



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

**ANGEBOTE 2023 Januar | Februar | März | April**

# INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM .....	2
HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU .....	3
VORWORT .....	3
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU IST:.....	4
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	4
SERVICELISTUNGEN .....	5
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG .....	5
ONLINE-BERATUNG .....	5
PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE (PHB).....	6
PFLEGE ZU HAUSE .....	6
MITTAGSTISCH „MIT LEIB UND SEELE“ .....	7
CAFETERIA.....	8
BESUCHS- UND BEGLEITDIENST .....	8
SMARTPHONE, LAPTOP & CO. ....	9
VERANSTALTUNGSKALENDER .....	11
JANUAR .....	11
FEBRUAR .....	12
MÄRZ.....	13
APRIL .....	14
VERANSTALTUNGEN.....	15
HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG .....	15
JANUAR .....	16
FEBRUAR .....	19
FEBRUAR / MÄRZ .....	21
MÄRZ.....	22
MÄRZ / APRIL .....	24
APRIL .....	25
KURSE .....	27
HINWEISE – ASZ-KURSE.....	27
HINWEISE – SELBSTORGANISIERTE KURSE.....	28
WOCHENÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN .....	28

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG .....	29
KUNST .....	32
GRUPPEN .....	33
GESUNDHEIT .....	33
MUSIK .....	33
KONTAKT UND GESELLIGKEIT.....	34
EHRENAMT UND DANKESCHÖN.....	37
EHRENAMTLICHE MITARBEIT IM ASZ AU .....	37
DANKESCHÖN .....	37
TEAM .....	38
MITARBEITENDE IM ASZ AU .....	38

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum Au  
 Balanstr. 28  
 81669 München

### Redaktion:

Richard Borst-Müller (v.i.S.d.P.)  
 Sibylle Schill  
 Fotos: ASZ-Archiv, privat

### Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.

**Gefördert durch:** Landeshauptstadt München, Sozialreferat


**Unser Titelbild** zeigt Teilnehmerinnen und Teilnehmer unseres Kurses Ganzheitliche Gymnastik mit ihrer Kursleitung Tatjana Unger.

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU

## VORWORT

### Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ Au,

Der Start in das Jahr 2023 fällt in eine Zeit, die uns alle besonders herausfordert. Das vergangene Jahr hat durch die Pandemie und das Kriegsgeschehen in der Ukraine bei uns allen seine Spuren hinterlassen. Das ASZ Au ist in diesen Zeiten für Sie ein Ort, wo Sie mit Anderen Gedanken austauschen können. Sie können hier auch einfach schöne Stunden verbringen. Sei es bei unserem Mittagstisch oder bei unseren vielfältigen Veranstaltungen und Kursen. Unser Team steht Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung, wenn Sie irgendwo der Schuh drückt und Sie vertrauensvolle Gesprächspartner suchen.

Jetzt starten wir gemeinsam in das neue Jahr, mit einem bunten Programm, in dem für SIE sicher auch etwas Passendes dabei ist. Unsere Bewegungskurse bringen Sie in Schwung und halten Sie vital. Beachten Sie hier die Möglichkeit der Schnupperstunden zum unverbindlichen Kennenlernen. Nehmen Sie gerne teil an einer unserer vielfältigen Veranstaltungen. Das Jahr 2023 widmen wir zudem der Nachhaltigkeit. Hierzu haben wir uns einzelne besondere Angebote überlegt. Achten Sie zu diesem Thema auf das folgende Symbol:  Besuchen Sie in den kommenden Wochen auch unsere Cafeteria. Diese präsentiert sich Ihnen ab Anfang Februar in einem neuen Outfit.

Mein Vorwort schließe ich mit meinem Dank an all die Unterstützerinnen und Unterstützer, durch die unser Angebot überhaupt möglich wird. Von finanzieller Seite sind hier die privaten Spenderinnen und Spender, die LHM, der BA 5, die Mörtl- und die Käferstiftung sowie die Stiftung Altenhilfe der Stadtparkasse zu nennen. Und auf der anderen Seite sind da die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die uns so tatkräftig und in verschiedener Art und Weise unterstützen.

Viel Spaß jetzt beim Lesen und Stöbern ... und bis bald in unseren Räumen!

**Herzliche Grüße!**

**Richard Borst-Müller, Einrichtungsleiter ASZ Au**



# DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU IST:

## IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Konfession und Nationalität.
- Eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Au sowie für deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung und Beratung suchen.
- Eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

### Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher\*innen, liebe Freund\*innen des ASZ Au!

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Damit wir Ihren Spendenwunsch umsetzen können, ist es erforderlich genau zu benennen, wofür Ihre Spende eingesetzt werden soll.

Sprechen Sie uns deshalb gerne diesbezüglich an, genauso wie für den Erhalt einer Spendenquittung!

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

Bank für Sozialwirtschaft München

IBAN: DE68 7002 0500 8850 0004 12 BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Au 441210



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. das DZI Spenden-Siegel seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung.

# SERVICELEISTUNGEN

## BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Unsere **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbstständig 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, Begleitsdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- 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 Termin mit Ihnen.

## ONLINE-BERATUNG

Auf unserer Homepage [www.asz-au.de](http://www.asz-au.de) finden Sie den Zugang zur ASZ-Online-Beratung. In diesem Portal können Sie einfach und sicher, auf Wunsch auch anonym, Ihre Fragen zu allen Themen „rund ums Alter“ stellen. Mit nebenstehendem QR-Code gelangen Sie direkt auf unsere Homepage:



# SERVICELEISTUNGEN

## PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE (PHB)

### **Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!**

- Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten möchten?
- Sie kommen gut zurecht, wollen aber wissen, welche Hilfen es gibt?
- Sie leben gern allein, möchten aber auf Kontakte nicht verzichten?

Wir beraten Sie bei Ihnen zu Hause, im ASZ oder telefonisch zu Ihrer häuslichen Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Der Besuch und die Beratung erfolgen nur auf Ihren eigenen Wunsch, sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind: Valeria Volland und Sibylle Schill, ASZ Au.



## PFLEGE ZU HAUSE

### **Caritas Ambulanter Pflegedienst München Süd-Ost**

Folgende Leistungen kann der ambulante Pflegedienst für Sie erbringen: Grundpflegerische Versorgung, Behandlungs- und Verhinderungspflege. Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur Beratung!

**Erstkontakt und Information: Tel. 089 / 45 87 40 11**

# SERVICELEISTUNGEN

## MITTAGSTISCH „MIT LEIB UND SEELE“

### Essen Sie gerne in netter Gesellschaft und in gemütlicher Atmosphäre?

Am **Dienstag und Donnerstag** bieten wir Ihnen ein leckeres **3-Gänge-Menü**, wahlweise auch vegetarisch oder glutenfrei, mit Suppe, Hauptspeise und Nachtisch zum Preis von **6 € pro Person**.

