



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2022

September | Oktober | November | Dezember

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM	2
CORONA-MASSNAHMEN IM ASZ AU	2
HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU	3
VORWORT	3
DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU.....	4
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	4
SERVICELEISTUNGEN	5
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	5
ONLINE-BERATUNG	5
PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE	6
HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG.....	6
MITTAGSTISCH „MIT LEIB UND SEELE“	7
CAFETERIA.....	8
BESUCHS- UND BEGLEITDIENST	8
SMARTPHONE, LAPTOP & CO.	9
VERANSTALTUNGSKALENDER	12
SEPTEMBER 2022	12
OKTOBER 2022	13
NOVEMBER 2022	14
DEZEMBER 2022.....	15
VERANSTALTUNGEN	16
HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG	16
VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER.....	17
VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER/ OKTOBER	19
VERANSTALTUNGEN OKTOBER.....	20
VERANSTALTUNGEN OKTOBER/ NOVEMBER	21
VERANSTALTUNGEN NOVEMBER	22
VERANSTALTUNGEN DEZEMBER	25
KURSE	27
HINWEISE – ASZ-KURSE.....	27
HINWEISE – SELBSTORGANISIERTE KURSE.....	28

WOCHENÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN	28
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	29
KUNST	32
GRUPPEN	33
GESUNDHEIT	33
KUNST	33
KONTAKT UND GESELLIGKEIT.....	34
EHRENAMT UND DANKESCHÖN.....	37
EHRENAMTLICHE MITARBEIT IM ASZ AU	37
DANKESCHÖN	37
TEAM	38
MITARBEITENDE IM ASZ AU	38

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Richard Borst (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 die Spaziergruppe des ASZ Au im Rosengarten an der Isar. Fotografiert wurde es von unserer Mitarbeiterin Michaela Rauscheder.

CORONA-MASSNAHMEN IM ASZ AU

Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch im ASZ Au über die derzeit geltenden Regeln und Einlassvoraussetzungen in Bezug auf die Coronapandemie. Herzlichen Dank!

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AU

VORWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher unseres ASZ,

Aktuell gilt es, an den vielen schönen Orten hier im Viertel den Sommer zu genießen und einer davon ist auch unser ASZ mit seinem schönen Innenhof. Dort konnten wir zu unserem Sommerfest vor einigen Tagen viele Gäste begrüßen. Mein Team und ich haben uns sehr über den zahlreichen Besuch gefreut.

An dieser Stelle bringe ich meine Freude darüber zum Ausdruck, dass Sie uns in den vergangenen Wochen wieder so zahlreich besucht und unser Angebot angenommen haben. Ich bedanke mich auch ausdrücklich bei unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und bei unseren Kursleiterinnen und Kursleitern, die uns durch die Pandemie hindurch treu geblieben sind. Mit Ihrem Engagement und Ihrer Tatkraft sind wir so gut in diesen Sommer gekommen und ich blicke jetzt voller Zuversicht auf die nächsten Monate.

Bei der Planung des neuen Programms haben wir daran festgehalten, Ihnen bekannte und beliebte Angebote zu machen, Sie aber auch mit neuen Ideen zu überraschen. Im Kursprogramm können Sie neue Bewegungsangebote entdecken. Bei den Veranstaltungen bieten wir Ihnen z.B. Wissenswertes zum Dessert und im Bereich unserer Gruppenangebote können Sie sich u.a. zum Tanzcafé oder zum Schach spielen anmelden oder als Senior an unserem Herren-Stammtisch teilnehmen.

Es gibt für Sie in diesem Heft auf jeden Fall viel zu entdecken. Freuen Sie sich auf Abwechslung und schöne Momente in unseren Räumen. Mein Team und ich freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße!

Richard Borst, Einrichtungsleiter ASZ Au



DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM AU

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, 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 und Helfern

Die Beratung ist kostenlos. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen.

ONLINE-BERATUNG

Auf unserer Homepage www.asz-au.de 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. Mit nebenstehendem QR-Code gelangen Sie direkt auf unsere Homepage:



SERVICELLEISTUNGEN

PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE

Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!

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

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

HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG

Am 1. Juli 2021 startete das Förderverfahren hauswirtschaftliche Versorgung. Das **kostenfreie Angebot** der Stadt München richtet sich an ältere Menschen aus zwölf Stadtbezirken, unter anderem auch Au-Haidhausen.

