



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024

Januar | Februar | März | April

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU	2
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU IST	3
SERVICELEISTUNGEN	4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	4
ONLINE-BERATUNG	4
PRÄVENTIVE BERATUNG FÜR EIN LEBEN ZU HAUSE	5
SPRECHSTUNDEN DER SENIORENVERTRETUNG	5
MITTAGSTISCH – GENUSS IN NETTER GESELLSCHAFT	6
CAFETERIA UND LESEZIRKEL	7
BESUCHS- UND BEGLEITDIENST	7
SMARTPHONE, LAPTOP & CO.	8
VERANSTALTUNGSKALENDER	10
VERANSTALTUNGEN	14
KURSE	27
GRUPPEN	33
BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT	37
TEAM	38

IMPRESSUM

Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum Au
Balanstraße 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

Fit ins neue Jahr! Unser Titelbild zeigt TeilnehmerInnen unseres Kurses Ganzheitliche Gymnastik mit ihrer Kursleitung Tatjana Unger.

 Mit diesem Symbol sind Angebote im Programm gekennzeichnet, die besonders auch für Menschen mit dementieller Erkrankung und ihre Angehörigen geeignet sind.

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU

VORWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ Au,

mit unserem neuen Programm heißen wir das neue Jahr 2024 herzlich willkommen und unser gesamtes Team wünscht Ihnen alles Gute für die kommenden Monate.

Zum Start in das neue Jahr haben wir uns ein paar besondere Aktionen für Sie überlegt.

Wir laden Sie zu „4-Gewinnt“ ein. Nehmen Sie an vier verschiedenen Angeboten aus diesem Programmheft teil, dann winkt Ihnen als Preis eine Einladung zu Kaffee / Tee und Kuchen in unserer Cafeteria. Für jede Teilnahme erhalten Sie einen Stempel von uns (siehe Stempelfeld auf Seite 15). Mit vier Stempeln können Sie sich dann bei uns melden und Ihren Gewinn einlösen.

Weltweit sind im Januar die Menschen aufgerufen, den Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren. Wenn Sie sich diesem Aufruf anschließen wollen, dann können Sie bei unserem Mittagstisch gerne die vegetarischen Gerichte des Salesianums ausprobieren und bei einem Cappuccino Hafermilch bestellen.

Unsere Angebote haben wir jetzt auch neu nach Rubriken farblich markiert. Damit wollen wir Ihnen die Suche nach dem für Sie passenden Angebot erleichtern. Eine kurze Erläuterung finden Sie auf Seite 15, direkt vor dem Veranstaltungsteil.

Viel Spaß jetzt beim Stöbern und wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße,

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



DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU IST

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession.
- Eine Anlaufstelle für SeniorInnen 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 BesucherInnen, liebe FreundInnen 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.

SERVICELLEISTUNGEN

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, Begleitdienste 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

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 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 diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf unsere Homepage:



SERVICELLEISTUNGEN

PRÄVENTIVE BERATUNG FÜR EIN LEBEN ZU HAUSE

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 auf Wunsch bei Ihnen zu Hause, im ASZ oder telefonisch zu Ihrer häuslichen Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen. So können wir Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorstellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Der Besuch und die Beratung sind kostenfrei und werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Am 29. April bieten wir Ihnen eine Infoveranstaltung dazu an.

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



SPRECHSTUNDEN DER SENIORENVERTRETUNG

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München ist das Sprachrohr der älteren Generation. Die Mitglieder nehmen sich der Nöte und Sorgen der SeniorInnen Münchens an und vertreten sie auf politischer Ebene. Die Seniorenvertretung Au-Haidhausen bietet Sprechstunden für alle im Stadtteil wohnhaften SeniorInnen an. Kommen Sie gerne vorbei.

Termine: **Donnerstag, 25.01. und 21.03.**

Uhrzeit: **12.30 – 13.30 Uhr**

Kosten: **kostenfrei**

Anmeldung: **keine Anmeldung erforderlich**



SERVICELEISTUNGEN

MITTAGSTISCH – GENUSS IN NETTER GESELLSCHAFT

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!

Die Platzzahl für unseren Mittagstisch ist begrenzt. Es können ausschließlich Personen aus unserem Stadtteil daran teilnehmen. Auf Wunsch können Sie bei uns auch Wertmarken für den Mittagstisch im Salesianum am St.-Wolfgang-Platz kaufen, von dem wir unser Essen beziehen.



Bei geringem Einkommen bestehen verschiedene Zuschussmöglichkeiten. Wenn Sie Grundsicherung beziehen oder ein Einkommen unter 1.660 € bzw. als Ehepaar unter 2.490 € haben (Vermögen bis 20.000 €/Ehepaar 30.000 €), erhalten Sie den Mittagstisch komplett 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.