Am **Mittwoch** gibt es eine schmackhafte **Hauptspeise mit Salat**, ebenso wahlweise auch vegetarisch oder glutenfrei zum Preis von **5 € pro Person**. Beginn ist jeweils um **12 Uhr**. An Feiertagen findet kein Mittagstisch statt.

Die **An- und Abmeldung** muss bis spätestens 12.00 Uhr am Vortag telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Bei Nichtabmeldung müssen wir Ihnen die Kosten in Rechnung stellen!



Bei geringem Einkommen bestehen **Zuschussmöglichkeiten**. Wenn Sie Grundsicherung beziehen oder ein Einkommen unter 1.540 € bzw. als Ehepaar unter 2.310 € haben (Vermögen bis 20.000 €/Ehepaar 30.000 €), erhalten Sie den Mittagstisch kostenfrei.

Die Bezahlung erfolgt durch **monatliche Rechnungsstellung**. Bitte informieren Sie uns, wenn sich Ihre Kontaktdaten ändern. Vor Ihrer ersten Teilnahme am Mittagstisch vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Nach der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 sind wir dazu verpflichtet, unsere Gäste über Allergien auslösende Zutaten und Stoffe in unseren Gerichten zu informieren. Hinweise dazu finden Sie auf unseren Aushängen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an das ASZ Au-Team.



# SERVICELLEISTUNGEN

## CAFETERIA

Kaffee, Tee, erfrischende Getränke, leckerer Kuchen... Unsere schöne, neu gestaltete Cafeteria ist **Montag – Donnerstag von 9.30 – 16.00 Uhr und am Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr** für Sie geöffnet und lädt zum Verweilen und Genießen ein. Einschränkungen aufgrund von Belegung der Cafeteria durch Gruppen sind möglich.



## BESUCHS- UND BEGLEITDIENST

Das ASZ Au vermittelt ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für Seniorinnen und Senioren, die im Stadtteil Au wohnen und Unterstützung, Begleitung sowie mehr Kontakt wünschen.

### **Die Tätigkeitsbereiche der Helferinnen und Helfer umfassen:**

- Einkäufe und Besorgungen
- Begleitung, z. B. zum Arzt, zu Behörden, ins ASZ etc.
- Krankenhausbesuche
- Spaziergänge und Ausflüge
- Besuche bei Ihnen zu Hause, um Ihnen Gesellschaft zu leisten

**Kosten:** Übernahme der Helferkosten (z. B. Fahrtkosten) bei Bedarf.

Die Möglichkeiten einer Vermittlung richten sich nach der Verfügbarkeit von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

# SERVICELLEISTUNGEN

## SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

### Handy- und Laptop-Sprechstunde

**Jeden Mittwoch  
sowie alle  
14 Tage am  
Montag und  
Freitag**  
(Termine nach  
Vereinbarung)

**Kosten:**

8 € für 50 Min.

*Für Seniorinnen  
und Senioren  
mit kleinem  
Geldbeutel ist  
dieser Service  
kostenlos.*

*Sprechen Sie uns  
gerne an!*

### **Handy- und Laptop-Sprechstunde**

Brauchen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Smartphone/Handy, Tablet oder Laptop? Dann lassen Sie sich während einer Einzelsprechstunde im ASZ beraten.

Bitte bringen Sie dazu das entsprechende Gerät, inklusive Ladekabel mit. Denken Sie bitte auch an Ihre Passwörter und eine Sicherung Ihrer Daten.

Wir übernehmen keine Gewähr bei Datenverlust!

*Ehrenamtlicher Einsatz:*

*Günter Wolf, Mike Grohman, Sebastian Löhmann,  
Friedrich Schuster und Stefan Pumberger*

- ➔ Anmeldung bitte per Telefon oder E-Mail. Bezahlung vor Ort im ASZ. Falls Sie verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Absage, andernfalls müssen wir Ihnen die Kosten in Rechnung stellen.



### Tablet- und Smartphone-Kurs für Einsteiger

**Termine:**  
Mittwoch,  
**08.03., 15.03.**  
**und 22.03.**

jeweils  
09.15 –  
10.45 Uhr

**Kosten:**  
18 € für 3 x



Gefördert vom  
  
Bezirksausschuss 5  
**Au – Haidhausen**  
der Landeshauptstadt München

### **Einsteigerkurs Tablet und Smartphone** **Kurs-Nr. C10**

Sie haben sich vor kurzem ein Tablet oder ein Smartphone gekauft und möchten den Umgang mit dem neuen Gerät lernen? Sie haben sehr wenige bis keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig!

In dem Kurs wird die grundlegende Bedienung Ihres Geräts erklärt. Nicolas Neuburger geht auch gerne auf Ihre speziellen Fragen ein.

Im ASZ stehen vier Tablets zur Verfügung für Personen, die kein eigenes Gerät besitzen. Geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an!

*Ehrenamtliche Kursleitung: Nicolas Neuburger*

**Anmeldung:** bis zum 01.03.

### Nutzung unserer Tablets und Laptops

Gerne können Sie unsere Tablets und Laptops kostenfrei für Ihren eigenen Bedarf nutzen. Es ist auch möglich, die Tablets auszuleihen. Die gesetzlichen Vorschriften zum Urheberrecht und Strafrecht sind bei der Nutzung und Recherche im Internet zu beachten. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter Tel. 089 / 45 87 40 29.



# VERANSTALTUNGSKALENDER

## JANUAR

1.	SO	Neujahr
2.	MO	Schachgruppe
3.	DI	Miti (= Mittagstisch), Spiele-Nachmittag
4.	MI	Miti
5.	DO	Miti, Canasta
6.	FR	Heilige drei Könige
7.	SA	
8.	SO	Schafkopfgruppe
9.	MO	Schachgruppe
10.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
11.	MI	Miti, Vorstellung des neuen Programms, Handy/Laptop-Sprechstunde
12.	DO	Miti, Canasta
13.	FR	Herren-Stammtisch
14.	SA	
15.	SO	
16.	MO	Schachgruppe
17.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
18.	MI	Miti, Vortrag: Weiterleben nach dem Tod, Handy/Laptop-Sprechstunde
19.	DO	Miti, Canasta
20.	FR	Neujahrsfrühstück, Handy/Laptop-Sprechstunde
21.	SA	
22.	SO	Schafkopfgruppe
23.	MO	Neujahrsempfang für ehrenamtliche MitarbeiterInnen, Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
24.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
25.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Tanzcafé
26.	DO	Miti, Vortrag: Finanzen im Griff, Canasta
27.	FR	
28.	SA	
29.	SO	
30.	MO	Schachgruppe, Vortrag: Münchner Müllmärchen 
31.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Exkursion zum Haus der Eigenarbeit 

