



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

NEUHAUSEN



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2023 SEPT | OKT | NOV | DEZ

INHALTSVERZEICHNIS

DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST.....	2
IHR WEGBELEITER IM ALTER	2
ASZ AKTUELL.....	3
ANMELDUNG UND BEZAHLUNG	3
SERVICELEISTUNGEN	6
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	6
BERATUNGSANGEBOT / PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE.....	7
BERATUNGSANGEBOT / KOOPERATIONSPARTNER	8
BEGLEITUNG/ SMARTPHONE/ ROLLATOR - SERVICE	9
FRÜHSTÜCK / MITTAGSTISCH / CAFÉ	10
GRUPPENANGEBOTE	11
GERONTOPSYCHIATRISCHER DIENST	11
GRUPPENANGEBOTE	12
SPANISCHE GRUPPE	12
STRICKEN / DEUTSCHGRUPPE.....	13
KALENDER.....	14
SEPTEMBER 2023	18
OKTOBER 2023	22
NOVEMBER 2023	28
DEZEMBER 2023.....	32
KURSE	34
SPRACHE	34
GESUNDHEIT	35
SONSTIGES	39
EHRENAMT	40
KOOPERATIONSPARTNER.....	42
DANKSAGUNG	43
ASZ TEAM	44

DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST

IHR WEGBELEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Konfession und Nationalität.
- 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.

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.

Anmeldung

Zu allen Kursen und Einzelveranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Für die **Angebote im Zeitraum September – Dezember 2023 können Sie sich ab Dienstag, den 29.08.2023**, anmelden.

(Anmeldung für den Zeitraum Januar – April 2024 ab Dienstag, 12.12.2023)

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 Rückzahlung 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. Sprechen Sie uns gerne an.

Elternzeit

Liebe Besucherinnen und Besucher,
der ein oder andere wird es sicher schon mitbekommen haben:



ich erwarte im September mein zweites Kind. Aus diesem freudigen Grund befinde ich mich seit August in Mutterschutz und daran anschließend in Elternzeit.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei Ihnen allen für die schöne Zeit und freue mich auf ein Wiedersehen voraussichtlich im nächsten Jahr.

Alles Gute bis dahin,
Samanta Westermeier

Herzlich Willkommen

Liebe Besucherinnen und Besucher,
seit Juni gehöre ich zum Team des ASZ Neuhausen und durfte schon einige von Ihnen persönlich kennenlernen. Mein Name ist Susanne Haedrich, zuvor habe ich mit Langzeitarbeitslosen und längere Zeit im Kinder- und Jugendbereich gearbeitet und freue mich jetzt auf diese ganz neue Aufgabe im ASZ Neuhausen. Die Themen Selbständigkeit und Teilhabe im Alter mit all den damit einhergehenden Herausforderungen begleiten mich durch engste Familienmitglieder schon seit Jahrzehnten. Ich freue mich auf weitere Begegnungen mit Ihnen und die vielfältigen Möglichkeiten, dazuzulernen und mich einzubringen. Kommen Sie gerne auf mich zu.



Golden Age Disco – Neuhauser Trafo

In Kooperation mit dem Verein für Stadtteilkultur Neuhausen-Nymphenburg e.V. findet am Donnerstag, 12. Oktober 2023, im Trafo unsere erste gemeinsame **Golden Age Disco** statt:

Tanzen für die Generation 60+ zu Hits aus der Jugendzeit (50er-/60er-/ und 70er Jahre.)

Beginn: 17 Uhr im Saal des Neuhauser Trafos, gleich hinter dem ASZ.

Eintritt frei.

Woche der Einsamkeit - Gesprächs-Cafés

Einsamkeit und soziale Isolation können schwerwiegende Folgen für die Lebensqualität und die Gesundheit älterer Menschen haben. Was können wir im Allgemeinen gegen Einsamkeit tun und wie finden wir verstärkt als Gemeinschaft zueinander?

Im ASZ Neuhausen finden zu diesem Thema drei Veranstaltungen statt:

Gesprächs-Cafés Gemeinsam stark gegen Einsamkeit:

Do, 28.09.2023 Referent: Martin Stettner (Seniorenseelsorge in Moosach-Neuhausen-Nymphenburg).

Mo, 16.10.2023 Gemeinsam mit der Young Caritas bieten wir einen Nachmittag zum Kennenlernen und Fragen stellen rund um das Thema WhatsApp an.

Do, 02.11.2023 Gesprächs-Café mit dem ASZ-Team, Genaueres wird noch über einen Aushang bekanntgegeben.

