



**IHR WEGGLEITER IM ALTER**

**NEUHAUSEN**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

**ANGEBOTE 2024 MAI | JUNI | JULI | AUG**

DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM .....	2
<b>IST IHR WEGBEGLEITER IM ALTER .....</b>	<b>2</b>
<b>IN EIGENER SACHE .....</b>	<b>3</b>
<b>ANMELDUNG UND BEZAHLUNG .....</b>	<b>4</b>
SERVICELEISTUNGEN .....	5
<b>BERATUNG, INFORMATION &amp; VERMITTLUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>BERATUNGSANGEBOTE / KOOPERATIONSPARTNER .....</b>	<b>6</b>
<b>BEGLEITUNG / DIGITALE SPRECHSTUNDEN .....</b>	<b>8</b>
<b>ASZ-MITTAGSTISCH.....</b>	<b>10</b>
GRUPPENANGEBOTE .....	11
<b>GERONTOPSYCHIATRISCHER DIENST .....</b>	<b>11</b>
<b>SPANISCHE GRUPPE .....</b>	<b>12</b>
<b>STRICKEN / DEUTSCHGRUPPE.....</b>	<b>13</b>
KALENDER.....	14
VERANSTALTUNGEN.....	18
<b>MAI 2024.....</b>	<b>18</b>
<b>JUNI 2024 .....</b>	<b>21</b>
<b>JULI 2024.....</b>	<b>24</b>
<b>AUGUST 2024.....</b>	<b>27</b>
KURSE .....	31
<b>SPRACHE .....</b>	<b>31</b>
<b>GESUNDHEIT / SPORT .....</b>	<b>33</b>
EHRENAMT .....	38
<b>NACHBARSCHAFTSHILFE IM ASZ NEUHAUSEN .....</b>	<b>38</b>
<b>WIR BRAUCHEN SIE.....</b>	<b>39</b>
KOOPERATIONSPARTNER.....	40
DANKSAGUNG .....	41
ASZ-TEAM.....	42

# DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM

## IST IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Neuhausen, Nymphenburg und Gern sowie deren Angehörige und Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.
- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession.

## Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Kontoinhaber: Caritasverband München – Freising e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Neuhausen Spende

Kostenstelle: 441710



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden Siegel.

### Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ

- Jede und jeder ist willkommen.
- Wir pflegen ein freundliches und höfliches Miteinander, sind gerne aufmerksam und hilfsbereit.
- Wir achten einen respektvollen, toleranten und wertschätzenden Umgang.
- Rassismus, Antisemitismus, Rechtsextremismus, sexuelle Belästigung, verbale, psychische und physische Gewalt sind indiskutabel und tabu.
- Wir leben und setzen uns ein für Demokratie.

Herzliche Grüße

Christiane Blum

Einrichtungsleiterin ASZ Neuhausen

### Abschied



Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ Neuhausen, einige von Ihnen haben es sicherlich schon mitbekommen: Ich erwarte im Mai mein zweites Kind und bin daher seit April im Mutterschutz. Ich wünsche Ihnen alles Gute und freue mich auf ein Wiedersehen nach meiner Elternzeit.  
Ihre Katharina Vollert

---

**Während der bayerischen Schulferien finden KEINE KURSE statt:**

Pfingstferien: 21.05. – 01.06.2024

Sommerferien: 29.07. – 09.09.2024

In unserer Kalenderübersicht sind die Ferienzeiten hellgrau markiert.

### Anmeldung

Zu allen Kursen und Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Für die Angebote des aktuellen Programms können Sie sich **ab Montag, 15.04.2024 anmelden**. Das Programmheft für September bis Dezember 2024 erscheint Mitte August 2024, Anmeldungen nehmen wir dann ab Montag, 26.08.2024 entgegen.

### Bezahlung

#### Kurse

- Bezahlung nur mit **Einzugsermächtigung**.
- Wenn freie Plätze vorhanden sind, können Sie gegen eine Gebühr an einer Schnupperstunde teilnehmen.
- **Rücktritt** von Kursen ist bis zu 14 Tage vor Kursbeginn möglich. Eine Bearbeitungsgebühr von 5 € wird einbehalten.
- Eine Rückerstattung der Kursgebühren ist auch bei Krankheit nicht möglich.
- Das ASZ behält sich vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Sie werden in diesem Fall benachrichtigt, die Gebühr wird erstattet.

#### Einzelveranstaltungen

- Barzahlung bei Anmeldung.
- Rücktritt ist bis zum Anmeldeschluss möglich (Die Rückerstattung erfolgt in bar innerhalb von vier Wochen nach Rücktritt).  
**Bei späterer Abmeldung erfolgt keine Rückerstattung.**
- Falls das ASZ einen Kurs oder eine Veranstaltung absagen muss, erhalten Sie die gezahlte Teilnahmegebühr zurück.

#### Ermäßigungen

- Ermäßigungen sind bei entsprechendem Nachweis möglich.

# SERVICELLEISTUNGEN

## BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Sozialpädagogische Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten, sowie Tages- und Kurzzeitpflege.
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung.
- dem Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen.
- speziellen Themen rund um das Älterwerden.
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen.
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Die Beratung ist kostenfrei! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich.

Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen:  
089/ 13 99 82 83

# SERVICELLEISTUNGEN

## BERATUNGSANGEBOTE / KOOPERATIONSPARTNER

### Beratungsangebot Präventive Hausbesuche

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche.“

Auch wenn Sie noch keine Hilfe benötigen, beraten wir Sie im Rahmen der präventiven Hausbesuche (PHB) vorsorglich. Unser Ziel ist es, Menschen frühzeitig dabei zu unterstützen, möglichst lange selbständig und selbstbestimmt in ihrer Wohnung leben zu können. Zu den Beratungsthemen gehören z.B. Fragen zur häuslichen Versorgung, Wohnraumberatung, rechtliche Vorsorge, Behördenangelegenheiten, finanzielle Absicherung, Ihre gesundheitliche Situation sowie Angebote der Freizeitgestaltung.

Die Hausbesuche sind vertraulich, kostenfrei und finden nur mit Ihrem Einverständnis statt.



### Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Verena Rippel vom Betreuungsverein bietet bei einer 20-minütigen **Kurzprechstunde** Beratung zu Themen im Bereich Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung an.

*Bitte geben Sie den Anlass der persönlichen Beratung bei der Anmeldung schon an und kommen Sie vorbereitet mit Unterlagen und Fragen – Danke!*

**Termine einmal im Monat mittwochs ab 14 Uhr:**

15.05. / 12.06. / 03.07. / 07.08.2024

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**

**Diakonie** 

# SERVICELLEISTUNGEN

## BERATUNGSANGEBOTE / KOOPERATIONSPARTNER

### Demenzsprechstunde

#### **Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft München**

**Einzelberatungstermin** für Betroffene und Angehörige. Dauer: 60 Minuten.

Beratung in deutscher und türkischer Sprache möglich.

Semra Altınışik, Gerontologin (M. Sc.)

Alzheimer Gesellschaft München.

**Termine einmal im Monat donnerstags ab 9 Uhr:**

16.05. / 13.06. / 11.07. / 08.08.2024

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**



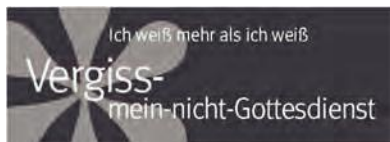
### Vergiss-mein-nicht-Gottesdienste

#### **Ökumenischer Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst in der Stephanuskirche,**

Nibelungenstr. 51, 80639 München am Samstag, 06.04.2024 um 15 Uhr.

In der **Blumen-Basilika/HolyLand (Landesgartenschau Kirchheim)** am Don-

nerstag, 13.06.2024 um 15 Uhr und Donnerstag, 19.09.2024 um 11 Uhr.



Weitere Termine und Informationen erhalten Sie bei:

Eleonore von Rotenhan, **Tel. 089/ 17 69 89**

Alzheimer Gesellschaft, **Tel. 089/ 47 51 85**

### Rollator-Check

Gottfried Klocke von der Radlwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft, ihn sicher zu machen.

**Termine alle zwei Monate montags ab 15 Uhr:**

13.05. / 22.07.2024

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**



# SERVICELLEISTUNGEN

## BEGLEITUNG / DIGITALE SPRECHSTUNDEN

### Seniorenbegleitung

Wenn Sie eine Begleitung bei Spaziergängen oder kleinen Besorgungen suchen, eine/-n Gesprächspartner/-in oder jemanden, der Ihnen vorliest, dann können Sie sich gerne im ASZ melden. Wir vermitteln Ihnen Ehrenamtliche, die Freude am Umgang mit älteren Menschen haben und Sie gerne begleiten.

### Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer **45-minütigen Einzelberatung** können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären. Für Smartphone, Tablet und PC.

Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Termine jeweils montags ab 10.30 Uhr:**

13.05. / 03.06. / 08.07. / 22.07. / 05.08. / 19.08.2024

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 5 €.**

### Smartphonesprechstunde der youngcaritas

Die **youngcaritas** bietet einmal im Monat ihre Hilfe im Umgang mit dem Smartphone und den verschiedenen Funktionen an. Junge, engagierte Mitglieder der youngcaritas beantworten in einem **einstündigen Einzelberatungstermin** Ihre Fragen und leiten ganz praktisch zur Umsetzung und zum Üben an.

**Termine einmal im Monat donnerstags von 16 – 17 Uhr:**

16.05. / 27.06. / 25.07. / 29.08.2024

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**

# SERVICELLEISTUNGEN

## FRÜHSTÜCK / MITTAGSTISCH / CAFÉ

### Mittwochsfrühstück

Jeden **Mittwoch** um 9.30 Uhr können Sie sich im ASZ Neuhausen zu einem leckeren, reichhaltigen Frühstück in Gesellschaft treffen.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 € (ermäßigt 2,50 €).**

### Mittagstisch

Von **Montag bis Donnerstag** gibt es zum Mittagstisch um 12.15 Uhr eine warme Mahlzeit mit Suppe/Salat und Dessert **für € 7,30.**

Gerne können Sie ein Probeessen vereinbaren.

**Anmeldung erforderlich.**

Kostenfreies oder ermäßigtes Essen ist möglich, sprechen Sie uns gerne an.

### Caféteria + Angebote Montag und Donnerstag

Jeden Montag und Donnerstag ab 14 Uhr können Sie sich unverbindlich in geselliger und offener Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen zum Ratschen und Spielen treffen.

Ab Mai werden **immer wieder auch wechselnde Angebote stattfinden.**

**Achten Sie auf Aushänge am ASZ.**

### Anmeldung / Ermäßigungen

#### **Erstanmeldung:**

- Wenn Sie Interesse haben, im ASZ zu Mittag zu essen, vereinbaren Sie bitte einen Termin, um die Formalitäten zu besprechen.
- Danach können Sie sich **bis spätestens Montag um 10 Uhr** für die nächste Woche zum Mittagstisch anmelden.

#### **Sind Sie Bezieher/-in von Grundsicherung im Alter?**

- Dann können Sie kostenfrei am Mittagstisch teilnehmen. Wir sagen Ihnen, was wir von Ihnen benötigen.

#### **Haben Sie ein geringes Einkommen?**

- Dann können Sie kostenfrei am Mittagstisch teilnehmen. Ihr Einkommen darf 1.800 €, bei Paaren 2.700 €, nicht übersteigen. Antragsunterlagen dazu erhalten Sie von uns.

#### **Weitere Ermäßigungsmöglichkeiten:**

- Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie einen Zuschuss in Höhe von 2 € pro Menü beantragen. Informationen erhalten Sie im ASZ.

# GRUPPENANGEBOTE

## GERONTOPSYCHIATRISCHER DIENST

### Frühstück am Donnerstag

Diese Gesprächsgruppe richtet sich an alle älteren Menschen, die sich psychisch belastet fühlen. Ziel der Treffen ist:

- der Austausch mit Gleichbetroffenen.
- gemeinsam Risikofaktoren wie Isolation und sozialen Rückzug zu vermeiden.
- durch den regelmäßigen Termin einen positiven Wochenrhythmus zu finden.