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 Nettoeinkommen 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 sechs Stunden bei Einzelpersonen und bis zu zehn 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 auch 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 auch 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.



SERVICELISTUNGEN

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 Passwörtern und eine Sicherung Ihrer Daten.

Wir übernehmen keine Gewähr bei Datenverlust!

Ehrenamtlicher Einsatz:

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

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



SERVICELLEISTUNGEN

SMARTPHONE, LAPTOP & CO.

Tablet- und Smartphone-Kurs für Einsteiger

Termine:

Donnerstag,
**06.10., 13.10.
und 20.10.**

jeweils
09.15 –
10.45 Uhr

Kosten:

18 € für 3 x



Gefördert vom

Bezirksausschuss 5
Au – Haidhausen
der Landeshauptstadt München

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

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

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

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

Ehrenamtliche Kursleitung: Nicolas Neuburger

Anmeldung: bis zum 29.09.

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.

Kurs: Digitalführerschein

Termine:

Montag,

07.11., 28.11.,

19.12., 16.01.,

06.02. und 27.02.

jeweils

13.30 –

15.30 Uhr

Kosten:

36 € für 6 x

Einführung in den Digitalführerschein

Kurs-Nr. C11

Digitale Kompetenzen sind zu einer Grundlage eines sicheren und selbstbestimmten Alltags geworden. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und Tipps zu den Themenbereichen Internet (z.B. Cookies), Datenwelt (z.B. Datenschutz, Passwörter), Gefahrenschutz (z.B. Schadsoftware), Kommunikation (z.B. E-Mail-Konto), Geräte (z.B. Apps und Programme) und Technologiealltag (z.B. Online-Shopping). Der Kurs richtet sich an Personen, die schon digitale Grundkenntnisse haben.

Kursleitung: Günter Wolf, ehrenamtlicher Mitarbeiter und Vincent Zierlinger, ASZ Au

Anmeldung: bis zum 31.10.



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

SEPTEMBER 2022

1.	DO	Miti (= Mittagstisch), Canasta
2.	FR	Herren-Stammtisch
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
6.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
7.	MI	Miti, Vorstellung des neuen Programms, Handy-Laptop-Sprechstunde
8.	DO	Miti, Canasta, Japanischer Gesprächskreis
9.	FR	Infostand im Motorama
10.	SA	
11.	SO	Schafkopfrunde
12.	MO	
13.	DI	Miti, Vortrag: Wie wir unser Gehirn fit halten, Spiele-Nachmittag
14.	MI	Miti, Kunsthistorische Führung, Handy-Laptop-Sprechstunde
15.	DO	Miti, Canasta, Gartenkonzert im ASZ Haidhausen
16.	FR	
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
20.	DI	Miti, Vortrag, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
21.	MI	Miti, Tanzcafé, Handy-Laptop-Sprechstunde
22.	DO	Miti, Canasta, Musikvortrag, Spaziergruppe
23.	FR	Atem- und Bewegungsgruppe
24.	SA	
25.	SO	Schafkopfrunde
26.	MO	
27.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
28.	MI	Miti, Stadtpaziergang: Jugendstil in Schwabing, Handy-Laptop-Sprechst.
29.	DO	Miti, Canasta, Spaziergruppe, Balance-Gruppe, Herbstbasteln
30.	FR	Atem- und Bewegungs-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde

VERANSTALTUNGSKALENDER

OKTOBER 2022

1.	SA	
2.	SO	
3.	MO	Tag der deutschen Einheit
4.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
5.	MI	Miti , Reisebericht: Endlich Norwegen!, Handy-Laptop-Sprechstunde
6.	DO	Miti, Canasta, Kurs Tablet/ Smartphone, Herbstbasteln
7.	FR	Herren-Stammtisch
8.	SA	
9.	SO	Schafkopfrunde
10.	MO	
11.	DI	ASZ geschlossen
12.	MI	Miti, Tanzcafé, Handy-Laptop-Sprechstunde
13.	DO	Miti, Canasta, Vortrag: Bestattungsvorsorge Kurs Tablet/Smartphone, Spaziergruppe, Balance-Gruppe, Herbstbasteln
14.	FR	Pilgern auf dem Jakobsweg, Handy-Laptop-Sprechstunde
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
18.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
19.	MI	Miti, Führung: Starke Männer, schöne Frauen, Handy-Laptop-Sprechst.
20.	DO	Miti, Canasta, Kurs Tablet/Smartphone, Jap. Gesprächskreis, Balance-Gr.
21.	FR	
22.	SA	
23.	SO	Schafkopfrunde
24.	MO	
25.	DI	Miti, Führung durch die Ohel-Jakob-Synagoge, Spiele-Nachmittag
26.	MI	Kartoffelfest, Handy-Laptop-Sprechstunde
27.	DO	Miti, Canasta, Spaziergruppe, Balance-Gruppe
28.	FR	Atem- und Bewegungsgruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
29.	SA	
30.	SO	Ende der Sommerzeit
31.	MO	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde

VERANSTALTUNGSKALENDER

NOVEMBER 2022

1.	DI	Allerheiligen
2.	MI	Miti, Vortrag: Christliche Rituale und Bräuche, Handy-Laptop-Sprechst.
3.	DO	Miti, Canasta, Balance-Gruppe
4.	FR	Vortrag: Demenz, Atem- und Bewegungsgruppe, Herren-Stammtisch
5.	SA	
6.	SO	
7.	MO	Kurs Digitalführerschein
8.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
9.	MI	Miti, Besichtigung „Haus an den Isarauen“, Handy-Laptop-Sprechstunde
10.	DO	Miti, Canasta, Japanischer Gesprächskreis, Spaziergruppe, Balance-Gruppe
11.	FR	Herbst-Frühstück
12.	SA	
13.	SO	Schafkopfrunde
14.	MO	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
15.	DI	Miti, Vortrag, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
16.	MI	Miti, Tanzcafé, Handy-Laptop-Sprechstunde
17.	DO	Miti, Canasta, Vortrag: Umzug ins Pflegeheim, Balance-Gruppe
18.	FR	
19.	SA	
20.	SO	
21.	MO	
22.	DI	Miti, Vortrag: Präventive Hausbesuche, Spiele-Nachmittag
23.	MI	Miti, Vortrag: Bali an Land und unter Wasser, Handy-Laptop-Sprechst.
24.	DO	Miti, Canasta, Spaziergruppe, Balance-Gruppe
25.	FR	
26.	SA	
27.	SO	1. Advent Schafkopfrunde
28.	MO	Kurs Digitalführerschein, Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
29.	DI	Miti, Gitarrenklänge, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
30.	MI	Miti, Basteln: Kreativ kennt kein Alter, Handy-Laptop-Sprechstunde

VERANSTALTUNGSKALENDER

DEZEMBER 2022

1.	DO	Miti, Canasta, Balance-Gruppe
2.	FR	Herren-Stammtisch
3.	SA	
4.	SO	2. Advent
5.	MO	
6.	DI	Nikolaus Miti, Spiele-Nachmittag
7.	MI	Miti, Plauderstunde am Vormittag, Tanzcafé, Handy-Laptop-Sprechst.
8.	DO	Miti, Canasta, Vortrag: Hospiz- und Palliativlandschaft in München Japanischer Gesprächskreis, Spaziergruppe, Balance-Gruppe
9.	FR	
10.	SA	
11.	SO	3. Advent Schafkopfrunde
12.	MO	Schach-Gruppe, Handy-Laptop-Sprechstunde
13.	DI	Miti, kunsthistorischer Vortrag, Besuch eines Weihnachtsmarkts, Spiele-Nachmittag, Handy-Laptop-Sprechstunde
14.	MI	Adventsfeier, Handy-Laptop-Sprechstunde
15.	DO	Miti, Canasta
16.	FR	
17.	SA	
18.	SO	4. Advent
19.	MO	Kurs Digitalführerschein
20.	DI	Miti, Spiele-Nachmittag
21.	MI	Miti, Besuch Krippenausstellung, Handy-Laptop-Sprechstunde
22.	DO	Miti, Canasta
23.	FR	Handy-Laptop-Sprechstunde
24.	SA	Heiligabend
25.	SO	1. Weihnachtstag
26.	MO	2. Weihnachtstag
27.	DI	Miti
28.	MI	Miti
29.	DO	Miti
30.	FR	
31.	SA	Silvester

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 absagen.
- Die Teilnahme bei allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.
- Mit der Teilnahme an einem Ausflug, einer Veranstaltung oder einem Fest geben Sie uns automatisch Ihr Einverständnis, dass wir bei Bedarf Fotos machen und auch danach verwenden dürfen. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, müssen Sie uns vorher Bescheid geben, damit wir die Verwendung ausschließen.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER

Mittwoch,

07

September

10 – 11 Uhr

Vorstellung des neuen Programms

Bei Kaffee und Brezen 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 06.09.