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## FEBRUAR

1.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Wunderwelt der Bienen 
2.	DO	Miti, Canasta, Workshop: Waschmittel selber machen 
3.	FR	Herren-Stammtisch, Handy/Laptop-Sprechstunde
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
7.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
8.	MI	Miti, Vortrag: Kykladen, Handy/Laptop-Sprechstunde
9.	DO	Miti, Canasta
10.	FR	
11.	SA	
12.	SO	Schafkopfguppe
13.	MO	Schachgruppe
14.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
15.	MI	Faschingsfeier, Handy/Laptop-Sprechstunde
16.	DO	Miti, Vortrag: Lachen ist gesund, Canasta
17.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	<b>Rosenmontag</b> Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
21.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
22.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Japanischer Gesprächskreis, Tanzcafé
23.	DO	Miti, Canasta, Vortrag: Kennen Sie schon KOM?
24.	FR	
25.	SA	
26.	SO	Schafkopfguppe
27.	MO	Schachgruppe
28.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## MÄRZ

1.	MI	Miti, Führung: St. Peter, Handy/Laptop-Sprechstunde
2.	DO	Miti, Canasta
3.	FR	Herren-Stammtisch, Handy/Laptop-Sprechstunde
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
7.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Vortrag: Vorsorgevollmacht
8.	MI	Miti, Talent-Tag, Kurs:Tablet/Smartphone, HL-Sprech., jap. Gesprächskr.
9.	DO	Miti, Canasta
10.	FR	
11.	SA	
12.	SO	Schafkopfguppe
13.	MO	Schachgruppe
14.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
15.	MI	Miti, Führung, Kurs:Tablet/Smartphone, Handy/Laptop-Sprech., Tanzcafé
16.	DO	Miti, Canasta, Besuch der Moschee in Penzberg
17.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
21.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
22.	MI	Miti, Besuch: SeniorenWohnen Kieferngarten, Kurs Tablet/Smartphone, Handy-Laptop-Sprechstunde
23.	DO	Miti, Canasta, Vortrag: Wie bleibe ich geistig fit?
24.	FR	
25.	SA	
26.	SO	Schafkopfguppe
27.	MO	Schachgruppe
28.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
29.	MI	Miti, Stadtspaziergang, Handy/Laptop-Sprechstunde
30.	DO	Miti, Canasta
31.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde

# VERANSTALTUNGSKALENDER

## APRIL

1.	SA	
2.	SO	
3.	MO	Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
4.	DI	Miti, Osterbasteln, Spiele-Nachmittag
5.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde
6.	DO	Miti, Canasta
7.	FR	<b>Karfreitag</b>
8.	SA	
9.	SO	<b>Ostersonntag</b> Schafkopfguppe
10.	MO	<b>Ostermontag</b>
11.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
12.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, japan. Gesprächskreis, Tanzcafé
13.	DO	Miti, Canasta
14.	FR	Osterfrühstück, Herren-Stammtisch, Handy/Laptop-Sprechstunde
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Ausflug Starnberger See, Schachgruppe, Handy/Laptop-Sprechstunde
18.	DI	Miti, Vortrag: Präventive Hausbesuche, Spiele-Nachmittag
19.	MI	Miti, Spaziergang am Isarhochufer, Handy/Laptop-Sprechstunde
20.	DO	Miti, Canasta
21.	FR	
22.	SA	
23.	SO	Schafkopfguppe
24.	MO	Schachgruppe
25.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
26.	MI	Miti, Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg, Handy/Laptop-Sprechstunde
27.	DO	Miti, Canasta, Vortrag: Gutes Essen, gutes Klima, gutes Leben 
28.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
29.	SA	
30.	SO	

# VERANSTALTUNGEN

## HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG

Auf den folgenden Seiten können Sie sich über unser Veranstaltungsangebot informieren. Sie sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen! Melden Sie sich auch gerne, wenn Sie eigene Programmvorschläge haben. Wir sind offen für Anregungen und versuchen, Ihre Wünsche umzusetzen.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung folgende Hinweise:

- **Melden Sie sich bitte für alle Veranstaltungen persönlich, telefonisch oder per E-Mail an.**
- Da es für unsere Veranstaltungen nur eine begrenzte Platzzahl gibt, können wir unter Umständen nicht immer alle Anmeldungen berücksichtigen. Auf Wunsch nehmen wir Sie dann auf die Warteliste.
- **Sollten Sie zur Veranstaltung doch nicht kommen können, bitten wir um rechtzeitige Absage innerhalb der Anmeldefrist. Sie ermöglichen damit anderen Personen auf der Warteliste eine Teilnahme!**
- Falls nicht ausreichend Anmeldungen vorliegen, müssen wir Veranstaltungen absagen.
- Die Teilnahme bei allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.
- Mit der Teilnahme an einem Ausflug, einer Veranstaltung oder einem Fest geben Sie uns automatisch Ihr Einverständnis, dass wir bei Bedarf Fotos machen und auch danach verwenden dürfen. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, müssen Sie uns vorher Bescheid geben, damit wir die Verwendung ausschließen.



# VERANSTALTUNGEN

## JANUAR

Mittwoch,

11

Januar

10.30 –

11.30 Uhr

### Vorstellung des neuen Programms

Heute stellen wir Ihnen das neue Programmheft vor. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich gleich einen Platz bei den Veranstaltungen zu sichern.

*Referentin: Sibylle Schill, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 10.01.

Mittwoch,

18

Januar

10.00 –

11.30 Uhr

### Es ist noch niemand zurückgekommen.

#### Wirklich nicht?

Viele Menschen sind skeptisch: Gibt es ein Weiterleben nach dem Tod? In diesem Vortrag werden Videoausschnitte von Menschen gezeigt, die durch Nahtoderfahrungen oder als sogenannte Astralreisende Jenseitswelten erkundet haben. Wie glaubwürdig sind sie?

*Ehrenamtlicher Einsatz: Karin Mager*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 16.01.

Freitag,

20

Januar

09.30 –

11.30 Uhr

### Neujahrsfrühstück

Genießen Sie ein von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen liebevoll zubereitetes leckeres Frühstück in netter Gesellschaft.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Camilla Sellien, Regina Kettner*

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 16.01.

Wir bedanken uns herzlich bei der  
Clarissa & Michael-Käfer-Stiftung für ihre Spende.

**Käfer**



# VERANSTALTUNGEN

## JANUAR

Montag,

23

Januar

11.30 –

13.30 Uhr

### Neujahrsempfang für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Wir möchten uns bei allen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr großartiges Engagement bedanken und laden herzlich ein zu einem gemütlichen Beisammensein mit Sektempfang und leckerem Mittagessen.