SERVICELEISTUNGEN

CAFETERIA UND LESEZIRKEL

Kaffee, Tee, erfrischende Getränke, leckerer Kuchen... Unsere Cafeteria ist für Sie **Montag – Donnerstag von 9.30 – 16.00 Uhr und am Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr** geöffnet und lädt zum Verweilen und Genießen ein. Werfen Sie dabei auch gerne einen Blick in die Tageszeitungen und Magazine unseres Lesezirkels.



BESUCHS- UND BEGLEITDIENST

Das ASZ Au vermittelt ehrenamtliche HelferInnen für SeniorInnen, die im Stadtteil Au wohnen und Unterstützung, Begleitung sowie mehr Gesellschaft wünschen.

Die Tätigkeitsbereiche der HelferInnen 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.

SERVICELEISTUNGEN

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

Handy-Laptop-Sprechstunde

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

Kosten:

10 € für 60 Min.
*Für SeniorInnen
mit kleinem
Geldbeutel ist
dieser Service
kostenlos.
Sprechen Sie uns
gerne an!*

Handy-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!

Bürgerschaftliches Engagement: Günter Wolf, Mike Grohman und Friedrich Schuster

Anmeldung: bitte per Telefon oder E-Mail. Bezahlung vor Ort im ASZ. Falls Sie verhindert sein sollten, bitten wir um rechtzeitige Absage.



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.

SERVICELLEISTUNGEN

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

Tablet- und Smartphone-Kurs für Einsteiger

Termine:

Donnerstag,
**04.04., 11.04.
und 18.04.**

jeweils
09.15 –
10.45 Uhr

Kosten:

18 € für 3 x



Geleitet von
Nicolas Neuburger
Abt. Weiterbildung
an der Landesuniversität 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!

Bürgerschaftliches Engagement: Nicolas Neuburger

Anmeldung: bis zum 28.03.

Smartphone-Fotografie für Einsteiger

Termine:

Mittwoch,
21.02.,
10.00 – 12.30 Uhr
und
28.02.,
11.00 – 12.00 Uhr

Kosten:

12 € für 2 x

Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs Nr. C11

Mit dem Smartphone ganz einfach schöne Fotos machen! Lernen Sie bei diesem Kurs die Grundlagen des Fotografierens in Theorie und Praxis. Bei einem gemeinsamen Spaziergang können Sie das Gelernte gleich ausprobieren.

Kursleitung: Friedrich Schuster und Vincent Zierlinger

Anmeldung: bis zum 16.02.

VERANSTALTUNGSKALENDER

JANUAR

1.	MO	Neujahr
2.	DI	✂ = Mittagstisch
3.	MI	✂
4.	DO	✂ Canasta
5.	FR	Herren-Stammtisch
6.	SA	Heilige drei Könige
7.	SO	
8.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
9.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
10.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Japanischer Gesprächskreis
11.	DO	✂ Canasta
12.	FR	Neujahrsfrühstück
13.	SA	
14.	SO	Schafkopf-Gruppe
15.	MO	Neujahrsempfang ehrenamtl. MA, Schachgruppe, Türkische Gruppe
16.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
17.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Singkreis
18.	DO	✂ Info-Veranstaltung „Balance-Gruppe“, Canasta
19.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde, Sommerrollen selbst machen
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Herzensspaziergang, Schach, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechst.
23.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
24.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Tanzcafé
25.	DO	✂ Seniorenvertretung, Vortrag: Apps, Balance-Gruppe, Canasta
26.	FR	
27.	SA	
28.	SO	Schafkopf-Gruppe
29.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe
30.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe, Italienischer Treff
31.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Energie sparen

VERANSTALTUNGSKALENDER

FEBRUAR

1.	DO	✂ Balance-Gruppe, Canasta
2.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde, Frühstück Holiday Inn, Herren-Stammtisch
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Herzensspaziergang, Schachgruppe, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
6.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
7.	MI	Handy-Laptop-Sprechstunde, Faschingsfeier
8.	DO	✂ Kultursalon+, Balance-Gruppe, Canasta
9.	FR	
10.	SA	
11.	SO	Schafkopf-Gruppe
12.	MO	Rosenmontag Schachgruppe, Türkische Gruppe
13.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
14.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Singkreis, Lesereihe, Japanischer Gesprächskreis
15.	DO	✂ Vortrag: Trickbetrug, Canasta
16.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
20.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
21.	MI	✂ Kurs: Smartphone-Fotografie, Tanzcafé
22.	DO	✂ Wanderzeit!, Balance-Gruppe, Canasta
23.	FR	
24.	SA	
25.	SO	Schafkopf-Gruppe
26.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe
27.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe, Italienischer Treff
28.	MI	✂ Kurs: Smartphone-Fotografie, Deutschstunde
29.	DO	✂ Balance-Gruppe, Canasta

