IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Schwabing West

ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM

Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024: JAN.|FEB. |MÄR. | APR.|

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ SCHWABING-WEST 2

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST…..... 3

SO FINDEN SIE UNS..... 4

SERVICELEISTUNGEN 5
- BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG 5
- ASZ SERVICELEISTUNGEN 6
- WEITERE SERVICELEISTUNGEN..... 7

HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG 13

VERANSTALTUNGEN 14
- REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN 14

VERANSTALTUNGEN 26

KALENDER..... 31
- JANUAR 2024…….....……31
- FEBRUAR 2024……...……32
- MÄRZ 2024……33
- APRIL 2024 ……..34

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT 35
- UNSERER EHRENAMTLICHEN HELFER*INNEN..... 35
- IHRE ASZ SENIORENBEGLEITER*INNEN 36

ANGEBOTE DER PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN..... 37

DIE SENIORENVERTRETUNG SCHWABING-WEST..... 37
- FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN.....38

DANKESCHÖN AN UNSERE FÖRDERER 39
- IMPRESSUM 39

IHR ASZ – TEAM 40

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

SCHWABING-WEST

LIEBE BESUCHER*INNEN, LIEBE EHRENAMTLICHE HELFER*INNEN

wir wünschen Ihnen einen guten Start in das Jahr 2024 und freuen uns, Ihnen auch im neuen Jahr für die Monate Januar bis April wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können.

Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge, da noch weitere Aktionen angeboten werden, die wir leider nicht mehr in das Programmheft aufnehmen konnten.

Alle mit einer ☀ gekennzeichnete Angebote können nach Rücksprache mit uns auch für SeniorInnen mit dementiellen Veränderungen geeignet sein. Bitte sprechen Sie uns an.

Bleiben Sie gesund, munter und aktiv.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und heißen Sie herzlich willkommen!

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST…

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.
- Das Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk

Münchner Bildungswerk

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde des ASZ Schwabing - West,
mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!
Damit die Spende dem ASZ Schwabing-West richtig zugeordnet werden kann, ist eine Zweckbindung zwingend notwendig.

