

ASZ Sendling

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen Mai, Juni, Juli und August 2024

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



| | |
|---------------------------------------|---------|
| Editorial | 3 – 7 |
| Ehrenamt und Helferkreis | 8 |
| Beratung, Information & Unterstützung | 9 – 10 |
| Mittagstisch und Cafeteria | 11 |
| Gruppenangebote | 13 – 16 |
| Kursangebote | 17 – 20 |
| Veranstaltungskalender | 21 – 24 |
| Veranstaltungen | 25 – 31 |
| ■ Mai | 25 – 26 |
| ■ Juni | 27 – 28 |
| ■ Juli | 29 – 30 |
| ■ August | 31 |
| Kooperationspartner | 32 – 35 |
| In eigener Sache | 36 – 37 |
| Ihre Ansprechpartner*innen | 38 – 39 |
| So finden Sie uns | 40 |

**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 Besucherinnen und Besucher,

wir, das Team des Alten- und Service-Zentrum Sendling, freuen uns sehr, gemeinsam mit Ihnen die Frühlings- und Sommermonate zu genießen. Ganz nach dem Motto „es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“ (Guy de Maupassant) haben wir wieder eine

bunte Mischung aus geselligen, unterhaltenden und interessanten Veranstaltungen sowie gemeinsame Ausflüge für Sie geplant. Blättern und schmökern Sie daher einfach in unserem neuen Programmheft und suchen sich Ihre Schmankerl raus.



Pilates



Wandergruppe



Sonntagscafé

Rechtsberatung



Internationales Seniorentreffen

AWO-Club
"Die fröhlichen Sendlinger"



Digitale Hilfe



Bingo

Wii-Konsolen-Turnier
Alt gegen Jung

Busfahrten



Geburtsstagsfeier

Tropical Island
Frühstück

Ruinenschleicher und Schachterleis –
München nach 1945



Sendlinger Erdbeerfest

Europa wählt –
wir wählen mit!



Alle Veranstaltungen und alle Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden Sie im Überblick ab Seite 21 und ausführlich erläutert ab Seite 25. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!

Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches **Gruppenangebot** (ab Seite 13) und **Kursprogramm** (ab Seite 17). Unsere neuen Angebote sind gesondert auf Seite 5 aufgeführt.

Neben unseren umfangreichen Gruppen- und Kursangebot, unseren vielfältigen Veranstaltungen und Ausflügen, möchten wir auch auf unsere folgenden Angebote aufmerksam machen:

Vermittlung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

SAVE – aufsuchende Soziale Arbeit im Viertel

Sozialer Mittagstisch

Cafeteria

Beratung, Information und konkrete Hilfen zur Unterstützung im Alltag

Präventive Hausbesuche

 **lichen Dank!**

An dieser Stelle möchten wir ein herzliches Dankeschön an die **Blumenhütte** in der Plinganserstraße 47, die **Metzgerei Alexander Gleich** in der Thalkirchner Straße 130 und an das spanische **Restaurant Centro Espanol** in der Daiserstraße 20 aussprechen. Dank Ihrer großzügigen Gutschein-Spenden wurde unser Neujahrsempfang ein voller Hit für unsere Besucherinnen und Besucher!



Von links: Frau Gäde, Frau Schrepf, Frau Krause, Frau Herud, Frau Popa

Ein herzliches Dankeschön verdienen auch unsere tollen Helferinnen bei unserem Sendlinger Tausch- und Verschenkemarkt. Viele alte Schätze haben eine neue Besitzerin bzw. einen neuen Besitzer gefunden oder konnten von der Obdachlosenhilfe „Schiller 25“ abgeholt werden. Danken möchten wir natürlich auch allen Personen, die durch ihre schönen Sachspenden den Tauschmarkt erst ermöglicht haben.

Neues Gesundheitsangebot im ASZ Sendling

Pilates – Training für Körper, Geist & Seele

Wer gesund, fit und mobil bleiben möchte, ist hier richtig!

Beim Pilates-Training werden alle Bewegungen sanft und fließend unter höchster Konzentration ausgeführt. Sie sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf Muskelstärkung sowie Verbesserung der Körperhaltung ab. Jede Übung wird mit einer bestimmten Atemtechnik kombiniert, so entsteht ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Körper, Geist & Seele in Einklang bringt.