VERANSTALTUNGSKALENDER

MÄRZ

1.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde, Herren-Stammtisch
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Herzesspaziergang, Schach, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechst.
5.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
6.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Vortrag: ePA und E-Rezept
7.	DO	✂ Balance-Gruppe, Canasta
8.	FR	Überraschungsfilm und Frühstück zum Weltfrauentag
9.	SA	
10.	SO	Schafkopf-Gruppe
11.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe
12.	DI	✂ Musikvortrag, Schafkopf-Lerngruppe
13.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Singkreis, Führung, jap. Gesprächskreis
14.	DO	✂ Balance-Gruppe, Canasta
15.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde
16.	SA	
17.	SO	
18.	MO	Pilgern, Schachgruppe, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
19.	DI	✂ Osterbasteln, Schafkopf-Lerngruppe
20.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Tanzcafé
21.	DO	✂ Sprechstunde Seniorenvertretung, Balance-Gruppe, Canasta
22.	FR	
23.	SA	
24.	SO	Schafkopf-Gruppe
25.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe
26.	DI	✂ Stadtpaziergang, Schafkopf-Lerngruppe, Italienischer Treff
27.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Reisevortrag
28.	DO	✂ Canasta
29.	FR	Karfreitag
30.	SA	
31.	SO	Ostersonntag Beginn Sommerzeit

VERANSTALTUNGSKALENDER

APRIL

1.	MO	Ostermontag
2.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
3.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde
4.	DO	✂ Einsteigerkurs Handy + Laptop, Canasta
5.	FR	Osterfrühstück
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Herzesspaziergang, Schachgruppe, Türkische Gruppe
9.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
10.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Singkreis, Plauderstunde, Japanischer Gesprächskreis
11.	DO	✂ Einsteigerkurs Handy + Laptop, Balance-Gruppe, Canasta
12.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde, Herren-Stammtisch
13.	SA	
14.	SO	Schafkopf-Gruppe
15.	MO	Schachgruppe, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
16.	DI	✂ Vortrag: Handwerker, Schafkopf-Lerngruppe
17.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde, Tanzcafé
18.	DO	✂ Einsteigerkurs Handy + Laptop, Landpartie, Balance-Gruppe, Canasta
19.	FR	
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Wanderzeit!, Schachgruppe, Türkische Gruppe
23.	DI	✂ Schafkopf-Lerngruppe
24.	MI	✂ Handy-Laptop-Sprechstunde
25.	DO	✂ Reisevortrag, Canasta
26.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde
27.	SA	
28.	SO	Schafkopf-Gruppe
29.	MO	Vortrag: Die präventive Beratung im ASZ Au, Schachgruppe, Türkische Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
30.	DI	✂ Rollatortraining, Schafkopf-Lerngruppe, Italienischer Treff

VERANSTALTUNGEN

WEGE AUS DER EINSAMKEIT



Das Anliegen unserer Kampagne von 2023 führen wir fort. In den vergangenen Monaten haben wir viel Aufmerksamkeit für das wichtige Thema „Überwindung von Einsamkeit im Alter“ schaffen können. Zudem hat uns der zahlreiche Besuch unserer Veranstaltungen gefreut. Nutzen Sie deshalb weiterhin unsere vielfältigen Angebote und animieren Sie andere, sich Ihnen anzuschließen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

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.

VERANSTALTUNGEN


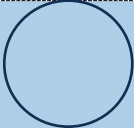

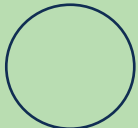
HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG


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

- **Melden Sie sich bitte für alle Veranstaltungen bevorzugt per E-Mail an. Eine persönliche oder telefonische Anmeldung ist ebenfalls möglich.**
- 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!**
- Wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen, müssen wir Veranstaltungen absagen.
- Die Teilnahme bei allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.

VIER GEWINNT - STEMPELKARTE

Nehmen Sie an vier Veranstaltungen aus den Bereichen Geselligkeit, Ausflüge, Wissen und Kultur teil und gewinnen Sie als Preis eine Einladung zu Kaffee / Tee und Kuchen in unserer Cafeteria. Die Bereiche sind im Veranstaltungsteil entsprechend farblich gekennzeichnet.

Geselligkeit 	Ausflüge 
Wissen 	Kultur 



VERANSTALTUNGEN

JANUAR

Freitag,

12

Januar

09.30 –
11.30 Uhr

Neujahrsfrühstück

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

Bürgerschaftliches Engagement:
Camilla Sellien und Regina Kettner

Kosten: 2 €

Anmeldung: 22.12. bis 08.01.

