Alten- und Service-Zentrum

AWO München Stadt

ASZ Sendling

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Angebote und Veranstaltungen
Januar, Februar, März und April 2024

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

gefördert durch die
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial 3 – 8

Ehrenamt und Helferkreis 9 – 10

Beratung, Information & Unterstützung 11 – 12

Mittagstisch und Cafeteria 13

Gruppenangebote 15 – 19

Kursangebote 20 – 23

Veranstaltungskalender 24 – 27

Veranstaltungen 28 – 35

- Januar 28 – 29
- Februar 30 – 31
- März 32 – 33
- April 34 – 35

Kooperationspartner 36 – 39

In eigener Sache 40 – 41

Ihre Ansprechpartner*i nnen 42 – 43

So finden Sie uns 44

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,

das Jahresende rückt näher und wir blicken auf ein ereignisreiches und bewegendes Jahr zurück. Gleichzeitig schauen wir aber auch zurück auf ein Jahr, in dem wir gemeinsam mit Ihnen zahlreiche glückliche Stunden erleben durften. Dafür und für Ihr Vertrauen in uns und unsere Arbeit möchten wir uns recht herzlich bei Ihnen bedanken!

Ein großes Dankeschön möchten wir natürlich auch an all unsere ehrenamtlichen Helfer, Kurs- und Gruppenleiter, Kooperationspartner und an die folgenden Stiftungen richten:

- ANTENNE BAYERN hilft
- Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Beisheim Stiftung
- Stiftung Generationen-Zusammenhalt

Jetzt heißt es aber in die Zukunft blicken, auf ein neues Jahr voller Möglichkeiten und Chancen. Wir hoffen, Sie auch 2024 wieder oft bei uns begrüßen zu dürfen, z.B. bei unserem festlichen Neujahrskonzert am 11. Januar, bei unserer ausgelassenen und heiteren Faschingsfeier am 07. Februar, bei unserem Internationalen Nachmittag im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus am 13. März oder bei unserem nützlichen Mobilitätstraining „Mit Bus und Tram sicher ans Ziel“ in Kooperation mit der MVG am 04. April.

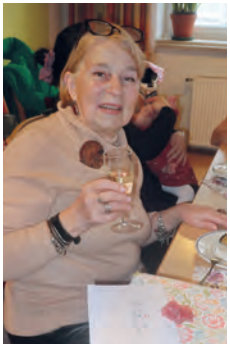
Weitere Veranstaltungen und alle Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden Sie im Überblick ab Seite 24 und ausführlich erläutert ab Seite 28. Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches **Gruppenangebot** (ab Seite 15) und **Kursprogramm** (ab Seite 20). Unsere **neuen Angebote** sind gesondert auf Seite 6 aufgeführt.

Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie nochmals auf die unverbindliche Interessentenliste „Senioren-Wohnanlage Meindlstraße“. Die Wohnungen in der geplanten Wohnanlage sollen besonders Sendlinger Seniorinnen und Senioren zu Gute kommen. Sie können sich daher in unserem ASZ Büro unverbindlich in die Interessentenliste eintragen lassen.

Nun viel Spaß beim Schmökern in unserem neuen Programmheft. Wir wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches und vor allem friedliches Jahr, in dem die Hoffnung beginnt Realität zu werden.

Ihr ASZ-Sendling-Team!

Ob Vortrag, Feier, Ausflug, Busfahrt... es ist immer schön mit Ihnen!



Wiesn mit Herz 2023

An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an Michael und Clarissa Käfer, Christian und Michael Schottenhammel, an Arabella Schörghuber und Familie Reinbold.

Neue Angebote im ASZ Sendling

Workshop-Serie „Smartphone“ (kein IPhone)

Der Workshop ist Dank der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. kostenfrei.
In der 5-teiligen Workshop-Serie erfahren Sie von Herrn Bauer (Informatiker) Schritt für Schritt, was für die Nutzung Ihres Smartphones am wichtigsten ist. Sie lernen unter anderem, wie Sie ihr Handy einrichten, wie die Startseite, der Sperrbildschirm und weitere Menüs funktionieren. Außerdem werden Ihnen die wichtigsten Einstellungen sowie die nützlichsten Apps und Anwendungen vorgestellt.

