



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**NEUHAUSEN**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

**ANGEBOTE 2022 Mai | Juni | Juli | August**

# INHALTSVERZEICHNIS

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST.....	2
IHR WEGBELEITER IM ALTER.....	2
HINWEISE ZU CORONA.....	3
INFORMATIONEN ZUR AUSWIRKUNG AUF DAS ASZ.....	3
SERVICELEISTUNGEN .....	5
FÜR SIE... .....	5
ASZ AKTUELL.....	7
ÜBER UNS.....	7
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE .....	9
DANKSAGUNG.....	9
GRUPPENANGEBOTE .....	10
GERONTOPSYCHIATRISCHER DIENST .....	10
GRUPPENANGEBOTE .....	11
SPANISCHE GRUPPE .....	11
KOOPERATIONSPARTNER.....	12
VERANSTALTUNGEN.....	13
KALENDER.....	23
KURSE .....	32
SPRACHE .....	32
GESUNDHEIT .....	34
SONSTIGES .....	38
EHRENAMT .....	39
WIR BRAUCHEN SIE .....	39
TEAM .....	41

# DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

## IHR WEGBELEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit und pflegt einen respektvollen, würdevollen und wertschätzenden Umgang.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Neuhausen, Nymphenburg, Gern, sowie deren Angehörige und andere 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: Caritas München Mitte

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) be den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden Sieg.

# HINWEISE ZU CORONA

## INFORMATIONEN ZUR AUSWIRKUNG AUF DAS ASZ

Bitte informieren Sie sich tagesaktuell über die im Programmheft aufgeführten Veranstaltungen, Gruppen und Kurse im ASZ. Das geltende Hygieneschutzkonzept ist im ASZ einsehbar.

Uns ist die Gesundheit unserer Besucher/-innen, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden sehr wichtig.

Die Ausbreitung des Coronavirus ist für Menschen ab 60 Jahren ein erhöhtes Risiko. Aufgrund von unvorhersehbaren Entwicklungen der Covid19-Pandemie kann es zu kurzfristigen Absagen von Veranstaltungen, Gruppen und Kursen sowie einem geänderten ASZ-Betrieb kommen.

### **aktueller Stand April 2022 bei Druck:**

Für Veranstaltungen gilt:

- ein 3G-Nachweis
- FFP2 Maske bis zum Platz



Für Kurse gilt:

- Kurse können nur unter Vorbehalt und mit reduzierter Teilnehmerzahl stattfinden.
- Wir behalten uns vor, die Kursgebühren, wenn nötig anzuheben. In diesem Fall werden Sie selbstverständlich informiert.
- Bei Bewegungskursen ist die Voraussetzung eine Booster-Impfung
- FFP2 Maske bis zum Platz

# SERVICELLEISTUNGEN

## BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Die sozialpädagogischen 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, Begleitedienste 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 ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

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

Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen:  
089-13998283

# SERVICELLEISTUNGEN

## FÜR SIE...



### Café am Montag und Donnerstag

Jeden Montag und Donnerstag ab 14 Uhr gibt es in unserer Cafeteria frisch gebackenen Kuchen, Kaffee und Gesellschaft.



### Mittagstisch

Jeden Montag, Mittwoch und Donnerstag können Sie bei uns um 12:15 Uhr zu Mittag essen. Eine Mahlzeit mit Suppe oder Dessert kostet 6,30€. Für weitere Informationen sprechen Sie uns gerne an. Bei geringem Einkommen sind Ermäßigungen möglich.



### Demenzsprechstunde

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

Donnerstag, der 12. Mai, 02. Juni und 14. Juli 2022,  
Anmeldung erforderlich.



Alzheimer  
Gesellschaft  
München

### Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst - Ich weiß mehr, als ich weiß



Die Stephanuskirche in der Nibelungenstraße 51 lädt zum ökumenischen Gottesdienst ein, insbesondere Menschen mit nachlassendem Gedächtnis, deren Angehörige, Betreuer/-innen und Freunde/-innen – mit anschließender Kaffeerunde und vielen Gesprächen. Die aktuellen Termine werden über Aushänge im ASZ Neuhausen bekannt gegeben.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**Tel. 17 69 89**, Eleonore von Rotenhan **Tel. 47 51 85**, Alzheimer Gesellschaft

# SERVICELLEISTUNGEN

## FÜR SIE...



### Papierkram

Derzeit ist noch nicht bekannt, ob das Angebot wieder stattfinden kann. Bitte informieren Sie sich im ASZ Neuhausen.



### 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 erledigen, Gespräche zu führen oder vorzulesen, nehmen Sie bitte Kontakt im ASZ auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



### Rollator-Check

Herr Klocke von der Radlwerkstatt München Nord überprüft Ihren Rollator und hilft ihn sicher zu machen. Er kommt einmal monatlich montags ins ASZ Neuhausen. Jeweils um 15:00 Uhr, Anmeldung erforderlich.  
Montag, der 16.05., 20.06., 18.07., 22.08. 2022



### Ermäßigungen

Wir möchten allen Personen die Möglichkeit schaffen, an Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen. Für Menschen mit geringem Einkommen sind Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns gerne darauf an.