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

Käfer



Montag,

15

Januar

11.30 –
13.30 Uhr

Neujahrsempfang für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des ASZ Au

Wir möchten uns bei allen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen für ihr Engagement bedanken und laden herzlich zu einem Neujahrsempfang ein. Freuen Sie sich auf einen Sektempfang, ein leckeres Mittagessen und einen vergnüglichen Jahresrückblick.

Anmeldung: bis zum 08.01.

Donnerstag,

18

Januar

10.00 –
11.00 Uhr

Infoveranstaltung:

Balance – für mehr Lebensfreude im Alter

Depressive Verstimmungen – davon sind oft auch SeniorInnen betroffen. Ziel des Trainingsprogramms „Balance“ (siehe auch S. 33) ist es, wieder zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu finden. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie nähere Informationen.

Referentin: Michaela Rauscheder, ASZ Au

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 17.01.



VERANSTALTUNGEN

JANUAR

Freitag,

19

Januar

09.30 –

11.30 Uhr

Wir feiern den Veganuary:

Vegane Sommerrollen selbst machen

Wir stellen unter der Anleitung von Vincent Zierlinger vegane Sommerrollen nach vietnamesischem Rezept selbst her, lassen sie uns schmecken und hören dabei Interessantes über Vietnam.

Leitung: Vincent Zierlinger, Vortrag: Karin Mager

Kosten: 5 €

Anmeldung: bis zum 15.01.



Mittwoch,

24

Januar

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.

Bürgerschaftliches Engagement:

Karin Mager und Sabine Widmann

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 22.01.



Donnerstag,

25

Januar

10.00 –

12.00 Uhr

Vortrag: Apps, die das Leben leichter machen

Welche nützlichen Apps gibt es für SeniorInnen? Erfahren Sie bei diesem Vortrag, welche Apps Ihren Alltag erleichtern können.

Referent: Vincent Zierlinger, ASZ Au

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 23.01.

VERANSTALTUNGEN

JANUAR / FEBRUAR

Mittwoch,

31

Januar

13.30 –
ca. 15.00 Uhr



Reihe: Wissen zum Dessert



Vortrag: Energie sparen im Haushalt

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie in Ihrem Zuhause Strom sparen können. Ein praxiserfahrener Berater des Stromspar-Checks der Caritas beantwortet Ihre Fragen in einem kurzweiligen Vortrag. Gerne können Sie auch Ihre aktuelle Stromrechnung mitbringen.

Referent: Mathias Albus, Stromspar-Check München

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 26.01.

Freitag,

02

Februar

09.00 –
11.00 Uhr

Frühstück im Holiday Inn

Das Holiday Inn Munich-Leuchtenbergring lädt uns ein. Kommen Sie mit und lassen Sie sich mit einem leckeren Frühstück verwöhnen.

Begleitung: Heidi Hoare, Sibylle Schill, ASZ Au

Treffpunkt: 08.30 Uhr im Foyer des ASZ Au

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

Anmeldung: bis zum 30.01.

Wir bedanken uns herzlich beim Holiday Inn Munich-Leuchtenbergring.



Mittwoch,

07

Februar

13.30 –
15.30 Uhr

Faschingsfeier



Auf geht's zur Faschingsfeier in Ihr ASZ Au – gemeinsam wollen wir die närrische Zeit feiern! Freuen Sie sich auf einen fröhlichen Nachmittag. Wer mag, darf sich gerne verkleiden.

Kosten: 5 €

Anmeldung: 17.01. bis zum 02.02.

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

Käfer



VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR

Donnerstag,

08

Februar

12.45 –

15.30 Uhr



KulturSalon+ in der Neuen Sammlung, dem Designmuseum der Pinakothek der Moderne

Der KulturSalon+ ist ein Programm, das älteren Menschen gemeinschaftliche kostenlose Museumsbesuche ermöglicht. Freuen Sie sich auf eine Führung sowie einen Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Begleitung: Vincent Zierlinger, ASZ Au

Treffpunkt: 12.45 Uhr im Foyer des ASZ Au

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

Anmeldung: bis zum 05.02.

© Bild: Die Neue Sammlung – The Design Museum, "Design Vision".

Foto: Rainer Viertlböck

Mittwoch,

14

Februar

13.30 –

14.30 Uhr

Lesereihe: Hören und Staunen

Volker Bußmann und Hermann Zach lesen besinnliche Texte zum Thema „Mensch und Natur“.

Bürgerschaftliches Engagement:

Volkmar Bußmann und Hermann Zach

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 12.02.

Donnerstag,

15

Februar

10.00 –

ca. 11.30 Uhr

Vortrag: Trickbetrug – so schützen Sie sich!