Der Workshop richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, leider jedoch nicht an Besitzer eines Apple I-Phones.
Jeweils Donnerstag, 10.30 – 12.30 Uhr
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 23

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

Veranstaltungen und Aktionen des Ortsvereins Sendling der Arbeiterwohlfahrt

Der Ortsverein Sendling der AWO unterstützt viele Veranstaltungen des ASZ Sendling finanziell und spendet jährlich die Erlöse aus Plätzchen-, Marmeladen- und Kuchenverkauf für die Arbeit des ASZ. Dank dieser Unterstützung können wir gesellige oder informative Veranstaltungen recht kostengünstig gestalten, so dass auch 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 Frühjahr 2024 laden der Ortsverein und das ASZ Sendling herzlich zu folgenden Angeboten ein:

Jahreshauptversammlung des AWO-Ortsverein Sendling

Freitag, 22. März 2024,
14.00 Uhr
Mit stimmungsvoller Musik, Kaffee und Kuchen und herzhaften Speisen lädt der AWO-Ortsverein Sendling zu seiner Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen ein. Alle Interessierten sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie!

Bayerischer Nachmittag mit Evi Strehl

Mittwoch, 17. April 2024,
14.30 Uhr
Der AWO Ortsverein Sendling lädt Sie recht herzlich zum bayerischen Nachmittag mit der ehemaligen BR-Heimatmoderatorin Evi Strehl ein. Freuen Sie sich auf a gscheide Musi, auf guade Schmankerl und a griabige Stimmung. Wir freuen uns auf Sie!
Unkostenbeitrag: 3,00 €
Anmeldung bis zum 15.04. erforderlich

Erika Stark und Günter Stark wurde am 21. September 2023 aufgrund ihrer wertvollen Arbeit und ihres jahrzehntelangen Engagements der Sendlinger Bürgerpreis verliehen.

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

Kostenloses W-LAN

Gerne können Sie das kostenlose W-LAN in unserem ASZ nutzen. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

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 hilfebedürftige 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, Kuchen backen für Veranstaltungen.
- **Mitarbeit als Referent oder Kursleiter**
  Lassen Sie Ihre Talente und / oder Hobbys nicht ungenutzt. Es gibt sicher Interessantes aus Ihrem Leben weiterzugeben.

Unsere ehemalige Kollegin und jahrelange ehrenamtliche Mitarbeiterin Suzanne d'Heureuse gibt nach langer Zeit leider die Leitung des Sonntagscafés ab.
Liebe Suzanne, herzlichen Dank für deine tolle Unterstützung, nicht nur beim Sonntagscafé, sondern u.a. auch bei unseren Busfahrten!

Künftig wird das Sonntagscafé von Marleen Köper geleitet. Viele von Ihnen dürften Frau Köper bereits u.a. von den Discoabenden, unserer Jubiläumsfeier und den Weihnachtsfeiern außerhalb unserer Öffnungszeit kennen.
Auch dir liebe Marleen, herzlichen Dank für dein tolles ehrenamtliches Engagement bei uns!

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

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

AWO München Stadt

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 08.01., 15.01., 12.02., 25.03.**
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: **08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 08.04., 22.04., 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: **23.01., 20.02., 12.03., 16.04., jeweils Dienstag, 14.00 – 15.00 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 herzlichen eingeladen, in einer entspannten Atmosphäre Geschichten aus Ihrem Leben zu erzählen und sich bei Kaffee und Kuchen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Termine: **30.01., 27.02., 19.03., 23.04.,**
jeweils Dienstag, 14.00 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: **09.01., 13.02., 26.03., 23.04.,**
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

Jung trifft Alt – das ASZ besucht das Haus für Kinder am Kidlerplatz

Intergeneratives Angebot des ASZ Sendling und des Hauses für Kinder. Alle interessierten Senioren und Seniorinnen sind herzlich eingeladen, einmal im Monat zusammen mit den Kindern einen Vormittag mit Spielen, Basteln oder Spaziergängen zu verbringen.