### Herzlich Willkommen

Ein herzliches Willkommen an unsere zwei neuen Hauswirtschaftskräfte Hawa Chalabi und Paulina Korzybska. Den reibungslosen Ablauf des Mittagstisches, die tollen selbstgebackenen Kuchen, die liebevolle Dekoration und vieles Weiteres haben wir ihnen zu verdanken.



### NEU - Mittagstisch

Anfang Februar hat im ASZ der Mittagstisch mit vollem Erfolg gestartet. Dreimal die Woche gibt es ein frisches Essen. Siehe auch Seite 5.



### NEU – Mittwochsfrühstück

Jeden Mittwoch um 09:30 Uhr können Sie sich für 4 € zu einem leckeren, reichhaltigen Frühstück in Gesellschaft treffen. Anmeldung erforderlich.





### Stricken und Häkeln für einen guten Zweck

#### **Kreativer Kopf gesucht mit Strick- und/oder Häkelkenntnissen**

Haben Sie Lust in netter Runde zu Stricken und dabei Gutes zu tun?  
Wir wollen den Kindern im Waisenhaus München eine Freude bereiten.  
Ob Schal, Mütze, Socken, Tiere oder sogar einen Pulli, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Material wird gestellt.

Mit dieser Idee wollen wir eine Handarbeitsgruppe ins Leben rufen.  
Geplanter Treff: Donnerstag, 14 Uhr.

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse und Ideen haben und mit uns Kontakt aufnehmen.



### Tag der offenen Tür

#### **Große Eröffnung Kultur im Trafo vom 26. bis 29. Mai**

Wir Nachbarn/innen ASZ Neuhausen, Münchner Stadtbibliothek und Münchner Volkshochschule sind dabei.

Wir alle öffnen unsere Türen am Donnerstag, 26.05.2022 (Christi Himmelfahrt) von 10.00 bis 12.00 Uhr und laden Sie ein uns kennen zu lernen und sich über die Vielfalt unserer Angebote zu informieren. Wir freuen uns auf Sie.  
Im Anschluss folgt ein buntes, spannendes und sehr abwechslungsreiches Rahmenprogramm im Trafo bis einschließlich Sonntag, 29. Mai.  
Dieses entnehmen Sie einer separaten Broschüre.

# PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

## DANKSAGUNG



### Beratungsangebot Präventive Hausbesuche

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Sie möchten im Alter auch bei gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt werden.

Hierzu gehören z.B. Fragen zur Ihrer Alltagsorganisation, Wohnberatung, Behördenangelegenheiten, häusliche Versorgung, finanzielle Absicherung sowie die Informationen über Angebote der Freizeitgestaltung. Gerne beraten und besuchen wir Sie, auch wenn noch keine konkrete Hilfe brauchen.

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



### Besten Dank!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei:

- der Georg-Mörtl-Stiftung für die finanzielle Förderung der muttersprachlichen Begleitung der Migranten/-innen-Gruppen.
- dem SZ Adventskalender für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V. Mit keiner anderen Möglichkeit können wir in akuten Notfällen so konkret und schnell helfen.
- dem Schweizer Verein München e.V. für die Möglichkeit bedürftigen Personen in außerordentlichen Situationen helfen zu können.

# GRUPPENANGEBOTE

## GERONTOPSYCHIATRISCHER DIENST



### Frühstück am Dienstag



Wo: ASZ  
Dienstag  
10:00 bis  
12:00 Uhr

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 bewusst zu vermeiden,
- durch den regelmäßigen Termin einen positiven Wochenrhythmus zu finden.



### Café Lichtblick



Wo: ASZ  
Dienstag  
14:00 bis  
15:30 Uhr

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.

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	11.05.22	Depresión: Dra. Patricia Valenzuela G. Stein
Miércoles	25.05.22	Ansiedad: Dra. Patricia Valenzuela G. Stein
Miércoles	25.05.22	Viaje Lindau/Friedrichshafen
Sábado	16.07.22	Fiesta verano (solo socios)

# KOOPERATIONSPARTNER

## ANGEBOTE

### Seniorentreff Neuhausen e.V.

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

### Münchner Bildungswerk

Das ASZ Neuhausen kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk



### Kultur im Trafo, Stadtbücherei, Volkshochschule

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

### AWO Seniorentreff

Heideckstraße 16, 80637 München, Tel.: 089 / 157 82 72

### Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Frau Hermann vom Betreuungsverein der Inneren Mission bietet ausführliche Beratungen zu diesen Themen. Tel.: 089 / 12 70 92 71

**Diakonie** 

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

05

Mai

14:00 Uhr

### **Spielenachmittag**

Alle, die Freude gemeinsamen Spielen haben, sind herzlich willkommen. Alle Spiele werden unter den aktuellen Hygienemaßnahmen gespielt. Mit Abstand – z.B. Stadt, Land, Fluss oder Bingo.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