Kein Teilnahmebeitrag, vergünstigte Preise für Kaffee und Kuchen.

Aus organisatorischen Gründen ist jeweils eine **Anmeldung** erwünscht.

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

BERATUNGSANGEBOT / PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

Beratungsangebote 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.



SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNGSANGEBOT / KOOPERATIONSPARTNER

Demenzsprechstunde

Frau Altınışık von der Alzheimer Gesellschaft München berät Betroffene und Angehörige rund um das Thema Demenz. Die Beratung ist auch in türkischer Sprache möglich.

Termine einmal im Monat donnerstags:

14.09. / 12.10. / 16. 11. / 14.12.2023

Anmeldung erforderlich. Tel.: 089/ 13 99 82 83



Vergiss-mein-nicht-Gottesdienste

Dienstag, 12.09.2023 um 14 Uhr im Botanischen Garten Nymphenburg

Insbesondere Menschen mit nachlassendem Gedächtnis und deren Begleitung sind herzlich eingeladen. Dauer ca. 30 Minuten, danach noch ausführlich Zeit für Begegnung und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Anmeldung ist erforderlich bis 05.09.2023 bei der Alzheimer Gesellschaft.

Samstag, 28.10.2023 um 15 Uhr: Ökumenischer Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst in der Stephanuskirche,

Nibelungenstr. 51, 80639 München; keine Anmeldung erforderlich.



Weitere Informationen für beide Veranstaltungen bei:

Tel. 089/ 17 69 89 Eleonore von Rotenhan

Tel. 089/ 47 51 85 Alzheimer Gesellschaft

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Frau Rippel vom Betreuungsverein der Inneren Mission bietet ausführliche Beratungen zu Themen im Bereich Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung an.

Termine einmal im Monat mittwochs:

06.09. / 11.10. / 08.11. / 13.12.2023

Anmeldung erforderlich. Tel.: 089/ 13 99 82 83



SERVICELLEISTUNGEN

BEGLEITUNG/ SMARTPHONE/ ROLLATOR - SERVICE

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.

Oder:

Wenn Sie Freude daran haben, bei Spaziergängen zu begleiten, kleine Besorgungen zu machen, Gespräche zu führen oder vorzulesen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und Ihr Engagement.

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer 30-minütigen Einzelberatung können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Für Smartphone, Tablet und PC.

Termine zweimal im Monat dienstags:

12.09. / 26.09. / 10.10. / 24.10.,

07.11. / 21.11. / 05.12.2023

Anmeldung erforderlich. Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

Rollator-Check

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

Termine alle zwei Monate montags:

18.09. / 13.11.2023

Anmeldung erforderlich Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

FRÜHSTÜCK / MITTAGSTISCH / CAFÉ

GEMEINSAM ESSEN UND TRINKEN

Mittwochsfrühstück

Jeden **Mittwoch** um 09.30 Uhr können Sie sich für € 5,- zu einem leckeren, reichhaltigen Frühstück in Gesellschaft treffen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Mittagstisch

Sie können bei uns im ASZ Neuhausen von **Montag bis Donnerstag** um 12.15 Uhr zu Mittag essen.

Eine Mahlzeit mit Suppe/Salat und Dessert kostet € 7,30.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an. Bei geringem Einkommen sind Ermäßigungen möglich.

Caféteria am 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 treffen. Unsere Schränke sind gefüllt mit verschiedenen Gesellschaftsspielen, gerne können Sie sich dort etwas zum gemeinsamen Spielen aussuchen. Derzeit beliebt ist u.a. Rummikub.



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: Hr. 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**

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 25.10.2023 El Hierro la isla olvidada, Sr. Messerle /14.30 h)

Miércoles 08.11.2023 La Policia informa: Robos, Trucos, Falsos Policias!

Miércoles 29.11.2023 Da Sein: Medicina Paliativa, Sra. Ebel

Sábado 16.12.2023 Fiesta de “Navidad” - solo socios

GRUPPENANGEBOTE

STRICKEN / DEUTSCHGRUPPE

Stricken und Häkeln

Haben Sie Lust in netter Runde zu stricken und ganz nebenbei Gutes zu tun? Wir wollen bedürftigen Kindern eine Freude machen. Ob Schal, Mütze, Socken oder sogar einen Pulli, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

4

Mittwochs von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
ohne Anmeldung.

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 – 12.00 Uhr
Gruppenleitung: Frau Logodska
Anmeldung ist erwünscht.