Termine: **18.01., 08.02., 07.03., 11.04.,**
jeweils Donnerstag, 09.30 – 10.45 Uhr,
Treffpunkt 9.30 Uhr am Kidlerplatz
Ort: **Haus für Kinder am Kidlerplatz**, 81371 München
Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54
Kosten: kostenlos

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: **18.04.,**
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: **25.01., 22.02., 21.03., 25.04.,**
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: 23,50 Euro pro Nachmittag (mit Kaffee und Kuchen)
Die Gruppe ist nach §45c SGB XI anerkannt. Daher besteht die Möglichkeit der Kostenerstattung über die Pflegeversicherung.
Nach Absprache ist ein Hol- und Bringdienst möglich. Kosten: 7,50 €

Spielenachmittag

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

Termine: **04.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 28.03., 04.04., 18.04., jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**
Ort: Cafeteria
Leitung: Frau Kunkel, Tel. 77 92 54
Kosten: kostenlos

Sendlinger Stricktreff

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

Termine: **04.01., 18.01., 01.02., 15.02., 29.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 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 d'Heureuse und Frau Köper können Sie sich bei Kaffee und Kuchen unterhalten und nebenbei Musik nach Wunsch hören.

Termine: **04.02., 03.03., 07.04., 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 Reaktion wird die Kursgebühr von einigen **Krankenkasse bezuschusst**.

Qigong – Gruppe I

Termine: **Montag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 12.02.**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Brender
Kosten: **10er Block: 50 €**

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Termine: **Montag, 09.45 – 11.15 Uhr;**
entfällt am 15.01., 22.01., 29.01., im Februar., 25.03.
Ort: Erkerzimmer
Leitung: Frau Gomez
Kosten: **Auf Anfrage**

Qigong – Gruppe II

Termine: **Montag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 12.02.**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Brender
Kosten: **10er Block: 50 €**

Spanisch für Fortgeschrittene

Termine: **Montag, 11.30 – 13.00 Uhr; entfällt im Februar, 25.03.**
Ort: Erkerzimmer
Leitung: Frau Gomez
Kosten: **Auf Anfrage**

- **Cours de conversation (Konversationskurs Französisch für Fortgeschrittene)**
  Termine: **Montag, 12.45 – 14.15 Uhr;**
  entfällt im Februar, 25.03.
  Ort: Laden
  Leitung: Frau Dautel, Tel. 54 035 582
  Kosten: **Auf Anfrage**

- **Aquarellmalkurs**
  Termine: **Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr; entfällt am 02.01., 02.04.**
  Ort: Laden
  Leitung: Frau Valleé-Angelias
  Kosten: **10er Block: 56 €**

- **Yoga für Senioren – Gruppe I**
  Termine: **Dienstag, 10.30 – 11.15 Uhr; entfällt am 02.01., 13.02., 26.03., 02.04.**
  Ort: Gymnastikraum
  Leitung: Frau Kieninger
  Kosten: **10er Block: 40 €**

- **Yoga für Senioren – Gruppe II**
  Termine: **Dienstag, 11.30 – 12.15 Uhr; entfällt am 02.01., 13.02., 26.03., 02.04.**
  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 14.02., 21.02., 28.02., im März, 03.04.
  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**
Ort: Erkerzimmer
Leitung: Herr Kuhn
Kosten: **10er Block: 60 €**

Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senioren – Gruppe I

Termine: **Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Unger
Kosten: **10er Block: 36 €**

Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senioren – Gruppe II

Termine: **Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Unger
Kosten: **10er Block: 36 €**

Deutschkurs für russischsprachige Senioren

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 am 04.01.**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Brender
Kosten: **10er Block: 50 €**

Qigong – Gruppe II

Termine: **Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 04.01.**
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 €**

Workshop-Serie „Smartphone“ – (kein IPhone)

Termine: **Donnerstag, 10.30 – 12.30 Uhr,**
25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 21.03.
Ort: Computerraum
Leitung: Herr Bauer
Kosten: **Der Workshop ist Dank der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. kostenfrei**

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Termine: **Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr, entfällt am 05.01., 16.02., 05.04.**
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**
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau 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.**

JANUAR

03.01.	MI	10.00 Uhr	Programmplanung mit Weißwurstfrühstück	S. 28
04.01.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
04.01.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
07.01.	SO	10.00 Uhr	Neujahrsbrunch	S. 28
08.01.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 15
09.01.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 16
11.01.	DO	14.30 Uhr	Klangvoller Neujahrsgruß	S. 28
17.01.	MI	14.30 Uhr	Vorhang auf, Film ab!	S. 28
18.01.	DO		Jung trifft Alt Treff: 09.30 Uhr am Kidlerplatz	S. 17
18.01.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
19.01.	FR		Aktiv in München „Führung und Austausch im Bayerischen Nationalmuseum“ Treff: 13.15 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 29
22.01.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo	S. 29
23.01.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 15
24.01.	MI	14.30 Uhr	Vortrag „Rund ums Wohngeld“	S. 29
25.01.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 17
25.01.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
30.01.	DI	14.00 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 16
31.01.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 30