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

09

Mai

Trafo

14:00 Uhr

### **Sprechstunde der Seniorenbeirätin**

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

Weitere Termine: **13. 06., 04.07., 01.08.2022**

12

Mai

09:00

bis

12:00 Uhr

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

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

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

Alzheimer Gesellschaft München

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

Weitere Termine: **02.06., 14.07.2022**

16

Mai

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**

Weitere Termine: **20.06., 18.07., 22.08.2022**

# VERANSTALTUNGEN

## Regelmäßige Veranstaltungen Alt&Jung

09

Mai

Waisenhaus-  
str.20 / Tor  
16: 00Uhr

### **ALT & JUNG begleitet unsere Imkerin Isabelle**

Die Honigbiene ist ein Wildtier. Auf dem Gelände des Münchner Waisenhauses leben mehrere Bienenvölker, die von unserer Imkerin Isabelle gepflegt werden.

Wir werden uns regelmäßig mit Isabelle an den Bienenstöcken treffen und von ihr viel über das Leben und Schaffen der Bienen erfahren.

Schutznetze für den Kopf sind vorhanden. Bitte lange Hosen tragen, langärmelige Oberkleidung mit engem Bund an den Händen- Hosen unten mit Gummis verschließen. Handschuhe tragen

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

Referentin: Isabel



Weitere Termine: **23.05., 07.06.,27.06.,11.07.,25.07.2022**

19

Mai

12:00 Uhr

### **ALT&JUNG Sprechstunde**

Haben Sie Fragen zu ALT&JUNG, das mit gemeinsamen Veranstaltungen vielen Senioren/-innen und Kindern aus dem Münchner Waisenhaus Freude bereitet, dann kommen Sie in meine Sprechstunde. Ich bin dankbar für Kommentare und Anregungen.

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

Referentin: Jutta Metzener (Dipl. Päd.)



Weitere Termine: **27.06., 14.07.2022**

# VERANSTALTUNGEN

Mai 2022

03

Mai

Waisenhaus-  
str.20/ Tor  
14:15 Uhr

## **ALT&JUNG Blumen pflanzen in bemalte Tontöpfe**

ALT&JUNG pflanzt bunte Blumenstöckchen in Tontöpfe, die vorher von uns kreativ bemalt und verziert wurden. Für uns selbst oder als Geschenk an einen lieben Menschen.

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

Referentinnen: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler

Kosten: 2,00 €



09

Mai

Trafo  
14:00 Uhr

## **Sprechstunde der Seniorenbeirätin**

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

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

09

Mai

Waisenhaus-  
str.20 / Tor  
16: 00Uhr

## **ALT & JUNG begleitet unsere Imkerin Isabelle**

Auf dem Gelände des Münchner Waisenhauses leben mehrere Bienenvölker, die von unserer Imkerin Isabelle gepflegt werden. Wir treffen uns mit Isabelle an den Bienenstöcken und lernen viel über Bienen. Näheres siehe Seite 14.

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

Referentin: Isabel

Weiterer Termin Mo. 23.05.2022





# VERANSTALTUNGEN

Mai 2022

12

Mai

09:00 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.

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

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

14

Mai

Hbf, Gleis 27-36  
Kochel  
08:45 Uhr

## **ALT&JUNG Ausflug „KlosterGut“ Schlehdorf**

Im Wäldchen beim „KlosterGut“ lebt ein Biber. Wir beschäftigen uns mit der Lebensweise des Bibers. Wir werden die Bäume im Kloster Gut Wäldchen mit Drahtmatten schützen und den Uferstreifen aufwerten, damit der Biber bessere Nahrung findet. Das Mittagessen ist biologisch und regional.

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

Begleitung: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler  
Kosten: Fahrtkosten



16

Mai

15:00 Uhr

## **Rollator-Check**

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

# VERANSTALTUNGEN

Mai 2022

17

Mai

14:30 Uhr

## Vortrag: Therapie Pfarrer Kneipp

Die Therapie von Sebastian Kneipp ist ganz aktuell. Sie hilft bei vielen Wehwechen wie Herz-Kreislauf-, Gelenkbeschwerden, Erschöpfungszuständen und stärkt das Immunsystem. Viele leicht umsetzbare Tipps auch für zu Hause.

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

Referentin: Waltraut Al Nasser-Winkler

18

Mai

S-Bhf Pasing  
Gleis 7,  
S-6 Tutzing  
10:10 Uhr

## Feldafing – Kalvarienberg – Starzenbachschlucht – Possenhofen – Feldafing (ca 12 km)

Vom Bahnhof Feldafing geht es auf den Kalvarienberg. Weiter durch die Starzenbachschlucht nach Possenhofen, hinauf nach Feldafing, Vorher gibt es eine Stärkung im Forsthaus am See.

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

Anmeldeschluss: Di.10.05.2022

Leitung: Ingrid Mahler

Kosten: 2,00 € + Fahrtkosten.

