

GRUPPEN	35
KUNST	35
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	35
KONTAKT UND GESELLIGKEIT.....	36
EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT	38
EHRENAMTLICHE MITARBEIT IM ASZ AU	38
GUT ZU WISSEN	39
KOOPERATIONEN.....	39
PFLEGE ZU HAUSE	40
CORONA IM ASZ AU	40
ERMÄSSIGUNGEN	40
DANKESCHÖN	41
NEWSLETTER UND HOMEPAGE	41
TEAM	42

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Richard Borst (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 eine Gruppe des ASZ Au bei der kunsthistorischen Führung „Höhepunkte der Münchner Frauenkirche“. Fotografiert wurde es von unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Friedrich Schuster.

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU

VORWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher unseres ASZ,

mein Team und ich präsentieren Ihnen unser Programm für die Sommermonate. Ich hoffe sehr, dass wir Ihnen mit unseren Angeboten einen passenden Ausgleich anbieten können, der die aktuellen belastenden und sorgenvollen Themen für einen Moment in den Hintergrund treten lässt.

Nutzen Sie bei uns gerne die Gelegenheit, mit anderen Seniorinnen und Senioren in Kontakt zu kommen. Kommen Sie zu unserem Sommerfest anlässlich der 100 Jahre Caritas oder zu unseren kleinen Sommercafés im schönen Innenhof. Oder nehmen Sie an einer der zahlreichen Veranstaltungen teil, bei denen Sie sich über interessante Themen informieren oder sehenswerte Orte im Münchner Stadtgebiet erkunden können.

Unsere Kurse laufen auch über den Sommer weiter und aktuell planen wir hier mit einer Erweiterung des Angebots mit Feldenkrais und Yoga für Seniorinnen und Senioren.

Hinweisen möchte ich auch auf unsere Angebote, die wir mit dem ASZ Haidhausen gemeinsam durchführen. Räumlich nah zusammen, verbinden beide Einrichtungen ihr Angebot und wir freuen uns sehr auf diese Zusammenarbeit.

Für die kommenden Wochen und Monate wünsche ich Ihnen alles Gute und freue mich auf Sie, wenn Sie uns besuchen kommen.

Herzliche Grüße!

Richard Borst
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.

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, 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 Gesprächstermin 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 um's Alter“ stellen.

SERVICELLEISTUNGEN

PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE (PHB)

Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche

Wir möchten Ihnen alle für Sie aktuell notwendigen Informationen geben und bei Bedarf wichtige Unterstützungsangebote vorstellen, damit Sie so lange wie möglich selbstbestimmt und selbstständig leben können.

Unsere Hausbesuche sind vertraulich, kostenfrei und finden nur auf Ihren Wunsch statt. Beratungstermine können sowohl in der häuslichen Umgebung als auch im ASZ Au oder telefonisch stattfinden.

Sibylle Schill und Valeria Volland sind Ihre Ansprechpartnerinnen. Vereinbaren Sie gerne einen Termin unter Tel. 089 / 45 87 40 29.

HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG

Am 1. Juli 2021 startete das Förderverfahren hauswirtschaftliche Versorgung. Das **kostenfreie Angebot** richtet sich an ältere Menschen aus den Stadtbezirken Au-Haidhausen, Berg am Laim, Trudering-Riem, Ramersdorf-Perlach, Obergiesing sowie Untergiesing-Harlaching.

Wenn Sie Unterstützung bei wichtigen Tätigkeiten im Haushalt benötigen, diese aber nicht selbst finanzieren können und keinen Anspruch auf gesetzliche Leistungen haben, können Sie sich gerne an Ihr ASZ wenden.

Die Voraussetzungen hierfür sind, dass Sie 65 Jahre oder älter sind, zu Hause leben, keinen Pflegegrad haben und Ihre Angehörigen Sie nicht (ausreichend) im Haushalt unterstützen können.

Wenn Ihr Einkommen 1.350 € (für Ehepaare: 2.025 €) nicht übersteigt und das Vermögen unter 20.000 € liegt (Ehepaare: 30.000 €), haben Sie Anspruch auf eine Finanzierung hauswirtschaftlicher Versorgung von bis zu vier Stunden bei Einzelpersonen und bis zu sieben Stunden monatlich bei Ehepaaren bzw. Lebensgemeinschaften.

SERVICELLEISTUNGEN

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 vegetarisch oder glutenfrei, mit Suppe, Hauptspeise und Nachtisch zum Preis von **6 € pro Person**.