FEBRUAR

01.02.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
04.02.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 19
05.02.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 15
07.02.	MI	14.27 Uhr	Faschingsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 30
08.02.	DO		Jung trifft Alt Treff: 09.30 Uhr am Kidlerplatz	S. 17
08.02.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
13.02.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 16
14.02.	MI		Tatorte in Sendling Treff: 12.50 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 30
15.02.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
19.02.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger	S. 15
19.02.	MO	15.00 Uhr	Sprechstunde der Seniorenvertretung	S. 37
20.02.	DI	10.30 – 16.30 Uhr	Sendlinger Tausch- und Verschenkemarkt – *Annahmetag*	S. 31
20.02.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 15
21.02.	MI	13.00 – 16.30 Uhr	Sendlinger Tausch- und Verschenkemarkt – *Ausgabetag*	S. 31
22.02.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 17
22.02.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
22.02.	DO	18.00 Uhr Einlass: 17.45 Uhr	Black & White Discoabend	S. 31
27.02.	DI	14.00 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 16
28.02.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Charly Greil	S. 31
29.02.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18

MÄRZ

03.03.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 19
04.03.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 15
07.03.	DO		Jung trifft Alt Treff: 09.30 Uhr am Kidlerplatz	S. 17
07.03.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
08.03.	FR	14.30 Uhr	Frauen, die Geschichte machten – von Cleopatra bis Sophie Scholl Eine Veranstaltung im Rahmen des Internationalen Frauentages	S. 32
12.03.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 15
13.03.	MI	14.30 Uhr	Die Welt ist bunt – Internationaler Nachmittag Eine Veranstaltung im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus	S. 32
14.03.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
18.03.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger	S. 15
19.03.	DI	14.00 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 16
20.03.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 32
21.03.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 17
21.03.	DO	17.30 Uhr	Wir sagen Danke!	S. 33
22.03.	FR	14.00 Uhr	Jahreshauptversammlung des AWO-Ortsverein Sendling mit Neuwahlen	S. 33
25.03.	MO	14.30 Uhr	Ach, du buntes Ei: Ostereier färben	S. 33
26.03.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 16
27.03.	MI	09.30 Uhr	Osterfrühstück mit Osterbasar	S. 33
28.03.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
28.03.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18

APRIL

01.04.	MO	14.30 Uhr	Wir wünschen Ihnen einen schönen Ostermontag!	S. 34
04.04.	DO		Mobilitätstraining „Mit Bus und Tram sicher ans Ziel“ Treff: 09.45 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 34
04.04.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
07.04.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 19
08.04.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 15
11.04.	DO		Jung trifft Alt Treff: 09.30 Uhr am Kidlerplatz	S. 17
11.04.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
12.04.	FR		Aktiv in München „Stadtteilführung Sendling – ehemaliges Arbeiterviertel im Süden Münchens“ Treff: 13.45 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 34
16.04.	DI	14.00 Uhr	Singkreis	S. 15
17.04.	MI	14.30 Uhr	Bayerischer Nachmittag mit Evi Strehl	S. 35
18.04.	DO		Wandergruppe Treff: 09.30 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 17
18.04.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 18
22.04.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 15
23.04.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 16
23.04.	DI	14.00 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 16
24.04.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Charly Greil	S. 35
25.04.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 17
25.04.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 18
30.04.	DI	09.00 Uhr	Busfahrt nach Passau	S. 35

Veranstaltungen im JANUAR

MI 03.01. **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 02.01. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

SO 07.01. **Neujahrsbrunch**
10.00 Uhr Warum nicht einmal ins neue Jahr mit einem etwas anderen Sonntagsbrunch starten? Da es die Zeit der guten Vorsätze ist, gibt es neben dem typischen Frühstücksangebot auch gesunde Alternativen.
(Lassen Sie sich überraschen, was das genau beinhaltet!)
Unkostenbeitrag: 3,00 €
Anmeldung und Vorauszahlung bis 02.01. erforderlich

DO 11.01. **Klangvoller Neujahrsgruß**
14.30 Uhr

Ein neues Jahr bedeutet Hoffnung,
neues Licht, neue Begegnungen und
neue Wege zum Glück.

