

ASZ Sendling

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Bild von Helmut H. Kroiss auf Pixabay

Angebote und Veranstaltungen

September, Oktober, November und Dezember 2026

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



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Editorial	3 – 11
Ehrenamt und Helferkreis	12 – 13
Beratung, Information & Unterstützung	14 – 16
Mittagstisch und Cafeteria	17
Gruppenangebote	19 – 22
Kursangebote	23 – 27
Veranstaltungskalender	28 – 31
Veranstaltungen	32 – 40
■ September	32 – 33
■ Oktober	34 – 36
■ November	36 – 37
■ Dezember	38 – 40
Seniorenvertretung	41 – 43
Sendlinger Bezirksausschuss	44
In eigener Sache	45
Ihre Ansprechpartner*innen	46 – 47
So finden Sie uns	48

**Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage: 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 Senior*innen,

unter dem Motto „**Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit!**“ findet am 12. Oktober 2026 der landesweite Bayerische Präventionstag statt.

Das Ziel des Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention in ganz Bayern sichtbar zu machen und Menschen für einen gesunden Lebensstil zu begeistern.

Das ASZ Sendling beteiligt sich gerne mit folgender Veranstaltung:

- **Vortrag „Gesunde Ernährung im Alter“** am Montag, den 12. Oktober ab 14.30 Uhr
- Weitere Veranstaltungen und alle Informationen rund um den Bayerischen Präventionstag erhalten Sie auf der Homepage: <https://www.stmgp.bayern.de/ministerium/veranstaltungen/bayerischer-praeventionstag/> und persönlich oder telefonisch im ASZ-Büro!

Natürlich erwarten Sie in den Herbst- und Wintermonaten noch viele weitere interessante und gesellige Angebote, zum Beispiel:

- am 21. September unser zünftiger **Wiesn-Nachmittag**
- am 04. November Tanz und Musik bei der **Golden-Age Disco**
- am 18. November ein spannender **japanischer Erzählnachmittag**
- am 22. Dezember der gemeinsame Ausflug zum **bayerischen Landtag**

Alle Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden Sie im Überblick ab Seite 28 und ausführlich erläutert ab Seite 32. Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches **Gruppenangebot** (ab Seite 19) und **Kursprogramm** (ab Seite 23). Bei Fragen und Anregungen können Sie sich jederzeit an uns wenden. Wir sind für Sie da!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Durchlesen des neuen Programms und freuen uns auf ein Wiedersehen oder Kennenlernen – denn wie schon Wilhelm von Humboldt sagte:

**„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.“**

Ihr ASZ-Sendling Team!



**Scannen Sie einfach den QR-Code und
gelangen Sie direkt auf unsere Homepage.**



Neues Angebot im ASZ Sendling

Gymnastik und orientalischer Tanz

Wir starten die Trainingseinheit mit einer ausführlichen Gymnastik mit Elementen aus Yoga, Stretching und speziellen Bauchtanzvorübungen. Nach einer Pause werden dann zu angenehmer orientalischer Musik einzelne Bauchtanzschritte und -figuren geübt sowie Choreografien einstudiert. Auch freie improvisierte Tanz- und Gruppentänze stehen auf dem Programm. Bauchtanz ist ein besonders weiblicher und sinnlicher Tanz, bei der die Haltung und Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur gestärkt, die Koordination verbessert und das Gedächtnis trainiert wird.

Die Teilnahme ist mit jedem Alter – auch ohne Vorkenntnisse – zu jedem Termin möglich.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung und ein Hüfttuch

Jeweils Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Am 20.10. findet eine kostenlose Schnupperstunde statt.

Bei Interesse bitte Kontakt mit der Gruppenleitung Galina Böhm (klass. Ausbildung ägyptischer Schule) oder dem ASZ aufnehmen.

Weitere Informationen finden Sie auf S. 24

Personelle Veränderungen

Im August mussten wir unsere Kollegin Anna Kunkel in die Elternzeit verabschieden. Liebe Anna, herzlichen Glückwunsch zum baldigen Eintritt in einen neuen, ganz besonderen Lebensabschnitt. Wir wünschen dir und deiner Familie von Herzen alles Gute, Gesundheit und viele schöne Momente.

Wir freuen uns schon darauf, dich wieder im Team begrüßen zu dürfen!



Verabschieden mussten wir uns leider auch von unserer Semesterpraktikantin Clara Schlegelmilch. Liebe Clara, mit deiner stets freundlichen und engagierten Art hast du unser Team und den Alltag unserer Senior*innen bereichert. Wir möchten dir herzlich für deine tolle Unterstützung danken und wünschen dir für dein weiteres Studium und deinen Berufs- und Lebensweg alles erdenklich Gute!



Serviceangebote

Kostenloser Internetzugang

Gerne können Sie unsere kostenlose WLAN-Verbindung in unserer Cafeteria nutzen. Wie? Einfach in der Cafeteria den ausgehängten QR-Code scannen. [Sollten Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns gerne an.](#)



PC-Raum

Bei Interesse können Sie unseren PC-Raum kostenlos nutzen. Zur Verfügung stehen Ihnen zwei Arbeitsplätze mit Internetverbindung und ein Drucker.

[Weitere Informationen und den QR-Code für das Internet erhalten Sie im ASZ-Büro.](#)



Kopieren & Faxmöglichkeiten

Gegen eine Gebühr von 0,20 € pro Seite können Sie bei uns im ASZ-Büro kopieren (maximal 10 Seiten). Für 0,30 € pro Seite können Sie im Inland Fax verschicken.



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 erhalten Sie im ASZ-Büro.](#)

Anmeldungen und Storno-Bedingungen

Bitte melden Sie sich für Angebote persönlich im ASZ-Büro oder telefonisch unter der Telefonnummer: 779 254 an.

Anmeldungen per E-Mail oder Nachrichten auf dem Anrufbeantworter können bei den Busfahrten nicht berücksichtigt werden.

[Wir betrachten Ihre Anmeldung als verbindlich. Sollten Sie doch nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte bei uns ab.](#)

Die Teilnahmegebühren für unsere Veranstaltungen und Busfahrten können bis 7 Tage vor dem Termin zurückerstattet werden. **[Bei einer Abmeldung nach dieser Frist werden Teilnahmegebühren nicht erstattet.](#)** Wir hoffen auf Ihr Verständnis!

