

ASZ Sendling

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Programm Juli & August 2021



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



Herzlich Willkommen!

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Eine schwierige Zeit liegt hinter uns und auch die Zukunft wird noch viel Ungewohntes mit sich bringen. Das vergangene Jahr hat uns deutlich gemacht, wie unverzichtbar die Gemeinschaft und das soziale Zusammenleben für uns alle ist. Umso mehr freuen wir uns, immer mehr von Ihnen wieder bei uns im ASZ begrüßen zu dürfen. Wir haben Sie sehr vermisst!



Es liegt Ihnen nun ein noch immer etwas provisorisches Programmheft für die Monate Juli und August vor. Wir beginnen wieder mit unseren Gruppen und Kursen, mit Ausflügen, Wanderungen und kleinen Veranstaltungen. Allerdings mit beschränkter Teilnehmerzahl.

Wir sind erleichtert, dass schon sehr viele von Ihnen geimpft sind. Etwa 200 Seniorinnen und Senioren konnten den Impfschutz direkt bei uns im ASZ erhalten. Doch noch gelten für alle im ASZ die behördlich verordneten kollektiven Schutzregeln: Abstand, Zutritt nur mit Anmeldung, Mund-Nasen-Schutz, Handhygiene.

Die Krise hat gezeigt: Wir müssen mehr aufeinander achten! Wir sind froh, dass es uns die ganze Zeit möglich war, unser Beratungs- und Versorgungsangebot aufrechtzuerhalten. Per Telefon, per Post und online haben wir zudem versucht, mit möglichst vielen von Ihnen in Kontakt zu bleiben und so Wegbegleiter für Sie zu bleiben.

Ich möchte mich bei Ihnen allen sehr herzlich für Ihre Treue, Ihre Geduld, Ihre Rücksichtnahme und für die vielen positiven Rückmeldungen der letzten Zeit bedanken.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und alles Gute!

Ihr Kai Weber

Beratung & Unterstützung

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

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

Das Beratungsangebot findet im ASZ Sendling, bei Bedarf auch in Ihrer Wohnung statt. Die Beratung ist kostenlos, wird vertraulich behandelt und steht allen Bürgerinnen und Bürgern unabhängig von Herkunft und Weltanschauung offen.

Bei Interesse an dem Angebot der [Präventiven Hausbesuche](#) „Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“ nehmen Sie bitte im ASZ Sendling Kontakt mit Frau [Andrea Stuhl](#) auf. Tel. 779254.

**Beratungen sind nur nach vorheriger
Terminvereinbarung möglich!
Bitte tragen Sie während des Beratungsgesprächs einen
Mund- und Nasenschutz.**

Mittagstisch

Montag bis Freitag

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

Ein Mittagessen kostet 5,80€

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

Um so vielen Besuchern wie möglich eine Teilnahme an unserem sozialen Mittagstisch zu ermöglichen, bieten wir derzeit unseren Mittagstisch in zwei Schichten an.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung unter der Tel. 779254 möglich!

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, Tel. 779254.



Ehrenamt & Helferkreis

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

Die Helfer unterstützen ältere Menschen

- bei Einkäufen oder Arztbesuchen
- bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten

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, Tel. 779254.

Haben Sie selbst 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.

Nähere Informationen erhalten Sie unter der Tel. 779254.
Wir freuen uns auf Sie!

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

Gruppen & Kurse

Liebe Besucherinnen und Besucher,
wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen!
Leider sind wir aufgrund der aktuellen Vorschriften noch in
unserer Teilnehmerzahl für Gruppen und Kurse, sowie
Veranstaltungen sehr eingeschränkt.
Wir hoffen auf Ihr Verständnis. Herzlichen Dank!

Montag

■ Qigong – Gruppe I

Termine: **05.07., 12.07., 19.07., 26.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 08.30 – 09.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Termine: **05.07., 12.07., 19.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 09.30– 11.00 Uhr

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez, Tel. 763356

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Qigong – Gruppe II

Termine: **05.07., 12.07., 19.07., 26.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Gruppen & Kurse

Montag

■ Tanzen im Sitzen

Termine: **12.07., 19.07., 26.07.,
02.08.**

Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 779254

Kosten: 3,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Spanisch für Fortgeschrittene

Termine: **05.07., 12.07., 19.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 11.30– 13.00 Uhr

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez, Tel. 763356

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Konversationskurs Französisch für Fortgeschrittene

Termine: **12.07.,
im August findet kein Termin statt**

Uhrzeit: 12.45 – 14.15 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Dautel, Tel. 54035582

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Clubnachmittag des AWO-Clubs „Die fröhlichen Sendlinger“

Termine: **12.07., 26.07.,
09.08., 23.08.**

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 779254

Kosten: kleiner Unkostenbeitrag

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Gruppen & Kurse

Dienstag

■ Aquarellmalkurs – Gruppe I

Termine: **06.07., 13.07., 20.07., 27.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleé-Angelias, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 56,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Yoga für Senioren – Gruppe I

Termine: **06.07., 13.07., 20.07., 27.07.,
03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.**

Uhrzeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 40,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Yoga für Senioren – Gruppe II