Jeweils Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.

Münchner Schachakademie

Gerne möchten wir auch darauf hinweisen, dass unser Schachtraining „**Zug um Zug zu geistiger Fitness und sozialen Kontakten**“ wieder startet.

Jeweils Freitag, 13.00 – 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 20.



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

Kostenloser Internetzugang



Gerne können Sie unsere kostenlose WLAN-Verbindung in unserer Cafeteria nutzen. Wie? Einfach unseren QR Code scannen. Sollten Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns gerne an.

NEU:

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



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 Senior*innen 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 Sommer 2024 laden der Ortsverein und das ASZ Sendling herzlich zu folgendem Angebot ein:

Sendlinger Erdbeerfest

Mittwoch, 19. Juni 2024,
14.30 Uhr

Mit beschwingter Live-Musik stimmen wir uns zusammen auf den Sommer ein. Gestärkt werden wir durch eine erfrischende Erdbeerbowl und leckeren Erdbeerkuchen!

Bowle und Kuchen werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Anmeldung bis zum 14.06. erforderlich – 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

Begrüßung International

Das Alten- und Service-Zentrum Sendling heißt alle älteren Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörige unabhängig von ihrer Herkunft recht herzlich willkommen.

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 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.

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, Begleitdienste 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 oder Kursleiter

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

„Einem Menschen zu helfen mag nicht die ganze Welt verändern, aber es kann die Welt für diesen einen Menschen verändern.“ (Unbekannt)

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei unseren wunderbaren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für die tolle Unterstützung bedanken!



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 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 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



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

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 6,50 €

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 nachmittags 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.

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**

6,99 € pro Menü

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

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Gruppenangebote

Soweit nicht anders angegeben: Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

■ 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: **Jeden Montag 10.30 – 11.30 Uhr, entfällt am 06.05., 29.07., 19.08., 26.08.**

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: **06.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07., 05.08., 19.08.,
jeweils Montag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 77 92 54

Kosten: kleiner Unkostenbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich

■ 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: **14.05., 18.06., 16.07., 06.08.,
jeweils Dienstag 13.30 – 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,00 € pro Treffen

■ „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren

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: **21.05., 11.06., 09.07., 13.08.,
jeweils Dienstag 13.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,50 € 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: **07.05., 04.06., 02.07., 06.08.,
jeweils Dienstag 14.30 – 16.00 Uhr**

Ort: Laden/Cafeteria

Leitung: Frau Herud, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

■ 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: Sabine Denk, Tel. 779254

Kosten: 2,50 € pro Einheit

■ 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.

Termine: **23.05., 20.06., 11.07.,**

Donnerstag 09.30 Uhr; Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem ASZ

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: **23.05., 27.06., 29.08.,**

jeweils Donnerstag 10.00 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Stuhl, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,50 € pro Treffen

■ 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 €

■ **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: **02.05., 23.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08.,
jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: N.N., Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

■ **Sendlinger Stricktreff**

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

Termine: **16.05., 06.06., 20.06., 11.07., 25.07.,
jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

■ **Sendlinger Schafkopfclub**

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 Köper können Sie sich bei Kaffee und Kuchen unterhalten und nebenbei Musik nach Wunsch hören.

Termine: **12.05., 02.06., 07.07., 04.08., jeweils Sonntag 14.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Köper, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

Anmeldung: nicht 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 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 – Stabilisations-Gymnastik für Muskelaufbau, Gleichgewicht und Pilates wird die Kursgebühr von einigen **Krankenkasse bezuschusst**.

■ Qigong – Gruppe I

Termine: **Montag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 27.05., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Termine: **Montag, 09.45 – 11.15 Uhr;
entfällt am 27.05., 10.06., 17.06., 24.06., im Juli, im August**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Qigong – Gruppe II

Termine: **Montag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 27.05., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Spanisch für Fortgeschrittene

Termine: **Montag, 11.30 – 13.00 Uhr;
entfällt am 27.05., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., im August**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Cours de conversation (Konversationskurs Französisch für Fortgeschrittene)

Termine: **Montag, 12.45 – 14.15 Uhr;**
am 27.05., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., im August

Ort: Laden

Leitung: Frau Dautel, Tel. 54 035 582

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Aquarellmalkurs

Termine: **Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr; entfällt am 21.05., 28.05., im August**