Betrug durch falsche Polizisten, Handwerker oder andere Trickbetrüger – die Polizei berichtet über Betrugsmodelle und gibt Ratschläge.

Referent:

Stefan Herbst, Polizeiinspektion Au / Haidhausen

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 12.02.

VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR

Mittwoch,

21

Februar

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.

Bürgerschaftliches Engagement:

Karin Mager und Sabine Widmann

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 19.02.

Gefördert vom

Bezirksausschuss 5
Au – Haidhausen
der Landeshauptstadt München

Donnerstag,

22

Februar

Ganztags



Wanderzeit!

Von Unterhaching nach Hinterbrühl – durch den Perlacher Forst zur Isar. Streckenlänge rund 10 km, reine Gehzeit ca. 3 Stunden. Start: Bahnhof Unterhaching (S 3), Ende: Hinterbrühl (Bus-Haltestelle). Weitere Informationen nach Anmeldung.

Leitung: Richard Borst-Müller, ASZ Au

Kosten: Fahrt und Verzehr

Anmeldung: bis zum 19.02.

Mittwoch,

28

Februar

10.30 –
11.30 Uhr

Wer hat den Teufel an die Wand gemalt?

Wo holt der Barthel den Most her? Und wer sind Hinz und Kunz? Dies und mehr erfahren Sie in einer kurzweiligen „Deutschstunde“, in der wir unsere Sprichwörter und Redewendungen „unter die Lupe nehmen“.

Bürgerschaftliches Engagement: Elena Germesin

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 26.02.

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ

Mittwoch,

06

März

10.00 –
11.00 Uhr

Vortrag: Die elektronische Patientenakte und das elektronische Rezept

Die elektronische Patientenakte und das elektronische Rezept sollen in Deutschland bald zum Alltag gehören. Doch wie funktioniert das überhaupt, was ist zu beachten und welchen Nutzen haben PatientInnen? In diesem Vortrag erhalten Sie wichtige Informationen.

Bürgerschaftliches Engagement: Günter Wolf

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 04.03.

Freitag,

08

März

09.30 –
12.00 Uhr

Überraschungsfilm zum Weltfrauentag

Wir feiern den Weltfrauentag und laden alle Frauen herzlich dazu ein! Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Vormittag mit einem kleinen Frühstück und einem Überraschungsfilm.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 04.03.

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

Käfer

Dienstag,

12

März

14.00 –
15.30 Uhr

Musikvortrag: Die Beatles überrollen die Welt

An die Beatlemania können wir uns noch alle erinnern. Die Beatles eroberten die Welt und verdrängten den Rock 'n' Roll. Dieser Vortrag lässt mit vielen Beispielen die großartige Karriere der Beatles noch einmal Revue passieren.

Bürgerschaftliches Engagement: Charly Henghuber

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 07.03.

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ

Mittwoch,

13

März

13.30 –
16.00 Uhr



Die Terrakottensammlung in den staatlichen Antikensammlungen am Königsplatz

In den Antikensammlungen gibt es neben vielen anderen Kunstwerken auch eine große Anzahl wunderschöner Terrakotten, Figuren aus Ton. Kommen Sie mit zu diesem interessanten und kurzweiligen Ausflug in die Antike!

Bürgerschaftliches Engagement: Irene Bösel

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Bushaltestelle Ostbahnhof, Bus 100 (Museumslinie)

Kosten: Eintritt ermäßigt 4 € (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

Anmeldung: bis zum 08.03.

© Bild: Staatl. Antikensammlungen und Glyptothek München. Foto: Koppermann

Montag,

18

März

09.00 –
ca. 18.00 Uhr

Reihe: Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg

Wir pilgern heute von Starnberg auf den heiligen Berg Andechs. Der Weg ist ca. 16 km lang und wird begleitet von Impulsen, Schweigen, Trink- und Gehpausen.

Zurück fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Führung: Esther Hochstetter, Pilgerbegleiterin

Treffpunkt: 09.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

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

Anmeldung: bis zum 13.03.



Dienstag,

19

März

13.00 –
15.00 Uhr

Osterbasteln

Passend zur Osterzeit gibt es wieder viele Anregungen für Ihre individuelle Osterdekoration. Kommen Sie vorbei und basteln Sie mit!

Bürgerschaftliches Engagement: Helga Leitner

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 14.03.

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ

Mittwoch,

20

März

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.

Bürgerschaftliches Engagement:

Karin Mager und Sabine Widmann

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 18.03.



Dienstag,

26

März

14.00 –
16.00 Uhr

Stadtspaziergang in Haidhausen

Gemeinsam gehen wir vom Johannisplatz über den Wiener Platz zum Bordeauxplatz mit all seinen Kuriositäten und kehren dann im Café Reichshof ein.