Kalender

SEPTEMBER 2023

1.	FR	
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	
5.	DI	Musikvortrag: Der Rock `n Roll rockt die Welt
6.	MI	Mittwochsfrühstück / Sprechstunde Vorsorgevollmacht
7.	DO	
8.	FR	
9.	SA	
10.	SO	
11.	MO	
12.	DI	Digitale Sprechstunde Einzelberatung / Vortrag: PC-Treff
13.	MI	Mittwochsfrühstück / Wanderung Rundweg Gleißental
14.	DO	Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft
15.	FR	
16.	SA	
17.	SO	
18.	MO	Rollator-Check
19.	DI	Operettennachmittag "Dein ist mein ganzes Herz"
20.	MI	Mittwochsfrühstück
21.	DO	
22.	FR	
23.	SA	
24.	SO	
25.	MO	
26.	DI	Digitale Sprechstunde / Geschichtswerkstatt: Der Hirschgarten
27.	MI	Mittwochsfrühstück / Führung im Museum Ägyptischer Kunst
28.	DO	Gesprächs-Café: Gemeinsam stark gegen Einsamkeit
29.	FR	
30.	SA	

Kalender

OKTOBER 2023

1.	SO	
2.	MO	
3.	DI	Tag der deutschen Einheit
4.	MI	
5.	DO	
6.	FR	
7.	SA	
8.	SO	
9.	MO	
10.	DI	Digitale Sprechstunde / Vortrag: Das Herz, unser Lebensmotor
11.	MI	Mittwochsfrühstück / Sprechstunde Vorsorgevollmacht
12.	DO	Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft
13.	FR	
14.	SA	
15.	SO	
16.	MO	Gesprächs-Café: Gemeinsam stark gegen Einsamkeit (Whatsapp)
17.	DI	
18.	MI	Mittwochsfrühstück / Wanderung / Führung: Der Königsplatz
19.	DO	
20.	FR	
21.	SA	
22.	SO	
23.	MO	Basiswissen Digitale Medien – TEIL 1
24.	DI	Digitale Sprechstunde / Geschichtswerkstatt: Halbstark in Neuhausen
25.	MI	Mittwochsfrühstück / Buß- und Betttag
26.	DO	
27.	FR	
28.	SA	
29.	SO	
30.	MO	Basiswissen Digitale Medien – TEIL 2
31.	DI	Vortrag: Hilfen im Alter

Kalender

NOVEMBER 2023

1.	MI	Allerheiligen
2.	DO	Gesprächs-Café: Gemeinsam stark gegen Einsamkeit
3.	FR	
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Vortrag: Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag und ich
7.	DI	Digitale Sprechstunde / Vortrag: Richtig Erben und Vererben
8.	MI	Mittwochsfrühstück / Sprechstunde Vorsorgevollmacht
9.	DO	
10.	FR	
11.	SA	
12.	SO	
13.	MO	Rollator-Check
14.	DI	
15.	MI	Mittwochsfrühstück / Wanderung: Rundweg Gauting
16.	DO	Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft
17.	FR	
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	
21.	DI	Digitale Sprechstunde / Geschichtswerkstatt: Die Nibelungenstraße
22.	MI	Mittwochsfrühstück
23.	DO	
24.	FR	
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	
28.	DI	Reisevortrag Thailand / PC-Treff: Sicherheit im Internet
29.	MI	Mittwochsfrühstück
30.	DO	

Kalender

DEZEMBER 2023

1.	FR	
2.	SA	
3.	SO	1.Advent
4.	MO	
5.	DI	Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet und PC
6.	MI	Mittwochsfrühstück
7.	DO	
8.	FR	
9.	SA	
10.	SO	2.Advent
11.	MO	Adventsfeier
12.	DI	
13.	MI	Mittwochsfrühstück / Sprechstunde Vorsorgevollmacht / Wanderung
14.	DO	Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft
15.	FR	
16.	SA	
17.	SO	3.Advent
18.	MO	
19.	DI	
20.	MI	Mittwochsfrühstück
21.	DO	
22.	FR	
23.	SA	
24.	SO	Heiligabend
25.	MO	1.Weihnachtsfeiertag
26.	DI	2.Weihnachtsfeiertag
27.	MI	
28.	DO	
29.	FR	
30.	SA	
31.	SO	Silvester

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER 2023

Dienstag

05

SEPTEMBER

14.00 – 15.30 Uhr

Musikvortrag: Der Rock `n Roll rockt die Welt

Nach den Kriegsjahren fuhr der Rock´n Roll wie ein Hurrikan durch die Jugend der Welt. Plötzlich war große Ausgelassenheit auf der Tanzfläche angesagt. An vielen musikalischen Beispielen wird diese wilde Zeit aus unserer Jugend wiederbelebt.