Am **Mittwoch** gibt es ein schmackhaftes **2-Gänge-Menü**, ebenso wahlweise vegetarisch oder glutenfrei, mit Salat und einer Hauptspeise 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 1.350 € bzw. als Ehepaar unter 2.025 € 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!

Bitte vereinbaren Sie vor Ihrer ersten Teilnahme am Mittagstisch einen Termin mit uns: Tel. 089 / 45 87 40 29.

Nach der EU-Verordnung Nr. 1169/2011 sind wir dazu verpflichtet, unsere Gäste über allergene 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.

SERVICELISTUNGEN

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

Handy- und Laptop-Sprechstunde

**Jeden Mittwoch
sowie 14-täglich
am Montag,
Dienstag 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 Passwortер 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.



SERVICELLEISTUNGEN

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

Tablet- und Smartphone-Kurs für Einsteiger

Termine:
Mittwoch,
22.06., 29.06.
und 06.07.,

jeweils
09.00 –
10.00 Uhr

Kosten:
15 € 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

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.

SERVICELLEISTUNGEN

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

Grundlagenkurs Smartphone

Termine:

Montag,
**09.05., 16.05.,
23.05. und 30.05.**

jeweils
09.30 –
11.00 Uhr

Kosten:

30 € für 4 x

Grundlagenkurs:**Mein Smartphone und ich**

Kurs-Nr. C11

Sie besitzen ein Smartphone (Android) und möchten die wichtigsten Funktionen Ihres Gerätes kennen lernen? Dann kommen Sie zu unserem Grundlagenkurs!



Wir bringen Ihnen die Smartphone-Nutzung näher: Ob mit dem W-Lan verbinden, Kontakte verwalten oder Online-Recherche – Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie sich mit Ihrem Smartphone zurechtfinden. Zum Abschluss stellen wir Ihnen nützliche und beliebte Apps vor.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Smartphone Sie haben.

Kursleitung: Vincent Zierlinger, ASZ Au

Kostenfreies W-Lan im ASZ

Wir bieten Ihnen im ASZ die Möglichkeit, unser kostenfreies W-Lan für Ihre Geräte zu nutzen. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

VERANSTALTUNGSKALENDER

MAI 2022

1.	SO	Maifeiertag
2.	MO	ASZ geschlossen
3.	DI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Spiele, Vorstellung neues Programm
4.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Plauderstunde am Vormittag
5.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
6.	FR	Männer-Stammtisch
7.	SA	
8.	SO	Muttertag Schafkopfrunde
9.	MO	Grundlagenkurs Smartphone
10.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
11.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Vorstellung ASZ Au u. Haidhausen
12.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
13.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
14.	SA	
15.	SO	
16.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde, Grundlagenkurs Smartphone
17.	DI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Spiele, Vortrag: Stadtbibliothek
18.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Wiener Kaffeehaus-Nachmittag
19.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
20.	FR	
21.	SA	
22.	SO	Schafkopfrunde
23.	MO	Grundlagenkurs Smartphone
24.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
25.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Sicherheit im Internet
26.	DO	Christi Himmelfahrt
27.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde, Landpartie: Ausflug zum Biohof Pilch
28.	SA	
29.	SO	
30.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde, Grundlagenkurs Smartphone
31.	DI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Spiele, Vortrag: Sonne, Mond, Sterne

VERANSTALTUNGSKALENDER

JUNI 2022

1.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Vorstellung des Seniorenbeirats
2.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
3.	FR	Männer-Stammtisch
4.	SA	
5.	SO	Pfingstsonntag
6.	MO	Pfingstmontag
7.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Vortrag: Elektronische Patientenakte/Rezept
8.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde
9.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
10.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
11.	SA	
12.	SO	Schafkopfrunde
13.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde
14.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy/Laptop-Sprechstunde, Vortrag
15.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Buddhismus
16.	DO	Fronleichnam
17.	FR	
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	
21.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
22.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Kurs Tablet/Smartphone, Spaziergang
23.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
24.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde, Sommerfrühstück
25.	SA	
26.	SO	Schafkopfrunde
27.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde
28.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy/Laptop-Sprechstunde
29.	MI	Kurs Tablet/Smartphone, Ehrenamtlichen-Ausflug
30.	DO	Miti, Canasta-Gruppe, Kunsthistorische Führung entlang der Isar