Bürgerschaftliches Engagement: Franziska Haidinger

Treffpunkt: 14.00 Uhr im Foyer des ASZ Au

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 21.03.

Mittwoch,

27

März

10.30 –
11.30 Uhr

Reisevortrag:

Bali – eine Insel mit ganz besonderem Zauber

Die Referentin war 2018 an vier verschiedenen Orten auf Bali. In diesem Foto-Vortrag berichtet sie von ihrer Reise.

Bürgerschaftliches

Engagement: Karin Mager

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 25.03.

© Bild: Karin Mager



VERANSTALTUNGEN

APRIL

Freitag,

05

April

09.30 –

11.30 Uhr

Osterfrühstück

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

Bürgerschaftliches Engagement: C. Sellien, R. Kettner

Kosten: 2 €

Anmeldung: 15.03. bis zum 02.04.

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

Käfer

Mittwoch,

10

April

11.00 –

12.00 Uhr

Plauderstunde am Vormittag

In netter Runde sprechen wir über das Thema Frühling. Bei dieser gemütlichen Plauderstunde können wir sicher viele lustige oder besondere Momente miteinander teilen. Wir freuen uns auf Sie!

Bürgerschaftliches Engagement: Irene Bösel

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 08.04.



Dienstag,

16

April

13.30 –

15.00 Uhr

Vortrag: Nie mehr Ärger mit Handwerkenden

Ein frischer Anstrich für die Küche oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Wer Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben. Der Vortrag greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

Referentin: Sylvia Enzner, VerbraucherService Bayern

Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk München

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 09.04.



© Bild: ebw München

VERANSTALTUNGEN

APRIL

Mittwoch,

17

April

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.

Bürgerschaftliches Engagement: K. Mager, S. Widmann

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 15.04.



Donnerstag,

18

April

12.30 –
ca. 18.00 Uhr

Landpartie zur Wolfmühle

Südlich von Markt Schwaben liegt die Wolfmühle, die heute in vierter Generation von Familie Löffl nach ökologischen Grundsätzen geführt wird. Wir bekommen einen Einblick in das traditionsreiche Kunsthandwerk der Müllerei und lassen uns mit hausgemachtem Kuchen verwöhnen.

Organisatorin: Heike Winkler, Referentin BN

Treffpunkt: 12.30 Uhr am Haupteingang Ostbahnhof

Kosten: 8 € für Kaffee/Kuchen plus MVV-Ticket

Anmeldung: bis zum 11.04.

Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München, Referat für Klima- und Umweltschutz.

© Bild: www.wolfmuehle.de



Montag,

22

April

Ganztags

Wanderzeit!

Über Hebertshausen nach Mariabrunn – durchs Hügelland zum berühmten Waldbiergarten. Streckenlänge rund 13 km, reine Gehzeit rund 4 Stunden. Start: S-Bahnhof Dachau (S 2), Ende: S-Bahnhof Röhrmoos (S 2). Details nach Anmeldung.

Leitung: Richard Borst-Müller, ASZ Au

Kosten: Fahrt und Verzehr

Anmeldung: bis zum 17.04.



VERANSTALTUNGEN

APRIL

Donnerstag,

25

April

10.30 –

12.00 Uhr

Vortrag: Auf den Spuren von Vasco da Gama – von Lissabon nach Kapstadt

Erleben Sie eine Reise entlang der Küste von Westafrika mit dem Kreuzfahrtschiff Vasco da Gama: von Casablanca, Agadir, Dakar, St. Helena, Namibia nach Südafrika.

Bürgerschaftliches Engagement: S. Pohle

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 23.04.



Aktionswoche „Zuhause daheim“ vom 27. April bis 05. Mai 2024 des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Montag,

29

April

14.00 –

15.00 Uhr

Reihe: Wissen zum Dessert 

Die Präventive Beratung im ASZ Au

Sie kommen noch gut allein zurecht, möchten sich aber vorsorglich über Hilfsangebote im Alter informieren? Hier erhalten Sie Infos rund um das Thema „Älter werden“.

Referentin: Valeria Volland, ASZ Au

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 26.04.

Dienstag,

30

April

15.00 –

ca. 16.30 Uhr

Rollator-Training

Mit dem Rollator gehen will gelernt sein! Bei diesem Training mit der Verkehrswacht München erhalten Sie wichtige Praxistipps für den Umgang mit Ihrem Rollator.

Referent: Jens Neue, Verkehrswacht München

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 25.04.