Referent: Karl Henghuber

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 3,-

Mittwoch

06

SEPTEMBER

Ab 14.00 Uhr

Vorsorge – nicht nur fürs Alter

Zu Ihren Fragen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ bietet der Betreuungsverein eine Kurzsprechstunde im ASZ an.

Referentin: Verena Rippel (Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern)

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

Montag

11

SEPTEMBER

Ab 14.00 Uhr

Sprechstunde der Seniorenbeirätin

Einmal im Monat bietet die Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer eine Sprechstunde an. Sie ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen / Nymphenburg und möchte sich der jeweiligen Probleme und Wünsche annehmen.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER 2023

Dienstag

12

SEPTEMBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung (30 Min.) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

Dienstag

12

SEPTEMBER

16.00 Uhr

PC-Treff: Online-shopping, Preisfindung, Bezahl-dienste

In kleiner Runde werden die Themen Online-shop-ping, Preisfindung, Bezahl-dienste vorgestellt und Raum für Fragen geboten.

Leitung: Helmut Hillebrand

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 3,-

Mittwoch

13

SEPTEMBER

10.15 Uhr

S-Bahnhof

Hirschgarten,

S3, Gleis 2

Wanderung: Rundweg Gleißental (ca. 10 km)

Der Rundweg ist teilweise sonnig, bitte Brotzeit mitnehmen.

Leitung: Ingrid Mahler

Nur mit Anmeldung **bis spätestens 05.09.2023**

Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 2,- + Fahrtkosten

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER 2023

Donnerstag

14

SEPTEMBER

Ab 9.00 Uhr

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Demenz zu stellen.

Ein Beratungstermin dauert eine Stunde.

Die Beratung ist auch in türkischer Sprache möglich.

Referentin: Semra Altınışık, Gerontologin (M.Sc.)

Alzheimer Gesellschaft München

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

Montag

18

SEPTEMBER

15.00 Uhr

Rollator-Check

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

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

Dienstag

19

SEPTEMBER

14.30 Uhr

Operettennachmittag "Dein ist mein ganzes Herz"

Der Tenor Samuel Kanzler singt die schönsten Operetten- und Opermelodien unter anderem von Lehár, Verdi und Puccini. Freuen Sie sich auf "Dein ist mein ganzes Herz", "Wolgastrand", "La donna è mobile", "O sole mio" und weitere unvergessene Melodien.

Referent: Samuel Kanzler

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER 2023

Dienstag

26

SEPTEMBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung (30 Min.) können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung.

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

Dienstag

26

SEPTEMBER

15.00 Uhr

Geschichtswerkstatt Neuhausen:

Der Hirschgarten und seine Geschichte

Seit 1780 gibt es den Hirschgarten, der ab 1791 mit einem kleinen Jagdschloss ergänzt, der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde. Seither ist der Hirschgarten ein beliebtes Ausflugsziel. Der Vortrag zeigt ein spannendes Stück Münchner Volkskultur auf.

Referent: Franz Schröther

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kostenfrei.

Mittwoch

27

SEPTEMBER

Treffpunkt 13 Uhr
Gabelsbergerstr. 35
Führung 13.30 bis
ca. 15.00 Uhr

Führung im Museum Ägyptischer Kunst

Der spektakuläre Museumsbau des Ägyptischen Museums befindet sich im Münchner Kunstareal. Hier laden Sie 13 thematisch gegliederte Räume auf eine Entdeckungsreise durch fünf Jahrtausende Kunst und Kultur des Alten Ägypten ein. In Kooperation mit dem KulturSalon+ findet eine Führung mit anschließendem Kaffee und Kuchen statt.

Nur mit Anmeldung bis spätestens 15.09.2023

Kosten: € 5,- (Eintritt ist vor Ort zu entrichten.)

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2023

Donnerstag

28

SEPTEMBER

14.00 Uhr

Gesprächs-Café:

Gemeinsam stark gegen Einsamkeit

Einsamkeit und soziale Isolation können schwerwiegende Folgen für die Lebensqualität und die Gesundheit älterer Menschen haben. Was können wir im Allgemeinen gegen Einsamkeit tun und wie finden wir verstärkt als Gemeinschaft zueinander?

Referent: Martin Stettner (Seniorenseelsorge in Moosach-Neuhausen-Nymphenburg).

Kein Teilnahmebeitrag, vergünstigte Preise für Kaffee und Kuchen.

Aus organisatorischen Gründen ist eine **Anmeldung bis zum 22.09.2023** erwünscht.