**Anmeldung:** bis zum 17.01.

Donnerstag,

26

Januar

13.30 –

15.00 Uhr

### Wissen zum Dessert



#### Finanzen im Griff

Für ein finanzielles Gleichgewicht ist es nie zu früh. Denn entspannte Finanzen beeinflussen auch unser Wohlbefinden positiv. Wir sprechen über lohnende Münchner Angebote zu alltäglichen Bereichen wie Gesundheit, Energie oder Mobilität. Auch darüber, welche Ausgaben und Investitionen sinnvoll sind, worauf Sie achten sollten und welchen Beratungsstellen Sie vertrauen können. Und falls Sie Menschen kennen, die beim Thema Geld lieber den Kopf in den Sand stecken, zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, einen kühlen Kopf und klaren Blick zu bewahren.

*Referentin: E. Eisen-Walser, Caritas München Süd-Ost*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 23.01.



### Auftaktwoche Nachhaltigkeitsjahr im ASZ Au



30. Januar – 03. Februar 2023

Montag,

30

Januar

13.30 – 15 Uhr



#### Vortrag / Diskussion: Münchner Müllmärchen

Frederic Wehberg vom Abfallwirtschaftsbetrieb München berichtet Wissenswertes über Abfallvermeidung, Mülltrennung und Recycling und räumt mit bekannten Märchen zu diesen Themen auf.

*Referent: Frederic Wehberg, AWM München*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 26.01.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.**

© Foto: AWM

Dienstag,

31

Januar

14.00 –

ca. 15.30 Uhr

#### Die Begegnungsstätte der anderen Art Exkursion zum Haus der Eigenarbeit (HEI)

Heute lernen wir bei einer Führung das HEI (Wörthstr.) kennen. Hier kann gewerkelt werden in Werkstätten mit und ohne Unterstützung von Fachpersonal. Zusätzlich gibt es Veranstaltungen, Kurse und Gruppen.

**Neu ist der FairTeiler**, mit dem Lebensmittel vor dem Wegwerfen gerettet werden. Jeder kann dort Lebensmittel bringen oder holen. Bei Kaffee und Kuchen lassen wir den Nachmittag ausklingen.

*Begleitung: Sabine Widmann, ASZ Au*

**Treffpunkt:** 13.30 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 26.01.

Mittwoch,

**01**

Februar

10.00 –

ca. 11.30 Uhr

### Vortrag: Aus der Wunderwelt der Bienen Mit Honigverkostung

Wespen, Hummeln, Fliegen, Bienen u.a. sind Hautflügler. Wir befassen uns heute mit den Bienen, diesen wunderbaren, durch nichts und niemand zu ersetzenden Honigsammlern und Bestäubern.

Mit anschließender Honigverkostung.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Volkmar Bußmann*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 30.01.



Donnerstag,

**02**

Februar

10.00 –

ca. 11.30 Uhr

### Workshop:

#### Waschmittel einfach mal selber machen!

Mit nur wenigen Zutaten stellen wir selbst ein Flüssigwaschmittel her, das umweltfreundlich und kostengünstig ist. Sie wollen wissen, wie das geht?

Dann kommen Sie gerne zu unserem Workshop!

*Leitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 30.01.

# VERANSTALTUNGEN

## FEBRUAR

Mittwoch,

08

Februar

11 – 12 Uhr



### Die Kykladen – eine Reise nach Griechenland

Die Inseln der Kykladen haben einen besonderen Charme: weiße Häuser, blaue Fensterläden, blaues Meer. Drei Inseln werden Ihnen heute vorgestellt: Santorini, Paros und Naxos. Jede hat ihren eigenen Charakter und Besonderheit, eines haben sie jedoch gemeinsam – das blaue Meer der Ägäis.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 06.02.

© Foto: Irene Bösel

Mittwoch,

15

Februar

13.30 –

15.30 Uhr

### Faschingsfeier

Wir laden Sie herzlich ein zu einem fröhlichen Faschingsnachmittag mit Musik, gutem Essen und netter Gesellschaft. Kommen Sie gerne verkleidet!

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 10.02.

Wir bedanken uns herzlich bei der  
Clarissa & Michael-Käfer-Stiftung für ihre Spende.

**Käfer**



Donnerstag,

16

Februar

13.30 –

ca. 15.00 Uhr

### Lachen ist gesund

Kinder lachen 400mal am Tag - von ihnen können wir Erwachsene noch etwas lernen. Und das machen wir! Wir werden einiges über das Lachen erfahren und Übungen machen, die uns wieder zum Lachen bringen. Damit tun wir auch viel für unsere Gesundheit.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Sigrid Pohle*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 13.02.

Donnerstag,

23

Februar

13.30 –

ca. 14.30 Uhr



### Wissen zum Dessert

#### **Kennen Sie schon KOM?**

Die Koordinierungsstelle für Freizeit -und Kultur für ältere Menschen in München, kurz KOM, bündelt im Auftrag der Stadt und unter Verbandsführung der Arbeiterwohlfahrt (AWO) das vielfältige Freizeit- und Kulturangebot auf einer Webseite. Der Fokus liegt dabei auf kostenlosen und kostengünstigen Veranstaltungen.

Sie erfahren heute, wie Sie auf dieser Webseite passende Veranstaltungen für sich finden können. Bringen Sie gerne Ihren Laptop oder Tablet mit.

*Referentinnen: L. Russo u. M. Almer, Dipl. Soz.päd. (FH)*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 20.02.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt**

Mittwoch,

01

März

14.00 –

ca. 15.30 Uhr

#### **Kunsthistorische Höhepunkte in St. Peter**

Die Kunsthistorikerin Winifred Cichon-Hollander zeigt Ihnen die wichtigsten Werke europäischer Kunstepochen in St. Peter: 1. gotisches Epitaph (Grabdenkmal), 2. bedeutende mittelalterliche Altartafeln, 3. gotisch-barocker Hochaltar, 4. Skelett der heiligen Munditia (Patronin der unverheirateten Frauen) und 5. Mariahilf-Altar nach Lucas Cranach. Anschließend stilgerechte Einkehr mit Austausch.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Winifred Cichon-Hollander*

**Treffpunkt:** in der Kirche St. Peter, Rindermarkt 1

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 27.02.

# VERANSTALTUNGEN

## MÄRZ

Dienstag,

07

März

14.00 –  
15.30 Uhr

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Selbst bestimmen – rechtzeitig vorsorgen! Hier erfahren Sie, was Sie beim Verfassen einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung beachten müssen.

*Referentin: Katja Graf-Kessler, Dipl. Soz.päd. (FH),  
Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 02.03.