Freitag,

09

September

15 – 18 Uhr

Infostand im Motorama

münchner
stadtbibliothek

Die ASZ Au und Haidhausen stellen sich und ihr Angebot im Showroom der Stadtbibliothek im Motorama vor. Kommen Sie gerne vorbei!

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

Dienstag,

13

September

13.30 –
ca. 14.30 Uhr

Reihe: Wissen zum Dessert



Vortrag: Wie wir unser Gehirn fit halten

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns steigern und erhalten können und wie Sie bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben an Kopf und Körper. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentration verbessern, wie Sie Stress abbauen und Demenz vorbeugen können.

Referentin: Christine Haider, Kursleitung „Gehirnfitness durch Bewegung“

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 08.09.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER

Mittwoch,

14

September

14 –

ca. 15.30 Uhr

Kunsthistorische Führung:

St. Stephan und der Alte Südliche Friedhof

Wir besprechen Interessantes über zahlreiche prominente Münchner aus früheren Jahrhunderten, z.B. Spitzweg, Klenze, Ohm u.a. Auch der Grundriss des heutigen Parks und seine Architektur sind einzigartig.

Führung: Winifred Cichon-Hollander, Kunsthistorikerin

Treffpunkt: Stephansplatz 2 (Nähe Sendlinger Tor)

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 12.09.

Donnerstag,

15

September

14.30 –

16.30 Uhr

Gartenkonzert im ASZ Haidhausen

Hören Sie das Konzert: „Stoßseufzer einer Dame in bewegter Nacht“ unter freiem Himmel! Das Konzert findet nur bei schönem Wetter statt.

Kosten: Spenden erbeten

Anmeldung: bis zum 09.09.

Die Veranstaltung findet im Garten des ASZ Haidhausen, Wolfgangstr. 15 (Neubau) statt.

Dienstag,

20

September

10 – 11.30 Uhr

Vortrag: Gebraucht (ver)kaufen im Internet

Im Internet können Sie Gebrauchtetes günstig einkaufen oder selbst verkaufen. Wie das geht und worauf Sie achten müssen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Referent: Matthias J. Lange, Blogger, Journalist

Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 16.09.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

© Bild ebw



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN SEPTEMBER/ OKTOBER

Donnerstag,

22

September

14 –

ca. 15.30 Uhr

Musikvortrag: Deutsche Hits der 60er Jahre

Unternehmen Sie eine musikalische Zeitreise in die Vergangenheit bei einem unterhaltsamen Vortrag mit Musik und Videos über die Deutschen Hits der 60er Jahre.

Ehrenamtlicher Einsatz: Charly Henghuber

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 19.09.

Mittwoch,

28

September

14 – ca. 16 Uhr

Stadtspaziergang: Jugendstil in Schwabing

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

Ehrenamtlicher Einsatz: Franziska Haidinger

Treffpunkt: 13.50 Uhr an der Touristeninformation im Rathaus am Marienplatz

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

Anmeldung: bis zum 26.09.

Mittwoch,

05

Oktober

10.30 –

11.30 Uhr

Reisebericht: Endlich Norwegen!

Ein langgehegter Wunsch ging in Erfüllung, als unsere Referentin zu einer Kreuzfahrt nach Norwegen aufbrach. Bei diesem Fotovortrag lässt sie uns teilhaben an diesem unvergesslichen Erlebnis.

Ehrenamtlicher Einsatz: Sigrid Pohle

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 30.09.

© Foto Sigrid Pohle



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN OKTOBER

Donnerstag,

13

Oktober

14 –

ca. 15.30 Uhr

Reihe: Wissen zum Dessert



Vortrag: Bestattungsvorsorge und Trauerfall

Sie werden über den Ablauf von Bestattungen, die aktuelle Bestattungskultur und alternative Bestattungsformen informiert und erfahren, wie man selbst zu Lebzeiten seine Bestattung festlegen kann.

Referent: Christian Vogt, Städtische Bestattung

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 11.10.



Freitag,

14

Oktober

14 – ca. 17 Uhr

Pilgern auf dem Jakobsweg

Wir gehen eine kleine Etappe (ca. 8 km) des Münchner Jakobswegs vom Jakobsplatz bis zur Marienklause.

Führung: Esther Hochstetter, ASZ Au

Treffpunkt: Jakobsplatz/ Eingang Synagoge

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 12.10.