**Donnerstags von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr**  
**Leitung: Frau Marković**

### Café Lichtblick



Diese Nachmittagsgruppe richtet sich an alle älteren Menschen, die in seelischer Balance bleiben und dies gemeinsam mit anderen üben wollen.

Ziel der Treffen ist es,

- in lockerem Miteinander Strategien und Ressourcen zu finden, um (wieder) mehr Lebensfreude im Alter zu erleben,
- zu lernen, achtsam mit sich umzugehen,
- Widerstandskraft gegen psychische Belastungen zu erwerben.

**Dienstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Leitung: Herr Baba**

**Anmeldung / Vorgespräch für beide Gruppen:**  
Gerontopsychiatrischer Dienst München-West  
Tel.: 089 / 59 99 15 60

# GRUPPENANGEBOTE

## SPANISCHE GRUPPE

### Servicio español cultural y asesoramiento del ASZ

El ASZ es una institución del Ayuntamiento de Munich gestionada por Caritas. Es un Centro de encuentro dirigido a personas a partir de 55 años. Nuestro responsable le ayudara e informara de los servicios para españoles existentes en la ciudad. Responsable del grupo español en Caritas y Presidente del Club de Pensionistas e.V. de Múnich :



Sr. Hector Rodriguez

Contacto: Todos los miércoles en el centro.

Horario: **14.00 – 17.00 h**

Tel.: ASZ: 089/ 13 99 82 83

### Encuentro de españoles y café tertulias

Todos los miércoles, **de 13.30 – 19.00 h** nos reunimos para pasar un rato agradable y disfrutar del ocio y de nuestra cultura. Quedan invitados al café tertulia para practicar nuestro idioma.

### Actividades con Club de Pensionistas en el ASZ

#### Charlas informativas

Miércoles	22.05.24	Visita visual al Deutsches Museum
Miércoles	04.06.24	Los pensionistas de viaje a “nirwana”
Miércoles	24.07.24	Fiesta de verano con Caritas Neuhausen
Miércoles	14.08.24	Sorpresa, mas información semana anterior.

# GRUPPENANGEBOTE

## STRICKEN / DEUTSCHGRUPPE

### Stricken und Häkeln für den guten Zweck



Haben Sie Lust in netter Runde zu stricken und zu häkeln und ganz nebenbei Gutes zu tun? Wir wollen bedürftigen Kindern eine Freude machen. Schal, Mütze oder Socken, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kommen Sie gerne ganz unverbindlich vorbei. Wolle ist reichlich vorhanden...

**Mittwochs von 14 Uhr bis 15.30 Uhr**

### Deutschgruppe für russisch Sprechende

Vertiefung der aktuellen Deutschkenntnisse. Wiederholung von Erlerntem, Vertiefung der deutschen Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes in Gesprächen und Lesetexten. Gemeinsame Ausflüge und Feiern.



**Freitags von 10.30 Uhr – 12 Uhr**

**Gruppenleitung: Frau Logodska**

Anmeldung ist erwünscht.

# Kalender

## MAI 2024

1.	MI	Maifeiertag
2.	DO	
3.	FR	
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Seniorenbeirat in der Cafeteria
7.	DI	Musikvortrag – Rock meets Classic
8.	MI	Mittwochsfrühstück / Wanderung Andechs / Wildkräuterspaziergang
9.	DO	Christi Himmelfahrt
10.	FR	
11.	SA	
12.	SO	
13.	MO	Digitale Sprechstunde / Rollator-Check
14.	DI	
15.	MI	Mittwochsfrühstück / Vorsorgeberatung
16.	DO	Demenzsprechstunde / Smartphonesprechstunde young caritas
17.	FR	
18.	SA	
19.	SO	Pfingstsonntag
20.	MO	Pfingstmontag
21.	DI	Geschichtswerkstatt: Volkartstraße / PC-Treff: „Suchen ohne Google?“
22.	MI	Mittwochsfrühstück / Finanzberatung
23.	DO	
24.	FR	
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	
28.	DI	
29.	MI	Mittwochsfrühstück
30.	DO	Fronleichnam
31.	FR	

# Kalender

## JUNI 2024

1.	SA	
2.	SO	
3.	MO	Ausflug Tierpark / Digitale Sprechstunde/ Sprechstunde Seniorenbeirätin
4.	DI	
5.	MI	Mittwochsfrühstück
6.	DO	
7.	FR	
8.	SA	
9.	SO	
10.	MO	Die Polizei Neuhausen zu Besuch in der Cafeteria
11.	DI	Geschichtswerkstatt Kirchenbauten
12.	MI	Mittwochsfrühstück / Vorsorgeberatung / Wanderung Bernried
13.	DO	Demenzsprechstunde
14.	FR	
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	
18.	DI	
19.	MI	Mittwochsfrühstück / Finanzberatung
20.	DO	
21.	FR	
22.	SA	
23.	SO	
24.	MO	
25.	DI	PC-Treff: Online einkaufen – was muss ich beachten?
26.	MI	Mittwochsfrühstück
27.	DO	Smartphonesprechstunde young caritas
28.	FR	
29.	SA	
30.	SO	



# Kalender

## JULI 2024

1.	MO	Sprechstunde der Seniorenbeirätin
2.	DI	Reisevortrag Jordanien
3.	MI	Mittwochsfrühstück / Vorsorgeberatung
4.	DO	
5.	FR	
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Digitale Sprechstunde
9.	DI	
10.	MI	Mittwochsfrühstück
11.	DO	Demenzberatung
12.	FR	
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	
16.	DI	
17.	MI	Mittwochsfrühstück / Wanderung Seeshaupt - Iffeldorf
18.	DO	
19.	FR	
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Digitale Sprechstunde / Rollator-Check
23.	DI	Musikvortrag Bob Dylan
24.	MI	SOMMERFEST!
25.	DO	Smartphonesprechstunde young caritas
26.	FR	
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	
30.	DI	Geschichtswerkstatt Landshuter Allee
31.	MI	Mittwochsfrühstück / Finanzberatung