19

Mai

12:00 Uhr

## ALT&JUNG Sprechstunde

Fragen, Anregungen, Kommentare zu ALT&JUNG. Bei diesen Veranstaltungen treffen sich Senioren/-innen und Kinder und Jugendliche vom Münchner Waisenhaus.

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

Referentin: Jutta Metzener (Dipl. Päd.)



# VERANSTALTUNGEN

Mai 2022

19

Mai

15:00 Uhr

## **Geschichtswerkstatt Neuhausen Die Leonrodstraße**

Seit mehr als 150 Jahren führt die ehemalige Kasernstraße vom Rotkreuzplatz aus in das historische Kasernenviertel im Osten Neuhausens. Heute sind Wohnblöcke, Gaststätten, Läden und Behörden hier angesiedelt, aber auch Blicke auf Reste der militärischen Vergangenheit sind noch möglich.

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

Referent: Franz Schröther

19

Mai

Waisenhaus-  
str.20/ Tor  
14:15 Uhr

## **ALT&JUNG modelliert**

Einfaches modellieren ohne Brennen! Die Modelliermasse wird luftgetrocknet, danach können die Werke bemalt und lackiert werden.

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

Referentinnen: Jutta Metzener, Benita

Clegg-Littler

Kosten: 2,00 €



24

Mai

14:30 Uhr

## **Vortrag: Sozialbürgerhaus Neuhausen-Moosach – Hilfen im Alter- SGB XII**

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

Einzelfallberatung ist nicht möglich.

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

Referent: Herr Paschke (SBH Neuhausen-Moosach, SGB XII)

# VERANSTALTUNGEN

Mai/ Juni 2022

26

Mai

## **Große Eröffnung Kultur im Trafo / Tag der offenen Tür im ASZ**

Das ASZ öffnet seine Türen am Donnerstag, 26.05.2022 (Christi Himmelfahrt) von 10.00 bis 12.00 Uhr und laden Sie ein uns kennen zu lernen

10:00 -12:00 Uhr

31

Mai

## **Island – Insel aus Feuer und Eis**

Island ist eines der wenigen Reiseziele, wo geologische Erscheinungsformen aller Art hautnah erlebbar sind: mächtige Gletscher, tosende Wasserfälle, weite Lava- und Sandwüsten, riesige Aschekegel und farbenprächtige Thermalfelder und Geysire.

14:30 Uhr

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

Referent: Dieter Messerle

01

Juni

## **Infostand ASZ Neuhausen in der Stadtbibliothek**

Das Caritas Alten- und Servicezentrum Neuhausen informiert über sein Beratungsangebot, sein neues

Veranstaltungsprogramm

Stadtbibliothek 14:30 Uhr

02

Juni

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

Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit Fragen rund um das Thema Demenz zu stellen. Ein Beratungstermin dauert eine Stunde.

09:00 Uhr

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

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

Alzheimer Gesellschaft München

# VERANSTALTUNGEN

Juni 2022

07

Juni

Trafo  
15:00 Uhr

## **Vorstellung Kandidaten/-innen Seniorenbeiratswahlen**

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat und dem Seniorentreff Neuhausen.

Sie haben die Möglichkeit die Kandidaten/-innen der Seniorenbeiratswahlen kennenzulernen bei Kaffee und Kuchen.

Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Corona Regeln.

07

Juni

Waisenhaus-  
str.20 / Tor  
16: 00Uhr

## **ALT & JUNG begleitet unsere Imkerin Isabelle**

Auf dem Gelände des Münchner Waisenhauses leben mehrere Bienenvölker, die von unserer Imkerin Isabelle gepflegt werden. Wir treffen uns mit Isabelle an den Bienenstöcken und lernen viel über Bienen.

Näheres siehe Seite 13

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

Referentin: Isabel

Weiterer Termin Mo. 27.06.2022



13

Juni

Trafo  
14:00 Uhr

## **Sprechstunde der Seniorenbeirätin**

Einmal im Monat bietet die Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer eine Sprechstunde im Trafo an. Näheres siehe Seite 13.

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

# VERANSTALTUNGEN

Juni 2022

14

Juni

Waisenhaus-  
str.20/ Tor  
10:00 Uhr

## **ALT&JUNG Besuch Zoo Hellabrunn**

Wir besuchen gemeinsam den Zoo Hellabrunn und entdecken die Tiere. Am Nachmittag sammeln wir Steine an der Isar und bemalen diese am darauffolgenden Montag in der Werkstatt des Münchner Waisenhaus.