Gut zu wissen

Der Landeshauptstadt München fehlen viele Millionen für einen ausgeglichenen Haushalt. Es muss eisern gespart werden. Als ASZ Sendling sind wir davon unmittelbar betroffen: Seit Beginn des Jahres 2025 ist das Budget, das uns von der Stadt München zur Verfügung gestellt wird, nicht mehr ausreichend. Auch in 2026 fehlen uns wieder mehrere zehntausend Euro.

Wir wollen unbedingt vermeiden, dass wir Personal reduzieren und die Angebote für die Sendlinger Senior*innen einschränken müssen.

Stattdessen wollen wir in diesem Jahr erneut Kosten senken und gleichzeitig unsere Einnahmen erhöhen. Wir hoffen, einen Teil der notwendigen Mehreinnahmen durch **Spenden** zu erzielen.

Wir bitten hiermit die Freund*innen des ASZ Sendling und unsere finanziell besser gestellten Besucher*innen um Spenden für das ASZ!

So können Sie spenden:

Bar im Büro des ASZ Sendling. Oder sie überweisen auf das Spendenkonto der Arbeiterwohlfahrt München bei der Stadtparkasse München.

Stichwort: Spende für das ASZ Sendling

IBAN: DE55 7015 0000 0056 2000 09, BIC: SSKMDEMM

Da die Arbeiterwohlfahrt gemeinnützig ist, können Sie die Spende von der Steuer absetzen.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns bei allen, die in den letzten Monaten gespendet haben, ganz herzlich bedanken!

Herzlichen Dank für diese überwältigende Unterstützung!

KulturRaum München vermittelt kostenfreie Tickets

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

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im ASZ-Büro.



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 Senior*innen mit geringen Einkommen bei Herrn Weber und den Sozialpädagog*innen. Die dafür notwendigen Angaben wer-



den 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!](#)

Haftung

Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z. B. Busfahrten, Wanderungen, Führungen, sowie im Haus gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung durch das ASZ Sendling übernommen werden.

Wir werden finanziell unterstützt

- von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- von der Stiftung ANTENNE BAYERN hilft
- von der Clarissa und Michael Käfer Stiftung
- von SZ Gute Werke e.V. der Süddeutschen Zeitung



Ortsverein Sendling der Arbeiterwohlfahrt – eine Ära geht zur Ende

Der AWO Ortsverein Sendling wurde 1962 gegründet und von Anfang an begleiteten Erika und Günter Stark die wichtige Arbeit des Vereins für unseren Stadtbezirk Sendling. Mit ihrem jahrzehntelangen Engagement haben Sie die Werte der Arbeiterwohlfahrt „Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit, Solidarität und Toleranz“ gelebt.

Für dieses Engagement wurden sie 2023 mit dem Bürgerpreis der Sendlinger SPD ausgezeichnet.

Die Ära von Günter und Erika Stark geht jetzt zu Ende.

Günter Stark ist nach schwerer Krankheit am 30. April verstorben. Damit verliert die Sendlinger AWO ihren an vorderster Stelle - aber auch im Hintergrund - wirkenden Motor. Günter Stark war seit 2011 der Vorsitzende. Er war immer sehr verbunden mit dem ASZ Sendling, ihm lag die Kooperation am Herzen, für die freundschaftliche Zusammenarbeit und für die solidarische und verlässliche Unterstützung der Arbeit des ASZ für die Sendlinger Senior*innen sind wir ihm sehr dankbar. Wir sind traurig, einen treuen Freund, der immer an unserer Seite stand, verloren zu haben. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Frau Erika und seinen Kindern.

Aus gesundheitlichen Gründen, musste nun auch seine Frau Erika Stark die Entscheidung treffen, ihr Amt der stellvertretenden Vorsitzenden der Sendlinger AWO niederzulegen. Auch das ist ein riesengroßer Verlust für unser ASZ. Erika hat im Stadtteil für die Angebote des ASZ geworben, sie hat dafür gesorgt, dass die Sendlinger AWO das Sendlinger ASZ immer tatkräftig unterstützt. Sie hat im Winter Plätzchen gebacken und im Sommer Marmelade gekocht, und die Produkte ihrer Hände Arbeit zugunsten des ASZ verkauft. Viele tausend Euro an Spenden sind auf diese Weise an das ASZ geflossen. Das war Gold wert, insbesondere in für das ASZ finanziell klammen Zeiten.



**Erika Stark (stellv. Vorsitzende)
und in liebevoller Erinnerung an
Günter Stark (Vorsitzender)**

Erika hat die Besucher*innen des ASZ im Laufe der Jahre mit Dutzenden zusätzlichen Angeboten beschenkt, ob Sendlinger Erdbeerfest, Bayerischer Nachmittag oder Federweißer-Fest, diese zusätzlichen und kostengünstigen Veranstaltungen im ASZ Sendling waren für uns alle stets der Hit.

Liebe Erika,

wir möchten Dir herzlich danken, für Deine tollen Ideen, Deine Freundschaft und Deinen unermüdlichen Einsatz für unsere gemeinsamen Ziele - Förderung der Integration, der Begegnung und des solidarischen Miteinanders der älteren Menschen in Sendling.

Wir hoffen, Deine Gesundheit stabilisiert sich bald, sodass wir Dich zukünftig - nicht mehr als Ehrenamtliche und Sponsorin - jedoch als lieben Gast bei uns begrüßen dürfen!

Dein ASZ-Sendling-Team



Wollen Sie die Arbeit des Ortsvereins unterstützen?

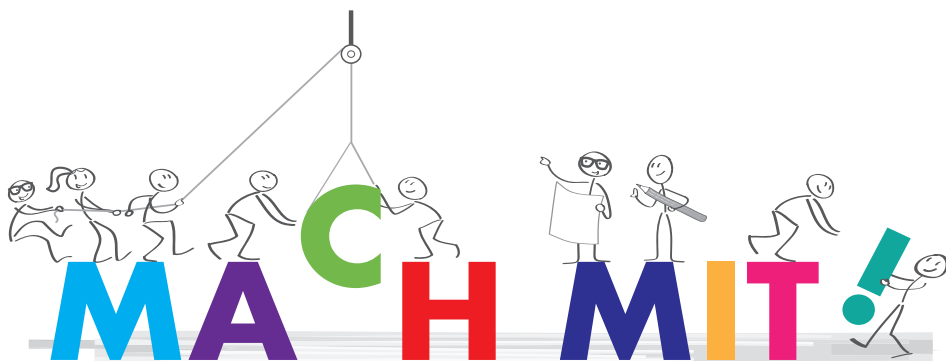
Der Ortsverein Sendling der AWO ist als gemeinnützig anerkannt. Seine Aufgaben liegen vornehmlich im sozialen Bereich. Der Ortsverein hilft und unterstützt Senioren und das ASZ und wird von ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern geführt.