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 Zuschussung 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 – 12.30 Uhr NEU: Herzensspaziergänge (1x pro Monat)	9.30 – 10.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G10	09.15 – 10.15 Uhr NEU: Sturzprävention G13	09.15 – 10.45 Uhr Einsteigerkurs Tablet/Smartphone C10 (3 Termine)	10.30 – 12.00 Uhr Herren-Stammtisch (1x pro Monat)
11.00 – 12.00 Uhr Qi Gong G14 (S)	10.30 – 11.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G11	10.30 – 12.00 Uhr ErlebniSTanz G20	10.00 – 12.00 Uhr Balance für mehr Lebensfreude im Alter	
13.30 – 16.00 Uhr Schach-Gruppe	11.30 – 12.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G12	13.15 – 14.15 Uhr Gehirnfitness durch Bewegung G18 (S)	10.30 – 12.00 Uhr Yoga G15 (S)	
14.00 – 16.30 Uhr Türkische Gruppe	13.00 – 15.00 Uhr Zeichnen und Malen K10 (alle 14 Tage)	14.30 – 15.30 Uhr Gehirnfitness durch Bewegung G19 (S)	13.00 – 14.00 Uhr Yoga auf dem Stuhl G16 (S)	
	14.00 – 16.00 Uhr NEU: Italienischer Treff (1x pro Monat)	14.00 – 16.00 Uhr Japanischer Gesprächskreis (1x pro Monat)	13.30 – 18.00 Uhr Canasta-Gruppe	
	15.00 – 16.15 Uhr Schafkopf-Lerngruppe	14.30 – 16.00 Uhr Singkreis (1x pro Monat)		Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr Schafkopfrunde (2x pro Monat)

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 Bindczek

Kosten: 78 € für 13 x



Montag,

**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 AnfängerInnen 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 G12

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

Kursleitung: Tatjana Unger

Kosten: 84 € für 14 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: 84 € für 14 x



Mittwoch,

**09.15 –
10.15 Uhr**

NEU: Sturzprävention

Kurs-Nr. G13

Dieses Training dient der Verhinderung von Stürzen im Alter. Die Sturzprophylaxe, ein Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Selbstsicherheit, erhält und fördert die Mobilität und Eigenständigkeit.

Kursleitung: Manuela Haid, ASZ Au

Kosten: 48 € für 8 x

Termine: 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04. und 24.04.



Mittwoch,

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



Gehirnfitness durch Bewegung

Kurs-Nr. G18 (S) und G19 (S)

Bei diesem Gehirnfitnesstraining trainieren wir das Gedächtnis mit Bewegung. Dies führt zu einer Verbesserung der Merkfähigkeit, der Konzentration, der Koordination und verhilft zu körperlicher Entspannung. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird zusätzlich gefördert durch Augentraining, Finger Yoga und neurozentriertes Training.

Kursleitung: Christine Haider

Kosten: 110 € für 10 x, Preisangaben gelten ab 6 TN. Bezahlung bei der Kursleitung.

Donnerstag,

**10.30 –
12.00 Uhr**



Yoga

Kurs-Nr. G15 (S)

Hatha Yoga beruht auf einem ganzheitlichen Konzept, das Körper, Geist und Seele einbezieht und zwischen diesen Harmonie wiederherstellt. 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: 16.02., 10.45 – 11.45 Uhr

KURSE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Donnerstag,

**13.00 –
14.00 Uhr**



Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr. G16 (S)

Hatha-Yoga auf dem Stuhl ist eine Form von Yoga für Menschen, die nicht mehr auf der Matte üben können. Hatha-Yoga auf dem Stuhl beinhaltet die achtsame und bewusste Übungsweise von Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken für Körperbewusstsein, um zwischen Körper, Geist und Seele Harmonie wiederherzustellen.

Kursleitung: Chie Einsel-Nakajima

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

KUNST

Dienstag,

**13.00 –
15.00 Uhr**



Zeichnen und Malen

Kurs-Nr. 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.

Bürgerschaftliches Engagement: Gudrun Grübler

Kosten: 16 €, Bezahlung im ASZ-Büro

Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03., 09.04. und 23.04.

Donnerstag,

**10.00 –
12.00 Uhr**



Balance:

Für mehr Lebensfreude im Alter

Depressive Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen – davon sind häufig auch SeniorInnen betroffen. Das Trainingsprogramm „Balance“ möchte diesen Personenkreis ansprechen und in zehn aufeinanderfolgenden Treffen darin unterstützen, wieder zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu finden.

Leitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au

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

Termine: 25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 21.03., 11.04. und 18.04.

Anmeldung: bis zum 22.01.

Nähere Infos gibt es im Rahmen einer Info-Veranstaltung am Donnerstag, 18. Januar (s. Seite 16)

Mittwoch,

**14.30 –
16.00 Uhr**



Singkreis

Singen führt Menschen zueinander, lässt uns wieder jung werden, öffnet die Herzen, bereitet Freude und lässt uns erinnern. Für alle offen, die Freude am gemeinsamen Singen und Musik haben.