# Kalender

## AUGUST 2024

1.	DO	<b>ASZ ist geschlossen</b>
2.	FR	
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Digitale Sprechstunde / Sprechstunde der Seniorenbeirätin
6.	DI	
7.	MI	Mittwochsfrühstück / Vorsorgeberatung
8.	DO	Demenzsprechstunde
9.	FR	Vortrag Basiswissen digitale Medien Teil 1
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	
13.	DI	
14.	MI	Mittwochsfrühstück
15.	DO	Maria Himmelfahrt
16.	FR	Vortrag Basiswissen digitale Medien Teil 2
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Digitale Sprechstunde
20.	DI	
21.	MI	Mittwochsfrühstück / Wanderung Ebersberg
22.	DO	
23.	FR	
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	
27.	DI	
28.	MI	Mittwochsfrühstück
29.	DO	Smartphonesprechstunde young caritas / Polizeimuseum
30.	FR	
31.	SA	

# VERANSTALTUNGEN

MAI 2024

Montag  
06

Mai

15 Uhr

## Seniorenbeirat zu Besuch in der Cafeteria

Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich austauschen und Fragen stellen.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Dienstag  
07

Mai

14 Uhr

## Roll over Beethoven - Rock meets Classic

Die Rockmusik hat Stücke der alten klassischen Komponisten adaptiert. Große Orchester haben die Stücke neu eingespielt, wunderbare Songs entstanden.

**Referent: Karl Henghuber**

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten 3 €.**

Mittwoch  
08

Mai

## Wanderung Schloss Seefeld/Widdersberg /Andechs 10 km

Am Widdersberg geht es bergauf, dann auf einer Höhe weiter bis Andechs, dort Einkehr, Rückfahrt mit dem Bus. Treffpunkt: Pasing Gleis 7 Fahrtrichtung vorne, Abfahrt S8 um 10.35 Uhr.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 2 € + Fahrtkosten.**

Mittwoch  
08

Mai

9.15 Uhr am ASZ

## Wildkräuterspaziergang mit der Kräuterpädagogin

**Rita Demmel.** Wir tauchen im Nymphenburger Schlosspark in die Welt der Wildkräuter ein. Bestimmen, Sammeln und Verwendung werden besprochen.

**Treffpunkt: ASZ 9.15 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden (10-12 Uhr)**

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 € + Fahrtkosten**

(Ausweichtermin: 22.05.2024)

# VERANSTALTUNGEN

MAI 2024

Montag

13

Mai

Ab 10.30 Uhr

## **Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC**

Bei einer Einzelberatung (**45 Min.**) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.  
Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 5 €.**

Montag

13

Mai

Ab 15 Uhr

## **Rollator-Check**

Gottfried Klocke von der Radlwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft, ihn sicher zu machen.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Mittwoch

15

Mai

Ab 14 Uhr

## **Vorsorge – nicht nur fürs Alter**

Verena Rippel vom Betreuungsverein der Diakonie bietet eine **20-minütige Kurzsprechstunde** zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung im ASZ an.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Donnerstag

16

Mai

Ab 9 Uhr

## **Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft**

**60-minütiger Einzelberatungstermin** in deutscher oder türkischer Sprache.

Semra Altınışık, Gerontologin (M.Sc.)

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

# VERANSTALTUNGEN

MAI 2024

Donnerstag

16

Mai

16 - 17 Uhr

## Smartphone-Einzelsprechstunde

Junge, engagierte Leute von der **youngcaritas** beraten zu allen Fragen rund um die Smartphone-Nutzung.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Dienstag

21

Mai

15 Uhr

## Geschichtswerkstatt - Die Volkartstraße.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts ist sie eine der am dichtesten besiedelten Straßen Neuhausens. Durch die noch zahlreich erhaltene alte Bausubstanz hat die Straße ihr Gesicht in den letzten 100 Jahren kaum verändert.

**Anmeldung erforderlich.**

Dienstag

21

Mai

16 Uhr

## PC-Treff

Suchen ohne Google – geht das?

Andere Suchmaschinen – anonyme Suche im Netz.

Referent: Helmut Hillebrand von SilverNet

Muenchen e.V.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 3 €**

Mittwoch

22

Mai

Ab 9 Uhr

## Finanzberatung bei geringem Einkommen

Finanzberaterin i.R. Monika Ismann berät Sie bei Ihren Fragen zu Bank-/Finanzthemen und bringt Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Bankberater. Selbstverständlich kein Verkauf oder Vertrieb von Anlage-/Versicherungsprodukten.  
Finanzberaterin: Monika Ismann.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.**

# VERANSTALTUNGEN

JUNI 2024

Montag

03

Juni

10 Uhr am ASZ

## **Ausflug zum Tierpark Hellabrunn**

Gemeinsam besuchen wir den Tierpark Hellabrunn. Bei schlechtem Wetter wird die Exkursion auf den 17.06.2024 verschoben.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 13 € Eintritt + Fahrtkosten**

Montag

03

Juni

Ab 10.30 Uhr

## **Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC**

Bei einer Einzelberatung (**45 Min.**) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären. Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 5 €.**

Montag

03

Juni

Ab 14 Uhr

## **Sprechstunde der Seniorenbeirätin**

Frau Ingeborg Staudenmeyer ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen / Nymphenburg.

**Anmeldung erforderlich.**

Montag

10

Juni

14 Uhr

## **Die Polizei Neuhausen zu Besuch in der Cafeteria des ASZ**

Kontaktbeamte der Polizei Neuhausen stehen für Austausch und Fragen zur Verfügung.

**Anmeldung erforderlich.**

# VERANSTALTUNGEN

JUNI 2024

Dienstag

11

Juni

15 Uhr

## Geschichtswerkstatt

### Kirchenbauten in Neuhausen-Nymphenburg

Von der alten Dorfkirche über die höfischen Gotteshäuser der Barockzeit bis zu den Kirchen des 20. und 21. Jahrhunderts gibt außergewöhnliche Geschichten über diese Kirchen zu erzählen.