Begrüßen Sie mit uns gemeinsam das Jahr 2024!
Es erwartet Sie ein festlicher Sektempfang, kulinarische Häppchen und als Höhepunkt des Nachmittags ein Neujahrskonzert und unsere spannende Glückstombola.
Unkostenbeitrag: 4,50 €
Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 08.01. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MI 17.01. **Vorhang auf, Film ab!**
14.30 Uhr **Still Alice – Mein Leben ohne Gestern**
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern
Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Kinonachmittag ein. Gezeigt wird heute eine berührende Romanverfilmung: Prof. Dr. Alice Howland hat anscheinend alles erreicht: Sie ist eine renommierte Sprachwissenschaftlerin, Mutter von drei erwachsenen Kindern und glücklich verheiratet.

Mit Anfang 50 erhält sie jedoch eine erschütternde Diagnose: Sie leidet an einer früh beginnenden Form der Demenz. Verzweifelt versucht sie daraufhin ein normales Leben zu führen.
Laufzeit: 97 Minuten
Für Ihr leibliches Wohl wird mit Kaffee und Kuchen gesorgt.
Eintritt: 1,00 € (inkl. 1 Tüte Popcorn)
Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 15.01. erforderlich

FR 19.01.
Treffpunkt: 13.15 Uhr vor dem ASZ Sendling

Aktiv in München
„Führung und Austausch im Bayerischen Nationalmuseum“
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Beisheim Stiftung
Das Bayerische Nationalmuseum zählt zu den größten Museen in Deutschland. Das Schatzhaus an der Eisbachwelle präsentiert herausragende Kunst von der Spätantike bis zum Jugendstil und erzählt auf einzigartige Weise europäische Kulturgeschichte in Bayern.
Für die Kurzführung und den anschließenden Austausch bei Kaffee & Kuchen sind insgesamt ca. 1,5 Stunden angesetzt. Das Angebot ist barrierefrei zugänglich.
Kosten: MVV
Anmeldung bis zum 17.01. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MO 22.01.
14.30 Uhr

AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo
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 €

MI 24.01.
14.30 Uhr

Fachvortrag „Rund ums Wohngeld“
Seit dem 01. Januar 2023 ist das neue Wohngeld-Plus-Gesetz in Kraft. Durch diese umfassende Wohngeldreform haben nun deutlich mehr Personen einen Anspruch auf Zuschuss zur Miete oder Belastung (bei selbstgenutzten Wohneigentum). Das Problem ist jedoch, viele Menschen wissen nicht, dass sie wohngeldberechtigt sein könnten, insbesondere Senioren mit geringer Rente. In diesem Vortrag möchte Sozialpädagogin Anna Kunkel daher Ihre Fragen rund um das Thema Wohngeld beantworten.
Kostenlos
Anmeldung bis zum 22.01. erforderlich

MI 31.01.
14.30 Uhr

Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

Alle Geburtstagskinder des Monats Januar 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 29.01.

FEBRUAR

MI 07.02.
14.27 Uhr

Faschingsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

Mit fetziger Musik von Karl-Heinz Honsberg, Sekt und leckeren Krapfen wollen wir mit Ihnen gemeinsam die närrische Zeit einläuten. Freuen Sie sich auf einen ausgelassenen und heiteren Nachmittag.
Das schönste Kostüm wird prämiert.

Unkostenbeitrag 2,00 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 05.02. erforderlich

MI 14.02.
Treffpunkt: 12.50 Uhr vor dem ASZ Sendling

Tatorte in Sendling

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Polizeiinspektion 15 (Sendling)

Anhand echter, aufsehenerregender Fälle an Sendlinger Originalschauplätzen gibt die Polizeiinspektion Sendling interessierten Senioren Verhaltenshinweise und Präventionstipps. Die Vorträge an zehn Tatorten veranschaulichen die damaligen Taten, machen sie greifbar und interessant. Zu jedem Fall gibt es Verhaltenshinweise, um die Handlungssicherheit und Zivilcourage zu stärken und für Kriminalitätsgefahren zu sensibilisieren. Die Tour erfolgt mit zwei Polizeibussen, eine Toilettenpause ist eingeplant. Im Anschluss der Tour besteht die Möglichkeit den Nachmittag im ASZ bei einer Tasse Kaffee und einem Gespräch über den „lange zurückliegenden Massenmord in Sendling“ ausklingen zu lassen.