VERANSTALTUNGSKALENDER

JULI 2022

1.	FR	Männer-Stammtisch
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Vortrag: Wohnformen im Alter
5.	DI	ASZ geschlossen
6.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Kurs Tablet/Smartphone, Lesung
7.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
8.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
9.	SA	
10.	SO	Schafkopfrunde
11.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde
12.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy/Laptop-Sprechstunde, Klaviernachmittag
13.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Führung um die Residenz
14.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
15.	FR	
16.	SA	
17.	SO	
18.	MO	
19.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
20.	MI	Handy/Laptop-Sprechstunde, Sommerfest
21.	DO	Miti Canasta-Gruppe, Bus-Ausflug an den Tegernsee
22.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
23.	SA	
24.	SO	Schafkopfrunde
25.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde
26.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy/Laptop-Sprechstunde, Erste-Hilfe-Kurs
27.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde
28.	DO	Miti, Canasta-Gruppe, Führung Schloss und Park Nymphenburg
29.	FR	
30.	SA	
31.	SO	

VERANSTALTUNGSKALENDER

AUGUST 2022

1.	MO	
2.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Sommercafé
3.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Bingo-Nachmittag
4.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
5.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde, Männer-Stammtisch
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde
9.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy/Laptop-Sprechstunde, Sommercafé
10.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Führung: Brunnen, Wasserspiele
11.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
12.	FR	
13.	SA	
14.	SO	Schafkopfrunde
15.	MO	Maria Himmelfahrt
16.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
17.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Sommercafé mit Klavierspiel
18.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
19.	FR	Handy/Laptop-Sprechstunde
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Handy/Laptop-Sprechstunde, Vortrag: Präventive Hausbesuche
23.	DI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Spiele-Nachmittag
24.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde, Sommercafé
25.	DO	Miti, Canasta-Gruppe
26.	FR	
27.	SA	
28.	SO	Schafkopfrunde
29.	MO	
30.	DI	Miti, Spaziergang zum Bücherschrank, Spiele-Nachmittag
31.	MI	Miti, Handy/Laptop-Sprechstunde

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 auf der Warteliste eine Teilnahme!**
- Falls nicht ausreichend Anmeldungen vorliegen, müssen wir Veranstaltungen leider absagen.
- Bitte kommen Sie immer ca. 15 Minuten vor Beginn der Veranstaltung.
- 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

VERANSTALTUNGEN MAI

Dienstag,

03

Mai

13.30 –
14.30 Uhr

Vorstellung des neuen Programms

Bei Kaffee und Kuchen stellt Ihnen das ASZ-Team das neue Programmheft vor. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich gleich einen Platz bei den Veranstaltungen und Kursen zu sichern.

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 02.05.

Mittwoch,

04

Mai

11 – 12 Uhr

Plauderstunde am Vormittag

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

Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 02.05.

Mittwoch,

11

Mai

Treffpunkt:
14 Uhr, ASZ Au
Dauer:
14 – ca. 16 Uhr

Die ASZ Au und Haidhausen stellen sich vor

Kennen Sie das ASZ Au und wissen Sie, was im ASZ Haidhausen los ist? Entdecken Sie unsere Räume und unser Angebot! Wir starten mit einer Vorstellung des ASZ Au und spazieren danach gemeinsam zum ASZ Haidhausen. Nach einer Führung dort können Sie bei Kaffee und Kuchen Ihre noch offenen Fragen stellen.

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 06.05.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ des Bayerischen Staatsministeriums und in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt. Anmeldung dort unter Tel: 089 / 46 13 84 0.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN MAI

Dienstag,

17

Mai

10 – 12 Uhr



Die digitalen Angebote der Stadtbibliothek

Ob Zeitung, Buch oder Hörbuch - neben analogen Medien stellt die Münchner Stadtbibliothek seit Jahren auch eine Vielzahl an digitalen Angeboten zur Verfügung. Zwei Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek stellen die unterschiedlichen Möglichkeiten vor und zeigen die Nutzung von eBook und Co. auf verschiedenen Geräten.

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 12.05.

münchner
stadtbibliothek

Mittwoch,

18

Mai

13.30 –
15 Uhr

Wiener Kaffeehaus-Nachmittag

Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag, auf die berühmte Wiener Gemütlichkeit und natürlich auf leckere Wiener Kuchenspezialitäten!

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 12.05.

Mittwoch,

25

Mai

10 – 11 Uhr

Vortrag: Sicherheit im Netz

Unsere Daten, insbesondere unsere persönlichen Daten, sind wie ein Schatz zu betrachten. Informieren Sie sich über die aktuellen Maschen der Hacker und wie Sie sich dagegen schützen können.