Referent: Franz Schröther. **Anmeldung erforderlich.**

Mittwoch

12

Juni

## Wanderung Klosterweiherunde in Bernried ca. 14 km

Treffpunkt: Pasing Gleis 4, Abfahrt um 10.05 Uhr mit RB 66 Richtung Kochel; Bequeme Wege vorbei an idyllischen Weihern. Start und Ende am Bahnhof Bernried. Keine Einkehrmöglichkeit, also genügend Brotzeit mitnehmen.

Leitung: Ingrid Mahler

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 2 € + Fahrtkosten.**

Mittwoch

12

Juni

Ab 14 Uhr

## Vorsorge – nicht nur fürs Alter

Verena Rippel vom Betreuungsverein der Diakonie bietet eine **20-minütige Kurzsprechstunde** zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung an.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**

Donnerstag

13

Juni

Ab 9 Uhr

## Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

60-minütiger Einzelberatungstermin in deutscher oder türkischer Sprache.

Semra Altınışık, Gerontologin (M.Sc.)

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

# VERANSTALTUNGEN

JUNI 2024

**Mittwoch**

**19**

Juni

Ab 9 Uhr

## **Finanzberatung bei geringem Einkommen**

Finanzberaterin i.R. Monika Ismann berät Sie bei Ihren Fragen zu Bank-/Finanzthemen und bringt Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Bankberater.

Selbstverständlich kein Verkauf oder Vertrieb von Anlage-/Versicherungsprodukten.

Finanzberaterin: Monika Ismann.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.**

**Dienstag**

**25**

Juni

16 Uhr

## **PC-Treff**

### **Online einkaufen – was muss ich beachten?**

Referent: Helmut Hillebrand von SilverNet Muenchen e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 3 €**

**Donnerstag**

**27**

Juni

16 - 17 Uhr

## **Smartphone-Einzelsprechstunde**

Junge, engagierte Leute von der **youngcaritas** beraten zu allen Fragen rund um die Smartphone-Nutzung.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**



# VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

Montag

01

Juli

Ab 14 Uhr

## **Sprechstunde der Seniorenbeirätin**

Frau Ingeborg Staudenmeyer ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen / Nymphenburg.

**Anmeldung erforderlich.**

Dienstag

02

Juli

14.30 Uhr

## **Reisevortrag Jordanien**

Römerstädte, islamische Wüstenschlösser, die Taufstätte Jesu, Festungen der Kreuzfahrer und die berühmte Felsenstadt Petra u.v.m.

Referent: Dieter Messerle.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Mittwoch

03

Juli

Ab 14 Uhr

## **Vorsorge – nicht nur fürs Alter**

Verena Rippel vom Betreuungsverein der Diakonie bietet eine 20-minütige Kurzsprechstunde zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung im ASZ an.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**

Montag

08

Juli

Ab 10.30 Uhr

## **Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC**

Bei einer Einzelberatung (**45 Min.**) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 5 €.**

# VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

Donnerstag

11

Juli

Ab 9 Uhr

## **Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft**

60-minütiger Einzelberatungstermin in deutscher oder türkischer Sprache.

Semra Altınışık, Gerontologin (M.Sc.)

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Mittwoch

17

Juli

## **Wanderung Seeshaupt/Fohnsee/Iffeldorf ca. 13 km**

Treffpunkt: Pasing Gleis 4, Abfahrt um 10.05 RB 66 Richtung Kochel; Weg ist schattig und eben, Baden und Einkehr am Fohnsee geplant.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 2 € + Fahrtkosten.**

Montag

22

Juli

Ab 10.30 Uhr

## **Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC**

Bei einer Einzelberatung (**45 Min.**) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 5 €.**

Montag

22

Juli

15 Uhr

## **Rollator-Check**

Gottfried Klocke von der Radlwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft, ihn sicher zu machen.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

# VERANSTALTUNGEN

JULI 2024

**Dienstag**

**23**

Juli

14 Uhr

## **Musikvortrag Bob Dylan - Die Geschichte des Folk**

Folkmusik entstand aus Volksmusik in Europa und Amerika. Berühmt und weltweit bekannt u.a. durch Bob Dylan. Die wichtigsten Strömungen sind wie ein farbiges Mosaik und werden hier vorgestellt.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 3 €.**

**Mittwoch**

**24**

Juli

Ab 13 Uhr

## **Sommerfest im ASZ**

Wie letztes Jahr wollen wir wieder bei Essen, Getränken und Musik gemütlich zusammensitzen und miteinander den Sommer feiern.

**Essen und Getränke zu günstigen Preisen.**

**Anmeldung erforderlich.**

**Donnerstag**

**25**

Juli

16 - 17 Uhr

## **Smartphone-Einzelsprechstunde**

Junge, engagierte Leute von der **youngcaritas** beraten zu allen Fragen rund um die Smartphone-Nutzung.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

**Dienstag**

**30**

Juli

15 Uhr

## **Geschichtswerkstatt - Landshuter Allee**

Ursprünglich eine Bahntrasse, ist die Straße nun Teil des Mittleren Ringes. Der Geschichte, den politischen, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen und den Besonderheiten dieses Straßenzuges wird nachgegangen.

Referent: Franz Schröther.

**Anmeldung erforderlich.**

# VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

Mittwoch

31

Juli

Ab 9 Uhr

## Finanzberatung bei geringem Einkommen

Finanzberaterin i.R. Monika Ismann berät Sie bei allen Ihren Fragen zu Bank-/Finanzthemen und bringt Sie auf Augenhöhe mit Ihrem Bankberater.

Selbstverständlich kein Verkauf oder Vertrieb von Anlage-/Versicherungsprodukten.

Finanzberaterin: Monika Ismann.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.**

Donnerstag

01

August

**Das ASZ ist heute geschlossen.**

Montag

05

August

Ab 10.30 Uhr

## Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung (**45 Min.**) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: 5 €.**

Montag

05

August

Ab 14 Uhr

## Sprechstunde der Seniorenbeirätin

Frau Ingeborg Staudenmeyer ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen / Nymphenburg.