Mittwoch,

19

Oktober

14 – ca. 16 Uhr

Führung: Starke Männer, schöne Frauen

Beim Besuch im Abguss-Museum am Königsplatz begegnen Sie Helden und Schönheiten. Lernen Sie Männer mit großen Taten und Frauen in schönen Gewändern sowie deren Geschichte kennen.

Führung: Irene Bösel, Gabriele Rödlich

Treffpunkt: Foyer des Museums für Abgüsse, Katharina-von-Bora-Str. 10

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 13.10.

© Foto Irene Bösel



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN OKTOBER/ NOVEMBER

Dienstag,

25

Oktober

Führung:

12 – 13 Uhr

Führung durch die Ohel-Jakob-Synagoge

Kommen Sie mit zu einer Führung durch die Synagoge am Jakobsplatz und den „Gang der Erinnerung“.

Begleitung: Richard Borst und Sibylle Schill, ASZ Au

Treffpunkt: 11 Uhr im Foyer des ASZ Au

Kosten: 5 € Eintritt (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

Anmeldung: bis zum 17.10.

Mittwoch,

26

Oktober

14 – 16.30 Uhr

Kartoffelfest

Wir feiern ein Fest rund um die „tolle Knolle“ – Sie sind herzlich dazu eingeladen! Freuen Sie sich auf leckeres Essen, Musik und einen fröhlichen Nachmittag.

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 19.10.

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

Käfer

Mittwoch,

02

November

10.30 –

11.30 Uhr

Vortrag: Christliche Rituale und Bräuche im Kirchenjahr – Totengedenken an Allerseelen

In diesem Vortrag entdecken wir gemeinsam christliche Rituale und Bräuche mit allen Sinnen und erfahren den (kirchen-)geschichtlichen Hintergrund dazu. Heute feiert die katholische Kirche Allerseelen. Wir beenden die Veranstaltung deshalb mit einem kurzen Ritual des Totengedenkens.

Referentin: Susanne Schwarz, katholische Seelsorgerin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 28.10.

© Foto Susanne Schwarz



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER

Freitag,

04

November

10 – 12 Uhr

Informationsveranstaltung „Demenz Partner“

Sie möchten mehr zum Thema Demenz erfahren und wissen, wie man Menschen mit Demenz begegnet? Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über das Krankheitsbild und die Initiative „Demenz Partner“.

Referent: Peter Gallwas, ASZ Haidhausen

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: bis zum 31.10.

Die Veranstaltung findet im ASZ Haidhausen, Wolfgangstr. 18 statt. Anmeldung bitte dort unter Tel. 089 / 46 13 84 0.

Mittwoch,

09

November

Führung:

10 – ca. 11 Uhr

Wir besichtigen das „Haus an den Isarauen“

Gemeinsam besichtigen wir das neue Betreute Wohnen „Haus an den Isarauen“ des DPWV in Untergiesing.

Begleitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au

Treffpunkt: 9.15 Uhr im Foyer des ASZ Au

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

Anmeldung: bis zum 04.11.

Freitag,

11

November

09.30 –

11.30 Uhr

Herbst-Frühstück

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

Ehrenamtlicher Einsatz: Camilla Sellien, Regina Kettner

Anmeldung: bis zum 07.11.

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

Käfer



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER

Dienstag,

15

November

10 –

11.30 Uhr

Vortrag: Steuererklärung in der Rente

Wann Sie als Rentner*in eine Steuererklärung abgeben müssen oder welche Ausgaben Sie geltend machen können, erklärt Ihnen heute unser Referent.

Referent: Martin Meyer, Lohnsteuerhilfe Bayern e.V.

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 10.11.

Donnerstag,

17

November

18 –

ca. 19.30 Uhr

Vortrag: Umzug ins Pflegeheim – so gelingt der Schritt ins neue Zuhause

In diesem Vortrag erfahren Senior*innen und ihre Angehörige, wie sie sich optimal auf einen Umzug ins Pflegeheim vorbereiten können.

Referentin: M. Vogel-Zierlinger, Pflegeheim-Leitung

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 14.11.

Der Vortrag findet im JoMa – Begegnung in der Au, Regerstr. 70, statt.

Dienstag,

22

November

13.30 –

14.30 Uhr

Reihe: Wissen zum Dessert



Was sind Präventive Hausbesuche (PHB)?