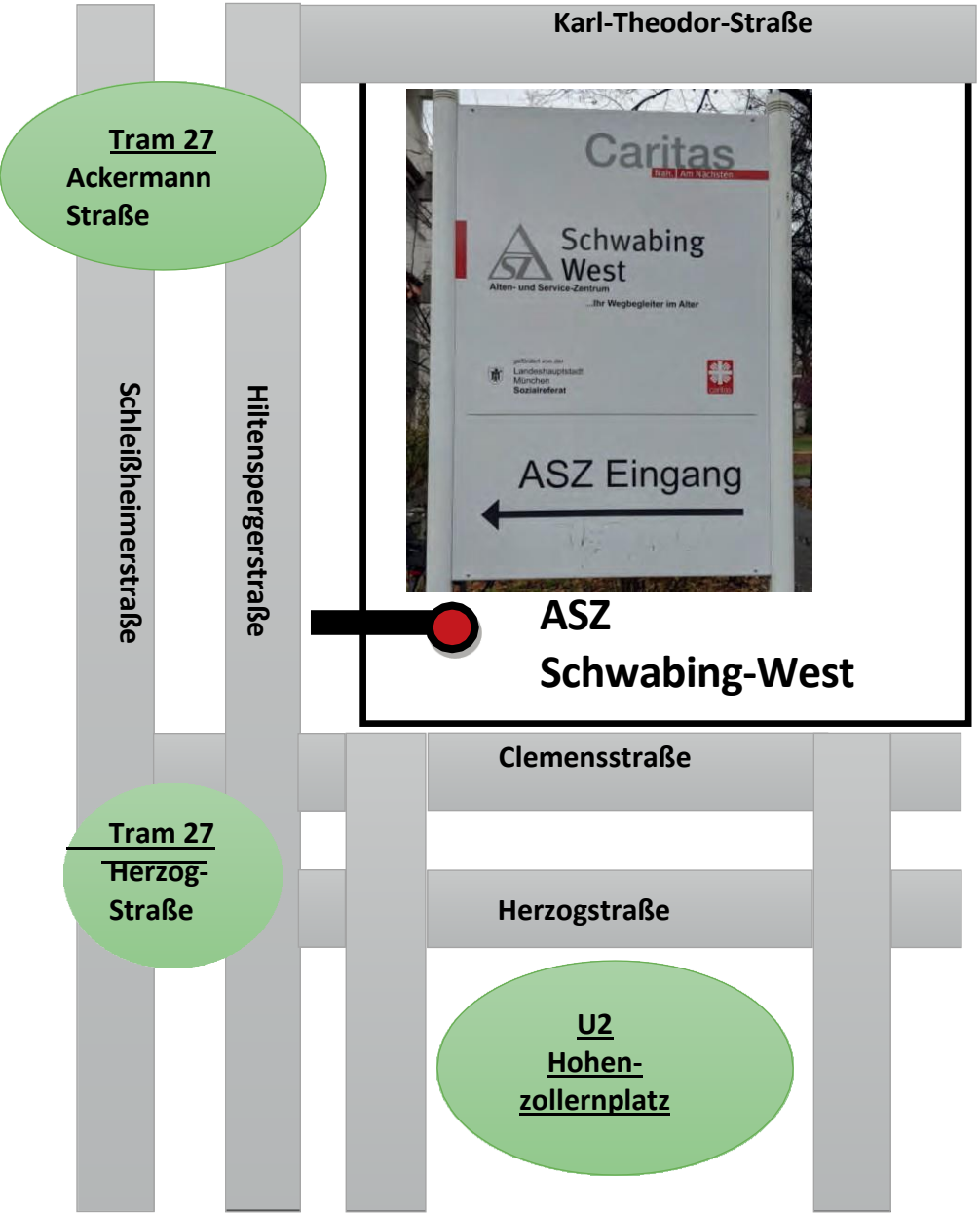
Kontoinhaber: Caritas München Mitte
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: **DE74 7002 0500 8850 0004 01**
Verwendungszweck: **Spende ASZ Schwabing-West Kostenstelle 441310**

DZI Spenden-Siegel

Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

SO FINDEN SIE UNS

DAS ASZ SCHWABING - WEST



SERVICELEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, 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, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 3000 76 60

SERVICELEISTUNGEN

ASZ SERVICELEISTUNGEN

CAFETERIA

Sie trinken gerne einen Kaffee oder essen einen leckeren Kuchen am Nachmittag in netter Gesellschaft? Dann kommen Sie vorbei, unsere Cafeteria ist Mo bis Do von 13:30 bis 16:30 Uhr für Sie geöffnet.

MITTAGSTISCH

Täglich ein frisch gekochtes Essen? Sie essen gerne in Gemeinschaft und gemütlicher Atmosphäre? Dann nehmen Sie von Montag bis Freitag das Angebot des Mittagstisches des ASZ Schwabing-West in Anspruch und wählen Sie aus 2 verschiedenen 3-Gänge-Menüs für jeweils 7,00 € aus.
Eine Ermäßigung ist abhängig vom Einkommen möglich.
Bitte vereinbaren Sie vor Ihrer ersten Teilnahme am Mittagstisch einen Termin mit Frau Franke (Tel.: 089 3000 76 65).

PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE (PHB)

Die meisten Menschen möchten im Alter auch mit gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt sein. Mit dem Beratungsangebot „Präventive Hausbesuche“ für ältere Menschen informieren wir Sie über vielfältige Hilfsangebote, verschiedene Wohnformen für Seniorinnen und Senioren, über finanzielle Fragen u.v.m.
Damit Sie sich bereits gut informiert fühlen, bevor „der Schuh drückt“.
Bitte melden Sie sich bei Herrn Tobias Grunert Tel: 089 3000 76 66 oder tobias.grunert@caritasmuenchen.org.
Die Beratung ist kostenlos. Ihre Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SERVICELEISTUNGEN

WEITERE SERVICELEISTUNGEN

SPRECHSTUNDE RECHTSANWALT

Rechtsanwalt Florian Pahl steht für Ihre rechtlichen Fragen mit einer juristischen Ersteinschätzung zur Verfügung. Dafür sind 20 Minuten vorgesehen. Die Ersteinschätzung ist kostenlos. Alle Themen werden vertraulich behandelt. Eine spontane Vorsprache vor Ort kann aus zeitlichen Gründen nicht berücksichtigt werden.

Die Beratungszeiten finden immer von 10:00 Uhr für jeweils 20 Minuten am ersten Donnerstag im Monat statt.

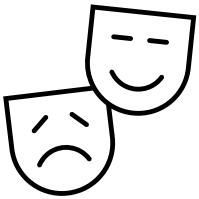
Die Terminvergabe erfolgt nur nach rechtzeitiger Anmeldung im ASZ.

KULTURRAUM MÜNCHEN

Vermittlung kostenloser Tickets

Ins Theater gehen? Im Kabarett lachen? Eine Lesung besuchen?
„Das kann ich mir nicht leisten…“ denken Sie sich vielleicht.
Über das ASZ können kostenlose Karten für Kulturveranstaltungen an bedürftige Seniorinnen und Senioren vermittelt werden.
Das ASZ ist Sozialpartner des Projektes „KulturRaum München – ein Projekt der Kulturloge München e.V.
Haben Sie Interesse an diesem Angebot?

Dann rufen Sie uns an unter Tel: 089 3000 76 60.



SERVICELEISTUNGEN

WEITERE SERVICELEISTUNGEN

BÜCHERERECKE IM ASZ

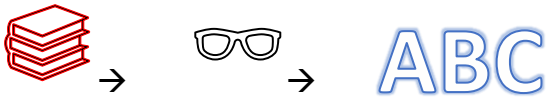
Die Buchhandlung am Nordbad in der Elisabethstraße 55 spendet dem ASZ Schwabing-West viele neuwertige Bücher, sogenannte Leseexemplare. Es sind tolle Bücher dabei.
Frau Isolde Schaeffer ist Buchhändlerin im Ruhestand und unterstützt uns dankenswerterweise bei der Pflege und Ordnung der Bücherrecke. Ein herzliches DANKESCHÖN an dieser Stelle.

Gut erhaltene Bücher in kleinen Mengen (bis zu vier Büchern) sind herzlich willkommen. Eine Kiste steht vor der Bücherecke bereit.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in der ASZ-Leseecke umzuschauen und zu schmökern. Es lohnt sich!

++++HINWEIS++++GROßDRUCK++++NEUANSCHAFFUNG++++

Unterschiedliche Titel wurden in Großdruck neu angeschafft
und können ab sofort entliehen werden
z.B. Grießnockerlaffäre von Rita Falk, Der alte König im Exil von Arno Geiger,
Der Geschichtenverkäufer von Jostein Gaarder usw.



IN NÄCHSTEN PROFRAMMHEFT GIBT
ES BÜCHERMEPFHELUNGEN VON
FRAU SCHAEFFER FÜR SIE.
SIE DÜRFEN GESPANNT SEIN.

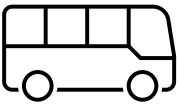
SERVICELEISTUNGEN

WEITERE SERVICELEISTUNGEN

MEDIEN MOBIL – WICHTIGER HINWEIS

Menschen mit Handicap, die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können, werden vom Medienmobil regelmäßig in ihrer Wohnung besucht. Das Fachpersonal berät persönlich, liefert die gewünschten Medien und holt sie am Ende der Leihfrist wieder ab.