Die Veranstaltung endet gegen 17.30 Uhr. Die Teilnahme mit einem Rollator ist begrenzt möglich. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 12.02. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

DI 20.02. **Sendlinger Tausch- und Verschenkemarkt –** *Annahmetag*
13.00 – 16.30 Uhr
Bei unserem Tausch- und Verschenkemarkt bekommen Ihre alten Schätze eine neue Chance! Wir freuen uns z.B. über Kleidung, Schuhe und Haushaltswaren.
Einfach am **20. Februar zwischen 13.00 – 16.30 Uhr** im **ASZ Sendling (Laden)** vorbeibringen, jemand anderes wird sich am Ausgabetag freuen!
Bücher können wir leider nicht annehmen. Bitte denken Sie daran, nur Dinge abzugeben, die in Ordnung und voll funktionsfähig sind.

MI 21.02. **Sendlinger Tausch- und Verschenkemarkt –** *Ausgabetag*
14.30 – 16.30 Uhr
Wir laden Sie herzlich dazu ein, bei uns zu stöbern und mitzunehmen, was Ihnen gefällt, auch wenn Sie im Vorfeld nichts abgegeben haben. Kaffee und Kuchen runden den Nachmittag ab. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Was bis zum Schluss keinen neuen Besitzer gefunden hat, wird von der Obdachlosenhilfe „Schiller 25“ abgeholt.

DO 22.02. **Black & White Discoabend**
18.00 Uhr
Einlass: 17.45 Uhr
Jetzt haben Sie es schwarz auf weiß! Wir laden Sie herzlich zu unserem Black & White Discoabend ein. Mit DJ Sebastian, tollen Evergreens, leckeren Cocktails und kleinen Snacks lassen wir gemeinsam die Puppen tanzen.
Eine schwarz-weiße Kleidung wäre toll, ist jedoch kein Muss, wir freuen uns so oder so auf Sie!
Eintritt frei – Spenden erbeten
Um Anmeldung wird gebeten

MI 28.02. **Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Charly Greil**
14.30 Uhr
Alle Geburtstagskinder des Monats Februar 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 26.02.

Veranstaltungen im MÄRZ

FR 08.03.
14.30 Uhr

Frauen, die Geschichte machten – von Cleopatra bis Sophie Scholl

Eine Veranstaltung im Rahmen des Internationalen Frauentages

Am 08. März ist Internationaler Frauentag, auch Weltfrauentag genannt. Dieser Tag, der bis heute nicht an Bedeutung verloren hat, will jährlich auf die Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam machen. Daher lädt Sozialpädagogin Nicole Tremml alle interessierten Frauen zu einem gemütlichen Nachmittag mit einem kleinen Vortrag und anschließenden Austausch ein. **Für das leibliche Wohl soll gesorgt werden, darum bitten wir um eine Anmeldung.**

Kostenlos

Anmeldung bis zum 06.03. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MI 13.03.
14.30 Uhr

Die Welt ist bunt – Internationaler Nachmittag

Eine Veranstaltung im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus und in Kooperation mit ViertelPunkt

AWO GEGEN RASSISMUS!

Gemeinsam Essen verbindet alle Länder und Kulturen. Deshalb möchten wir Sie herzlich zu einem ausgelassenen Nachmittag mit einem leckeren internationalen Buffet und Musik aus aller Welt einladen. Lassen Sie uns gemeinsam die einzigartige Mischung aus Nationalitäten, Kulturen und Traditionen in München feiern!

Unkostenbeitrag 3,00 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 11.03. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MI 20.03.
14.30 Uhr

Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

Alle Geburtstagskinder des Monats März 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 18.03.

DO 21.03. Wir sagen Danke!
17.30 Uhr Was wäre unsere Gesellschaft wohl ohne Ehrenamt? Daher möchten wir uns von Herzen bei unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer für die tolle Unterstützung mit einem Sektempfang, leckeren Häppchen und einen interessanten Vortrag zum Thema „Selbstfürsorge und Abgrenzung in der ehrenamtlichen Tätigkeit“ bedanken. Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung, 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

FR 22.03. Jahreshauptversammlung des AWO Ortsverein Sendling
14.00 Uhr mit Neuwahlen
Mit stimmungsvoller Musik, Kaffee und Kuchen und herzhaften Speisen lädt der AWO Ortsverein Sendling zu seiner Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen ein. Alle Interessierten sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Sie!