Wer kann das neue Angebot der Stadt München einer kostenfreien hauswirtschaftliche Versorgung nutzen? Welche Angebote gibt es noch im ASZ Au? Valeria Volland beantwortet Ihre Fragen, kommen Sie vorbei!

Referentin: Valeria Volland, ASZ Au

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis zum 21.11.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN NOVEMBER

Mittwoch,

23

November

11 – ca. 12 Uhr



Vortrag: Bali an Land und unter Wasser

Das beliebte Urlaubsziel Bali mit seinen freundlichen Bewohnern ist nicht nur die Insel der Tempel und Götter, sondern auch die einer wunderschönen Landschaft. Reisterrassen, Vulkane, traumhafte Strände und unter Wasser bunte Korallen und eine Vielfalt unterschiedlicher Fische. Kommen Sie mit auf diese Reise!

Ehrenamtlicher Einsatz: Irene Bösel

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 18.11.

© Foto Irene Bösel

Dienstag,

29

November

14 – 15 Uhr

Stimmungsvolle Gitarrenklänge zum Advent

Genießen Sie eine besinnliche Zeit für Erinnerungen, Herzenswärme und schöne Momente bei romantischer Gitarrenmusik.

Solistin: Elena Germesin

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 25.11.

Mittwoch,

30

November

10 – 11.30 Uhr

Kreativ kennt kein Alter!

Die Senior*innen des ASZ Au und die Kinder des Caritas Kindergarten Orleansstraße werden heute zusammen kreativ. Wir basteln für Weihnachten!

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 25.11.

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN DEZEMBER

Mittwoch,

07

Dezember

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 05.12.

Donnerstag,

08

Dezember

13.30 –

14.30 Uhr

Reihe: Wissen zum Dessert



Hospiz- und Palliativlandschaft in München

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche ambulanten und stationären Versorgungsformen es in München für die letzte Lebensphase gibt und wo Sie Unterstützung erhalten können.

Referentin: Susanne Glas, Caritas München Ost

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 06.12.

Dienstag,

13

Dezember

13.30 –

ca. 14.30 Uhr

Kunsthistorischer Vortrag: Das Bild des heiligen Nikolaus im Wandel der Zeiten

Kein Heiliger ist auch in der nicht-christlichen Welt so populär wie St. Nikolaus, der Schutzheiliger für über 60 Patronate von alten Menschen bis zu Chirurgen ist. Freuen Sie sich auf einen spannenden Bilder-Vortrag!

Ehrenamtlicher Einsatz:

Winifred Cichon-Hollander

Kosten: 2 €

Anmeldung: bis zum 09.12.



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN DEZEMBER

Dienstag,

13

Dezember

Wir besuchen einen Weihnachtsmarkt

Genießen Sie Glühwein, Lichterglanz und vorweihnachtliche Stimmung! Gemeinsam mit dem ASZ Haidhausen besuchen wir einen Weihnachtsmarkt.

Kosten: nach Verzehr (für MVV-Ticket bitte selbst sorgen)

Anmeldung und nähere Informationen: ab dem 14.11.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem ASZ Haidhausen statt.

Mittwoch,

14

Dezember

14 – 16 Uhr

Adventsfeier

Alle Jahre wieder: Wir laden Sie herzlich zu unserer Adventsfeier ins ASZ Au ein! Es erwarten Sie gutes Essen, schöne Musik und nette Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum 07.12.

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

Käfer

Mittwoch,

21

Dezember

14 – ca. 16 Uhr

Besuch der Krippenausstellung im Bayerischen Nationalmuseum

Wir besichtigen die wertvollste und umfangreichste Krippensammlung der Welt. Mit diesem Besuch stimmen wir uns auf eine schöne Weihnachtszeit ein.

Führung: Irene Bösel

Treffpunkt: Foyer des Bayerischen Nationalmuseums, Prinzregentenstr. 3

Kosten: 6 € Eintritt (ermäßigt)

Anmeldung: bis zum 15.12.