**Anmeldung erforderlich.**

# VERANSTALTUNGEN

## AUGUST 2024

Mittwoch

07

August

Ab 14 Uhr

### **Vorsorge – nicht nur fürs Alter**

Verena Rippel vom Betreuungsverein der Diakonie bietet eine **20-minütige Kurzsprechstunde** zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung im ASZ an.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine.**

Donnerstag

08

August

Ab 9 Uhr

### **Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft**

**60-minütiger Einzelberatungstermin** in deutscher oder türkischer Sprache.

Semra Altınışık, Gerontologin (M.Sc.)

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Freitag

09

August

10.30 - 12 Uhr

### **Basiswissen digitale Medien Teil 1 / 2**

Wir machen uns vertraut mit dem Fach-Chinesisch dieser Welt, erklären analoge und digitale Technik, Mobilfunk, WLAN, verschiedene Betriebssysteme, PC, Smartphones...

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung.  
Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine**

# VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

Freitag

16

August

10.30 – 12 Uhr

## **Basiswissen digitale Medien Teil 2 / 2**

Wir machen uns vertraut mit dem Fach-Chinesisch dieser Welt, erklären analoge und digitale Technik, Mobilfunk, WLAN, verschiedene Betriebssysteme, PC, Smartphones...

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung.  
Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: keine**

Montag

19

August

Ab 10.30 Uhr

## **Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC**

Bei einer Einzelberatung (**45 Min.**) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.  
Hannes Bauer, Computer Hilfe im Oberland e.V.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 5 €.**

Mittwoch

21

August

## **Wanderung**

### **Ebersberg/Klostersee/Egglburger See (ca. 10 km)**

Treffpunkt: S-Bahn Hauptbahnhof Gleis 1, Fahrtrichtung vorne, Abfahrt S4 um **10.07 Uhr**; Runde über Klostersee und Egglburger See wieder zurück zum Ausgangspunkt. Teilweise sonnig.  
Bade- und Einkehrmöglichkeit am Klostersee auf dem Rückweg.

**Anmeldung erforderlich. Kosten: 2 € + Fahrtkosten.**

# VERANSTALTUNGEN

AUGUST 2024

Donnerstag

29

August

16 – 17 Uhr

## Smartphone-Einzelsprechstunde

Junge, engagierte Leute von der **youngcaritas** beraten zu allen Fragen rund um die Smartphone-Nutzung.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: keine.**

Donnerstag

29

August

16.45 Uhr  
Ettstraße 2

## Führung im Polizeimuseum München

Bei einer zweistündigen Führung erfahren Sie Wissenswertes über den Arbeitsalltag der Sicherheitsbeamten, historische Kriminalfälle und vieles mehr.

Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des Polizeipräsidiums, Ettstraße 2.

**Anmeldung erforderlich.**

**Kosten: € 10 + Fahrtkosten.**

**Während der Schulferien finden keine Kurse statt!!**



Andy Kuhn

10 x montags  
06.05. – 22.07.  
14.15–15.15 Uhr

### Englisch für Senioren/-innen: English Conversation (Kurs 103/II)

Begegnung wird großgeschrieben. In lockerer Atmosphäre wird nicht stur „drauflosgepaukt“, sondern Teilnehmer/-innen und Lehrer tauschen sich persönlich aus. Niemand wird durch zu hohes Lerntempo überfordert.

**Kosten: 79 €**



Andy Kuhn

10 x montags  
06.05. – 22.07.  
15.45–17.15 Uhr

### Englisch Mittelstufe I (Kurs 104/II) Parallelkurs zu Mittelstufe II

Wir sprechen auf Englisch über Alltägliches. Grundlegende Kenntnisse erforderlich.

**Kosten: 79 €**





Andy Kuhn

10 x dienstags  
07.05.- 23.07.  
13.00–14.30 Uhr

### Englisch für Senioren/-innen: Grundlagen mit leichten Englischkenntnissen (Kurs 101/II)

Ein Kurs, um die Grundlagen aufzufrischen.  
Kein Anfängerkurs!

**Kosten: 79 €**



Andy Kuhn

9 x donnerstags  
02.05. – 18.07.  
10.00–11.30 Uhr

### Englisch Mittelstufe II (Kurs 105/II) Parallelkurs zu Mittelstufe I

Wir sprechen auf Englisch über Alltägliches.  
Grundlegende Kenntnisse erforderlich.

**Kosten: 71,10 €**



Jutta Klinkers

10 x montags  
06.05.-22.07.  
10.00 – 11.00 Uhr

### Qigong für Fortgeschrittene (Kurs 204/II)

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden.

**Kosten: 60 €**



Jutta Klinkers

10 x montags  
06.05.-22.07.  
11.10 – 12.40 Uhr

### Qigong für Rücken und Beckenboden (Kurs 201/II)

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden.

In diesem Kurs führen wir einige Übungen im Liegen aus.

**Kosten: 90 €**



Jutta Klinkers

10 x dienstags  
07.05.-23.07.  
10.00 – 11.00 Uhr

### Fit durch Qigong (Kurs 210/II)

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden.

Bei diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kosten: 60 €**



Liane Schoefer-  
Happ

9 x dienstags  
07.05. – 23.07.  
10.30 – 12.00 Uhr

### Qigong für die Augen (Kurs 208/II)

Für alle, die ihren Augen regelmäßig etwas Gutes tun wollen. Sie lernen die Zusammenhänge der Sinne mit den inneren Organen kennen. Qigong-Übungen und Selbstmassagen helfen bei vielen Erkrankungen der Augen, die Therapie des Arztes zu unterstützen z. B. bei Kurzsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, trockenem Auge, erhöhtem Augeninnendruck, usw.

**Kosten: 66,60 €.**

**Entfällt einmal, Datum noch nicht bekannt.**



Sibylle  
Schweizer

9 x dienstags  
07.05. – 16.07.  
14.30 – 15.30 Uhr

### Tanzen macht frei (oder glücklich...!) (Kurs 202/II)

Wir tanzen gemeinsam – im Kreis und in der Reihe, mal fröhlich, mal besinnlich, traditionelle und moderne Volkstänze aus verschiedenen Ländern und fördern dabei Koordination und Konzentration. Das Zusammenspiel von abwechslungsreichen Tänzen, Musik und Geselligkeit verhilft zu einem leichten Körper- und Lebensgefühl.