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleeé-Angelias

Kosten: **10er Block: 56 €**

■ Yoga für Senioren – Gruppe I

Termine: **Dienstag, 10.30 – 11.15 Uhr; entfällt am 21.05., 28.05., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 40 €**

■ Yoga für Senioren – Gruppe II

Termine: **Dienstag, 11.30 – 12.15 Uhr; entfällt am 21.05., 28.05., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 40 €**

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

Termine: **Mittwoch, 09.45 bis 10.45 Uhr; entfällt am 15.05.**

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: Computerraum

Leitung: Herr Eder

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

■ Englisch-Konversation

Termine: **Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr;**
findet statt am 08.05., 05.06., 12.06., 26.06., 03.07., 10.07., 24.07.

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Herr Kuhn

Kosten: **10er Block: 66 €**

■ Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senior*innen – Gruppe I

Termine: **Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr; entfällt am 22.05., 29.05., 31.07., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger

Kosten: **10er Block: 36 €**

■ Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senior*innen – Gruppe II

Termine: **Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr; entfällt am 22.05., 29.05., 31.07., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger

Kosten: **10er Block: 36 €**

■ Deutschkurs für russischsprachige Senior*innen

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

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Herr Brux

Kosten: **2 € pro Termin**

■ Qigong – Gruppe I

Termine: **Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Qigong – Gruppe II

Termine: **Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ 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 Piering

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

■ Pilates – Training für Körper, Geist & Seele

Termine: **Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Stein von Herder

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Termine: **Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr; entfällt am 24.05., 31.05., im August**

Ort: Laden

Leitung: Frau Fischer

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ OMY! – Oh my Yoga!

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

Termine: **Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr; entfällt am 31.05., im August**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: YOGAHILFT-Lehrerin Silvia Nastav

Kosten: **10er Block: 30 €.**

Für Personen mit Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze wird ein 10er-Block ermäßigt für 5 € 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 Landeshauptstadt München - "Münchner Altenhilfe" kostenfrei.

Termine: **Freitag, 13.00 – 15.00 Uhr; entfällt am 24.05., 31.05., im August**

Ort: Laden

Leitung: Herr Beckers

Kosten: **kostenlos**

MAI

| | | | | |
|---------------|----|-----------|--|-------|
| 02.05. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 06.05. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo | S. 25 |
| 07.05. | DI | 14.30 Uhr | Internationales Seniorentreffen | S. 14 |
| 12.05. | SO | 14.00 Uhr | Sonntagscafé mit Wunschkonzert | S. 16 |
| 14.05. | DI | 13.30 Uhr | Singkreis | S. 13 |
| 16.05. | DO | | Aktiv in München „Moschee-Besuch beim Münchner Forum für Islam (MFI)“ Treff: 10.30 Uhr vor dem ASZ Sendling | S. 25 |
| 16.05. | DO | 14.30 Uhr | Sendlinger Stricktreff | S. 16 |
| 17.05. | FR | 10.00 Uhr | Programmplanung mit Weißwurstfrühstück | S. 25 |
| 21.05. | DI | 13.30 Uhr | „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren | S. 14 |
| 22.05. | MI | 14.30 Uhr | Europa wählt – wir wählen mit! Informationsveranstaltung zur Europawahl 2024 | S. 25 |
| 23.05. | DO | | Wandergruppe Treff: 09.30 Uhr vor dem ASZ Sendling | S. 15 |
| 23.05. | DO | 10.00 Uhr | „In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter | S. 15 |
| 23.05. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 27.05. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 28.05. | DI | 09.00 Uhr | Busfahrt nach Harburg | S. 26 |
| 29.05. | MI | 14.30 Uhr | Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg | S. 26 |