Mittwoch,

08

März

14.00 –  
15.30 Uhr

### Talent-Nachmittag

Können Sie gut singen, musizieren, Witze erzählen, zaubern oder etwas anderes? Alle, die ein besonderes Talent haben, das sie zeigen wollen, sind herzlich zum Mitmachen eingeladen – und natürlich auch alle, die sich daran erfreuen möchten!

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 01.03.

Mittwoch,

15

März

14.00 –  
ca. 16.00 Uhr

### Führung: Bayerisches Nationalmuseum

Wir besuchen die Ausstellung „Hauptsache“ und erfahren dabei Wissenswertes über Herkunft und Herstellung der verschiedensten Kopfbedeckungen.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel*

**Treffpunkt:** Foyer Bayerisches Nationalmuseum,  
Prinzregentenstr. 3

**Kosten:** wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** bis zum 10.03.

Damenhut, Irene van Vugt, Utrecht, 2019  
Leder, Sinamaygewebe © Irene van Vugt



Gefördert vom  
  
Bezirksausschuss 5  
Au – Haidhausen  
der Landeshauptstadt München

# VERANSTALTUNGEN

## MÄRZ

Donnerstag,

16

März

09.45 –  
ca. 15.00 Uhr

### Besuch der Moschee in Penzberg

Heute haben Sie die Gelegenheit, unter sachkundiger Führung die schöne Moschee in Penzberg zu besichtigen. Danach essen wir gemeinsam im dazugehörigen türkisch-orientalischen Restaurant.

**Treffpunkt:** 09.45 Uhr am Hauptbahnhof München

**Kosten:** Zugticket und Verzeehr

**Anmeldung:** bis zum 10.03.

© Foto: Islamische Gemeinde Penzberg e.V.



Mittwoch,

22

März

13.30 –  
ca. 17.30 Uhr

### Besichtigung: SeniorenWohnen Kieferngarten

Gemeinsam besichtigen wir das SeniorenWohnen Kieferngarten des BRK in München-Freimann. Sie werden von einer Mitarbeiterin des ASZ Au begleitet.

**Treffpunkt:** 13.30 Uhr im Foyer des ASZ Au

**Führung:** 14.30 – ca. 16.30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 20.03.

Donnerstag,

23

März

13.30 –  
ca. 15.00 Uhr

### Wissen zum Dessert

#### Ginkgo, Gedächtnistraining und Co.

#### Wie bleibe ich geistig fit?

Hier erfahren Sie, welche Präventionsmaßnahmen gegen Demenz wissenschaftlich fundiert sind.

Anschließend haben Sie die Möglichkeit, an einem Alzheimer-Früherkennungsprojekt der Johanniter-Unfall-Hilfe und der LMU München teilzunehmen und

so die Alzheimerforschung zu unterstützen.

*Referentin: Pia Heindl, Soziologin M.A.*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 20.03.

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben 



# VERANSTALTUNGEN

## MÄRZ / APRIL

Mittwoch,

29

März

14.00 –  
ca. 16.00 Uhr

### Stadtspaziergang: Jugendstil in Schwabing

Wir machen einen Spaziergang durch Schwabing und entdecken prachtvolle Jugendstilfassaden und mehr!

*Ehrenamtlicher Einsatz: Franziska Haidinger*

**Treffpunkt:** 13.50 Uhr an der Touristeninformation im Rathaus am Marienplatz

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 27.03.

Dienstag,

04

April

13.00 –  
15.00 Uhr

### Osterbasteln

Mit der Serviettentechnik gestalten wir bunte Osterdekorationen, Osterkörbchen, Blumenstecker, lustige Eierbecher und kleine Geschenke. Bringen Sie bitte Schere, Klebstoff und Lineal mit.

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 31.03.

Freitag,

14

April

09.30 –  
11.30 Uhr

### Osterfrühstück

Genießen Sie ein von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen liebevoll zubereitetes leckeres Frühstück in netter Gesellschaft!

*Ehrenamtlicher Einsatz:*

*Camilla Sellien, Regina Kettner*

**Kosten:** nach Verzehr

**Anmeldung:** bis zum 06.04.

*Wir bedanken uns herzlich bei der*

*Clarissa & Michael-Käfer-Stiftung für ihre Spende.*



**Käfer**

# VERANSTALTUNGEN

## APRIL

Montag,

17

April

ganztags

### S-Bahn-Ausflug zum Starnberger See

Entdecken Sie heute mit S-Bahn, Schiff und auch ein bisschen zu Fuß Bekanntes und Neues rund um den Starnberger See.

**Kosten:** Fahrt, Schiff und Verzehr

**Anmeldung und nähere Informationen ab dem 27.03. im ASZ Haidhausen unter Tel.: 089 / 46 13 84 0.**

*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt*

Dienstag,

18

April

13.30 –

14.30 Uhr

### Reihe: Wissen zum Dessert

#### Was sind Präventive Hausbesuche?

Unsere Mitarbeiterin Valeria Volland stellt Ihnen das Angebot der Präventiven Hausbesuche vor, bei dem SeniorInnen über Hilfsangebote im Alter informiert werden (s. S. 6) sowie weitere Angebote des ASZ Au.

*Referentin: Valeria Volland, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 17.04.

Mittwoch,

19

April

14 – ca. 16 Uhr

### Spaziergang in Bogenhausen am Isarhochufer

Wir gehen vom Friedensengel am Isarhochufer entlang zum Friedhof Bogenhausen, wo sich Gräber vieler bekannter Persönlichkeiten befinden. Auf dem Rückweg besuchen wir das Hildebrandhaus und erfahren seine interessante Geschichte.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel*

**Treffpunkt:** Friedensengel, Prinzregentenstr./ Europaplatz

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum 14.04.

© Foto: Irene Bösel



# VERANSTALTUNGEN

## APRIL

Mittwoch,

26

April

13 – 17 Uhr



### Reihe: Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg

Heute geht die Etappe (ca. 8 km) von der Floßlände über Pullach nach Höllriegelskreuth, von wo aus wir öffentlich wieder zurückfahren werden.

*Führung: Esther Hochstetter, ASZ Au*

**Treffpunkt:** 13 Uhr im ASZ Au oder 14 Uhr am U-Bahnhof Thalkirchen, Bushaltestelle 135, Richtung Waldfriedhof Solln

**Kosten:** kostenfrei (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

**Anmeldung:** bis zum 21.04.

Donnerstag,

27

April

13.30 –

ca. 15.00 Uhr



### Nachhaltigkeitsjahr im ASZ Au

#### Gutes Essen, gutes Klima, gutes Leben

Essen ist viel mehr als nur Kalorienaufnahme. Ein gutes Essen macht uns zufrieden und glücklich. Dafür brauchen wir eine Landwirtschaft, die uns auch in Zukunft mit guten Lebensmitteln versorgen kann und dabei Klimawandel, Umweltzerstörung und Artensterben nicht aus dem Blick verliert. Gute Lebensmittel zu bezahlbaren Preisen für das gute Leben für Alle, das ist gerade in den jetzigen Zeiten eine Herausforderung. Wie können wir das trotzdem erreichen? Was muss sich dazu verändern? Was können Sie als Einzelne\*r dazu beitragen? Das wollen wir mit Ihnen gemeinsam diskutieren.

*Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk*

*Referentin: Beatrix Fuchs, ParentsforFuture-Aktivistin*

**Kosten:** 2 €

**Anmeldung:** bis zum 20.04.

**Schnupperstunde:** Pro Kurs bieten wir Ihnen eine unverbindliche Schnupperstunde zum Einzelstundenpreis an.

**Anmeldung & Rücktritt:** Zur Anmeldung nutzen Sie bitte unser Formular „Anmeldung zum Kurs“. Dieses finden Sie auf unserer Homepage oder erhalten es im ASZ. Ihre Anmeldung muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns vorliegen. Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach muss die Kursgebühr, auch bei Nicht-Teilnahme, bezahlt werden oder Sie stellen eine Ersatzperson.

**Kursgebühr & Bezahlung:** **Die Kursgebühr für ASZ Au-Kurse beträgt 6 € für jede Kurseinheit.** Die Buchung von Einzelterminen oder verkürzten Kursabschnitten ist nicht möglich. Der Einzug der Kursgebühr erfolgt nach vollständig ausgefülltem Anmeldeformular und unterschriebenem SEPA-Lastschriftmandat durch das ASZ Au.

**Erstattung der Kursgebühren:** Bei Versäumnis von vier aufeinanderfolgenden Terminen wegen Krankheit (gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes), können die Kursgebühren dieser Termine auf den nächsten Kursblock angerechnet oder zurücküberwiesen werden.

**Ermäßigung:** Empfangen Sie Sozialleistungen oder können sich die Kursgebühr aus sonstigen Gründen nicht leisten, prüfen wir gerne die Möglichkeit einer Bezuschussung für Sie. Ein Zuschuss zu Bewegungskursen durch die Krankenkasse ist vereinzelt möglich.

**Haftung:** Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Auch bei Sport- und Bewegungskursen kann keine Haftung übernommen werden. Bitte tragen Sie hier geeignete Schuhe, um Unfälle zu vermeiden. Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir eine vorherige Absprache mit Ihrem Arzt.

# KURSE

## HINWEISE – SELBSTORGANISIERTE KURSE

**Selbstorganisierte Kurse** werden von der Kursleitung selbst verwaltet und abgerechnet. Diese Kurse sind im Programm mit einem **(S)** gekennzeichnet. Die Anmeldung zu einer Schnupperstunde läuft über das ASZ. Den genauen Ablauf des Kurses besprechen Sie mit der Kursleitung.

## WOCHENÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 11.00 Uhr <b>Qi Gong</b> G14 (S)	9.30 – 10.30 Uhr <b>Ganzheitliche Gymnastik</b> G10	10.30 – 12.00 Uhr <b>ErlebniSTanz</b> G20	9.15 – 10.15 Uhr <b>Feldenkreis</b> G16 (S) (4 Termine)	9.00 – 10.30 Uhr <b>Fitness für Sie und Ihn</b> G23
11.00 – 12.00 Uhr <b>Qi Gong</b> G14 (S)	10.30 – 11.30 Uhr <b>Ganzheitliche Gymnastik</b> G11	13.15 – 14.15 Uhr <b>Gehirnfitness durch Bewegung</b> G18_1 (S)	10.00 – 12.00 Uhr <b>Balance-Gruppe</b> (10 Termine)	10.00 – 12.00 Uhr <b>Herren- Stammtisch</b> (1x pro Monat)
13.30 – 16.00 Uhr <b>Schach-Gruppe</b>	11.30 – 12.30 Uhr <b>Ganzheitliche Gymnastik</b> G12	14.00 – 16.30 Uhr <b>Tanzcafé</b> (1x monatlich)	10.30 – 12.00 Uhr <b>Yoga</b> G15 (S)	10.45 – 12.15 Uhr <b>Immer langsam voran</b> (3 Termine)
	13.00 – 16.00 Uhr <b>Spiele-Nachmittag</b>	14.00 – 16.00 Uhr <b>Japanischer Gesprächskreis</b> (1x pro Monat)	13.30 – 18.00 Uhr <b>Canasta-Gruppe</b>	11.00 – 12.30 Uhr <b>Yoga</b> G15 (S)
	13.00 – 15.00 Uhr <b>Zeichnen und Malen</b> K10 (alle 14 Tage)	14.30 – 15.30 Uhr <b>Gehirnfitness durch Bewegung</b> G18_2 (S)	14.00 – 17.00 Uhr <b>Spaziergruppe</b> (2x pro Monat)	<b>Sonntag</b> 14.00 – 18.00 Uhr <b>Schafkopfrunde</b> (2x pro Monat)
				<b>Sonntag</b> 16.00 – 17.30 ★ <b>Neu: Chanten</b>

**Mittwoch,**

**10.30 –  
12.00 Uhr**



### **ErlebniSTanz**

**Kurs-Nr. G20**

Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanzt. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. ErlebniSTanz ist immer und überall offen für Interessierte, sei es als Single oder Paar. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede\*r ist eingeladen mitzumachen. ErlebniSTanz ist Lebensfreude, Spaß, Gesellschaft und Fitness für Kopf und Körper!

*Kursleitung: Jutta Bindczeck*

**Kosten:** 78 € für 13 x

**Kostenlose Schnupperstunde: 18.01. von 10.30 – 12 Uhr**



**Montag,**

**10.00 –  
11.00 Uhr  
und  
11.00 –  
12.00 Uhr**



### **Qi Gong**

**Kurs-Nr. G14 (S)**

Einfache, schonende Übungen zur Gesunderhaltung und Schmerzlinderung bei Fehlhaltungen und Verspannungen. Kräftigung der Muskulatur, Dehnung und Entspannung.

Einstieg auch für Anfänger\*innen möglich.

*Kursleitung: Thurid Stewart*

**Kosten:** 100 € für 10 x. Preisangaben gelten ab 6 TN. Bezahlung bei der Kursleitung.

**Dienstag,**

**09.30 –  
10.30 Uhr  
und  
11.30 –  
12.30 Uhr**



### **Ganzheitliche Gymnastik**

**Kurs-Nr. G10 und Kurs-Nr. G12**

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Stärkung der Wirbelsäule und des Beckenbodens. Das perfekte Ganzkörpertraining.