Haben Sie Interesse?

Informationen und Mitgliedsanträge erhalten Sie im ASZ oder beim Vorstand des Ortsvereins unter der Telefonnummer: 089/405736

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.awo-muenchen.de/ueber-die-awo/organisation/ortsvereine/ortsvereine-in-ihrer-naehe>

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!



**Unterstützen auch Sie die Bürger*innen in Ihrem Stadtteil
durch die Mitarbeit bei den AWO-Ortsvereinen!**

[illegible]

Informationen über das Alten- und Service-Zentrum in Ihrer Muttersprache finden Sie im Internet auf muenchen.de unter dem Stichwort „ASZ“.



Ehrenamt und Helferkreis

Das ASZ Sendling vermittelt Helfer*innen an hilfsbedürftige ältere Menschen in Sendling.

Die Helfer*innen 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.

Für weitere Informationen nehmen Sie bitte im Alten- und Service-Zentrum Sendling Kontakt auf mit [Frau Barbara Beckert](#) oder [Frau Nicole Tremml](#).

Telefon: 089 / 779254

barbara.beckert@awo-muenchen.de

nicole.tremml@awo-muenchen.de

Mögliche Einsatzbereiche:

■ Mitarbeit im Helferdienst

Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Hilfen in der Wohnung, Einkaufshilfen, Begleitsdienste 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, Kuchenbacken für Veranstaltungen.

■ Mitarbeit als Referent*in oder Kursleiter*in

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

**Wir bedanken uns ganz herzlich
bei allen Helfer*innen,
die durch ihr zuverlässiges
Engagement die Arbeit des ASZ
Sendling erst ermöglichen!**



EHRENAMTSFEIER MAI 2026

ASZ

Sendling



Beratung, Information und Unterstützung

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

Die Sozialpädagog*innen 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 Senior*innen in Sendling:

Präventive Hausbesuche

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

Ziel des präventiven Hausbesuches 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

Unterstützungsleistungen im Haushalt

Nach erfolgter Beratung und wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, können wir Ihnen auch eine ASZ-Mitarbeiterin für vorrübergehende oder sporadische kostenlose Unterstützungsleistungen im Haushalt vermitteln.

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



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



*Heike Leupold
Hauswirtschaftskraft*

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 individuellen 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 Rentenantrag aufnehmen und die Kopien Ihrer Unterlagen beglaubigen.

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

Mittagstisch und Cafeteria

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 Uhr

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.



Ein Mittagessen kostet 7,50 €

Bei geringem Einkommen ist auf Anfrage eine Ermäßigung oder eine kostenlose Teilnahme am Mittagstisch möglich.

Für Empfänger*innen von Grundsicherung im Alter beantragen wir einen Zuschuss.

Wir führen eine Warteliste.

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 nachmittags auch Kuchen oder Gebäck an. Auch aktuelle Tageszeitungen liegen kostenfrei für Sie zum Lesen aus.

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

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



Probieren Sie unser
Kennenlern-Angebot!

**3x Menügenuss
ins Haus für
nur 8,99€ pro
Menü.** inkl. MwSt.

Online-Shop



**Leckere
Menüs**

ofenfrisch auf der
Fahrt zu Ihnen
zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 089 4302435

Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr

www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Gruppenangebote

■ 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: **14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 21.12.,
jeweils Montag, 10.30 – 11.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 3,50 €

Anmeldung: erforderlich

■ „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Senior*innen

Menschen, Orte, Situationen, ... Farben, Gerüche, Gefühle...

Begeben Sie sich auf eine Erinnerungsreise und entdecken Sie verborgene Schätze Ihres Lebens wieder. Sie sind herzlich eingeladen, in einer entspannten Atmosphäre Geschichten aus Ihrem Leben zu erzählen und sich bei Kaffee und Kuchen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Termine: **29.09., 20.10., 17.11., 15.12.,
jeweils Dienstag, 13.30 – 15.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 4,00 € pro Treffen

Anmeldung: erforderlich

■ Singkreis

Gefördert von der Stiftung ANTENNE Bayern hilft

Gemeinsames Singen tut der Seele gut. Es stärkt das Wohlbefinden und schenkt neue Energie. Wir singen mit Gitarrenbegleitung bekannte Volkslieder, eingängige Schlager, Moritaten, Kanons und so weiter.

Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, Spaß zu haben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, offene und wertschätzende Atmosphäre.

Termine: **08.09., 22.09., 06.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12., 22.12.,
jeweils Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Solchenberger, Tel. 77 92 54

Kosten: 3,00 € pro Treffen

Anmeldung: erforderlich

■ 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. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist herzlich willkommen!

Termine: **08.09., 06.10., 17.11., 08.12.,
jeweils Dienstag, 14.30 – 16.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Herud, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: erforderlich

■ Gedächtnisspiele

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

Termine: **Jeden Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Denk, Tel. 779254

Kosten: 3,50 € pro Einheit

Anmeldung: erforderlich

■ Wandergruppe

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.

Termin: **24.09., 22.10.,
jeweils Donnerstag,
Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem ASZ**

Ort: ASZ Sendling

Leitung: Frau Beckert, Tel. 779254

Kosten: evtl. MVV und persönliche Ausgaben

Anmeldung: erforderlich

■ „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: **24.09., 29.10., 19.11.,
jeweils Donnerstag, 10.00 – 11.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Stuhl, Tel. 77 92 54

Kosten: 4,50 € pro Treffen

Anmeldung: erforderlich

■ 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: **Jeden Donnerstag, 13.30 – 16.30 Uhr**

Ort: Laden

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

Kosten: 27,50 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: 8,00 €

Anmeldung: erforderlich

■ Sendlinger Stricktreff

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

Termine: **10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.,
jeweils Donnerstag, 14.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: N.A., Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: erforderlich

■ **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: **03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 12.11., 26.11., 10.12.,
jeweils Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Stuhl, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

Anmeldung: erforderlich

■ **Sendlinger Schafkopfclub**

Anfänger*innen 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

Anmeldung: erforderlich

■ **Sonntagscafé**

Verbringen Sie einmal im Monat an einen Sonntagnachmittag unterhaltsame Stunden im ASZ.