Montag

09

OKTOBER

Ab 14.00 Uhr

Sprechstunde der Seniorenbeirätin

Einmal im Monat bietet die Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer eine Sprechstunde an.

Sie ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen/Nymphenburg und möchte sich der jeweiligen Probleme und Wünsche annehmen.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2023

Dienstag

10

OKTOBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer 30-minütigen Einzelberatung können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung.

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.
Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

Dienstag

10

OKTOBER

14.30 Uhr

Das Herz, unser Lebensmotor

Das Herz, unser Lebensmotor, vollbringt Höchstleistung, ein Leben lang. Mit gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mutter Natur können wir unser Herz stärken.

Viele leicht umsetzbare Tipps für den Alltag.

Referentin: Waltraut Al Nasser-Winkler

Kostenfreier Vortrag.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Mittwoch

11

OKTOBER

Ab 14.00 Uhr

Vorsorge – nicht nur fürs Alter

Zu Ihren Fragen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ bietet der Betreuungsverein eine Kurzsprechstunde im ASZ an.

Referentin: Verena Rippel, (Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern).

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2023

Donnerstag

12

OKTOBER

Ab 9.00 Uhr

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit Fragen rund um das Thema Demenz zu stellen.

Ein Beratungstermin dauert eine Stunde.

Die Beratung ist auch in türkischer Sprache möglich.

Referentin: Semra Altınışık , Gerontologin (M.Sc.)

Alzheimer Gesellschaft München.

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Montag

16

OKTOBER

15.30 Uhr

Woche der Einsamkeit Gesprächs-Café

Welche neuen Chancen bietet die Digitalisierung, um bestehende soziale Kontakte zu pflegen und weiter am Leben teilzuhaben. In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, etwas über die Handy-App „WhatsApp“ zu erfahren und zu lernen, wie man die Funktionen verwendet.

Gemeinsam mit der Young Caritas bieten wir einen Nachmittag zum Kennenlernen und Fragen stellen rund um das Thema WhatsApp an. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Kein Teilnahmebeitrag, vergünstigte Preise für Kaffee und Kuchen

Aus organisatorischen Gründen ist eine **Anmeldung bis zum 11.10.2023** erwünscht.

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2023

Mittwoch
18

OKTOBER

10.15 Uhr
S-Bhf. Donners-
berger Brücke,
S7, Gleis 2

Wanderung: Ebenhausen-Schäftlarn-Icking

Nach der ca. 8 km langen Wanderung ist eine Einkehr in Icking geplant.

Leitung: Ingrid Mahler

Nur mit Anmeldung. Tel.: 089/ 13 99 82 83

Anmeldeschluss: 10.10.2023

Kosten: € 2,- + Fahrtkosten

Mittwoch
18

OKTOBER

14.00 Uhr

Der Königsplatz: Mohnblumen und Aufmärsche ...

Ein Platz im Spannungsfeld der Geschichte. Ludwig I, Maler Franz v. Lenbach (Lenbachhaus), Adolf Hitler (NS-Dokumentationszentrum). Glanz und Zerstörung, Mohnblumen und Aufmärsche und unsere ganz eigenen Eindrücke.

Referentin: Gabi Haselbeck

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung: 089/ 13 99 82 83

Montag
23

OKTOBER

10.30 – 12.00 Uhr

Basiswissen Digitale Medien - TEIL 1

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

Referent: Herr Bauer

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kostenfrei.

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2023

Dienstag

24

OKTOBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung, Dauer 30 Minuten, können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.
Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

Dienstag

24

OKTOBER

15.00 Uhr

Geschichtswerkstatt: Halbstarke in Neuhausen

„Halbstarke“, so wurden aufmüpfige Jugendliche in den 1950er- und frühen 1960er-Jahren genannt. Der Vortrag beleuchtet die damalige Halbstarckenzene in Neuhausen, wobei es um Musik, Motorräder, Mode, Sprache etc. dieser vermeintlich so gefährlichen Jugend geht.

Referent: Franz Schröther

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2023

Montag
30

OKTOBER

10.30 – 12.00 Uhr

Basiswissen Digitale Medien - TEIL 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

Referent: Herr Bauer

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kostenfrei.

Dienstag
31

OKTOBER

14.30 Uhr

Vortrag: Hilfen im Alter

Verschiedene Hilfen im Alter, mit Schwerpunkt Grundsicherung/ Hilfe zum Lebensunterhalt, werden vorgestellt. Es bleibt Zeit für allgemeine Fragen. Einzelberatung ist nicht möglich.

Referent: Herr Paschke, Sozialbürgerhaus (SBH)

Neuhausen-Moosach, SGB XII

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kostenfrei.