JUNI

| | | | | |
|---------------|----|-----------|--|-------|
| 02.06. | SO | 14.00 Uhr | Sonntagscafé mit Wunschkonzert | S. 16 |
| 04.06. | DI | 14.30 Uhr | Internationales Seniorentreffen | S. 14 |
| 06.06. | DO | 14.30 Uhr | Sendlinger Stricktreff | S. 16 |
| 10.06. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 11.06. | DI | 13.30 Uhr | „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren | S. 14 |
| 13.06. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 14.06. | FR | | Aktiv in München „Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg“ Treff: 10.30 Uhr im ASZ Sendling | S. 27 |
| 18.06. | DI | 13.30 Uhr | Singkreis | S. 13 |
| 19.06. | MI | 14.30 Uhr | Sendlinger Erdbeerfest | S. 27 |
| 20.06. | DO | | Wandergruppe Treff: 09.30 Uhr vor dem ASZ Sendling | S. 15 |
| 20.06. | DO | 14.30 Uhr | Sendlinger Stricktreff | S. 16 |
| 24.06. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 25.06. | DI | 09.00 Uhr | Busfahrt zum Achensee | S. 28 |
| 26.06. | MI | 14.30 Uhr | Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg | S. 28 |
| 27.06. | DO | 10.00 Uhr | „In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter | S. 17 |
| 27.06. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |

JULI

| | | | | |
|---------------|----|-----------|---|-------|
| 02.07. | DI | 14.30 Uhr | Internationales Seniorentreffen | S. 14 |
| 04.07. | DO | 14.00 Uhr | EM 24 „Wii-Konsolen-Turnier Alt gegen Jung“ | S. 29 |
| 07.07. | SO | 14.00 Uhr | Sonntagscafé mit Wunschkonzert | S. 16 |
| 08.07. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 09.07. | DI | 13.30 Uhr | „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren | S. 14 |
| 10.07. | MI | | Wir sagen DANKE! Treff: 13.00 Uhr im ASZ Sendling | S. 29 |
| 11.07. | DO | | Wandergruppe Treff: 09.30 Uhr im ASZ Sendling | S. 15 |
| 11.07. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 11.07. | DO | 14.30 Uhr | Sendlinger Stricktreff | S. 16 |
| 16.07. | DI | 13.30 Uhr | Singkreis | S. 13 |
| 17.07. | MI | 14.30 Uhr | Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945 – Filmvorführung und Gespräch mit Zeitzeugen | S. 29 |
| 22.07. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 24.07. | MI | 14.30 Uhr | Aber bitte mit Sahne... Eismittag | S. 30 |
| 25.07. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 25.07. | DO | 14.30 Uhr | Sendlinger Stricktreff | S. 16 |
| 31.07. | MI | 14.30 Uhr | Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Charlie Greil | S. 30 |

AUGUST

| | | | | |
|---------------|----|-----------|--|-------|
| 04.08. | SO | 14.00 Uhr | Sonntagscafé mit Wunschkonzert | S. 16 |
| 05.08. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 06.08. | DI | 13.30 Uhr | Singkreis | S. 13 |
| 06.08. | DI | 14.30 Uhr | Internationales Seniorentreffen | S. 14 |
| 07.08. | MI | 09.30 Uhr | Tropical Islands Frühstück | S. 31 |
| 08.08. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 13.08. | DI | 13.30 Uhr | „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren | S. 14 |
| 14.08. | MI | 14.30 Uhr | Reisevortrag „Kenia“ | S. 31 |
| 19.08. | MO | 14.30 Uhr | AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ | S. 13 |
| 22.08. | DO | 14.30 Uhr | Spielenachmittag | S. 16 |
| 28.08. | MI | 14.30 Uhr | Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Pauli Knoll | S. 31 |
| 29.08. | DO | 10.00 Uhr | „In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter | S. 15 |

MO 06.05. 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, Kaffee und Kuchen gibt es natürlich auch!

Ein Spielschein kostet 1,00 €

Anmeldung bis zum 03.05. erforderlich

DO 16.05. Aktiv in München

Treffpunkt: „Moschee-Besuch beim Münchner Forum für Islam (MFI)“

10.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit ViertelPunkt.

vor dem Träger: Freundschaft zwischen Ausländern und Deutschen e.V.

ASZ Wir besuchen gemeinsam die Moschee des Münchner Forums für Islam. Der Imam Belmin Mehic wird uns über die Geschichte des Forums berichten und uns anschließend durch die Moschee führen.

Sendling Im Anschluss in netter Runde ein preisgünstiges Mittagessen einzunehmen. Freuen Sie sich auf einen interessanten und geselligen Vormittag.

Zu der Moschee gehört ein türkisches Restaurant, dort besteht die Möglichkeit, im Anschluss in netter Runde ein preisgünstiges Mittagessen einzunehmen. Freuen Sie sich auf einen interessanten und geselligen Vormittag.