Termine: **13.09., 11.10., 15.11., 06.12.,
jeweils Sonntag, 14.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau von Saint-Paul, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

Anmeldung: erforderlich

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 kennenlernen 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 – Stabilisations-Gymnastik für Muskelaufbau, Gleichgewicht und Pilates wird die Kursgebühr von einigen **Krankenkassen bezuschusst**.

■ Qigong

Gruppe I

Termine: **Montag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 07.09., 28.12.**

Gruppe II

Termine: **Montag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 07.09., 28.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 54,00 €**

■ Spanisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Termine: **Montag, 09.45 – 11.15 Uhr; entfällt im September, 02.11., 21.12., 28.12.**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Spanisch für Fortgeschrittene

Termine: **Montag, 11.30 – 13.00 Uhr; entfällt im September, 02.11., 21.12., 28.12.**

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, 02.11., 21.12., 28.12.

Ort: Laden

Leitung: Frau Dautel, Tel. 0176 67320592

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Aquarellmalkurs

Termine: **Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr; entfällt am 01.09., 22.12., 29.12.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleé-Angelias

Kosten: **10er Block: 72,00 €**

■ Yoga für Senior*innen

Gruppe I

Termine: **Dienstag, 09.30 – 10.15 Uhr;**
entfällt am 01.09., 08.09., 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.

Gruppe II

Termine: **Dienstag, 10.30 – 11.15 Uhr;**
entfällt am 01.09., 08.09., 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.

Gruppe III

Termine: **Dienstag, 11.30 – 12.15 Uhr;**
entfällt am 01.09., 08.09., 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 42,00 €**

■ Gymnastik und orientalischer Tanz

Termine: **20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.,**
jeweils Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Böhm, Tel. 769 66 01 (erreichbar ab dem 05.10.)

Kosten: **8er Block: 64,00 €**

Für Personen unterhalb der Armutsgefährdungs-Schwelle - Einkommen unter 1.900 € und Vermögen unter 20.000 € - bieten wir alle Kurse und Gruppen zum halben Preis an.

■ Sturzprävention – Stabilisations-Gymnastik für Muskelaufbau, Gleichgewicht und Reaktion

Termine: **Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr; entfällt im September, 04.11., 23.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brockmann, Tel. 123 37 92

Kosten: **8er Block: 64,00 €**

■ Handysprechstunde / Tablet

Termine: **Jeweils Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr**

werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.

Nur mit Anmeldung im ASZ-Büro oder unter 77 92 54.

Ort: Computerraum

Leitung: Herr Eder

Kosten: **30 Minuten Einzelberatung kosten 6,00 €**

■ Englisch-Konversation

Termine: **23.09., 30.09., 07.10., 21.10., 28.10., 11.11.,
jeweils Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Herr Kuhn

Kosten: **10er Block: 78,00 €**

■ Ganzheitliche Gymnastik für Senior*innen

Gruppe I – Übungen im Sitzen & Stehen

Termine: **Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr; entfällt am 04.11.**

Gruppe II – Übungen im Sitzen & Stehen

Termine: **Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr; entfällt am 04.11.**

Gruppe III – Übungen im Sitzen & Stehen & auf der Gymnastikmatte

Termine: **Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr; entfällt am 04.11.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger

Kosten: **10er Block: 39,00 €**

**Für Personen unterhalb der Armutsgefährdungs-Schwelle - Einkommen unter 1.900 €
und Vermögen unter 20.000 € - bieten wir alle Kurse und Gruppen zum halben Preis an.**

■ Deutschkurs für russischsprachige Senior*innen

Termine: **Mittwoch, 14.30 – 16.30 Uhr**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Herr Brux

Kosten: **2,00 € pro Termin**

■ Qigong

Gruppe I

Termine: **Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 03.09., 10.09., 05.11.**

Gruppe II

Termine: **Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 03.09., 10.09., 05.11.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 54,00 €**

■ Digitale Hilfe

Termine: **Jeden Donnerstag, 13.00 – 14.30 Uhr**

werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.

Nur mit Anmeldung im ASZ-Büro oder unter 77 92 54.

Ort: Computerraum

Leitung: Herr Papp

Kosten: **30 Minuten Einzelberatung kosten 5,00 €**

■ Pilates – Training für Körper, Geist & Seele

Termine: **Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr; entfällt am 10.09., 15.10., 10.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Nützel, Tel. 779254

Kosten: **10er Block: 52,00 €**

■ Sturzprävention – Stabilisations-Gymnastik für Muskelaufbau, Gleichgewicht und Reaktion

Termine: **Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr; entfällt im September, 01.10., 05.11.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brockmann, Tel. 123 37 92

Kosten: **8er Block: 64,00 €**

Für Personen unterhalb der Armutsgefährdungs-Schwelle - Einkommen unter 1.900 € und Vermögen unter 20.000 € - bieten wir alle Kurse und Gruppen zum halben Preis an.

■ Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Termine: **Freitag, 10.30 – 12.00 Uhr; entfällt am 04.09., 11.09., 18.09.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Fischer

Kosten: **10er Block: 60,00 €**

■ OMY! – Oh my Yoga! – Yoga für Menschen 60plus

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

Termine: **Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr; entfällt am 04.09., 11.09., 02.10., 09.10., 16.10.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: YOGAHILFT-Lehrerin Silvia Nastav

Kosten: **10er Block: 38,00 €**

Für Personen mit Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze wird ein 10er-Block ermäßigt für 10,00 € angeboten. Informieren Sie sich hierzu gerne im ASZ.

■ Schachtraining „Zug um Zug zu geistiger Fitness und sozialen Kontakten“

In Kooperation mit der „Münchener Schachakademie“. Der Senioren-Schachkurs ist Dank freundlicher Unterstützung durch die Katharina Löttgers und Thomas-Wimmer-Stiftung kostenfrei.

Termine: **Freitag, 13.00 – 15.00 Uhr; entfällt im September, 02.10., 06.11.**

Ort: Laden

Leitung: Herr Beckers

Kosten: **kostenlos**

Für Personen unterhalb der Armutsgefährdungs-Schwelle - Einkommen unter 1.900 € und Vermögen unter 20.000 € - bieten wir alle Kurse und Gruppen zum halben Preis an.