Referent: Cem Karakaya, Experte für Internetkriminalität bei der Münchner Kriminalpolizei

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 19.05.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN MAI

Freitag,

27

Mai

10.45 –
ca. 17 Uhr



© Tanja Wassmann,
Referentin BN

Landpartie:

Ausflug zum Bio-Bauernhof Pilch in Eurasburg

Gemeinsam besuchen wir heute den Biohof Pilch in Eurasburg. Familie Pilch wird uns ihren Hof zeigen und erklären was es heißt, Biobauer zu sein. Abgerundet wird die Führung durch Kaffee und Kuchen und einem Kurzvortrag über die Grundlagen des ökologischen Landbaus. Im Hofladen können die leckeren selbstgemachten Produkte gekauft werden.

Referentin/Organisatorin: Heike Winkler, Referentin BN

Begleitung: Richard Borst, ASZ Au

Treffpunkt: 10.45 Uhr am Ticketschalter im UG des Ostbahnhofs, Abfahrt: 11.05 Uhr

Rückkehr: 16.55 Uhr am Ostbahnhof

Kosten: 8 € (Kaffee u. Kuchen) und MVV-Ticket anteilig

Anmeldung: bis zum 18.05.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bund Naturschutz München und der LH München, Referat für Klima- und Umweltschutz statt und wird gefördert aus den Mitteln der Agenda 21.

Dienstag,

31

Mai

10 – 11 Uhr

Vortrag: Sonne, Mond und Sterne

Wir wagen eine Vorschau auf Ereignisse am Himmel: Wann sind welche Planeten sichtbar, welche Sternbilder erscheinen? Den Höhepunkt bildet eine Sonnenfinsternis im Herbst. Dazu gibt es Tipps, mit welchen Hilfsmitteln sie ohne Gefahr für die Augen beobachtet werden kann.

Referent: Benjamin Mirwald, Astronomie-Fachberater

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 27.05.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN JUNI

Mittwoch,

01

Juni

14 –
ca. 15.30 Uhr

Die Kandidat*innen für die Wahl der neuen Seniorenvertretung stellen sich vor

Am 26.06.2022 wird die neue Seniorenvertretung der LH München gewählt. Heute können Sie die Kandidat*innen im ASZ Au kennenlernen.

Kosten: kostenfrei bzw. nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 30.05.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

Dienstag,

07

Juni

10 – 11.30 Uhr

Vortrag: Die elektronische Patientenakte (ePA) und das elektronische Rezept (eRezept)

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über diese digitalen Neuerungen im Gesundheitswesen.

Ehrenamtlicher Einsatz: Günter Wolf

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 02.06.

Dienstag,

14

Juni

14 – 15 Uhr

Vortrag: Mitten unter uns -

Jüdisches Leben in Au und Haidhausen

Was wissen Sie über die Geschichte der jüdischen Bevölkerung in unserer Nachbarschaft? In diesem Bilder-Vortrag werden ihr Alltag, ihre Familien- und Firmengeschichte lebendig. Schwerpunktmäßig wird ihr Schicksal in der NS-Zeit thematisiert.

Referent: Michael Kaufmann, Kurator der Ausstellung „Mitten unter uns - Jüdisches Leben in Au-Haidhausen“.

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 09.06.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

Mitten unter uns

Jüdisches Leben in
AU UND HAIDHAUSEN



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN JUNI

Mittwoch,

15

Juni

10 – 11 Uhr



Vortrag: Begegnung mit dem Buddhismus

Der Buddhismus entstand vor etwa 2500 Jahren in Nordostindien. Er prägte die spirituelle Entwicklung Asiens und seit dem 20. Jhd. Menschen auf der ganzen Welt. In diesem Vortrag werden die Grundlagen des Buddhismus und die Verbreitung besonders im Fernen Osten vorgestellt. Der Referent leitet außerdem auf Wunsch zwei kurze Meditationen an und bringt Gegenstände aus dem Buddhismus zum Betrachten und Anfassen mit.

Referent: Joachim Schnittke, Shambhala München

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 10.06.

Mittwoch,

22

Juni

Führung:
14 – ca. 16 Uhr



Stadtspaziergang:

Westend und Schwanthaler Höhe

Wir beginnen an der Hackerbrücke und schlendern durch das Multi-Kulti-Viertel zur Bavaria mit Ruhmeshalle. Wir passieren die alte Augustinerbrauerei, die Auferstehungskirche mit dem Ledigenheim, den Bavariapark und vieles mehr. Danach können wir im Wirtshaus am Bavariapark einkehren.