Termine: **06.07., 13.07., 20.07., 27.07.,
03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08.**

Uhrzeit: 11.45 – 12.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 40,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Aquarellmalkurs – Gruppe II

Termine: **06.07., 13.07., 20.07., 27.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 13.00 – 15.00 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleé-Angelias, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 56,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Gruppen & Kurse

Mittwoch

■ Englisch für Fortgeschrittene

Termine: **07.07., 14.07., 21.07., 28.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Fischer, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Sturzprävention – Standfest bis ins hohe Alter

Termine: **07.07., 14.07., 21.07., 28.07.,
04.08., 11.08., 18.08., 25.08.**

Uhrzeit: 09.45 – 10.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brockmann, Tel. 779254

Kosten: 8er Block: 60,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Handysprechstunde/Tablet

Termine: **Jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr
werden 30-minütige Einzelberatungen
angeboten.**

Ort: Computerzimmer

Leitung: Herr Eder

Kosten: 30 Minuten Einzelberatung kosten 5,00€

Anmeldung: **nur mit Anmeldung im ASZ unter 779254.**

■ Gedächtnisspiele – Gruppe I

Termine: **07.07., 14.07., 21.07., 28.07.,
04.08., 11.08., 18.08.**

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Thiel, Tel. 779254

Kosten: 2,50€ pro Einheit

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Gruppen & Kurse

Mittwoch

■ Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senioren – Gruppe I

Termine: **07.07., 14.07., 21.07., 28.07.,
18.08., 25.08.**

Uhrzeit: 11.45 – 12.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 36,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Gedächtnisspiele – Gruppe II

Termine: **07.07., 14.07., 21.07., 28.07.,
04.08., 11.08., 18.08.**

Uhrzeit: 11.30 – 12.30 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Thiel, Tel. 779254

Kosten: 2,50€ pro Einheit

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senioren – Gruppe II

Termine: **07.07., 14.07., 21.07., 28.07.,
18.08., 25.08.**

Uhrzeit: 13.15 – 14.15 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 36,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Gruppen & Kurse

Donnerstag

■ Qigong – Gruppe I

Termine: **01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 08.30 – 09.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Qigong – Gruppe II

Termine: **01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

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

Termin: **22.07., 19.08.**

Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Thiel, Tel. 779254

Kosten: 2,50€ pro Treffen

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Handysprechstunde/Tablet

Termine: **Jeden Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr
werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.**

Ort: Computerzimmer

Leitung: Herr Eder

Kosten: 30 Minuten Einzelberatung kosten 5,00€

Anmeldung: **nur mit Anmeldung im ASZ unter 779254.**

Gruppen & Kurse

Donnerstag

■ Spielenachmittag

Termine: **01.07., 15.07., 29.07.,
12.08.**

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Thiel, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Sendlinger Stricktreff

Termine: **08.07., 22.07.**

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: **erforderlich – Teilnehmerzahl**

Freitag

■ Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger – Gruppe I

Termine: **02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 09.00 – 10.30 Uhr

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Fischer, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger – Gruppe II

Termine: **02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.,
im August findet kein Kurs statt**

Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Fischer, Tel. 779254

Kosten: 10er Block: 50,00€

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Gruppen & Kurse

Freitag

■ Schachkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Termine: **02.07., 16.07., 23.07., 30.07.,
06.08., 13.08., 20.08., 27.08**

Uhrzeit: 13.00 – 15.00 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Herr Rost, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

■ Sendlinger Schafkopfclub

Termine: **jeden Freitag**

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Holub, Tel. 652133

Kosten: 2,00€ pro Treffen

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Sonntag

■ Sonntagscafé mit Wunschkonzert

Termin: **01.08.**

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau d'Heureuse/Frau Thiel, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: **erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl**

Veranstaltungen

**Mi 07.07.
09.30 Uhr**

Wanderung – Mach mit, bleib fit!

Gemeinsam unternehmen wir eine kleine Wanderung in der Umgebung von München, genießen dabei die Landschaft und kehren am Schluss zum gemütlichen Zusammensein ein.

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

Kosten: MVV und persönliche Ausgaben

Anmeldung bis zum 01.07. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

**Mo 12.07.
14.30 Uhr**

AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo

Im Rahmen des Club-Treffens spielen wir das unterhaltsame Gesellschaftsspiel, das schnell erlernt ist und viel Spaß macht.

Es können kleine Preise gewonnen werden.

Ein Spielschein kostet 1,00 Euro

Anmeldung bis zum 08.07. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

**Mi 14.07.
14.30 Uhr**

Fachvortrag „Wo finde ich vorübergehende Hilfe, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt?“

Es kann zu Situationen kommen, z.B. nach einem Krankenhausaufenthalt oder Beinbruch, in denen ein vorübergehender Hilfebedarf entsteht. Frau Monika Pfaff von der Fachstelle für pflegende Angehörige der Münchenstift GmbH wird Sie daher darüber informieren, welche Leistungen in Anspruch genommen werden können, wie diese beantragt werden und insbesondere welche Rolle das Entlassmanagement nach einem Krankenhausaufenthalt spielt.