MO 25.03. Ach, du buntes Ei: Ostereier färben
14.30 Uhr Das Osterfest steht vor der Tür. Da dürfen natürlich die Ostereier nicht fehlen. Wir laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit uns kreativ zu werden. Die fertigen Ostereier dürfen dann natürlich mit nach Hause genommen werden.
Unkostenbeitrag 3,00 €
Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 20.03. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MI 27.03. Osterfrühstück mit Osterbasar
09.30 Uhr Zusammen läuten wir mit einem reichhaltigen und schmackhaften Frühstück die hoffentlich sonnige Osterzeit ein. Vielleicht bringt auch der Osterhase kleine Überraschungen?
Unkostenbeitrag 4,00 €
Anmeldung ab dem 05.02. und Vorauszahlung bis zum 20.03. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Veranstaltungen im APRIL

MO 01.04. **Wir wünschen Ihnen einen schönen Ostermontag!**
14.30 Uhr Was gibt es Schöneres, als Ostern in einer gemütlichen Runde mit netten Menschen zu begehen? Marleen Köper lädt Sie daher herzlich zu einem geselligen Nachmittag mit frischem Kaffee, leckeren Kuchen und schönen Gesprächen ein.
Eintritt frei
Anmeldung bis zum 25.03. erforderlich

DO 04.04. **Mobilitätstraining „Mit Bus und Tram sicher ans Ziel“**
Treffpunkt: Eine Veranstaltung in Kooperation mit der MVG
09.45 Uhr vor dem ASZ Sendling Einsteigen, festhalten, hinsetzen, losfahren… Das praktische Mobilitätstraining in einem Schulungsbus der Münchner Verkehrsgesellschaft (MVG) mit einem erfahrenen Busfahrer und einer Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbständig am öffentlichen Nahverkehr teilnehmen können, sei es zu Fuß, mit Rollator oder mit Rollstuhl.
Sie werden im ASZ Sendling begrüßt und zum Schulungsbus begleitet. Damit fahren Sie für das Mobilitätstraining zu einer Bushaltestelle in der Nähe. Während des Trainings ist für eine Erfrischung gesorgt. Nach der Veranstaltung, gegen 12.00 Uhr, werden sie mit dem Bus zum ASZ Sendling zurückgefahren.
Die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung bis zum 28.03. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

FR 12.04. **Aktiv in München „Stadtteilführung Sendling – ehemaliges Arbeiterviertel im Süden Münchens“**
Treffpunkt:
13.45 Uhr vor dem ASZ Sendling Sendling entwickelte sich im Laufe der Zeit vom Bauerndorf zum Industriestandort. Es wurde zum Arbeiterviertel und zur Hochburg des Genossenschaftswesens. Begleiten Sie Ernst Haas auf eine interessante Stadtteilführung durch das schöne Untersendling.
Kosten: 3,00 €
Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 10.04. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MI 17.04. **Bayerischer Nachmittag**
14.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem AWO Ortsverein Sendling
Der AWO Ortsverein Sendling lädt Sie recht herzlich zum bayerischen Nachmittag mit der ehemaligen BR-Heimatmoderatorin Evi Strehl ein. Freuen Sie sich auf a gscheide Musi, auf guade Schmankerl und a griabige Stimmung. Wir freuen uns auf Sie!
Unkostenbeitrag: 3,00 €
Anmeldung bis zum 15.04. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

MI 24.04. **Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Charly Greil**
14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats April 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 22.04.

DI 30.04. **Busfahrt nach Passau**
09.00 Uhr Gemeinsam fahren wir heute in die schöne niederbayerische Stadt Passau. Nach einem gemütlichen Mittagessen im urigen Hacklberger Bräustüberl darf in der bekannten „Dreiflüsse“ Stadt eine Stadtführung vom Wasser aus natürlich nicht fehlen. Freie Zeit steht Ihnen im Anschluss zur Verfügung.
Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof. Rückkehr gegen 19.00 Uhr.
Kosten für die Busfahrt und Organisation: 17,00 € + anteilige Kosten für die Schifffahrt von 5,00 €.
Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.
Anmeldung ab dem 04.03. und Vorauszahlung bis zum 23.04. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Kooperationspartner