© Bayerisches Nationalmuseum München
Foto: Bastian Krack



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

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

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

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

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

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

KURSE

HINWEISE – SELBSTORGANISIERTE KURSE

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

WOCHENÜBERSICHT KURSE UND GRUPPEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 – 11.00 Uhr Qi Gong G14 (S)	9.30 – 10.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G10	10.30 – 12.30 Uhr ErlebniSTanz G20	9.15 – 10.15 Uhr Schnupperkurs Feldenkrais G16 (S) (5 Termine)	9.00 – 10.30 Uhr Fitness für Sie und Ihn G23
11.00 – 12.00 Uhr Qi Gong G14 (S)	10.30 – 11.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G11	13.15 – 14.15 Uhr Gehirnfitness durch Bewegung G18_1 (S)	10.00 – 12.00 Uhr Balance-Gruppe	10.00 – 12.00 Uhr Herren- Stammtisch (1x pro Monat)
13.30 – 16.00 Uhr Schach-Gruppe (14täglich)	11.30 – 12.30 Uhr Ganzheitliche Gymnastik G12	14.00 – 16.30 Uhr Tanzcafé (1x monatlich)	10.30 – 12.00 Uhr Yoga G15 (S)	10.45 – 11.45 Uhr Immer langsam voran (4 Termine)
	13.00 – 16.00 Uhr Spiele-Nachmittag	14.30 – 15.30 Uhr Gehirnfitness durch Bewegung G18_2 (S)	13.00 – 15.00 Uhr Herbstbasteln (3 Termine)	
	13.00 – 15.00 Uhr Zeichnen und Malen K10 (14-täglich)		13.30 – 18.00 Uhr Canasta-Gruppe	
			14.00 – 17.00 Uhr Spaziergruppe (2x pro Monat)	
			14.30 – 16.30 Uhr Japanischer Gesprächskreis (1x pro Monat)	Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr Schafkopfrunde (2x pro Monat)

Mittwoch,

**10.30 –
12.30 Uhr**

ErlebniSTanz

Kurs-Nr. G20

Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanz. 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 12 x

ErlebniSTanz



Der Kurs findet wieder im ASZ Au statt!

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
und
11.30 –
12.30 Uhr**



Ganzheitliche Gymnastik

Kurs-Nr. G10 und Kurs-Nr. G12

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

Kursleitung: Tatjana Unger

Kosten: 90 € für 15 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: 90 € für 15 x



**Donnerstag,
9.15 –
10.15 Uhr**



★ Neu: Schnupperkurs Feldenkrais

Kurs-Nr. G16 (S)

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

Kursleitung: Bettina Hermann

Kosten: 49 € für 5 x (Preisangaben gelten ab 6 TN)

Termine: 06.10., 13.10., 20.10., 27.10. und 10.11.

Anmeldung: bis zum 29.09.



Mittwoch,
13.15 –
14.15 Uhr
und
14.30 –
15.30 Uhr



Gehirnfitness durch Bewegung

Kurs-Nr. G18_1 (S)

Kurs-Nr. G18_2 (S)

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

Kursleitung: Christine Haider

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

Donnerstag,
10.30 –
12 Uhr



Neu: Yoga

Kurs-Nr. G15 (S)

Hatha Yoga bezieht Körper, Geist und Seele ein und stellt zwischen diesen Harmonie wieder her. Durch Asanas (Körperübungen), die zur Förderung der Gesundheit dienen und vielseitig geübt werden, wird die Körperwahrnehmung geschult. Der Körper bekommt mehr Beweglichkeit, Kraft und Flexibilität. Ein neuer Umgang mit Stress führt zu mehr Entspannung, Ausgeglichenheit und innerer Klarheit. Für die Teilnahme am Kurs gibt es keine besonderen Voraussetzungen.

Kursleitung: Chie Einsel-Nakajima

Kosten: Preisauskunft und Bezahlung bei der Kursleitung.
Durch Ihre Krankenkasse bezuschussbar.
Bescheinigungen sind bei der Kursleitung zu erfragen.

KURSE

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 Kursleitung: Anton Rieß-Pointner

Kosten: 2 € pro Teilnahme



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 Kursleitung: Gudrun Grüber

Kosten: 16 € für 8 x, Bezahlung im ASZ-Büro

Termine: 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12. und 20.12.



GRUPPEN

GESUNDHEIT

Freitag,

10.45 –
11.45 Uhr

★ Neu: Immer langsam voran – leichte Atem- und Bewegungsübungen



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

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

Kosten: 2 € pro Termin

Termine: 23.09., 30.09., 28.10. und 04.11.

Anmeldung: bis zum 16.09.



KUNST

Donnerstag,

13.00 –
15.00 Uhr

★ Neu: Herbstbasteln

Dieser Bastelkurs wird Ihnen die Serviettentechnik näherbringen. Mit dieser kann man Bilder, Geschenkideen und zeitgemäße Deko toll gestalten. Sammeln Sie vorher Servietten, die Ihnen gefallen und bringen Sie diese bitte mit.