SEPTEMBER

02.09.	MI	09.30 Uhr	Busfahrt nach Kempten mit Besuch des Archäologischen Park Cambodunum	S. 32
03.09.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
08.09.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
08.09.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorenentreffen	S. 20
09.09.	MI	14.30 Uhr	Vortrag „Gefährliche Verbündete – KI & Fake News“	S. 32
10.09.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
13.09.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé	S. 22
17.09.	DO	10.00 Uhr	Programmplanung mit Weißwurstfrühstück	S. 33
17.09.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
21.09.	MO	14.30 Uhr	Wiesn-Nachmittag mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 33
22.09.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
24.09.	DO	Treff: 09.30 Uhr vor dem ASZ	Wandergruppe	S. 20
24.09.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 21
24.09.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
29.09.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Senior*innen	S. 21
30.09.	MI	14.30 Uhr	Geburtsstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 33

OKTOBER

01.10.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
06.10.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
06.10.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 20
07.10.	MI	14.00 Uhr	Kleiner indischer Kochworkshop & Blick in die indische Götterwelt	S. 34
08.10.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
11.10.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé	S. 22
12.10.	MO	14.30 Uhr	Vortrag „Gesunde Ernährung im Alter“	S. 34
15.10.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
16.10.	FR	Treff: 14.00 Uhr	Aktiv in München „Führung durch die Krishna- Ausstellung im Museum Fünf Kontinente“	S. 34
19.10.	MO	14.30 Uhr	EHREN (-amtlicher) TAG	S. 35
20.10.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Senior*innen	S. 19
21.10.	MI	09.00 Uhr	Busfahrt nach Wemding	S. 35
22.10.	DO	Treff: 09.30 Uhr	Wandergruppe vor dem ASZ	S. 20
22.10.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
27.10.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
28.10.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 36
29.10.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 21

NOVEMBER

04.11.	MI	18.00 Uhr	Golden Age Disco für die Generation 60+	S. 36
05.11.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
10.11.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
12.11.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
13.11.	FR	Treff: 13.15 Uhr vor dem ASZ Sendling	Aktiv in München „Besuch der Ausstellung „Blauer Reiter“ im Lenbachhaus“	S. 36
15.11.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé	S. 22
17.11.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ - Biografischer Erzählkreis für Senior*innen	S. 18
17.11.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 20
18.11.	MI	14.30 Uhr	Japanische Geister, Kobolde und Dämonen – ein Erzählnachmittag mit japanischen Geschichten	S. 37
19.11.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ - Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 21
19.11.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
24.11.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
25.11.	MI	14.30 Uhr	Geburtsstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 37
26.11.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
30.11.	MO	15.00 – 17.00 Uhr	Sprechstunde der Seniorenvertretung	S. 41

DEZEMBER

02.12.	MI	09.30 Uhr	Adventfrühstück mit Weihnachtsbasar	S. 38
03.12.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
06.12.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé	S. 22
08.12.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
08.12.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 20
09.12.	MI	14.30 Uhr	Vortrag „Trickbetrügereien, falsche Polizeibeamte & Schockanrufe“	S. 38
10.12.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 22
10.12.	DO	Treff: 17.45 Uhr	EHREN (-amtlicher) TAG	S. 38
15.12.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ - Biografischer Erzählkreis für Senior*innen	S. 18
16.12.	MI	14.30 Uhr	Festliche Weihnachtsfeier mit Manfred Bacher und Annelise Kolb	S. 39
17.12.	DO	14.00 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 21
22.12.	Di	Treff: 08.40 Uhr	Aktiv in München „Besuch des Bayerischen vor dem ASZ Landtags“	S. 39
22.12.	Di	14.00 Uhr	Singkreis	S. 19
30.12.	Mi	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 40

MI 02.09. Busfahrt nach Kempten**Treffpunkt:** mit Besuch des Archäologischen Park Cambodunum**09.15 Uhr** Gefördert von der Stiftung ANTENNE Bayern hilft

am Harras Gemeinsam fahren wir heute in das schöne Allgäu. Nach einem geselligen
beim Mittagessen in der historischen Fasshalle von Kempten gehen wir auf eine
Eingang Entdeckungsreise in die einstige römische Provinzhauptstadt Cambodunum.
Sendlinger Bei einer Kostümführung besichtigen wir die über 2000 Jahre alten Ruinen
Friedhof. des Tempelbezirks, der Thermen und des Forums mit Basilika. Im Anschluss
Abfahrt: geht es zum Kaffee trinken oder zum Bummeln in die Altstadt von Kempten.

09.30 Uhr Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung

Rückkehr: zu Fußwegen kommen kann. Änderungen im Programmablauf sind
gegen vorbehalten.

19.00 Uhr Kosten für die Busfahrt und Organisation: 20,00€ & anteilige Kosten
für den Eintritt und die einstündige Führung im Archäologischen Park
Cambodunum: 3,00 €

**Persönliche oder telefonische Anmeldung ab dem 12.08. und
Vorauszahlung bis zum 26.08. erforderlich.**

**Anmeldungen per E-Mail und Nachrichten auf dem Anrufbeantworter
können bei der Anmeldung nicht berücksichtigt werden.**

MI 09.09. Vortrag „Gefährliche Verbündete – KI & Fake News“

14.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk
und gefördert von der LHM, Sozialreferat, im Rahmen des Surfen-für-Alle
Angebotes

Was sind eigentlich Fake News (engl. "Falsch-Nachrichten")? Wie entstehen sie, warum nehmen sie enorm zu und was ist daran gefährlich? Das schauen wir uns heute Nachmittag genauer an. Dabei erfahren wir auch, welche entscheidende Rolle "KI" - Künstliche Intelligenz dabei spielt und klären, was darunter zu verstehen ist. Wir lernen was "DeepFakes" sind, ob und wie wir selbst "Fälschungen" erkennen können und erfahren Hintergründiges zu den gesellschaftlichen, technologischen und politischen Entwicklungen in diesem Themenfeld. **Referent: Herr J. Lange**

Kostenlos

Anmeldung bis zum 07.09. erforderlich

DO 17.09. Programmplanung mit Weißwurstfrühstück

10.00 Uhr Gestalten Sie das Angebot des ASZ Sendling aktiv mit! Bei einem kleinen Weißwurstfrühstück mit Frau Tremml erfahren Sie Neuigkeiten rund um das ASZ, können Lob und Kritik äußern sowie Wünsche und Anregungen für die nächsten Programme vorbringen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme, damit wir die Angebote auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 14.09. erforderlich

MO 21.09. Wiesen-Nachmittag mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
Es ist wieder soweit – o'zapft is! Mit knusprigen Hendln, reschen Brezen, kühlem Bier und einer gscheiden Musik feiern wir die fünfte Jahreszeit Bayerns. Freuen Sie sich mit uns auf eine zünftige Stimmung und lassen Sie uns gemeinsam mit einem Prosit auf die Gemütlichkeit anstoßen.