Guter Rat vor Ort – kostenlose Rechtsberatung im ASZ

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

Seniorenvertretung Sendling

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

Termin: 19. Februar 2024
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 –

21. Jan. 2024 Neujahrskonzert

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

11. Feb. 2024 AWO-Fasching

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

11. Mai 2024 Frühlingskonzert

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

Die Seniorenvertretung informiert:

Die Plage mit den E-Rollern

Beim Sparzierengehen durch unser schönes Sendling fallen mir seit einiger Zeit falsch geparkte E-Roller auf. Sie stehen manchmal brav am Wegesrand geparkt, aber auch oft liegen sie einfach in einer Wiese oder stehen mitten auf dem Gehsteig. Hin und wieder versperrt auch nicht nur ein einsamer E-Scooter den Weg, nein, manchmal gibt es da unerwünschte „Gruppenbildungen“ von drei, vier oder mehr Rollern. Viele Fußgänger*innen und besonders Senior*innen ärgern sich oft darüber. Die falsch geparkten oder abgelegten E-Roller stellen nicht nur ein Hindernis beim Gehen dar, sondern sind auch ein ernst zu nehmendes Unfall-Risiko. Der Autor dieser Zeilen ist schon am Eingang einer U-Bahn-Station über einen auf dem Boden liegenden E-Scooter gestolpert und verletzte sich sogar leicht dabei.

Im Bezirksausschuss 6 und im Seniorenbeirat ist dieses münchenweite Problem der falschen Nutzung und des unverschämten „Parkens“ von E-Roller ein großes Thema.

So brachte der Seniorenbeirat in der WIR-Mobilitäts-Nummer zum Ausdruck, dass er E-Tretroller nicht für einen positiven Beitrag zur Mobilitätswende hält. Diese E-Scooter sind aus Sicht des Seniorenbeirates überflüssig und stellen, besonders für ältere Menschen, eine erhebliche Gefahr dar.

So fordert der Seniorenbeirat, *dass das Abstellen von E-Tretrollern durch den Betreiber zur Abholung/Rücknahme innerhalb des Altstadtrings untersagt wird. Die Anzahl der zur Verfügung gestellten E-Tretroller im Bereich des Mittleren Rings wird stark eingeschränkt. Die für das Abstellen von E-Tretrollern vorgesehenen Flächen werden nur in Ausnahmefällen und nur außerhalb des Mittleren Rings im Gehwegbereich ausgewiesen. Die LHM muss bei Verstößen des Betreibers geeignete Zwangsmaßnahmen ergreifen*.

Die E-Tretroller sind unregelmäßig über das Stadtgebiet verteilt. Es sind im Bereich der S- und U-Bahnen fast alle Ziele mit dem ÖPNV und zu Fuß erreichbar. Dies trifft auch für Sendling und die umliegenden, außerhalb des Mittleren Ringes liegenden Stadtviertel zu. Will jemand trotzdem E-Scooter nutzen, so müssen diese im gesamten Stadtgebiet an von den Betreibern eingerichteten Park-Einrichtungen

abgeholt, gemietet und auch wieder zurückgegeben werden. Ein wahlloses Herumliegen lassen der E-Scooter auf Plätzen und Gehwegen ist nicht hinzunehmen und muss bestraft werden!

Muss aufgrund von längeren Fußwegen ein herkömmliches Fahrrad ausgeliehen werden, so können diese an der von der SWM eingerichteten Rad-Abstellmöglichkeiten genutzt werden. Die neue und übersichtliche SWM-Anlage am Herzog-Ernst-Platz ist hierfür ein sehr gutes Beispiel. Wir wollen dafür sorgen, dass unser Stadtteil Sendling sicher begehbar für Senior*innen ist und bleibt. Die Seniorenvertretung Sendling und der Seniorenbeirat München bleiben hier 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 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 Seniorinnen und Senioren mit geringen Einkommen bei Herrn Weber und den Sozialpädagoginnen. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

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

Lassen Sie sich im ASZ beraten!

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, Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenangebote

Nilifer Akkus
Verwaltung

Alexandra Pfreimer
Hausassistenz

Dejana Stojanovska
Hausassistenz

Und natürlich auch für Sie da...

Natia Menabdishvili (Freiwilliges Soziales Jahr)
Brigitte Geber (Cafeteria / Mittagstisch)
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

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Sendling unter Betriebsführung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.
■ Redaktion: Kai Weber (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Daiserstraße 37, 81371 München, Tel. 089-779254, Fax: 089-764673
■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.650 Stück