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2023

Donnerstag

2

NOVEMBER

Ab 14.00 Uhr

Gesprächs-Café: Gemeinsam stark gegen Einsamkeit

Veranstaltung des ASZ-Teams, Genaueres wird noch per Aushang bekanntgegeben.

Kein Teilnahmebeitrag, vergünstigte Preise für Kaffee und Kuchen. Aus organisatorischen Gründen ist eine **Anmeldung bis zum 25.10.2023** erwünscht.
Tel.: 089/ 13 99 82 83

Montag

6

NOVEMBER

14.00 Uhr

Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag und ich

Auf dem Weg zum Handy-/Smartphone-Glück sind einige Hürden zu nehmen: z.B. Anschaffung und Mobilfunktarif. Hochwertiges Gerät zum Nulltarif aber mit Zweijahresvertrag? Discounterschnäppchen?

Wie erkenne ich unseriöse Beratungen und Kostenfallen? Wie klappt der Tarifwechsel? In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V.
Referentin: Sylvia Enzner (Verbraucherservice Bayern). Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel. 089/ 13 99 82 83

Dienstag

7

NOVEMBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung (30 Min.), können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2023

Dienstag

7

NOVEMBER

14.30 Uhr

Vortrag: Richtig Erben und Vererben

Welche Möglichkeiten letztwilliger Verfügung gibt es und wie kann ich ein Testament wirksam aufsetzen? Was bedeutet gesetzliche Erbfolge? Wie hoch ist die Erbschaftssteuer und wie kann ich sie durch geschickte Gestaltung niedrig halten? Diese und andere Fragen werden in diesem Vortrag behandelt. Referentin: Frau Andrea Ducka, Rechts- und Fachanwältin für Familien- und Erbrecht.

Kostenfreier Vortrag.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Mittwoch

8

NOVEMBER

14.00 Uhr

Vorsorge – nicht nur fürs Alter

Zu Ihren Fragen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ bietet der Betreuungsverein eine Kurzsprechstunde im ASZ an.

Referentin: Verena Rippel, (Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern)

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Montag

13

NOVEMBER

Ab 15.00 Uhr

Rollator-Check

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

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2023

Mittwoch

15

NOVEMBER

10.20 Uhr
S-Bhf Pasing
Gleis 4, S6

Wanderung: Rundweg Gauting (ca. 10 km)

Eine Einkehr in Gauting ist geplant.

Leitung: Ingrid Mahler

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Anmeldeschluss: 07.11.2023

Kosten: € 2,- + Fahrtkosten

Donnerstag

16

NOVEMBER

Ab 9.00 Uhr

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit Fragen rund um das Thema Demenz zu stellen. Ein Beratungstermin dauert eine Stunde. Die Beratung ist auch in türkischer Sprache möglich.

Referentin: Semra Altınışık , Gerontologin (M.Sc.)
Alzheimer Gesellschaft München.

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Dienstag

21

NOVEMBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung (30 Min.), können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2023

Dienstag

21

NOVEMBER

15.00 Uhr

Geschichtswerkstatt: Die Nibelungenstraße

Die Nibelungenstraße verbindet Neuhausen und Nymphenburg, gleichzeitig ist sie auch die Trennlinie zwischen dem „proletarischen“ und dem „großbürgerlichen“ Neuhausen. Der Weg führt vom alten Neuhauser Dorfkern fast bis zum Romanplatz.

Referent: Franz Schröther. Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Dienstag

28

NOVEMBER

14.30 Uhr –
ca. 16.30 Uhr

Reisevortrag Thailand

Das alte Königreich Siam ist eines der faszinierendsten Reiseziele Südostasiens. Der Kontrast zwischen traditionellen Bergdörfern und Bangkok mit seinen vergoldeten, prunkvollen Tempeln, Königspalästen und farbenprächtigen Märkten wird portraitiert.

Referent: Dieter Messerle

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Dienstag

28

NOVEMBER

16.00 Uhr

PC-Treff: Sicherheit im Internet/ anonym surfen!

Leitung: Helmut Hillebrand

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 3,-

VERANSTALTUNGEN

DEZEMBER 2023

Montag

4

DEZEMBER

Ab 14.00 Uhr

Sprechstunde der Seniorenbeirätin

Einmal im Monat bietet die Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer eine Sprechstunde an. Sie ist für den Seniorenbeirat Ansprechpartnerin im Viertel Neuhausen/Nymphenburg und möchte sich der jeweiligen Probleme und Wünsche annehmen. Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Dienstag

5

DEZEMBER

Ab 10.30 Uhr

Digitale Sprechstunde für Smartphone, Tablet, PC

Bei einer Einzelberatung (30 Min.), können Sie alle Fragen von A wie Apps bis W wie Windows klären.

Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung

Beratung durch Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Kosten: € 5,-

Montag

11

DEZEMBER

14.00 Uhr

Adventsfeier

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns einen besinnlichen Nachmittag zu verbringen. Mit Kaffee, Glühwein und Plätzchen stimmen wir uns gemeinsam auf die Adventszeit ein.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83.

Kosten: € 3,-

VERANSTALTUNGEN

DEZEMBER 2023

Mittwoch
13

DEZEMBER

Ab 14.00 Uhr

Vorsorge – nicht nur fürs Alter

Zu Ihren Fragen rund um das Thema „Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ bietet der Betreuungsverein eine Kurzsprechstunde im ASZ an.

Referentin: Verena Rippel (Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern)

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Mittwoch
13

DEZEMBER

10.30 Uhr
S-Bhf Pasing
S4, Gleis 8

Wanderung: Emmeringer Leite Rundweg (ca. 9 km)

Eine Einkehr in der Pasinger Fabrik ist geplant.

Leitung: Ingrid Mahler

Kosten: € 2,- + Fahrtkosten

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83

Anmeldeschluss: 05.12.2023

Donnerstag
14

DEZEMBER

Ab 9.00 Uhr

Demenz-Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit Fragen rund um das Thema Demenz zu stellen. Ein Beratungstermin dauert eine Stunde. Die Beratung ist auch in türkischer Sprache möglich.

Referentin: Semra Altınışık , Gerontologin (M.Sc.)
Alzheimer Gesellschaft München.

Kostenfrei.

Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83



Andy Kuhn

10 x montags
11.09. – 27.11.
14:15 – 15:15 Uhr

Englisch für Senioren/-innen: English Conversation

„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. Gearbeitet wird mit dem Buch „A Bavarian English Honeymoon“ (€ 22,-), das beim Referenten erhältlich ist.
Kosten: € 79,- / Entfällt am 09.10.



Andy Kuhn

10 x montags
11.09. – 27.11.
15.45 – 17.15 Uhr

Englisch für Senioren/-innen: Fortgeschrittene Anfänger

Kosten: € 79,- / Entfällt am 09.10.



Andy Kuhn

9x dienstags
12.09. – 28.11.
12.30 – 14.00 Uhr

Englisch für Senioren/-innen: Grund- lagen mit leichten Englischkenntnissen

Kosten: € 71,10
Entfällt am 03.10. und 10.10.



Andy Kuhn

10x donnerstags

Englisch Mittelstufe

14.09. – 30.11.

10.00 – 11.30 Uhr

Kosten: € 79,- / Entfällt am 12.10.



Jutta Klinkers

10x montags

Qigong für Fortgeschrittene

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

25.09. – 04.12.

10.00 – 11.00 Uhr

Kosten: € 60,-



Jutta Klinkers

10x montags

Qigong für Rücken und Beckenboden

25.09. – 04.12.

11.05 – 12.35 Uhr

Kosten: € 90,-



Jutta Klinkers

10x dienstags

Fit durch Qigong

Keine Vorkenntnisse erforderlich

26.09. – 12.12.

10.00 – 11.00 Uhr

Kosten: € 60,- / Entfällt am 03.10.



Liane Schoefer-
Happ

11x dienstags
12.09. – 12.12.
10.30 – 12.00 Uhr

Qigong für die Augen

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.

Entfällt am 26.09. und 03.10.

Kosten: € 81,40



Sascha Neff

12x donnerstags
14.09. – 14.12.
11.00 – 12.00 Uhr

Mach mit – bleib Fit

Durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Mobilisation und wirbelsäulengerechte Bewegung halten Sie sich fit und gesund. Wir üben im Liegen, Sitzen und Stehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kosten: € 90,-

Entfällt am 26.10.



Rick
Henderson

13x mittwochs
13.09. – 13.12.
10.00 – 11.00 Uhr

Halt Dich fit mit Rick

Sanftes Ganzkörpertraining. Im Vordergrund steht die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Sehnen, der Aufbau der Muskeln, das Faszientraining und das Kräftigen der inneren Organe.