Kosten: 8,00 € inkl. Hendl

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 16.09. erforderlich

MI 30.09. Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
Alle Geburtstagskinder des Monats September und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung.

Unkostenbeitrag erwünscht

Anmeldung bis zum 28.09. erforderlich

ISARINSELFEST 
goes PRATERINSEL

04. – 06. September 2026

Eintritt frei

Ein besonderes Event im Praterinsel Innenhof, in der Füllhalle mit Orangerie, im Wurzelkeller und auf dem Praterstrand.

MI 07.10. Kleiner indischer Kochworkshop & Blick in die indische Götterwelt**14.00 Uhr** Eine Veranstaltung in Kooperation mit ViertelPunkt

Wir stimmen uns auf Indien ein, indem wir gemeinsam einige kulinarische Kleinigkeiten zubereiten, die wir zusammen essen werden. Während des Essens werden wir uns ausgewählte Gött*innen aus der indischen Götterwelt näher anschauen und hören, wofür sie stehen. Dabei werfen wir einen besonderen Blick auf Krishna.

Referentin: Frau Neumann von ViertelPunkt**Kosten: 3,00 €****Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 05.10. erforderlich****MO 12.10. Vortrag „Gesunde Ernährung im Alter“****14.30 Uhr** Eine Veranstaltung im Rahmen des Bayerischen Präventionstag und in Kooperation mit Home Instead

Eine gesunde und auf das Alter eingestellte Ernährung ist wichtig, um im Alter fit, vital und gesund zu bleiben. Daher informiert uns heute Frau Röbisch von Home Instead darüber, welche Vitamine und Mineralstoffe in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind. Des Weiteren werden im Rahmen des Vortrages Unterstützungsangebote vorgestellt, z.B. die Möglichkeit eines Menüservices, wenn die Kräfte nachlassen und das Kochen zunehmend schwerer fällt.

Referentin: Frau Röbisch, Key Account Manager bei Home Instead**Kostenlos****Anmeldung bis zum 08.10. erforderlich****FR 16.10 Aktiv in München****Treffpunkt: „Führung durch die Krishna-Ausstellung im Museum Fünf Kontinente“****14.00 Uhr** Eine Veranstaltung in Kooperation mit ViertelPunkt

vor dem ASZ In einer groß angelegten Sonderausstellung widmet sich das Museum Fünf Kontinente aktuell eine der beliebtesten Gottheiten des Hinduismus: Krishna.

Sendling Freuen Sie sich auf eine interessante Führung mit der Kuratorin **Anne Hartig** Ph.D. J.N. Univ. Neu-Delhi, und erfahren Sie mehr über diese vielgestaltige Gottheit und ihre Lebensgeschichte, und wie sie auf verschiedensten Objekten dargestellt ist – von historischen Bronzefiguren über moderne Andachtsbilder bis hin zu Darstellungen in Comics.

Kosten: 5,00 € + MVV**Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 14.10. erforderlich**

MO 19.10. EHREN (-amtlicher) TAG

14.30 Uhr Wir möchten uns von Herzen bei unseren ehrenamtlichen Helfer*innen für die großartige Unterstützung bedanken. Der genaue Programmablauf wird im Einladungsschreiben bekannt gegeben. Lassen Sie sich überraschen, wir freuen uns auf Sie!

Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung, unsere ehrenamtlichen Helfer*innen erhalten eine gesonderte Einladung.

MI 21.10. Busfahrt nach Wemding

Treffpunkt: Gefördert von der Stiftung ANTENNE Bayern hilft

08.45 Uhr Vor rund 15 Millionen Jahren knallte es in Bayern gewaltig: Ein Meteoroid schlug mit hoher Wucht ein und schuf einen riesigen Meteoritenkrater, den **am Harras** heutigen UNESCO Global Geopark Ries.

Eingang Wir fahren heute gemeinsam in diese schöne Gegend und kehren zunächst beim Wallfahrtswirt zum gemütlichen Mittagessen ein. Das traditionelle Wirtshaus liegt direkt neben der im Jahre 1692 erbauten Wallfahrtskirche Maria **Friedhof**

Abfahrt: Brünnelein und grenzt an ein Damwild-Gehege mit zutraulichen Damhirschen. **09.00 Uhr** Im Anschluss fahren wir in die mittelalterliche Kleinstadt Wemding, die im Meteoritenkrater liegt und vor 400 Jahren durch die Wemdinger Hexenprozesse

Rückkehr: traurige Berühmtheit erlangte. Nach einer interessanten Stadtführung und **gegen**

19.00 Uhr Besichtigung des Folterturms haben Sie die Gelegenheit das Geopark-Infocentrum zu erkunden, zu bummeln oder den Nachmittag bei einem Kaffee ausklingen zu lassen.

Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.

Kosten für die Busfahrt und Organisation: 20,00 € + anteilige Kosten für die Stadtführung: 3,00 €

Persönliche oder telefonische Anmeldung ab dem 03.09. und Vorauszahlung bis zum 14.09. erforderlich.

Anmeldungen per E-Mail und Nachrichten auf dem Anrufbeantworter können bei der Anmeldung nicht berücksichtigt werden.

DO 28.10. Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg**14.30 Uhr** Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Alle Geburtstagskinder des Monats Oktober und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung.

Unkostenbeitrag erwünscht**Anmeldung bis zum 26.10. erforderlich**

NOVEMBER

MI 04.11. Golden Age Disco für die Generation 60+**18.00 Uhr** Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Einlass ab Mit **Profi-DJ Sebastian**, tollen Evergreens, leckeren Cocktails und kleinen Snacks lassen wir heute gemeinsam die Puppen tanzen.