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

Begleitung: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler  
Kosten: reduzierter Eintrittspreis u. Fahrtkosten



15

Juni

S-Bhf Pasing  
Gleis 8, S-4  
Geltendorf  
10:00 Uhr

## **Rundweg Grafrath – Mauerner Wald (ca 13 km)**

Wir wandern in einer großen Runde von Grafrath über Unteralting durch den Mauerner Wald und wieder zurück. Dabei sind ca. 120 Höhenmeter zu überwinden. Wir wollen den Tag im "Dampfschiff" ausklingen lassen, trotzdem Brotzeit nicht vergessen. Anmeldeschluss: Di, 07.06.2022

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

Leitung: Ingrid Mahler  
Kosten: 2,00 € + Fahrtkosten

20

Juni

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**

# VERANSTALTUNGEN

Juni 2022

20

Juni

Waisenhaus-  
str.20/ Tor  
14:00 Uhr

## **ALT&JUNG Steine bemalen**

ALT&JUNG bemalt die Steine, die sie am Flaucher an der Isar gesammelt haben. Die Steine werden durch kunstvolle Muster in leuchtenden Farben zu individuellen kleinen Erinnerungen.

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

Referentinnen: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler  
Kosten: 2,00 €



21

Juni

16:00Uhr

## **PC-Treff: Vor dem Kaufen-Vergleichsportale durchstöbern**

Anmeldeschluss: Di, 14.06.2022

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

Referent: Helmut Hillebrand  
Kosten: 3,00 €

23

Juni

15:00 Uhr

## **Geschichtswerkstatt Neuhausen:**

### **Gemälde, Zeichnungen, Grafiken von Neuhausen-Nymphenburg**

Es existieren überraschend viele historische Darstellungen mit Motiven, die Neuhausen, Nymphenburg und Gern zeigen. Neben Gemälden die die Kirchenbauten zeigen, wurden auch Situationen, Gebäude und Menschen gemalt und/oder gezeichnet. Die Sammlung der Geschichtswerkstatt ermöglicht einen ungewöhnlichen Blick auf Neuhausen-Nymphenburg.

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

Referent: Franz Schröther

# KALENDER

Mai 2022

1.	SO	
2.	MO	
3.	DI	<b>A&amp;J Tontöpfe gestalten</b>
4.	MI	
5.	DO	
6.	FR	
7.	SA	
8.	SO	
9.	MO	<b>A&amp;J Bienen; Sprechstunde Seniorenbeirätin</b>
10.	DI	
11.	MI	
12.	DO	<b>Demenz-Sprechstunde</b>
13.	FR	
14.	SA	<b>A&amp;J KlosterGut Schlehdorf</b>
15.	SO	
16.	MO	<b>Rollator-Check</b>
17.	DI	<b>Vortrag Kneipp Therapie</b>
18.	MI	<b>Wanderung</b>
19.	DO	<b>A&amp;J Sprechstd.; GW Leonrodstraße; A&amp;J modellieren</b>
20.	FR	
21.	SA	
22.	SO	
23.	MO	
24.	DI	<b>Vortrag Hilfen im Alter SGB XII</b>
25.	MI	
26.	DO	<b>Christi Himmelfahrt Eröffnungsfeier Kultur im Trafo</b>
27.	FR	
28.	SA	
29.	SO	
30.	MO	
31.	DI	<b>Vortrag: Island Feuer und Eis</b>



# KALENDER

**Juni 2022**

1.	Mi	Infostand Stadtbibliothek
2.	DO	Demenz-Sprechstunde
3.	FR	
4.	SA	
5.	SO	Pfingstsonntag
6.	MO	Pfingstmontag
7.	DI	Vorstellung Kandidaten/-innen Seniorenbeiratswahl
8.	MI	
9.	DO	
10.	FR	
11.	SA	
12.	SO	
13.	MO	Sprechstunde Seniorenbeirätin
14.	DI	A&J Ausflug Zoo
15.	MI	Wanderung
16.	DO	Fronleichnam
17.	FR	
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	Rollator-Check; A&J Steine bemalen
21.	DI	PC Treff: Kaufen Vergleichsportale
22.	MI	
23.	DO	
24.	FR	
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	A&J Sprechstunde
28.	DI	
29.	MI	
30.	DO	

# KALENDER

Juli 2022

1.	FR	
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Sprechstunde Seniorenbeirätin
5.	DI	
6.	MI	A&J T-Shirt bemalen
7.	DO	
8.	FR	
9.	SA	
10.	SO	
11.	MO	A&J Bienen
12.	Di	Vortrag: Online Termine vereinbaren
13.	MI	Wanderung
14.	DO	Demenz-Sprechstunde; A&J Sprechstunde
15.	FR	
16.	SA	A&J See und Kunst Starnberger See
17.	SO	
18.	MO	Rollator-Check
19.	DI	PC Treff: Digitaler Nachlass
20.	MI	
21.	DO	
22.	FR	
23.	SA	A&J KlosterGut Schlehdorf
24.	SO	
25.	MO	
26.	DI	
27.	MI	
28.	DO	Geschichtswerkstatt
29.	FR	
30.	SA	
31.	SO	

# KALENDER

August 2022

1.	MO	Sprechstunde Seniorenbeirätin
2.	DI	
3.	MI	
4.	DO	A&J Schule auf der Alm
5.	FR	
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	
9.	DI	
10.	MI	
11.	DO	
12.	FR	
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Maria Himmelfahrt
16.	DI	
17.	MI	
18.	DO	
19.	FR	
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Rollator-Check
23.	DI	
24.	MI	Wanderung
25.	DO	
26.	FR	
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	
30.	DI	
31.	MI	

# VERANSTALTUNGEN

Juni/ Juli 2022

27

Juni

12:00 Uhr

## **ALT&JUNG Sprechstunde**

Fragen, Anregungen, Kommentare zu ALT&JUNG.  
Senioren/-innen und Kinder und Jugendliche vom Münchner  
Waisenhaus.