Die Münchner Stadtbibliothek ermöglicht mit diesem kostenlosen Service ihren hausgebundenen Kund*innen, am Alltagsleben außerhalb ihrer vier Wände aktiver teilzuhaben.



Anmeldung

Terminvereinbarung telefonisch unter 089 233 89 13 3 oder per E-Mail an medienmobil(at)muenchen.de.

Beim ersten Besuch des Medienmobil-Teams können Sie sich formlos anmelden.

ABENDZEITUNG UND BISS IM ASZ

Informieren Sie sich über die Ereignisse in der Welt beim Lesen der Abendzeitung oder der Zeitschrift BISS – Bürger in sozialen Schwierigkeiten in der gemütlichen Leseecke der Cafeteria.

SERVICELEISTUNGEN

WEITERE SERVICELEISTUNGEN

Das ASZ Schwabing-West beteiligt sich an der **Onlineberatung des Deutschen Caritasverbandes e.V. für das Handlungsfeld „Leben im Alter“.** Weitere Informationen unter:
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/leben_im_alter/

Die Caritas
Online-Beratung
Leben im Alter

Die Caritas Pflege-Hotline München: Tel: 0800 4 222 888.
Diese ist erreichbar **Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr**. Die Caritas steht Ihnen zur Seite mit Rat und Tat und mit dem größten Pflegenetzwerk in Oberbayern.

WER SORGEN HAT, HAT AUCH LIKÖR…

Caritas bietet Beratung und Behandlung für ältere Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

Durch Verlust des Partners, Pflege von Angehörigen oder Einsamkeit können Lebenskrisen und Überforderung entstehen, die einen verstärkten Konsum von Alkohol oder Medikamenten auslösen.

Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige über 60 Jahren sind nach telefonischer Vereinbarung möglich: Christine Pschierer, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+, Arnulfstraße 83, 80634 München, Tel: 089/724499350.

WILLKOMMEN

HERZLICH WILLKOMMEN (ZURÜCK)

Liebe ASZ Besucher*innen,

wie Sie bereits mitbekommen haben, ist Frau Anna von Ingersleben im November aus der Elternzeit zurückgekehrt, was uns sehr freut.

Mit Ihr zusammen hat zeitgleich unsere neue Kollegin Frau Sandra Zanker angefangen. Viele Besucher*innen durften Frau Zanker bereits persönlich kennenlernen. (Eine kurze persönliche Vorstellung von Frau Zanker finden Sie auf der nächsten Seite.)

Wir freuen uns Ihnen hier auch noch eine weiter neue Kollegin ankündigen zu dürfen, Frau Katja Felber wird uns ab 01.01.2024 immer mittwochs unterstützten. Frau Felber arbeitet schon lange als stellvertretende Leitung beim Sozialpsychologischen Dienst Schwabing der Caritas und wird unser Team mit Ihrem Wissen und Können bereichern.

WILLKOMMEN

VORSTELLUNG SANDRA ZANKER

Liebe ASZ – Besucher*innen, liebe Interessierte,

seit Anfang November darf ich nun das wunderbare Team des ASZ-Schwabing-West als Sozialpädagogin vervollständigen. Deshalb möchte ich mich nun auf diesem Wege bei Ihnen allen vorstellen.
Mein Name ist, Sandra Zanker und ich bin 35 Jahre alt. Ende September habe ich mein Studium der Sozialen Arbeit abgeschlossen. Ursprünglich komme ich beruflich aus dem Elementarbereich. Dort habe ich viele Jahre lang in Kinderkrippen und Kindergärten der Diakonie gearbeitet.
Während meines Studiums absolvierte ich mein Praxissemester im ASZ-Sendling. Außerdem sammelte ich Erfahrungen in der Sozialen Arbeit beim Sozialdienst katholischer Frauen sowohl als Landesreferentin für Mutter-/Vater- Kind- Einrichtungen als auch im ambulant betreuten Wohnen für Frauen. Gemeinsam mit meinem Partner und meinen beiden Kindern (4 und 8 Jahre alt), lebe ich im Stadtteil Sendling-Westpark.
Für Fragen und Anliegen stehe ich Ihnen immer montags bis donnerstags gerne hier im ASZ zur Verfügung.
Ich freue mich sehr auf ein Kennenlernen auf dem ein oder anderem Wege und auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.