17.45 Uhr**Kosten: 3,00 €****Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 02.10. erforderlich****FR 13.11. Aktiv in München****Treffpunkt:** „Besuch der Ausstellung „Blauer Reiter“ im Lenbachhaus“

13.15 Uhr Der Museumsbesuch wird gefördert von der Beisheim Stiftung im Rahmen des Projektes „KulturSalon+“ und ist daher kostenlos

vor dem**ASZ****Sendling**

Die städtische Galerie im Lenbachhaus in der historischen Villa des Malerfürsten Franz von Lenbach gehört zu den schönsten Orten Münchens. Wir erhalten heute eine interessante Führung durch die Ausstellung „Blauer Reiter“ und haben im Anschluss daran Zeit für einem gemeinsamen Austausch.

Kosten: MVV**Anmeldung bis zum 11.11. erforderlich**

**MI 18.11. Japanische Geister, Kobolde und Dämonen –
14.30 Uhr ein Erzählnachmittag mit japanischen Geschichten**

Eine Veranstaltung in Kooperation mit Viertel Punkt

Freuen Sie sich auf einen interessanten Nachmittag mit Geschichten von japanischen Geistern, Kobolden und Dämonen. Diese Geschichten sind tief mit den beiden Religionen Japans, dem Buddhismus und dem Schintoismus, verbunden. **Frau Neumann** wird zu jeder Geschichte die Hintergründe erklären. So werden Sie den Buddhismus und Schintoismus aus einem völlig neuen Blickwinkel kennenlernen.

Referentin: Kathrin Neumann von Viertel Punkt

Kostenlos

Anmeldung bis zum 16.11. erforderlich

MI 25.11. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr **Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.**

Alle Geburtstagskinder des Monats November und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung.

Unkostenbeitrag erwünscht

Anmeldung bis zum 23.11. erforderlich

MI 02.12. Adventfrühstück mit Weihnachtsbasar

09.30 Uhr Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Einlass ab 09.00 Uhr Lassen Sie sich von uns mit einem leckeren Frühstück auf eine besinnliche Vorweihnachtszeit einstimmen. Im Anschluss können Sie im Weihnachtsbasar kleine Geschenke erwerben. Und wer weiß, vielleicht stattet uns auch der Nikolaus einen Besuch ab?

Kosten: 5,00 €

Anmeldung ab dem 02.11. und

Vorauszahlung bis zum 25.11. erforderlich

MI 09.12. Vortrag „Trickbetrügereien, falsche Polizeibeamter & Schockanrufe“

14.30 Uhr Wie versuchen Täter*innen durch geschickte Täuschung und emotionale Manipulation, Ihr Vertrauen zu gewinnen, um an Geld und persönliche Daten zu gelangen? Wie kann man typische Warnzeichen erkennen, sich schützen und richtig reagieren? Diese Fragen werden in dem heutigen Vortrag durch die Polizeikommissarinnen **Frau Landsmann** und **Frau Münster** beantwortet. Der Vortrag bietet zudem Raum für Ihre Fragen und den Austausch von Erfahrungen.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 07.12. erforderlich

DO 10.12. EHREN (-amtlicher) TAG

Treff: Gefördert von der Stiftung ANTENNE Bayern hilft

17.45 Uhr Wir möchten uns von Herzen bei unseren ehrenamtlichen Helfer*innen für die großartige Unterstützung bedanken. Der genaue Programmablauf wird im Einladungsschreiben bekannt gegeben. Lassen Sie sich überraschen, wir freuen uns auf Sie!

Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung, unsere ehrenamtlichen Helfer*innen erhalten eine gesonderte Einladung.

MI 16.12. Festliche Weihnachtsfeier mit Manfred Bacher und Annelise Kolb

14.30 Uhr Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.



„Ich will Weihnachten in meinem Herzen tragen und versuchen, es das ganze Jahr zu bewahren.“

(Charles Dickens)



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

Kosten: 4,00 €

Anmeldung ab dem 09.11. und

Vorauszahlung bis zum 09.12. erforderlich

DI 22.12. Aktiv in München

Treffpunkt: „Besuch des Bayerischen Landtags“

08.40 Uhr vor dem ASZ Sendling oder um 09.30 Uhr direkt vor dem Besucherfoyer auf der Westseite des Maximilianeums – Vorderseite des Gebäudes – Richtung Isar (Max-Planck Str. 1)

Das Maximilianeum ist als Sitz des Bayerischen Landtags seit 1949 der zentrale Ort der parlamentarischen Demokratie in Bayern. Heute wollen wir gemeinsam hinter die Kulissen blicken.

Folgender Programmablauf ist vorgesehen:

- Informationsfilm über den Bayerischen Landtag
- Hausführung durch das 150 Jahre alte Maximilianeum
- Informationsgespräch im Plenarsaal
- Mittagessen auf Einladung des Landtags in der Landtagsgaststätte

Kosten: MVV

Anmeldung bis zum 15.12. erforderlich

Bitte unbedingt Personalausweis oder Reisepass mitnehmen!

MI 30.12. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr Gefördert von Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Alle Geburtstagskinder des Monats Dezember und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung.

Unkostenbeitrag erwünscht

Anmeldung bis zum 28.12. erforderlich



Seniorenvertretung

Seniorenvertretung Sendling

Die Seniorenvertretung ist ein partei-unabhängiges und ehrenamtliches Gremium. Ihr Hauptanliegen ist es, die Interessen und Belange der älteren Generation zu vertreten und zu wahren. Die Seniorenvertretung Sendling bietet Sprechstunden für alle im Stadtteil wohnhaften Senior*innen an. Kommen Sie gerne vorbei.

Termin: 30.11.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: ASZ Sendling Laden

Kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich



Von links: Ulrich Gammel, Ilse Holzbauer, Ludmilla Heid, Stephan Bartl, Edith Dendl

Kummerkasten

Über unseren Kummerkasten in der Cafeteria des ASZ Sendling können Sie uns ganz einfach und jederzeit – gerne auch anonym – mitteilen, was Ihnen am Herzen liegt.