Bürgerschaftliches Engagement: Gisela Sakowski

Termine: 17.01., 14.02., 13.03. und 10.04.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: jeweils bis zum Vortag

**Ein Freitag
pro Monat,**

**10.30 –
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.

Leitung: V. Zierlinger und R. Borst-Müller, ASZ Au

Kosten: nach Verzehr

Termine: 05.01., 02.02., 01.03. und 12.04.

Anmeldung: bis zum Vortag



**Ein Montag
pro Monat,**

**10.00 –
12.30 Uhr**

NEU: Herzensspaziergänge

Herzensspaziergänge bringen uns in Bewegung, spielerisch ins Nachdenken und Erzählen und helfen uns zu überlegen, was unserem Herzen gut tun würde. Nach einer kleinen Einführung geht es zu zweit, ausgestattet mit einer kleinen „Wundertüte“ voll Anregungen, auf den Weg. Im Anschluss treffen wir uns wieder im ASZ und tauschen uns aus.

Gruppenleitung: Manuela Haid, ASZ Au

Kosten: 2 € pro Termin

Termine: 22.01., 05.02., 04.03., 08.04.

Anmeldung: bis zum Donnerstag davor



Dienstag,

**15.00 –
16.15 Uhr**

Schafkopf-Lerngruppe

Sie wollten schon immer mal Schafkopfen lernen? Hier ist die Gelegenheit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber zuhause Üben ist von Vorteil.

Bürgerschaftliches Engagement: Helga Leitner

Kosten: kostenfrei

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!

Bürgerschaftliches Engagement:

Günter Wölfl, Eva Grünzinger, Armando Tassoni

Kosten: kostenfrei

Termine: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03., 14.04. und 28.04.

Anmeldung: bis Donnerstag, damit die Runde aufgeht

Donnerstag,

**13.30 –
18.00 Uhr**

Canasta-Gruppe

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

Bürgerschaftliches Engagement: Rosemarie Heisig

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Neue MitspielerInnen 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: kostenfrei

Termine: jeweils am 2. Mittwoch des Monats

Anmeldung: bis zum Vortag

Montag,

14.00 –
16.30 Uhr

Türkische Gruppe

In geselliger Runde werden aktuelle Themen besprochen und ReferentInnen eingeladen. Interessierte türkischsprachige SeniorInnen sind herzlich eingeladen.

Gruppenleitung: Ayşe Schneider, Sozialberaterin
Kooperation mit dem AKA - Aktiv für interkulturellen Austausch e. V.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich



Ein
Dienstag
pro Monat,

14.00 –
16.00 Uhr

NEU: Italienischer Treff

Diese gesellige und unterhaltsame Runde ist weltoffen und heißt jede und jeden mit konversationsfähigen Italienischkenntnissen herzlich willkommen.

Termine: 30.01., 27.02., 26.03. und 30.04.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

FREIWILLIGE 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:

Gunardi Ali, Lina Bartholemy, Doris Berghoff, Irene Bösel, Michaela Burger, Winifred Cichon-Hollander, Doris Dachauer, Jakob Ehrenreich, Lena Fricker, Elena Germesin, Mike Grohman, Gudrun Grübler, Eva Grünzinger, Franziska Haidinger, Maria Hartl, Rosemarie Heisig, Regina Kettner, Iris Kopp, Simone Koschwitz, Sabine Kummer, Helga Leitner, Maria Liebe-Richter, Karin Mager, Nicolas Neuburger, Schorsch Niederer, Sigrid Pohle, Maximilian Popp, Mariola Przegendza, Dara Rachid, Anton Rieß-Pointner, Peter Rothmoser, Gisela Sakowski, Mireille Schmich-Faurie, Peter Schreyer, Friedrich Schuster, Hannelore Schwab, Camilla Sellien, Armando Tassoni, Rosanna Vogel, Sabine Widmann, Erika Wilfersegger, Günter Wolf, Günter Wölfl und Hermann Zach.

DANKESCHÖN

Das ASZ Au dankt allen FörderInnen und UnterstützerInnen! Ein herzliches Dankeschön an die Stiftungen und privaten SpenderInnen, mit deren Hilfe SeniorInnen in Not geholfen werden und großartige Veranstaltungen auf die Beine gestellt werden konnten. Danke auch an die Pfarreien und alle KooperationspartnerInnen 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



**Vincent
Zierlinger**

Soz.päd. B.A.



**Sibylle
Schill**

Dipl. Soz.päd. (FH)



**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@caritasmuenchen.org

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.