Eintritt frei - Anmeldung bis zum 12.07. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Veranstaltungen

**Di 20.07.
10.30 Uhr**

Busfahrt zum Gut Aiderbichl – Iffeldorf

Wir fahren gemeinsam zum Gut Aiderbichl. Dort können wir nach einem gemütlichen Mittagessen die über 300 geretteten Tiere kennen lernen. Die Teilnahme an einer Gutsführung ist möglich. Im Anschluss lassen wir den Ausflug in Seeshaupt bei freier Zeit ausklingen. Während der Fahrt mit dem Bus muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.

Abfahrt um 10.30 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof. Rückkehr gegen 18.00 Uhr.

Kosten: 13,00 Euro + möglicher Kosten für die Verpflegung und den Eigenanteil von 4,00 Euro für die Führung. Verbindliche Anmeldung und Vorauszahlung im ASZ-Büro erforderlich.

**Mi 21.07.
14.30 Uhr**

Reisevortrag „Vietnam – Land des aufsteigenden Drachens“

So schön ist Vietnam! Erleben Sie auf einer Fotoreise die Vielseitigkeit des südostasiatischen Landes. Vom quirligen Hanoi zur pulsierenden Metropole Ho-Chi-Minh-Stadt: Anna Kunkel hat viele Eindrücke aus dieser ganz anderen Welt auf einer dreiwöchigen Reise gesammelt und nimmt sie gerne noch einmal im Bildervortrag auf die unterschiedlichen Stationen mit - zu atemberaubende Landschaften, ins Herzstück alter Dynastien und zu einsamen Traumstränden.

Eintritt frei - Anmeldung bis zum 19.07. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

**Mi 28.07.
14.30 Uhr**

Geburtstagskränzchen

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

Eintritt frei - Anmeldung bis zum 26.07. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Veranstaltungen

Mi 04.08.
09.30 Uhr

Flower-Power Frühstück

Let the sunshine in! Wir laden Sie herzlich zum bunten Flower-Power-Frühstück ein. Gemeinsam wollen wir einen hoffentlich sommerlichen Tag beginnen und uns ein gutes Frühstück schmecken lassen. Freuen Sie sich auf die Atmosphäre der 60er und 70er Jahre und der Hippie-Zeit. Neben den typischen Frühstücksklassikern erwartet Sie auch eine Tutti-Frutti-Saftbar.

Unkostenbeitrag: 3,00 Euro – Anmeldung bis zum 30.07. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Mi 11.08.
14.30 Uhr

Lesung „Christian Morgenstern“

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit Jan Koester und seiner Lesung aus den bekannten Galgenliedern, anderen heiteren Gedichten und Märchen für Erwachsene von Christian Morgenstern. Leckerer Kuchen und frischer Kaffee runden die Veranstaltung ab.

Eintritt frei – Anmeldung bis zum 08.08. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Di 17.08.
10.30 Uhr

Busfahrt zum Kloster Benediktbeuern

Gemeinsam fahren wir in das bayerische Voralpenland, Richtung der Loisach-Kochelsee-Moore. Dort haben Sie die Möglichkeit, nach einem Mittagessen im Klosterbräustüberl an einer Führung durch das über 1.250-jährige Kloster teilzunehmen. Im Anschluss fahren wir zum Kaffee trinken oder freie Zeit genießen zum schönen Kochelsee.

Während der Fahrt mit dem Bus muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.

Abfahrt um 10.30 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof. Rückkehr gegen 18.00 Uhr.

Kosten: 13,00 Euro + möglicher Kosten für die Verpflegung und den Eigenanteil von 3,00 Euro für die Führung. Verbindliche Anmeldung und Vorauszahlung im ASZ-Büro erforderlich.

Veranstaltungen

Mi 18.08.
14.30 Uhr

Eisnachmittag

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: 2,00 Euro (inklusive erster Eisbecher)

Anmeldung bis zum 16.08. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Mi 25.08.
14.30 Uhr

Geburtstagskränzchen

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

Eintritt frei - Anmeldung bis zum 23.08. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

AWO-Herz-Karte & München-Pass: 50 Prozent Ermäßigung auf Eintrittspreise, Kursgebühren

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 den pädagogischen Fachkräften. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



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 Versicherungsältester der Deutschen Rentenversicherung Bund. Er berät Sie ehrenamtlich, egal ob Sie bereits in Rente sind oder ob Sie sich als jüngerer Mensch einfach nur informieren wollen.

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.

Ihre Ansprechpartner

Kai Weber Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Einrichtungsleitung

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 und Veranstaltungen

Daniela Thiel Sozialpädagogin (BA)
Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenangebote

Barbara Solarski
Verwaltung

Iryna Larina
Freiwilliges Soziales Jahr

**Dejana Stojanovska, Günter Wagner, Ludmilla Orlov,
Martin Huber** (Mittagstisch/Cafeteria)

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

ASZ Sendling

Daiserstraße 37, 81371 München

Tel. 779 254, Fax 764 673

asz-sendling@awo-muenchen.de

Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.awo-muenchen.de → Senioren →

Alten- und Service-Zentrum →

Einrichtungen in Ihrer Nähe → Sendling

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00