Kosten: ggf. MVV

Um eine kleine Spende für die Moschee wird gebeten

Anmeldung bis zum 13.05. erforderlich

FR 17.05. Programmplanung mit Weißwurstfrühstück

10.00 Uhr Gestalten Sie das Angebot des ASZ Sendling aktiv mit! Bei einem Weißwurstfrühstück 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.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 15.05. erforderlich

MI 22.05. Europa wählt – wir wählen mit!

14.30 Uhr Informationsveranstaltung zur Europawahl 2024

Am 09. Juni 2024 haben wir die Möglichkeit, bei der Europawahl unsere Stimme abzugeben und mitzubestimmen, wie Europa künftig aussehen soll. Anlässlich der bevorstehenden Wahl möchten wir Sie herzlich zu unserer Informationsveranstaltung einladen. Erfahren Sie u.a. worum es bei der Wahl

geht, wie sie stattfindet und warum die Bedeutung der Europäischen Union (EU) – auch für die Gesetzgebung bei uns – immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Im Anschluss besteht ausreichend Zeit für Rückfragen und einen lockeren Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 17.05. erforderlich

DI 28.05. Busfahrt nach Harburg

09.00 Uhr An der Romantischen Straße, mitten im Herzen von Bayerisch-Schwaben, liegt das Städtchen Harburg am idyllischen Ufer der Wörnitz und zu Füßen einer beeindruckenden Burganlage. Die Anlage zählt zu den größten, ältesten und am besten erhaltenen mittelalterlichen Burganlagen Süddeutschlands und die hübsche historische Altstadt lädt zum Entdecken und Flanieren ein. Weitere Informationen über den genauen Ablauf erhalten Sie im ASZ-Büro.

Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.

Rückkehr gegen 19.00 Uhr.

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: 17,00 € + anteilige Kosten für die Führung von 3,50 €.

Anmeldung ab dem 07.05. und Vorauszahlung bis zum 21.05. erforderlich.

MI 29.05. Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats Mai 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

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 27.05.

FR 14.06. Aktiv in München “Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg“

Treff: 10.30 Uhr vor dem ASZ Sendling Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der LHM – Referat für Klima- und Umweltschutz

Freuen Sie sich auf eine gemeinsame und interessante Exkursion zu dem Bio-Betrieb Pilchmilch. Dort dürfen die glücklichen Kühe von Familie Pilch im Sommer frisches Gras auf der Weide genießen, im Winter bekommen Sie luftgetrocknetes Heu. Die Milch der Tiere wird in der eigenen Käserei zu Joghurt, Quark und Käse verarbeitet. Nach der ca. 1-stündigen Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen aus der eigenen Backstube ausklingen. Und natürlich sollten Sie sich einen Einkauf im Hofladen nicht entgehen lassen.

Sie sollten gut zu Fuß sein, auf dem Hinweg haben wir ca. 1 km Fußweg, auf dem Rückweg ca. 300 m.

Kosten: anteilige Fahrtkosten MVV Zone M-4.

Anmeldung bis zum 03.06. erforderlich.

MI 19.06. Sendlinger Erdbeerfest

14.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem AWO Ortsverein Sendling

Mit beschwingter Live-Musik stimmen wir uns zusammen auf den Sommer ein. Gestärkt werden wir durch eine erfrischende Erdbeerbowle und leckeren Erdbeerkuchen. Wir freuen uns auf einen geselligen und fröhlichen Nachmittag mit Ihnen!

Bowle und Kuchen werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Anmeldung bis zum 14.06. erforderlich.

DI 25.06. Busfahrt zum Achensee

09.00 Uhr Gemeinsam fahren wir zum Achensee, der mit seinen fünf Dörfern eingebettet in einer atemberaubenden Berglandschaft des Karwendel- und Rofan-gebirges mitten in Tirol liegt. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Tag mit schönen Erlebnissen und Begegnungen. Nähere Informationen zum Ablauf erhalten Sie im ASZ-Büro.

**Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.
Rückkehr gegen 19.00 Uhr.**

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: 17,00 € + anteilige Kosten für das Programm von 4,00 €

Anmeldung ab dem 29.05. und Vorauszahlung bis zum 18.06. erforderlich.

MI 26.06. Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats Juni 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

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 24.06.