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

Referentin: Jutta Metzener (Dipl. Päd.)



04

Juli

Trafo  
14:00 Uhr

## **Sprechstunde der Seniorenbeirätin**

Einmal im Monat bietet die Seniorenbeirätin  
Ingeborg Staudenmeyer eine Sprechstunde im Trafo an.  
Näheres siehe Seite 13.

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

06

Juli

Waisenhaus-  
str.20/ Tor  
14:15 Uhr

## **ALT&JUNG bemalt TShirts u. Stofftaschen**

Mit lustigen Farben und Muster werden  
TShirts und Stofftaschen in bunte, individuelle  
Hingucker verwandelt.

Beim Experimentieren mit Farben und Mustern tauschen wir  
uns aus und lernen uns besser kennen.

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

Referentinnen: Jutta Metzener, Benita Clegg-  
Littler

Kosten: 2,00 €



# VERANSTALTUNGEN

Juli 2022

11

Juli

Waisenhaus-  
str.20 / Tor  
16: 00 Uhr

## **ALT & JUNG begleitet unsere Imkerin Isabelle**

Auf dem Gelände des Münchner Waisenhauses leben mehrere Bienenvölker, die von unserer Imkerin Isabelle gepflegt werden. Wir treffen uns mit Isabelle an den Bienenstöcken und lernen viel über Bienen. Näheres siehe Seite 14.

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

Referentin: Isabel

Weiterer Termin Mo. 25.07.2022



12

Juli

14:30 Uhr

## **Vortrag: Termine online reservieren**

Ob Sie einen Arzttermin benötigen, ob Sie ins Kino oder Theater gehen oder einfach nur einen Tisch in Ihrem Lieblingsrestaurant reservieren möchten, immer mehr Anbieter von Dienstleistungen ermöglichen dies über Ihre Internetseite. Sie erfahren, was Sie dazu benötigen, wie Sie sich registrieren.

**Nur mit Anmeldung Tel.: 089/ 13 99 82 83.** Anmeldeschluss: Di, 05.07.2022

Referent: Frank Greger

Kosten: 2,00 €

13

Juli

S-Hbf, Gleis 1,  
S-6 Ebersberg  
10:00 Uhr

## **Ebersberg – Klostersee – Egglburger See (ca 10 km)**

Unser Rundweg führt vom Bahnhof Ebersberg hinunter zum Klostersee, über einen Wiesenweg hinauf zum Egglburgersee. Am Klostersee werden wir einkehren, auch Baden ist möglich.

**Nur mit Anmeldung unter Tel 089/ 13 99 82 83.**

Anmeldeschluss: Di, 05.07.2022

Leitung: Ingrid Mahler

Kosten: 2,00 € + Fahrtkosten

# VERANSTALTUNGEN

Juli 2022

14

Juli

09:00 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.

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

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

14

Juli

12:00 Uhr

## ALT&JUNG Sprechstunde

Fragen, Anregungen, Kommentare zu Alt&Jung.

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

Referentin: Jutta Metzener (Dipl. Päd.)



16

Juli

Hbf, Gleis 27-36  
Kochel  
09:40 Uhr

## ALT&JUNG SEE UND KUNST am Starnberger See

ALT&JUNG fährt mit dem Zug nach Bernried

Wir laufen 15 Minuten zum Buchheim Museum. Hier bestaunen wir die Bilder von Rudi Hurzlmeier.

Wir stärken uns im Museumscafe.

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

Begleitung: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler

Kosten: Fahrtkosten, Eintritt Buchheimmuseum



18

Juli

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**

# VERANSTALTUNGEN

Juli 2022

19

Juli

16:00Uhr

## **PC-Treff: Digitaler Nachlass – was kann bzw. soll ich tun!**

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

Referent: Helmut Hillebrand

Kosten: 3,00 €

23

Juli

Hbf, Gleis 27-36  
Kochel  
08:45 Uhr

## **ALT&JUNG Ausflug KlosterGut Schlehdorf**

Heute geht es ums Essen. Wir werden gemeinsam leckeres Essen zubereiten. Dabei werden wir uns mit biologischer Lebensmittelerzeugung beschäftigen.