**Kosten: 54 €**

# KURSE

## GESUNDHEIT / SPORT



Tatjana Unger

### Leichte Wirbelsäulengymnastik (Kurs 222/II)

Wir trainieren unseren Körper im **Stehen, Sitzen und Liegen**, machen ihn geschmeidig und kräftig. Wir wecken die körpereigene Energie und steigern damit unsere Lebenskraft.

Datum: 03.05. – 26.07.2024 / **Kosten: 66 €**

11 x freitags

9.30 – 10.30 Uhr



Tatjana Unger

### Wirbelsäulengymnastik (Kurs 213/II)

Wir trainieren unseren Körper im **Stehen, Sitzen und Liegen**, machen ihn geschmeidig und kräftig. Wir wecken die körpereigene Energie und steigern damit unsere Lebenskraft.

Datum: 03.05. – 26.07.2024 / **Kosten: 66 €**

11 x freitags

10.30 – 11.30 Uhr



Tatjana Unger

### Sanfte Gymnastik (Kurs 215/II)

Wir trainieren unseren Körper im **Stehen und Sitzen** mit Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Außerdem trainieren wir Bauch und Beckenboden.

Datum: 03.05 – 26.07.2024 / **Kosten: 66 €**

11 x freitags

11.40 – 12.25 Uhr



Tatjana Unger

### Wirbelsäulengymnastik (Kurs 218/II)

Wir trainieren unseren Körper im **Stehen, Sitzen und Liegen** mit Mobilisation, Dehnung und Kräftigung. Außerdem trainieren wir Bauch und Beckenboden.

Datum: 03.05. – 26.07.2024 / **Kosten: 66 €**

11 x freitags

12.30 – 13.30 Uhr



Ilse Rosenschon

10 x donnerstags  
02.05. - 25.07.  
09.45 – 10.45 Uhr

### Sanftes Yoga auf dem Stuhl (Kurs 219/II)

Mit einfachen Übungen auf dem Stuhl lassen sich Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern sowie Kraft und Ausdauer steigern. Durch die vertiefte Atmung ist Yoga heilsam für inneren Organe. Somit hat Yoga große Heilkraft für Körper, Geist und Seele.

**Kosten: 60 €**



Ilse Rosenschon

10 x donnerstags  
02.05.- 25.07.  
14.00 – 15.00 Uhr

### Yoga (Kurs 205/II)

Mit kräftigenden Übungen lassen sich Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern sowie Kraft und Ausdauer steigern. Durch die vertiefte Atmung ist Yoga heilsam für inneren Organe. Somit hat Yoga große Heilkraft für Körper, Geist und Seele.

**Kosten: 60 €**



Gertraud Fichtl

4 x freitags  
28.06. – 19.07.  
09.30 – 11.00 Uhr

### Ganzheitliches Gedächtnistraining (Kurs 401/II)

Älter werden wir später! Wie ein fitter Körper braucht auch ein fitter Geist regelmäßiges Training. Wir trainieren ganzheitlich Körper und Geist in entspannter Runde. Im Vordergrund steht das Miteinander, gemeinsames Lösen von Gedächtnis- und Konzentrationsübungen, wobei alle Sinne angesprochen werden.

**Kosten: 30,80 €**

### **Alkohol- und Medikamente 60+:**

#### **"Es ist nie zu spät für Veränderung - gesund leben im Alter"**

Alkohol und Medikamente wirken sich insbesondere im höheren Lebensalter auf die Gesundheit aus. Manchmal entwickelt sich schleichend über Jahre hinweg ein problematischer oder abhängiger Konsum. Auch können Verlusterlebnisse, Einsamkeit, aber auch Pflege von Angehörigen, Überforderung und Lebenskrisen mit sich bringen, die wiederum einen verstärkten Konsum von Alkohol oder Medikamenten auslösen können.

Die Caritas bietet eine altersspezifische Beratung und Behandlung für ältere abhängigkeitsgefährdete und abhängigkeitskranke Menschen und deren Angehörige, mit Schwerpunkt Alkohol und Medikamente, an.

**Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche** sind nach telefonischer Terminvereinbarung möglich:

**Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+**

Arnulfstraße 83, 80634 München, Tel: 089/724499350

Das Alten- und Service-Zentrum Neuhausen vermittelt ehrenamtliche Helfer und Helferinnen an Senioren, die Unterstützungsbedarf haben und / oder um Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Um Sie zu unterstützen, bieten wir Folgendes an:

**Seniorenbegleiter/-innen:** Unsere Ehrenamtlichen besuchen Sie regelmäßig zu Hause, um sich mit Ihnen zu unterhalten, spazieren zu gehen oder bei Einkäufen zu unterstützen.

**Einzelfall Seniorenunterstützung:** Hier geht es um Hilfe nach Bedarf, zum Beispiel: Einkäufe, Begleitung zum Arzt, zum Gottesdienst oder anderen Terminen, usw.

**Hilfe bei "Papierkram":** Unsere Ehrenamtlichen unterstützen ältere Menschen: beim Sortieren der Post, bei der Zusammenstellung von Unterlagen für Anträge, beim Ausfüllen von Anträgen usw.

### **Das ASZ sagt Dankeschön für Ihr Engagement!**

#### **Ehrenamtliches Engagement - Ohne Sie geht es nicht!**

Sei es Freiwilligenarbeit oder Ehrenamt - was immer damit gemeint ist, ist der Einsatz für andere, bei dem man selbst auch gewinnt. Im ASZ Neuhausen würdigen wir Ihr Engagement und bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung!