Ehrenamtlicher Einsatz: Franziska Haidinger

Treffpunkt: 13.50 Uhr an der Touristen-Information im Rathaus am Marienplatz

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

Anmeldung: bis zum 17.06.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN JUNI

Freitag,

24

Juni

10 – 12 Uhr

Sommer-Frühstück

Genießen Sie ein leckeres Frühstück – bei schönem Wetter auf unserer gemütlichen Terrasse!

Ehrenamtlicher Einsatz: Camilla Sellien, Regina Kettner

Anmeldung: bis zum 20.06.

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

Käfer

Mittwoch,

29

Juni

Ganztags

Ehrenamtlichen-Ausflug nach Benediktbeuern

Wir bedanken uns für das Engagement unserer Ehrenamtlichen und laden zu einem gemeinsamen Ausflug nach Benediktbeuern ein. Es warten ein leckeres Mittagessen, Kaffee/Kuchen, eine spannende Klosterführung bzw. ein Spaziergang durchs Moor.

Persönliche Einladungen werden verschickt.

Donnerstag,

30

Juni

14 – ca. 16 Uhr

Kunsthistorische Führung entlang der Isar

Die Führung beginnt an den Frühlingsanlagen und geht weiter zum Deutschen Museum, wo Sie Wissenswertes zu Architektur, Skulpturen und Gemälden erfahren. Die Führung endet am Müllerschen Volksbad. Im dortigen gemütlichen Café können wir den Nachmittag ausklingen lassen.

Führung: Winifred Cichon-Hollander, Kunsthistorikerin

Treffpunkt: Tram 18, Haltestelle Eduard-Schmid-Straße, Ecke Reichenbachbrücke

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 27.06.



Montag,

04

Juli

10 – 12 Uhr

Vortrag:

Pflegebedürftig – Wie finde ich die passende Pflege-, Wohn- und Versorgungsform?

Wie finde ich für meine Angehörigen oder für mich selbst einen guten Pflegedienst, ein gutes Pflegeheim oder auch eine alternative Versorgungsform – wie z. B. eine Wohngemeinschaft für ältere Menschen? Und was, wenn das Angebot nicht hält, was es verspricht? Was sind meine Rechte und Möglichkeiten? Darüber sprechen wir mit Birgit Ludwig von der Münchner Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege.

Referentin: Birgit Ludwig, Leitung – Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 30.06.

Mittwoch,

06

Juli

14 – 15 Uhr

Autoren-Lesung:

Wias amoi in Haidhausen war

Hans Schlehuber hat fast 80 Jahre in Haidhausen gelebt. Über die Veränderungen des Viertels in dieser Zeit und seine Erinnerungen hat er ein sehr persönliches Buch geschrieben. Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Lesung!

Referent: Hans Schlehuber, Autor des Buches „Wias amoi in Haidhausen war“

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 01.07.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN JULI

Dienstag,

12

Juli

14.30 –
15.30 Uhr

Klavier-Nachmittag

Sie lieben Musik? Dann kommen Sie heute ins ASZ Au und hören Sie herrliches Klavierspiel und Erläuterungen dazu von Barock bis Moderne.

Ehrenamtlicher Einsatz: Mireille Schmich-Faurie

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 07.07.

Mittwoch,

13

Juli

14.30 –
ca. 15.30 Uhr

Führung: Ein kurzer Weg um die Residenz

Bei unserem gemütlichen Spaziergang über den Brunnenhof zum Kabinettsgarten erkunden wir die Residenz im Wandel der Geschichte. Mythische Gestalten, aber auch moderne Elemente, zeigen uns den Einfluss ihrer Monarchien bis zur heutigen Zeit. Lassen Sie uns gemeinsam Interessantes entdecken!

Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel u. Gabriele Rödlich

Treffpunkt: 14.30 Uhr an der Feldherrnhalle

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 08.07.



Mittwoch,

20

Juli

12 – 16 Uhr

Sommerfest

Wir feiern den Sommer und 100 Jahre Caritas. Sie sind herzlich dazu eingeladen! Freuen Sie sich auf leckeres Essen, Musik und einen fröhlichen Nachmittag.

Anmeldung:

bis zum 14.07.

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

Käfer

100
NAH. AM NÄCHSTEN
CARITASVERBAND
DER ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING 1922-2022

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN JULI

Donnerstag,

21

Juli

08.45 –

ca. 18.30 Uhr

Busausflug an den Tegernsee

Der schöne Tegernsee ist immer eine Reise wert. Nach einer Führung in der Papierfabrik Gmund stärken wir uns im Herzoglich Bayerischen Bräuhaus Tegernsee. Wir genießen eine Schifffahrt und haben dann noch Zeit für eine Pause in der Sonne oder einen Spaziergang, bevor wir wieder heimfahren.