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

Begleitung: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler

Kosten: Fahrtkosten

28

Juli

15:00 Uhr

## **Geschichtswerkstatt Neuhausen:**

### **Neuhausen - vom Dorf zum Stadtteil**

Neuhausen war bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts eine kleine Ansiedlung mit rein landwirtschaftlich und handwerklich geprägten Bevölkerung. Durch die Ansiedlung von großen Industriebetrieben mit etwa 5.000 Arbeitsplätzen, aus dem Bauerndorf ein Arbeiterviertel geworden. Diese Entwicklungen und die kulturellen, politischen und sozialen Veränderungen werden nachgezeichnet.

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

Referent: Franz Schröther

# VERANSTALTUNGEN

August 2022

04

August

Abfahrzeiten  
Bei Anmeldung

## Alt & Jung Schule auf der Alm Stie-Alm

Alt&Jung fährt mit der BOB nach Lenggries und mit der Bergbahn aufs Brauneck. Dort wandern wir zur Stie-Alm. Auf der Alm lassen wir uns den selbstgemachten Kräuterquark mit frischen Kartoffeln schmecken.

Der Weg zur Alm dauert 30-45 Minuten.

Ausrüstung: Festes, knöchelhohes Schuhwerk.

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

**Teilnehmende müssen Tritt sicher sein.**

Anmeldeschluss: Di. 26.07.2022

Begleitung: Jutta Metzener, Benita Clegg-Littler

Kosten: 15,00 € (inkl. Bergbahn, Essen)



22

August

15:00 Uhr

## Rollator-Check

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

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

24

August

S-Bhf Pasing  
Gleis 7, S-8  
Herrsching  
10:00 Uhr

## Wanderung: Weßling – Grünsink (ca 9km)

Ausgangs- und Endpunkt ist der Bahnhof in Weßling. Die Rundwanderung führt an der Wallfahrtskirche Grünsink vorbei. Einkehr- und Bademöglichkeit der Wanderung am See.

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

Anmeldeschluss Di, 16.08.2022

Leitung: Ingrid Mahler.

Kosten: 2,00€ + Fahrtkosten





Andy Kuhn

9x montags  
02.05. – 25.07.  
14:15 – 15:45

### 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“ (22,00€), das beim Referenten erhältlich ist.

Entfällt am: 23.05., 18.07.

Kosten: 69,30€



Andy Kuhn

9x montags  
02.05. – 25.07.  
15:45 - 17:15

### Englisch für Senioren/-innen: Fortgeschrittene Anfänger

Entfällt am 23.05., 18.07.

Kosten: 69,30€



Andy Kuhn

9x dienstags  
03.05. – 26.07.  
12:30 - 14:00

### Englisch für Senioren/-innen: Grundlagen mit leichten Englischkenntnissen

Entfällt am: 17.05., 05.07.

Kosten: 69,30€



Andy Kuhn

### Englisch Mittelstufe

Entfällt am: 26.05., 02.06.

Kosten: 85,50€

9xdonnerstags  
05.05. – 28.07.  
10:00 – 11:30



Fr. Logodska

### Deutsch Sprachkurs und Freizeitgruppe für russisch sprechende Senioren/- innen

10xdonnerstags  
04.05. – 28.07.  
12:30 – 14:00

Inhalt: Vertiefung der aktuellen Deutschkenntnisse.  
Wiederholung und Vertiefung der deutschen Grammatik,  
Lesetexte und Wortschatz, Gespräche.  
Gemeinsame Ausflüge, Feiern von Festen und Geburtstagen,  
Freude in der Gruppe!  
Kosten: 30,00€



Fr. Klinkers

10x montags  
02.05. – 18.07.  
10:00 – 11:00

### Qigong für Fortgeschrittene

Qigong, ein bedeutender Zweig der traditionellen chinesischen Medizin, steigert die Lebensenergie und löst Blockaden. Die fließenden Bewegungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Kosten: 60,00€



Fr. Klinkers

10x montags  
02.05. – 18.07.  
11:05 – 12:35

### Qigong für Rücken und Beckenboden

Kosten: 90,00€



Fr. Klinkers

10x dienstags  
03.05. – 19.07.  
10:00 – 11:00

### Fit durch Qigong

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten: 60,00€



Fr. Schoefer-Happ

### 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...

8x dienstags  
03.05. – 19.07.  
11:00 – 12:30

Entfällt am: 31.05., 12.07.

Kosten: 59,20€



Fr. Mulzer

### Tai Chi Einsteiger/-innen

Der Kurs findet derzeit aufgrund der aktuellen Lage nicht statt. Bitte informieren Sie sich im ASZ über den aktuellen Stand.

Kosten: €

mittwochs  
14:00 – 15:15



Fr. Mulzer

### Tai Chi Fortgeschrittene

Der Kurs findet derzeit aufgrund der aktuellen Lage nicht statt. Bitte informieren Sie sich im ASZ über den aktuellen Stand.