### **Für diese Bereiche suchen wir Ihre Unterstützung:**

#### **Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter**

Wenn Sie Freude daran haben, ältere Menschen regelmäßig zu besuchen, sie bei Spaziergängen zu begleiten, ihnen Zeit zu schenken, Gespräche zu führen oder vorzulesen und dadurch einen Beitrag gegen Einsamkeit zu leisten, (keine Reinigungstätigkeiten!), dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und Ihr Engagement. Die Begleitung sollte regelmäßig einmal die Woche für 1-3 Stunden möglich sein.

#### **Einzelfall Seniorenunterstützung**

Hier geht es um Hilfe nach Bedarf, wie zum Beispiel Einkäufe, Begleitung zum Arzt und anderen Terminen, Begleitung in den Gottesdienst usw.

#### **Kleiner Technik-Service**

Als technikaffine Person bieten Sie Seniorinnen und Senioren Ihre Unterstützung an, wenn z.B. der Drucker streikt oder sich der Fernseher verstellt hat.

#### **Kleiner Handwerker-Service**

Als handwerklich geschickte Person übernehmen Sie kleine Reparaturen, wenn z.B. der Wasserhahn tropft oder die Schublade klemmt (Keine größeren Arbeiten, keine Elektroarbeit!).

#### **Einkaufshilfe**

#### **Wir suchen auch Ihre Erfahrung in diesen Bereichen:**

- Rechtsberatung
- Rentenberatung
- Mini City Tour / Stadtspaziergang

**Alle Ehrenamtlichen werden vom ASZ eingearbeitet, begleitet und unterstützt!**



# KOOPERATIONSPARTNER

## **Seniorentreff Neuhausen e.V.**

Leonrodstraße 14b (Karl-Albrecht-Hof), Tel: 089 / 13 92 84 19 10

## **Münchner Bildungswerk / Evangelisches Bildungswerk**

Das ASZ Neuhausen kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk und mit dem evangelischen Bildungswerk.



## **Kultur im Trafo, Stadtbücherei, Volkshochschule**

Wir sind im regelmäßigen Austausch und planen gemeinsame Veranstaltungen. Beachten Sie die Schaukästen und Aushänge.

## **GPDI – Gerontopsychiatrischer Dienst München-West**

Landsberger Straße 367, Telefon: 089/ 59 99 156 0

## **Alzheimer Gesellschaft München e.V.**

Josephsburgstraße 92, Telefon: 089 / 47 51 85

## **Betreuungsverein der Inneren Mission**

Seidlstraße 4, Telefon: 089 / 12 70 92 71

## **Computer Hilfe im Oberland e.V. / Margarete-Ammon-Stiftung**

Kostengünstige Smartphone- und PC-Beratung, finanziert über die Margarete-Ammon-Stiftung.



# DANKSAGUNG

## Impressum

### BESTEN DANK!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei

- **der Georg-Mörtl-Stiftung für die finanzielle Förderung der muttersprachlichen Begleitung der Migrantinnen und Migranten-Gruppen und für das Café Lichtblick.**
- **dem SZ-Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V.**
- **dem Schweizer Verein München e.V. für die Möglichkeit, bedürftigen Personen in außerordentlichen Situationen helfen zu können.**
- **der Käfer-Stiftung, die Seniorinnen und Senioren unvergessliche Stunden auf der letzten Wiesn bereitet hat.**
- **Münchner für Münchner e.V. für die Unterstützung durch Einzel-fallhilfe und für besondere Veranstaltungen.**
- **LichtBlick Seniorenhilfe e.V.**
- **Vinzenz-Konferenz Herz Jesu, München-Neuhausen e.V. für die Unterstützung der ASZ-Arbeit.**
- **der Beisheim Stiftung für die Möglichkeit Münchner Museen kostenfrei besuchen zu können.**
- **weiteren privaten Spendern und Spenderinnen.**

## Impressum

Titelbild:	pexels
Herausgeber:	Alten- und Service-Zentrum Neuhausen, Nymphenburgerstr. 171, 80634 München
Betriebsführung:	Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
Gefördert durch:	Landeshauptstadt München, Sozialreferat
Redaktion:	Christiane Blum (v.i.S.d.P.)
Redaktion Text:	K. Dankesreiter, C. Otto, S. Haedrich, C. Blum

# ASZ-TEAM



**Christiane Blum**

*Dipl. Soz.päd. (BA)*

*Soz.Betriebswirtin (IF)*

**Leitung**



**Diana Keck**

*Soz.päd. (M.A.)*

**Pädagogische**

**Mitarbeiterin**



**Christine Otto**

*Soz.päd. (B.A.)*

**Pädagogische**

**Mitarbeiterin**



**Katharina Dankesreiter**

*Bürokauffrau*

**Verwaltung**



**Susanne Haedrich**

*Dipl. Päd.*

**Pädagogische**

**Mitarbeiterin**



**Paulina Korzybska**

**Hauswirtschaft**



**Hawa Chalabi**

**Hauswirtschaft**

## Adresse

**Alten- und Service-Zentrum  
Neuhausen  
Nymphenburger Str. 171  
80634 München  
Telefon: 089/ 13 99 82 83  
Fax: 089/ 13 99 82 85  
asz-neuhausen@caritasmuenchen.org  
[www.asz-neuhausen.de](http://www.asz-neuhausen.de)**



## Öffnungszeiten

Mo 9.00 - 16.30 Uhr  
Di 9.00 - 16.30 Uhr  
Mi 9.00 - 16.30 Uhr  
Do 9.00 - 16.30 Uhr  
Fr 9.00 - 12.00 Uhr

## Anmelde- und Telefonzeiten:

Mo 9.30 - 12 und 13.30 - 15.30 Uhr  
Di 13.30 - 15.30 Uhr  
Mi 9.30 - 12 und 13.30 - 15.30 Uhr  
Do 9.30 - 12 und 13.30 - 15.30 Uhr  
Fr 9.30 - 12 Uhr

So kommen Sie zu uns:

**U1** Haltestelle Rotkreuzplatz  
Ausgang Volkartstraße  
**Tram 12** Haltestelle Volkartstraße

Hinter der Stadtbibliothek.



gefördert von der  
**Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat**

Betriebsführung:  
Caritasverband der  
Erzdiözese München und  
Freising e.V.