Treffpunkt: 08.45 Uhr vor dem ASZ Haidhausen, Wolfgangstr. 18, 81667 München, Abfahrt: 09.00 Uhr

Kosten: 10 € plus Verzehr

Anmeldung: und nähere Informationen ab dem 22.06. im ASZ Haidhausen, Tel: 089 / 46 13 84 0.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt. Anmeldung bitte direkt dort unter Tel: 089 / 46 13 84 0.

Dienstag,

26

Juli

13 – 16 Uhr

Sicherheit im Alltag –

Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Bei Unfällen und Notsituationen kann die Hilfe in den ersten Minuten lebensrettend sein. Erste-Hilfe-Kenntnisse sollten daher regelmäßig aufgefrischt werden. Der ASB bietet heute im ASZ Au einen Erste-Hilfe-Kurs für Seniorinnen und Senioren an, in dem Grundlagen vermittelt und vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und vertieft werden.

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)

Kosten: 39 € pro Person

Anmeldung: bis zum 19.07. (der Kurs findet ab 10 TeilnehmerInnen statt)

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN JULI / AUGUST

Donnerstag,

28

Juli

09.30 –
ca. 13 Uhr

Führung: Schloss und Park Nymphenburg

Begeben Sie sich mit uns auf eine vergnügliche Reise in die Vergangenheit von Schloss Nymphenburg mit Geschichte und Geschichten aus Barock und Rokoko bis zur Gegenwart.

Ehrenamtlicher Einsatz: Elena Germesin

Treffpunkt: 09.30 Uhr im ASZ Au

Kosten: 13 € Tagesticket (ermäßigt)

Für MVV-Ticket bitte selbst sorgen.

Anmeldung: bis zum 25.07.

Dienstag,

02

August

14 – 15 Uhr

Sommercafé

Genießen Sie ein Stück leckeren Kuchen, einen guten Kaffee oder ein erfrischendes Getränk in unserer schönen Cafeteria. Bei gutem Wetter ist unsere Terrasse für Sie geöffnet!

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 01.08.

Mittwoch,

03

August

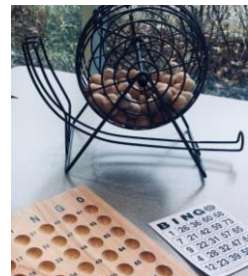
14 – 15 Uhr

Bingo-Nachmittag

Heute laden wir Sie zum Bingo spielen ins ASZ Au ein! Freuen Sie sich auf jede Menge Spaß, gute Laune und ein fröhliches Beisammensein! Für die glücklichen Gewinner*innen gibt es kleine Preise.

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 01.08.



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN AUGUST

Dienstag,

09

August

14 – 15 Uhr

Sommercafé

Genießen Sie ein Stück leckeren Kuchen, einen guten Kaffee oder ein erfrischendes Getränk in unserer schönen Cafeteria. Bei gutem Wetter ist unsere Terrasse für Sie geöffnet!

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 08.08.

Mittwoch,

10

August

14.30 –
ca. 16.00 Uhr

Brunnen, Brunnlein, Wasserspiele

Haben Sie sich schon einmal überlegt, welche Figuren unsere Brunnen schmücken und woher das Wasser kommt? Bei einem erfrischenden Spaziergang durch das Kreuzviertel erfahren Sie ihre Geschichte und Hintergründe.

Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel u. Gabriele Rödlich

Treffpunkt: 14.30 Uhr am Alten Botanischen Garten am Brunnen

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

Anmeldung: bis zum 05.08.



© Irene Bösel

Mittwoch,

17

August

14 – 15 Uhr

Sommercafé mit Klaviermusik

Heute können Sie Kaffee und Kuchen mit wunderschöner Klaviermusik genießen!

Ehrenamtlicher Einsatz: Mireille Schmich-Faurie

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 12.08.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN AUGUST

Montag,

22

August

17 – 18 Uhr

Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche

Was sind Präventive Hausbesuche (PHB)?

Und welche Angebote gibt es noch im ASZ Au? Unsere Mitarbeiterin Valeria Volland beantwortet heute Ihre Fragen – kommen Sie gerne vorbei!

Referentin: Valeria Volland, Dipl. Soz.päd. (FH)

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 19.08.

Mittwoch,

24

August

14 – 15 Uhr

Sommercafé

Genießen Sie ein Stück leckeren Kuchen, einen guten Kaffee oder ein erfrischendes Getränk in unserer schönen Cafeteria. Bei gutem Wetter ist unsere Terrasse für Sie geöffnet!