Kosten: € 78,-



Tatjana Unger

Leichte Wirbelsäulengymnastik

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

15.09. – 15.12. / **Kosten: € 78,-**

13x freitags

9.30 – 10.30 Uhr



Tatjana Unger

Wirbelsäulengymnastik

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

15.09. – 15.12. / **Kosten: € 78,-**

13x freitags

10.30 – 11.30 Uhr



Tatjana Unger

Sanfte Gymnastik

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

15.09. – 15.12. / **Kosten: € 78,-**

13x freitags

11.40 – 12.25 Uhr



Tatjana Unger

Wirbelsäulengymnastik

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

15.09. – 15.12. / **Kosten: € 78,-**

13x freitags

12.30 – 13.15 Uhr



Ilse Rosenschon

11x donnerstags
14.09. – 14.12.
09.45 – 10.45 Uhr

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

Mit einfachen Übungen auf dem Stuhl lassen sich Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern wie auch 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: € 66,- / Entfällt am 28.09. und 05.10.



Ilse Rosenschon

11x donnerstags
14.09. – 14.12.
14.00 – 15.00 Uhr

Yoga

Mit kräftigenden Übungen lassen sich Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern wie auch 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: € 66,- / Entfällt am 28.09. und 05.10.



Sibylle
Schweizer

9 x dienstags
10.10. – 12.12.
14.30 – 15.30 Uhr

Tanzen macht frei (oder glücklich...)!

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

Kosten: € 54,-



Gertraud
Dankesreiter

11 x dienstags
12.09. – 05.12.
14.15 – 17.15 Uhr

Malen mit Acrylfarben

Anfänger/-innen und Geübte werden in diesem Kurs vom Grundwissen bis zu weiterführenden Techniken der unkomplizierten Acrylmalerei individuell begleitet.

Kosten: € 165,-

Entfällt am 03.10.



Gertraud Fichtl

10x freitags
29.09. – 08.12.
09.30 – 11.00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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, dabei werden alle Sinne angesprochen.

Kosten: € 77,-

Ehrenamtliches Engagement - Ohne Sie geht es nicht!



Sei es Freiwilligenarbeit oder Ehrenamt - die Bezeichnungen für eine freiwillige Tätigkeit sind vielfältig. Aber 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:

- **Seniorenbegleiter/-innen**

Wenn Sie Freude daran haben, ältere Menschen regelmäßig zu besuchen, mit ihnen spazieren zu gehen, Zeit zu schenken und dadurch einen Beitrag gegen Einsamkeit zu leisten (Keine Reinigungstätigkeiten). 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.

- **Unterstützung unseres Küchenteams beim Mittagstisch**

Wenn Sie gerne in der Küche mit anpacken, Menschen bewirten, Essen austeilen und in der Cafeteria mithelfen, dann freuen wir uns auf Sie.

EHRENAMT

WIR BRAUCHEN SIE



- **Stricken und Häkeln für den guten Zweck**

Unsere Strickgruppe ist gerade etwas verwaist und würde sich über jemanden freuen, der im wahrsten Sinne des Wortes „die Fäden in der Hand hält...“

- **Kleiner Technik-Service**

Als technikaffine Person bieten Sie Senioren/-innen 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!).

Sonstiges:

Wir suchen auch Ihre Erfahrung in diesen Bereichen:

- Rechtliche Ersteinschätzung durch eine/-n Anwalt/Anwältin
- Rentenberatung
- Mini City Tour / Sightseeing Guide

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 und 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-Oberland / 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 Migranten/-innen-Gruppen und Einzelfallhilfen.**
- **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 anonymen Spende, die unseren Mittagstischgästen einen Kaffee im Anschluss an das Mittagessen ermöglicht**

Impressum

Titelbild:	ASZ Neuhausen
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



Katharina Vollert

Soz.päd. (B.A.)

Pädagogische

Mitarbeiterin



Christine Otto

Soz.päd. (B.A.)

Pädagogische

Mitarbeiterin



Susanne Haedrich

Dipl. Päd.

Pädagogische

Mitarbeiterin



Katharina Dankesreiter

Bürokauffrau

Verwaltung



Paulina Korzybska

Hauswirtschaft



Hawa Chalabi

Hauswirtschaft

Adresse

Öffnungszeiten

**Alten- und Service-Zentrum
Neuhausen
Nymphenburger Str.171
80634 München
Telefon: 089/ 13 99 82 83
Fax: 089/ 13 99 82 85**

Mo – Do:
09.00 – 16.30 Uhr
Fr:
9.00 – 12.00 Uhr

Anmelde- und Telefonzeiten
Mo, Mi, Do, Fr
9.30 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Mi, Do
13.30 – 15.30 Uhr

asz-neuhausen@caritasmuenchen.org

www.asz-neuhausen.de



So kommen Sie zu uns:

U1

Haltestelle Rotkreuzplatz
Ausgang Volkartstraße

Tram 12

Haltestelle Volkartstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