DO 04.07. EM 24 „Wii-Konsolen-Turnier Alt gegen Jung“**14.00 Uhr**

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Freiwilligen-Zentrum Süd



Am 14. Juni wird in München die Fußball-EM angepfeifen. Wir wollen die EM nicht nur vor dem Fernseher verfolgen, sondern selbst in verschiedenen Disziplinen unser sportliches Können beweisen. Aber keine Angst, besonders sportlich muss man bei unserem Turnier mit ehrenamtlichen Helfern oder Freiwilligen der EM nicht sein, der Spaß und die gemeinsame Aktivität steht im Vordergrund! Der Siegermannschaft winken kleine Preise, sportliche Getränke und leckere Stadion-Snacks werden bereitstehen.

Kostenlos

Wollen Sie an dem Turnier teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte bis zum 27.06. an. Auch Zuschauer sind natürlich herzlich willkommen.

MI 10.07. Wir sagen DANKE!**Treff:** Wir möchten uns von Herzen bei unseren ehrenamtlichen Helferinnen und**13.00 Uhr**

Helfer für die tolle Unterstützung mit einer etwas anders gestalteten Altstadt-

im ASZ**führung bedanken. Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung,****Sendling****gesonderte Einladungen werden von uns verschickt.**

Wenn auch Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich bei uns zu engagieren, freuen wir uns sehr, Sie kennenzulernen! Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 9.

MI 17.07. Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945 –**14.30 Uhr****Filmvorführung und Gespräch mit Zeitzeugen**

Ein Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel (München Zeitreisen)

Von Bomben zerstörte Häuser; US-Soldaten, die Coca-Cola und Kaugummi spendieren; Sprachlosigkeit gegenüber der nationalsozialistischen Vergangenheit und die Hoffnung auf einen Neuanfang: Die Nachkriegsjahre in München hatten viele Facetten. Der Dokumentarfilm Ruinenschleicher und Schachterleis zeichnet ein Portrait der (jungen) Nachkriegsgeneration in München. Mit einer Montage aus Interviews, Fotos und Filmausschnitten entsteht ein authentisches Bild dieser Epoche. Im Anschluss an die Filmvorführung sprechen wir mit Produzenten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen.

Unkostenbeitrag: 2,50 €**Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 10.06. erforderlich**

MI 24.07. Aber bitte mit Sahne... Eismittag

14.30 Uhr Heute verwöhnen wir Sie mit tollen Eisbecherkreationen! Bei hoffentlich sommerlichen Temperaturen lassen wir uns den kalten Genuss in der geselligen Atmosphäre des ASZ schmecken.

Kosten: 3,50 € (inklusive erster Eisbecher)

Anmeldung bis zum 22.07. erforderlich

MI 31.07. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Charly Greil

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats Juli 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

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 29.07.

MI 07.08. Tropical Islands Frühstück

09.30 Uhr Gemeinsam wollten wir mit Ihnen mit einem leckeren Frühstück in einen hoffentlich sonnigen Tag starten. Neben unserem altbewährten Frühstücksangebot erwarten Sie kleine kulinarische Häppchen, die von den Tropen inspiriert sind, eine fröhliche Inselatmosphäre und wer weiß, vielleicht auch eine kleine Überraschung?

Kosten: 5,50 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 31.07. erforderlich.

MI 14.08. Reisevortrag „Kenia“

14.30 Uhr Nairobi, Mombasa, Massai Mara, Kilimandscharo... Kenia ist das perfekte Reiseziel für eindrucksvolle Natur- und Kulturerlebnisse und spannende Safaris. Gehen Sie mit Frau Tremml auf eine kleine Entdeckungsreise durch das eindrucksvolle und vielseitige Land. Gezeigt werden neben Fotos auch kleine Filmausschnitte der Reisen.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 12.08. erforderlich

MI 28.08. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Pauli Knoll

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats August 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

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 26.08

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 Versicherungsältester 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.

Seniorenvertretung Sendling

Die Seniorenvertretung bietet eine Sprechstunde für alle im Stadtteil wohnhaften Seniorinnen und Senioren an. Kommen Sie gerne vorbei.

Termine: 13.05., 22.07.

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

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

11. Mai 14.00 Uhr Frühlingskonzert

26. Juli 19.00 Uhr Open Air*

05. Oktober 14.00 Uhr Herbstkonzert

Das Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt.