Kolumne „Eine neue Toilette für Sendling!“

Im April 2026 wurde diese neue Toilette in Sendling in Betrieb genommen. Sie wurde in nur vier Monaten vom Baureferat der LH München errichtet und steht am „Bahndeckel“ in der Grünanlage an der Einmündung des Max-Hirschberg-Weges in die Ganghoferstraße. Dieses WC stand im Toiletten-Konzept der Stadt München und ist seither kostenlos von allen zu benutzen. Sie besteht aus einem Raum, den Frauen, Männer und Menschen mit Behinderung zur Verrichtung ihrer Notdurft aufsuchen und nutzen können. Ein Wickeltisch macht hier ein sinnvolles Angebot, das WC auch für die Besucher*innen des nahen Kinderspielplatzes zur Baby-Versorgung zu nutzen.

Wir als Seniorenvertretung freuen uns sehr über diese neue Toilette, hat doch auch der Seniorenbeirat die LH München aufgefordert, mehr, sauberere und kostenlose Toiletten aufzustellen. Wir hätten jedoch gerne noch mehr gewollt: Eine Toilette am Herzog-Ernst-Platz! Warum? Das rot aufleuchtende Licht über den

Eingang des WCs bedeutet „Besetzt“ und dieses Licht leuchtet sehr oft auf. Dieses rote „Besetzt-Licht“ ist übrigens auch an der fünf Gehminuten entfernten öffentlichen Toilette gleicher Bauart am Georg-Freundorfer Platz fast immer zu beobachten.

Darum hatte der Seniorenbeirat, die Seniorenvertretung Sendling und auch der Bezirksausschuss Sendling den Bau einer neuen Toilette am Herzog-Ernst-Platz gefordert. Das Baureferat lehnte dies aus Kostengründen ab und teilte mit, dass die Menschen am Herzog-Ernst-Platz, die dringend ein WC zur Verrichtung der Notdurft benötigen, durch das neue WC am Bahndeckel „mitversorgt“ würden. Auch ein auf der Bürgerversammlung im November 2025 geforderte Hinweis-Schild am Herzog-Ernst-Platz auf das neue WC am Bahndeckel wurde vom Baureferat aus Zuständigkeitsproblemen und Kostengründen leider abgelehnt.

So mischt sich in meine Freude über

die neue Unisex-Toilette am Bahndeckel auch etwas Kritik und leichter Frust: Was tun die Leute, die am Herzog-Erst-Platz mal „müssen“, aber nicht können, da kein WC da ist? Hoffentlich wissen sie, dass es jetzt ein WC am vier Gehminuten entfernten Bahndeckel gibt. Wenn sie dort angelangt sind, leuchtet hoffentlich das grüne „Frei-Licht“ auf, sonst ...
Was das Toiletten-Angebot in München

angeht, hat die Stadt bisher schon viel geleistet, das erkennen wir gerne an. Es bleibt aber noch einiges zu tun für das Baureferat und die MVG. Hoffentlich fällt nicht die Wartung der WCs und die weiteren geplanten Neubauten von Toiletten dem aktuellen Sparzwang zum Opfer. Hofft heute erwartungsvoll

Ulrich Gammel,
Seniorenbeirat für Sendling



Sendlinger Bezirksausschuss

Louisa Pehle ist die neue Seniorenvertreterin im Sendlinger Bezirksausschuss.

Der Bezirksausschuss ist das lokale Gremium, das sich für die Menschen im Stadtteil Sendling einsetzt. Die 21 Mitglieder des BAs kommen aus unterschiedlichen Parteien und wurden alle bei der Kommunalwahl dieses Jahres für sechs Jahre gewählt.

Ich bin seit 12 Jahren Mitglied des BA, Fraktionssprecherin der SPD und seit diesem Jahr die Beauftragte für die Anliegen der Senior*innen sowie Menschen mit Behinderungen. Außerdem leite ich den Unterausschuss Soziales, Bildung, Kultur.



Seit fast 20 Jahren wohne ich in Sendling: zuerst in der Oberländer-, dann in der Daiser- und nun in der Lindenschmitstraße. Beruflich bin ich im Sozialreferat (Amt für soziale Sicherung – im Bereich Inklusion von Menschen mit Behinderungen) tätig, ich habe zwei Kinder und bin viel in Sendling unterwegs, meistens zu Fuß.

So passt es gut, dass mir die gute Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum (mit Toiletten, Trinkwasserbrunnen und ausreichend Sitzgelegenheiten), die sichere

Mobilität v.a. für Fußgänger*innen und die Barrierefreiheit am Herzen liegen. Im BA setze ich mich für die soziale Infrastruktur in unserem Stadtviertel und gute Nahversorgung ein. Bei vielen Themen habe ich bereits mit Ulrich Gammel und der Sendlinger Seniorenvertretung zusammengearbeitet: Wir haben uns gemeinsam für das Mittel-Geländer an der Treppe der Oberländerstraße, für den Erhalt der Bücherei, für mehr Sitzbänke und Toiletten und für mehr Sicherheit im Straßenverkehr eingesetzt.

Der Bezirksausschuss arbeitet konstruktiv mit der Seniorenvertretung Sendling zusammen, um die Lebensqualität der Senior*innen zu verbessern. Ich schätze das ASZ mit seinen Angeboten sehr und freue mich, dass ich mich vergangenes Jahr erfolgreich dafür eingesetzt habe, dass das ASZ seinen Außensitzbereich wieder nutzen darf.

Mein Ziel ist es, Sendling zu einem lebenswerten Stadtteil für alle Altersgruppen zu machen. Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, können Sie sich gerne an den Bezirksausschuss wenden.

Geschäftsstelle des BA 6

Meindlstraße 14, 81373 München

E-Mail ba6@muenchen.de

Telefon: 089 / 233 – 733 881

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

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

Ihre Ansprechpartner*innen



Kai Weber

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Einrichtungsleiter, Verwaltung



Nicole Tremml

Sozialpädagogin (BA)
Beratung, Ehrenamt,
Programm und Veranstaltungen



Barbara Beckert

Sozialpädagogin (BA)
Ehrenamt, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenangebote



Andrea Stuhl

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Präventive Hausbesuche und Beratung



Sabine Denk

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, Gruppenangebote



Marlene Hüller

Psychologin (BA)
SAVE



Nilifer Akkus
Verwaltung



Alexandra Pfreimer
Hausassistentz



Dejana Stojanovska
Hausassistentz

**Und natürlich
auch für Sie da...**



Heike Leupold
Hauswirtschaftskraft

Unsere digitale Visitenkarte



**Alten- und Service-Zentrum
Sendling**



So finden Sie uns



Das ASZ ist von den Haltestellen "Harras" oder "Implersstraße" 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 "Implersstraße" 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

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