Ehrenamtlicher Einsatz: Helga Leitner

Kosten: 2 € pro Termin

Termine: 29.09., 06.10. und 13.10.

Anmeldung: bis zum 23.09.

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**

Herren-Stammtisch



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

Gruppenleitung: Vincent Zierlinger und Richard Borst

Kosten: nach Verzehr

Termine: 02.09., 07.10., 04.11. und 02.12.

Anmeldung: bis zum Vortag

**Zwei
Donnerstage
pro Monat**

**14.00 –
17.00 Uhr**

Spaziergruppe



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

Gruppenleitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au

Kosten: kostenfrei

Termine: 22.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 08.12.

Anmeldung: bis zum Vortag

GRUPPEN

KONTAKT UND GESELLIGKEIT

**Zwei
Sonntage
pro Monat,**

**14.00 –
18.00 Uhr**



Schafkopfrunde



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

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

Ehrenamtlicher Einsatz:

Günter Wöfl, Eva Grünzinger, Armando Tassoni

Kosten: nach Verzehr

Termine: 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11. und 11.12.

Anmeldung: bis Donnerstag, damit die Runde aufgeht.

Donnerstag,

**13.30 –
18.00 Uhr**

Canasta-Gruppe



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

Ehrenamtlicher Einsatz:

Rosemarie Heisig und Hans-Josef Weber

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: neue Mitspieler*innen bis Mittwoch

**Montag,
13.30 –
16.00 Uhr**

(14-täglich)

★ Neu: Schach-Gruppe ♔♚

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

Kosten: nach Verzehr

Termine: 05.09., 19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. und 12.12.

Anmeldung: jeweils bis zum Freitag davor

GRUPPEN

KONTAKT UND GESELLIGKEIT

Ein
Donnerstag
pro Monat,

14.30 –
16.30 Uhr

Japanischer Gesprächskreis



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

Termine: 08.09., 20.10., 10.11. und 08.12.

Kosten: nach Verzehr

Anmeldung: bis zum Vortag

Donnerstag,

10.00 –
12.00 Uhr

Balance – mehr Lebensfreude im Alter



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

Kursleitung: Michaela Rauscheder, ASZ Au

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

Termine: 29.09., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. und 08.12.

Anmeldung: bis zum 22.09.



Ein
Mittwoch
pro Monat,

14.00 –
16.30 Uhr



Neu: Tanzcafé



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

Kosten: 2 € pro Termin

Termine: 21.09., 12.10., 16.11. und 07.12.

Anmeldung: jeweils bis Montag davor

EHRENAMT UND DANKESCHÖN

EHRENAMTLICHE MITARBEIT IM ASZ AU

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

Kulturelle Veranstaltungen, Führungen und kreative Angebote

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

Öffentlichkeitsarbeit, Spaziergänge und Bringdienste

Doris Dachauer, Franziska Haidinger, Hannelore Schwab, Friedrich Schuster

Besuchs- und Begleitdienst Maria Hartl, Mariola Przegendza, Rosanna Vogel

Beratung und Schulung im digitalen Bereich

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

Mittagstisch und Cafeteria

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

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 und großartige Veranstaltungen auf die Beine gestellt werden konnten. Danke auch an die Pfarreien und alle Kooperationspartner*innen für die gute und produktive Zusammenarbeit!

TEAM

MITARBEITENDE IM ASZ AU



**Richard
Borst**

Dipl. Soz.päd. (FH)
ASZ-Leiter



**Valeria
Volland**

Dipl. Soz.päd. (FH)



**Michaela
Rauscheder**

Pädagogische
Fachkraft



**Sibylle
Schill**

Dipl. Soz.päd. (FH)



**Vincent
Zierlinger**

Soz.päd. B.A.



**Sabine Vivian
Widmann**

Praktikantin



**Esther
Hochstetter**

Verwaltung



**Martina
Walter**

Verwaltung



**Heidi
Hoare**

Hauswirtschaft



**Manuela
Haid**

Hauswirtschaft

Adresse

Alten- und Service-Zentrum Au
Balanstraße 28
81669 München
Telefon: 089 / 45 87 40 29
asz-au@caritasmuenchen.de
www.asz-au.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9.00 – 16:30 Uhr
Freitag
9.00 – 12:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

Alle S-Bahnen sowie Tram 25
Haltestelle Rosenheimer Platz

Bus: Linie 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.