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 23.08.

Dienstag,

30

August

13.30 –

14.30 Uhr

Spaziergang zum neuen Bücherschrank am Kustermannpark

Wir gehen gemeinsam zum öffentlichen Bücherschrank am Kustermannpark. Dort stellen Ihnen ehrenamtliche Bücherpat*innen bei Kaffee und Kuchen dieses neue kulturelle Angebot vor.

Begleitung: Sibylle Schill, ASZ Au

Treffpunkt: 13.15 Uhr im ASZ Au

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 26.08.



Auf den folgenden Seiten können Sie sich über unser Kursangebot informieren. Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, sprechen Sie uns gerne an! Bitte beachten Sie auch die folgenden Hinweise zur Kursteilnahme.

- **Schnupperstunde:**

Pro Kurs bieten wir Ihnen eine unverbindliche Schnupperstunde zum Einzelstundenpreis an.
Anmeldung und Bezahlung im ASZ-Büro.

- **Anmeldung & Rücktritt:**

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte unser Formular „Anmeldung zum Kurs“. Dieses finden Sie online auf unserer Homepage oder erhalten es direkt 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 verbindlich 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. Vereinbaren Sie dazu einen Termin mit uns.

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.

- **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.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und anregende Kontakte bei Ihrem Kurs!

KURSE

WOCHENÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 11.00 Uhr Qi Gong G14 (S)	9.30 – 10.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G10 (zwei Gruppen in 14-täglichem Wechsel)	11.00 – 12.15 Uhr ErlebniSTanz G20 Kursort: Tanzstudios Max-Weber-Platz 2 81675 München		9.00 – 10.30 Uhr Fitness für Sie und Ihn G23
11.00 – 12.00 Uhr Qi Gong G14 (S)	10.45 – 11.45 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G11 (zwei Gruppen in 14-täglichem Wechsel)	13.15 – 14.15 Uhr Gehirnfitness durch Bewegung G18_1 (S)	14.00 – 16.00 Uhr *NEU* Spaziergruppe (2x pro Monat)	10.00 – 12.00 Uhr Männer- Stammtisch (1x pro Monat)
	13.00 – 16.00 Uhr Spiele-Nachmittag	14.00 – 15.30 Uhr Englisch E 10	13.30 – 18.00 Uhr Canasta-Gruppe	
	13.00 – 15.00 Uhr Zeichnen und Malen K10 (14-täglich)	14.30 – 15.30 Uhr Gehirnfitness durch Bewegung G18_2 (S)		
		15.45 – 17.15 Uhr Englisch E11		Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr Schafkopfrunde (2x pro Monat)

**Mittwoch,
11.00 –
12.15 Uhr**

ErlebniSTanz

Kurs-Nr. G20

ErlebniSTanz®

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: 72 € für 12x

Kursort: Tanzstudios, Max-Weber-Platz 2, München



**Montag,
10 – 11 Uhr
und
11 – 12 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,
9.30 –
10.30 Uhr**

Ganzheitliche Gymnastik

Kurs-Nr. G10 (14-täglich)

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

Kursleitung: Tatjana Unger

Kosten: 30 € für 5x bzw. 36 € für 6x

**Dienstag,
10.45 –
11.45 Uhr**

Ganzheitliche Gymnastik

Kurs-Nr. G11 (14-täglich)

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

Kursleitung: Tatjana Unger

Alle Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden.

Kosten: 30 € für 5x bzw. 36 € für 6x



KURSE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**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.



ENGLISCH

**Mittwoch,
14.00 –
15.30 Uhr
und
15.45 –
17.15 Uhr**

Englisch

Kurs-Nr. E10 und E11

Haben Sie Lust, in geselliger Runde in die englische Sprache einzutauchen und die Grundfertigkeiten im Sprechen und Verstehen zu erlernen oder aufzufrischen? Wir bieten Ihnen im ASZ Au Englisch-Kurse für unterschiedliche Stufen an. Hier ist für jede*n etwas dabei.

E10: Buch: Sterling Silver 2, ab Unit 15, Niveau A2+1

E11: Buch: Sterling Silver 1, Niveau A1

Kursleitung: Irmgard Grüßen-Miles

Kosten: 60 € für 10 x



GRUPPEN

KUNST

**Dienstag,
13.00 –
15.00 Uhr**

Zeichnen und Malen

K10 (14-täglich)

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 Gruppenleitung: Gudrun Grübler

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

Termine: 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07., 19.07. und 02.08.