Kosten: €

mittwochs  
15:30 – 16:45



Rick Henderson

11x mittwochs  
12.01. – 06.04.  
09:15 – 10:30

### 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: 66,00 €



Jessica Rüger

9x dienstags  
03.05. – 26.07.  
15:00 – 16:00

### Fit und in Balance

Leichte, stabilisierende Übungen kräftigen die Muskulatur im ganzen Körper. Balanceübungen verbessern das Gleichgewicht und geben Sicherheit im Alltag. Durch Dehnungs- und sogenannte „mobilisierende“ Übungen wird die Beweglichkeit verbessert. Die Kombination dieser Übungsformen hilft uns, im Alltag fit zu bleiben und kann Schmerzen vorbeugen.

Nach jeder Trainingseinheit biete ich eine kostenlose physiotherapeutische Beratung an, in der ich Ihnen individuell Informationen, Tipps und Übungen zu Ihren Fragen oder Beschwerden geben kann. Entfällt 2x

Kosten: 54,00 €



Hr. Neff

4x donnerstags  
05.05. – 02.06.  
11:00 – 12:00

### Wirbelsäulengymnastik

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

Kosten: 30,00€



Fr. Unger

11x freitags

### 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.

06.05. – 29.07., 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten: 66,00€



Fr. Unger

11x freitags

### Wirbelsäulengymnastik

06.05. – 29.07., 10:40 – 11:40 Uhr

Kosten: 66,00€



Fr. Unger

11x freitags

### Sanfte Gymnastik

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

06.05. – 29.07., 11:50 – 12:35 Uhr

Kosten: 66,00€



Fr. Unger

11x freitags

### Sanfte Gymnastik

06.05. – 29.07., 12:45 – 13:30

Kosten: 66,00€



Fr. Fichtl

freitags  
09:30 – 11:00

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das Gedächtnistraining findet aktuell nicht statt.  
Ein neuer Kurs ist für den Herbst 2022 geplant.



Fr. Dankesreiter

10x dienstags  
03.05. – 19.07.  
14:15 – 17:15

### Malen mit Acrylfarben

Anfänger/-innen und Geübte werden in diesem Kurs vom Grundwissen bis zu weiterführenden Techniken der unkomplizierten Acrylmalerei individuell begleitet.  
Kosten: 150,00€

### **Vorankündigung Herbstbroschüre 2022**

Die neue ASZ Broschüre für September bis Dezember 2022 ist voraussichtlich ab Di, 16.08.2022 erhältlich. Die Neuanmeldung für die Herbstkurse 2022 ist ab Di, 23.08.2022 möglich.

Bitte beachten Sie: Auch hier können sich Änderungen ergeben.

Wir wünschen allen Besucher/-innen und Ehrenamtlichen einen schönen Sommer. Bleiben Sie gesund.

Ihr ASZ Team

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

Ehrenamtliche unterstützen und bereichern das ASZ Neuhausen. Ohne Sie wäre Vieles nicht möglich! Wir danken und freuen uns sehr über Ihr Engagement, neue Ideen und Anregungen.

Alle Ehrenamtlichen werden vom ASZ begleitet und unterstützt.

### **Für folgende Bereiche suchen wir noch Unterstützung:**

- **Kleiner Technik-Service**

Als technikaffiner Interessierte/-er bieten Sie Senioren/-innen Ihre Unterstützungen 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 Elektroarbeiten!)

- **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.

Eine Fortbildung zum Seniorenbegleiter/-in oder die Bereitschaft dazu ist erforderlich. Das ASZ übernimmt die Kosten.



# EHRENAMT

## WIR BRAUCHEN SIE

- **AKTIV-Senioren/-innen**

Wenn Sie Lust haben, ihr Hobby mit anderen zu teilen und dafür eine selbstorganisierte Gruppe anzubieten, z.B. eine Handarbeitsrunde oder eine Spaziergangs-/Wandergruppe. Wir freuen uns über Ihre Ideen!

- **Schriftkram**

Sie unterstützen beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, bei Schriftwechsel z.B. mit Behörden und Krankenkassen usw.

## Impressum

Titelbild:	ASZ Neuhausen
Herausgeber:	Alten- und Servicezentrum 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:	Katharina Dankesreiter, Gabi Haselbeck, Christiane Blum

# TEAM



**Christiane  
Blum**

Leitung  
Dipl. Soz.päd. (BA)  
Soz.Betriebswirtin  
(IF)



**Gabi  
Haselbeck**

Pädagogische  
Mitarbeiterin  
Pädagogin (M.A.)



**Katharina  
Dankesreiter**

Verwaltung  
Bürokauffrau



**Samanta  
Westermeier**

Pädagogische  
Mitarbeiterin  
Soz.päd. (BA)



**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.de  
www.asz-neuhausen.de

## Öffnungszeiten

Mo – Do  
09:00 – 16:30 Uhr  
Fr  
9:00 – 12:00 Uhr  
  
Anmelde- u. Telefonzeiten  
Mo, Mi, Do, Fr  
09:30 – 12:00 Uhr  
Mo, Di, Mi, Do  
13:30 – 15:30 Uhr



So kommen Sie zu uns

## U1

Haltestelle Rotkreuzplatz  
Ausgang Volkartstraße

## Tram 12

Haltestelle Volkartstraße



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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