*Kursleitung: Tatjana Unger*

**Kosten:** 78 € für 13 x

**Dienstag,**

**10.30 –  
11.30 Uhr**



### **Ganzheitliche Gymnastik**

**Kurs-Nr. G11**

Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des ganzen Körpers, Stärkung der Wirbelsäule und des Beckenbodens. **Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.**

*Kursleitung: Tatjana Unger*

**Kosten:** 78 € für 13 x



**Donnerstag,**

**09.15 –  
10.15 Uhr**



### **Feldenkrais**

**Kurs-Nr. G16 (S)**

Wir üben Körperbewusstsein und neue Bewegungen, um alte Muster aufzulösen, die Verspannungen und Bewegungseinschränkungen verursachen. Dies führt zu mehr Leichtigkeit im Bewegen, Sitzen und Stehen. Die leichten Bewegungen finden meist auf dem Boden statt.

*Kursleitung: Bettina Hermann*

**Kosten:** 49 € für 4 x (Preisangaben gelten ab 5 TN)

**Termine:** 26.01., 02.02., 09.02. und 16.02.



**Mittwoch,**

**13.15 –  
14.15 Uhr  
und  
14.30 –  
15.30 Uhr**

### **Gehirnfitness durch Bewegung**

**Kurs-Nr. G18\_1 (S)**

**Kurs-Nr. G18\_2 (S)**

Bei diesem Gehirnfitnesstraining trainieren wir das Gedächtnis mit Bewegung. Dies führt zu einer Verbesserung der Konzentration und Merkfähigkeit und fördert die körperliche Entspannung. Es macht Spaß und Glückshormone können freigesetzt werden.

*Kursleitung: Christine Haider*

**Kosten:** 95 € für 10 x, Preisangaben gelten ab 6 TN.  
Bezahlung bei der Kursleitung.



**Donnerstag,**

**10.30 –  
12.00 Uhr  
und  
Freitag,  
11.00 –  
12.30 Uhr**

### **Yoga**

**Kurs-Nr. G15 (S)**

"Hatha Yoga" beruht auf einem ganzheitlichen Konzept, das Körper, Geist und Seele einbezieht und zwischen diesen Harmonie wieder herstellt. Durch die Asanas (Körperübungen) bekommt der Körper mehr Beweglichkeit, Kraft und Flexibilität.

Ein neuer Umgang mit Stress zur Entspannung kann durch eine achtsame und bewusste Übungsweise und Entspannungstechniken erlernt werden. Für die Yoga-Praxis bedarf es keiner besonderer Voraussetzungen.

*Kursleitung: Chie Einsel-Nakajima*

**Kosten:** Preisauskunft und Bezahlung bei der Kursleitung.  
Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



**Kostenlose Schnupperstunde: 17.02. von 11 – 12 Uhr**



# KURSE

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Freitag,**

**09.00 –  
10.30 Uhr**

### **Fitness für Sie & Ihn**

#### **Offenes Sportangebot (G23)**

Bei diesem Sportangebot lernen Sie mit funktionellen Gymnastikübungen (unterstützt mit Hilfsmitteln wie dem Theraband) fit zu bleiben und Ihre Gesundheit zu stärken. Mit gezielten Übungen auch aus dem Bereich Pilates und Yoga bleiben Sie beweglich und schulen Ihre Koordination. Diese Sportgruppe ist für alle offen, die Freude an Bewegung haben.

*Ehrenamtliche Kursleitung: Anton Rieß-Pointner*

**Kosten:** 2 € pro Teilnahme



## KUNST

**Dienstag,**

**13.00 –  
15.00 Uhr**

### **Zeichnen und Malen**

#### **K10 (alle 14 Tage)**

Hier haben Sie Gelegenheit, Zeichen- und Maltechniken kennenzulernen. Zugleich können verschiedene Zeichenmedien und unterschiedliche Farbsysteme mit ihren speziellen Möglichkeiten ausprobiert werden. Bitte Bleistift, Radiergummi und Malkasten, falls vorhanden, mitbringen.

*Ehrenamtliche Kursleitung: Gudrun Grübler*

**Kosten:** 14 € für 7 x, Bezahlung im ASZ-Büro

**Termine:** 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03. und 25.04.



# GRUPPEN

## GESUNDHEIT

**Freitag,**

**10.45 –  
12.15 Uhr**

### **Immer langsam voran**

#### **Leichte Atem- und Bewegungsübungen**

Wenn es nicht mehr so schnell geht, dann können langsame und einfache Bewegungen manchmal Wunder wirken – wenn man sie oft wiederholt! Wir machen leichte Atem- und Bewegungsübungen aus Yoga und BrainGym®, um die Gelenke zu schmieren, die Sehnen zu dehnen und die Konzentration zu erhöhen. Alle Übungen können auch im Sitzen gemacht werden.

*Ehrenamtlicher Einsatz: Maria Hartl, Pädagogin (MA) i.R.*

**Kosten:** 2 € pro Termin

**Termine:** 13.01., 10.02. und 31.03.

**Anmeldung:** jeweils bis zum Mittwoch davor



## MUSIK

**Sonntag,**

**16.00 –  
17.30 Uhr**

### **★ Neu: Singkreis – Chanten**

Chants sind einfache, kurze Lieder, die wiederholt gesungen werden. Das gemeinsame Singen baut Stress ab und der Körper schüttet Glückshormone aus. Jeder kann mitsingen, auch wenn man meint, nicht singen zu können oder schon lange nicht mehr gesungen hat.

Die Gruppe ist offen für jedes Alter!

*Gruppenleitung: Margit Fischer, Singleleiterin*

**Kosten:** 10 € pro Termin (Ermäßigung möglich)

**Termine:** ab dem 22.01. jeden Sonntag

**Anmeldung:** jeweils bis zum Donnerstag davor



# GRUPPEN

## KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Dienstag,**

**13.00 –  
16.00 Uhr**

### **Spiele-Nachmittag im ASZ Au**



Das ASZ Au hält eine Vielzahl von Spielen für Sie bereit. Nach Lust und Laune können Sie sich bedienen. Sie sind herzlich eingeladen, dieses Angebot zu nutzen.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** bis zum Vortag

**Ein  
Freitag pro  
Monat**

**10.00 –  
12.00 Uhr**

### **Herren-Stammtisch**



Wir laden Sie herzlich zu unserem Weißwurstfrühstück für Männer ein! In gemütlicher Runde genießen wir unser Frühstück und besprechen Themen, die Sie interessieren.

*Gruppenleitung:*

*Vincent Zierlinger und Richard Borst-Müller*

**Kosten:** nach Verzehr

**Termine:** 13.01., 03.02., 03.03. und 14.04.

**Anmeldung:** bis zum Vortag

Gefördert vom  
  
Bezirksausschuss 5  
Au – Heidehausen  
der Landeshauptstadt München

**Zwei  
Donnerstage  
pro Monat**

**14.00 –  
17.00 Uhr**

### **Spaziergruppe**



Gehen Sie ein Stück mit uns! Auf schönen Spazierrouten lernen Sie neue Stadtteile und Parks kennen und haben Zeit zu plaudern. Auch gehbeeinträchtigte Menschen und Rollstuhlfahrer\*innen sind herzlich eingeladen. Im Anschluss an den Spaziergang besuchen wir gemeinsam ein Café.

*Gruppenleitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au*

**Kosten:** kostenfrei

**Termine:** und Strecken erfahren Sie im ASZ-Büro

**Anmeldung:** bis zum Vortag

# GRUPPEN

## KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Zwei  
Sonntage  
pro Monat,**

**14.00 –  
18.00 Uhr**



### Schafkopfrunde



Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntagnachmittag in netter Runde mit viel Spaß beim Schafkopfen!

**Eingang zur Schafkopfrunde über die ASZ-Terrasse hinter dem Haus!**

*Ehrenamtlicher Einsatz:*

*Günter Wölfl, Eva Grünzinger, Armando Tassoni*

**Kosten:** kostenfrei

**Termine:** 08.01., 22.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04. und 23.04.

**Anmeldung:** bis Donnerstag, damit die Runde aufgeht.

**Donnerstag,**

**13.30 –  
18.00 Uhr**

### Canasta-Gruppe



Selbstorganisierte Kartenspielerunde. Vorkenntnisse im Canasta-/Rommé-Spiel sind erforderlich.

*Ehrenamtlicher Einsatz:*

*Rosemarie Heisig und Hans-Josef Weber*

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** Neue Mitspieler\*innen bis Mittwoch

**Montag,**

**13.30 –  
16.00 Uhr**



### Schach-Gruppe

Sie spielen gerne Schach, möchten es lernen oder Ihr Können verbessern? Dann sind Sie in unserer Schach-Gruppe herzlich willkommen.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich

Ein  
Mittwoch  
pro Monat,

14.00 –  
16.00 Uhr

### Japanischer Gesprächskreis

Die Nachbarschaftshilfe für Japanerinnen (*München Tomonokai*) lädt japanisch-stämmige Seniorinnen zu einem Gesprächskreis in japanischer Sprache ein.

**Kosten:** nach Verzehr

**Termine:** Erster Termin am 22.02., danach jeweils am 2. Mittwoch des Monats

**Anmeldung:** bis zum Vortag

Donnerstag,

10.00 –  
12.00 Uhr

### Balance – mehr Lebensfreude im Alter

Depressive Verstimmungen betreffen oft auch Senior\*innen. Das Trainingsprogramm „Balance“ hilft, wieder zu mehr Lebensfreude zu finden.

*Kursleitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au*

**Kosten:** 60 € für 10 x. Ermäßigung ist möglich.

**Termine:** Beginn am 26.01.

**Anmeldung:** bis zum 19.01.

Ein  
Mittwoch  
pro Monat,

14.00 –  
16.30 Uhr

### Tanzcafé



Kommen Sie zu einem geselligen Tanznachmittag mit Live-Musik von Schorsch Niederer. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich kennenzulernen, miteinander zu tanzen und ein schönes Beisammensein zu erleben.

**Kosten:** 2 € pro Termin

**Termine:** 25.01., 22.02., 15.03. und 12.04.

**Anmeldung:** jeweils bis zum Montag davor

# EHRENAMT UND DANKESCHÖN

## EHRENAMTLICHE MITARBEIT IM ASZ AU

Bürgerschaftliches Engagement, verstanden als freiwillige, unentgeltliche, ehrenamtliche Tätigkeit, ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft. Danke an alle, die dies genau so sehen und aktiv etwas dafür tun! Dies sind im ASZ Au aktuell unter anderem:

### **Kulturelle Veranstaltungen, Führungen und kreative Angebote**

Irene Bösel, Winifred Cichon-Hollander, Gudrun Grübler, Günter Wölfl, Eva Grünzinger, Armando Tassoni, Rosemarie Heisig, Hans-Josef Weber, Anton Rieß-Pointner, Mireille Schmich-Faurie, Peter Schreyer, Elena Germesin, Helga Leitner

### **Öffentlichkeitsarbeit, Spaziergänge und Bringdienste**

Doris Dachauer, Franziska Haidinger, Hannelore Schwab, Friedrich Schuster

### **Besuchs- und Begleitdienst**

Maria Hartl, Mariola Przegendza, Rosanna Vogel, Gunardi Ali

### **Beratung und Schulung im digitalen Bereich**

Mike Grohman, Sebastian Löhmann, Friedrich Schuster, Nicolas Neuburger, Günter Wolf, Stefan Pumberger

### **Mittagstisch und Cafeteria**

Elena Germesin, Rosemarie Heisig, Regina Kettner, Iris Kopp, Sabine Kummer, Maria Liebe-Richter, Karin Mager, Camilla Sellien, Erika Wilfersegger, Daniela Öller, Michaela Burger, Monika Markl, Lena Fricker, Jakob Ehrenreich

## DANKESCHÖN

Das ASZ Au dankt allen Förder\*innen und Unterstützer\*innen! Ein herzliches Dankeschön an die Stiftungen und privaten Spender\*innen, mit deren Hilfe Senior\*innen in Not geholfen werden und großartige Veranstaltungen auf die Beine gestellt werden konnten. Danke auch an die Pfarreien und alle Kooperationspartner\*innen für die gute und produktive Zusammenarbeit!

# TEAM

## MITARBEITENDE IM ASZ AU



**Richard  
Borst-Müller**

Dipl. Soz.päd. (FH)  
ASZ-Leiter



**Valeria  
Volland**

Dipl. Soz.päd. (FH)



**Michaela  
Rauscheder**

Pädagogische  
Fachkraft



**Sibylle  
Schill**

Dipl. Soz.päd. (FH)



**Vincent  
Zierlinger**

Soz.päd. B.A.



**Sabine Vivian  
Widmann**

Praktikantin



**Esther  
Hochstetter**

Verwaltung



**Martina  
Walter**

Verwaltung



**Heidi  
Hoare**

Hauswirtschaft



**Manuela  
Haid**

Hauswirtschaft

Adresse

**Alten- und Service-Zentrum Au**

**Balanstraße 28**

**81669 München**

**Telefon: 089 / 45 87 40 29**

asz-au@web.de

www.asz-au.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

9.00 – 16.30 Uhr

Freitag

9.00 – 12.00 Uhr



So kommen Sie zu uns

**Alle S-Bahnen sowie Tram 25**

Haltestelle Rosenheimer Platz

**Bus: Linien 58, 62 und 68**

Haltestelle Auerfeldstraße

**U-Bahn: U5 Haltestelle Ostbahnhof**



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Betriebsführung:

Caritasverband der  
Erzdiözese München  
und Freising e.V.