*Im Brunnenhof der Residenz

Eintrittspreise: 23 €

Eintrittskarten erhältlich bei:

AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8

Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,

E-Mail: veranstaltung@awo-muenchen.de

Die Seniorenvertretung informiert:

Die neue Toilette für Sendling!

Beim Sparzieren gehen durch Parks in München wie dem Westpark oder eben durch die Neuhofener Anlagen in Sendling ist es schon mal vorgekommen, dass Mann oder auch Frau ein dringendes Bedürfnis hat. Was aber tun, wenn keine oder nur eine verschmutzte Toilette zur Verfügung steht? Vor dem Problem stehen natürlich viel Menschen, nicht nur Senior*innen, wir älteren Bürger*innen aber doch besonders. Der Seniorenbeirat befasste sich schon länger mit dem leidigen Problem und forderte von der Stadt München den zügigen Ausbau der Münchener Toiletten-Anlagen.

Es gibt seit 2019 ein „Toiletten-Konzept“ der LH München das besagt, dass die 125 in München vorhandenen öffentlichen Toiletten um 29 aufgestockt werden sollen. Dies wurde in 2020 begonnen, durch Corona und andere Widerigkeiten jedoch verzögert. Für Sendling wurde seinerzeit bis 2022 eine neue Toilettenanlage in den Neuhofener Anlagen geplant. Trotz Drängeln und wiederholter Nachfragen des Bezirksausschusses Sendling und des Seniorenbeirates

der LH München passierte dort lange leider wenig bis gar nichts. Mitte 2023 wurde dem Seniorenbeirat die Fertigstellung und Inbetriebnahme der neuen Toilettenanlage an der Brudermühlstraße/Plinganserstraße bis „Ende 2023“ versprochen.

Jetzt kommt wirklich Bewegung in die Toiletten-Angelegenheit! An der fraglichen Stelle in den Neuhofener Anlagen wurde und wird weiter gegraben, Rohre angeliefert und Leitungen werden verlegt. Es sieht wie eine wirkliche Baustelle aus. Das Schild des Baureferates erklärte die Bauzeit zwar von „Juli bis September 2023“, im Oktober 2023 wurde meiner Ansicht nach zu buddeln begonnen. Ich will nicht meckern, sondern freue mich sehr, dass Sendling nun endlich eine neue moderne Toilette in den Neuhofener Anlagen erhalten wird. Zum Jahreswechsel 2023/24 war die Toilettenanlage noch nicht fertiggestellt, wann sie genau in Betrieb gehen wird, wissen wir noch nicht. Wenn dort fertig gebaut ist und die Toiletten benutzbar sein werden, sind wir froh und freuen

uns. Dauert es länger, so freuen wir uns auf den Frühling oder den Sommer? Wir können gemeinsam hoffen, dass bei einem Frühlings-Sparziergang 2024 in der dafür vorgesehenen Bedürfnisanstalt die Notdurft unproblematisch von Frau und Mann verrichtet werden kann. Es gilt für Jung und Alt das Motto: „Wer Drinnen oder Draußen mal muss, der sollte auch können dürfen!“ Die Seniorenvertretung Sendling und die „Arbeitsgruppe Toiletten“ des Seniorenbeirates bleiben in dieser wichtigen Frage am Ball.



Ulrich Gammel,
Seniorenbeirat für Sendling



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.

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.

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 Sozialpädagogin-



nen. 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!](#)

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.](#)

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



Anna Kunkel
Sozialpädagogin (BA)
SAVE, Beratung, Veranstaltungen



Sabine Denk
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, Gruppenangebote



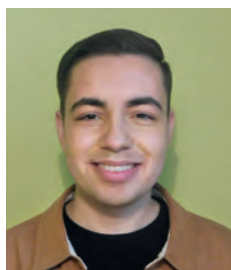
Nilifer Akkus
Verwaltung



Alexandra Pfreimer
Hausassistentz



Dejana Stojanovska
Hausassistentz



Martin Schlig
Student der Sozialen
Arbeit

Und natürlich auch für Sie da...

Natia Menabdishvili (Freiwilliges Soziales Jahr)

Maria Trachsel (Cafeteria / Mittagstisch)

Wolfgang Schwarz (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-sendling@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