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Freitag,
9.00 –
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 Gruppenleitung: Anton Rieß-Pointner

Kosten: 2 € pro Teilnahme



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: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum Vortag

**Jeden 1.
Freitag im
Monat**

**10.00 –
12.00 Uhr**

Männerstammtisch



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

Kosten: nach Verzehr

Termine: 06.05., 03.06., 01.07., 05.08.

Anmeldung: bis zum Vortag

**Zwei
Donnerstage
pro Monat**

**14.00 –
16.00 Uhr**

Start: 12.05

***NEU* 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

**Zwei
Sonntage
pro Monat,**

**14.00 –
18.00 Uhr**

Schafkopfrunde



Eines der beliebtesten Kartenspiele in Bayern gibt es auch im ASZ Au. 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: nach Verzehr

Termine: 08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 14.08. und 28.08.

Anmeldung: jeweils bis Donnerstag, damit die Runde aufgeht.

**Donnerstag
13.30 –
18.00 Uhr**

Canasta-Gruppe



Selbstorganisierte Kartenspielrunde.

Vorkenntnisse im Canasta-/Rommé-Spiel sind erforderlich.

Ehrenamtlicher Einsatz: Rosemarie Heisig und Hans-Josef Weber

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: Neue Teilnehmer*innen melden sich bitte über das ASZ-Büro an.

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

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, Gisela Sakowski, Mireille Schmich-Faurie, Peter Schreyer, Elena Germesin

Öffentlichkeitsarbeit, Spaziergänge und Bringdienste

Doris Dachauer, Franziska Haidinger, Hannelore Schwab, Friedrich Schuster

Besuchs- und Begleitdienst

Selma Er, Maria Hartl, Mariola Przegendza, Rosanna Vogel

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

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit im ASZ Au haben, melden Sie sich gerne bei uns!

GUT ZU WISSEN

KOOPERATIONEN

Kino Rio am Rosenheimer Platz



Das ASZ Au ist Mitglied beim **Münchner Bildungswerk.**



Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke

- Beratung und Behandlung 60+
Ein Angebot für ältere Menschen, die sich Gedanken über ihren Alkohol- und Medikamentenkonsum machen
- Betreutes Einzelwohnen 60+

Telefonische und persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige:

Tel: 089 / 72 44 99 35 0, Arnulfstraße 83, 3. Stock, 80634 München

Caritas Ambulanter Pflegedienst München Süd-Ost

ErlebniSTanz (BVST)



Inklusive Montessori-Schule in der Balanstraße

Caritaskindergarten Orleansstraße

KulturRAUM

VdK Kreisverband München

Münchner Stadtbibliothek



Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

GUT ZU WISSEN

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!

Monika Mühlbauer, Pflegedienstleitung

Erreichbarkeit: Mo – Fr, 7.00 – 15.00 Uhr, Tel. 089 / 45 87 40 11

CORONA IM ASZ AU

Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch im ASZ Au über unsere aktuell geltenden **Corona-Regeln** und achten Sie auf unsere Hygienemaßnahmen: Desinfizieren Sie sich nach Eintritt ins ASZ die Hände. Es besteht die Pflicht zum Tragen einer FFP2-Maske, die jedoch am Platz abgenommen werden kann. Achten Sie bitte auf Abstand. Unser Team sorgt dafür, dass die Räume gelüftet werden und dass auch unser Luftreinigungsgerät zum Einsatz kommt. Zudem desinfizieren wir Tische und Stühle in regelmäßigen Abständen.

In den Sommermonaten bieten wir in Kooperation mit dem Impfzentrum München weitere **Impftage zur Auffrischung oder für ungeimpfte Personen** ab 18 Jahren an. Melden Sie sich bei Interesse bei uns!

ERMÄSSIGUNGEN

Wenn Sie Besitzer eines München-Pass sind oder folgende Voraussetzungen erfüllen: **Einkommen unter 1.350 € Einzelperson / 2.025 € Ehepaar, Vermögen unter 20.000 € Einzelperson / 30.000 € Ehepaar** können wir Ihnen dank der Landeshauptstadt München mindestens 50 % Ermäßigung auf unsere Kurse und Veranstaltungen gewähren. Ermäßigung für den Mittagstisch siehe Seite 7.

GUT ZU WISSEN

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!

NEWSLETTER UND HOMEPAGE

Mit unserem neuen, monatlich erscheinenden Newsletter informieren wir Sie über Neuigkeiten aus dem ASZ Au. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie den Newsletter erhalten möchten!

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.asz-au.de.

Mit nebenstehendem QR-Code gelangen Sie direkt auf unsere Homepage.