Ihre,
Sandra Zanker

HINWEISE ZU AB- UND ANMELDUNG

Regelmäßige offene Veranstaltung

Das ASZ bietet unverbindliche wiederkehrende offene Veranstaltungen, Gruppen und Treffs, die entweder kostenlos oder für einen geringen Unkostenbeitrag stattfinden.

Veranstaltungen

Das ASZ bietet viele verschiedene einzelne Veranstaltungen und Vorträge rund um die Themen Gesundheit, Kultur und rechtliche Grundlagen, die im Alter relevant werden.

Haftung

Generell erfolgt die Teilnahme am gesamten Programm des ASZ auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.
Auch für Ihre Garderobe besteht keine Haftung.

Ermäßigung

Alle Senioren*innen sollen bei uns mitmachen können! Sollten Sie eine geringe Rente beziehen, so wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere MitarbeiterInnen. Mit Hilfe von Stiftungsmitteln können wir die Teilnahmegebühr für Sie übernehmen und Sie können an Ihrem gewünschten Kurs teilnehmen. Trauen Sie sich uns anzusprechen!

LUST AUF NEUE ENTDECKUNGEN?

Liebe ASZ-Besucher*innen,

haben Sie "Lust auf neue Entdeckungen?"
Sind Sie interessiert an Kunst, Kultur, Architektur, Stadterkundung, Stadtgeschichte, Design, Film, Fotografie?

„Es gibt Schönes, Wissenswertes, Neues, Verstecktes, Vergessenes zu entdecken - oftmals sogar zum Nulltarif! Mir bereitet es Freude, mit interessierten, offenen Menschen auf Erkundung zu gehen; Blickwinkel schärfen, Horizont erweitern, abwechslungsreich-anregende Stunden miteinander verbringen – darum geht es."

Ihre Marita Tilgen

Die genauen Zeiten werden eine Woche vorher bekannt gegeben.

Die Besichtigungen werden in unregelmäßigen Abständen angeboten.

Daher bitten wir Sie die Aushänge zu beachten.

Referentin: Frau Marita Tilgen

Kosten: Eintritt, MVG-Kosten, evtl. Einkehrkosten.

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

Jeden 1ten Montag im Monat

Cafeteria
14:00-15:30 Uhr

Offener Spielenachmittag

Alle Spielbegeisterten und Interessierten können sich einmal im Monat zum gemeinsamen Spielenachmittag treffen. *Mensch ärgere dich nicht* und andere Spiele sind geboten - Spaß dabei ist garantiert!

Ehrenamtliches Engagement: Frau Elisabeth Berger
Kosten: Keine

Jeden 2ten Montag im Monat

Cafeteria
14:00-15:30 Uhr

ASZ Bingo Nachmittag

Verbringen Sie einen unterhaltsamen und spannenden Nachmittag und lassen Sie sich vom Spielfieber packen! Wer hat zuerst die richtigen Zahlen für ein „Bingo“?

Ehrenamtliches Engagement: Frau Elisabeth Berger,
Kosten: 1€ je Runde

Jeden 3ten Montag im Monat

Cafeteria
14:00-15:30 Uhr

ASZ Rummikub & Backgammon

Steigern Sie spielend und mit viel Freude Ihre Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit mit den Spielen Rummikub und Backgammon. In gemütlicher Runde und mit netten MitspielerInnen und leckerem, selbst gebackenem Kuchen.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Elisabeth Berger
Kosten: für den eigenen Verzehr

Montag, Dienstag, Mittwoch

wöchentlich

Seminarraum
Montags:
10:00 – 12:00
14:00 – 15:30

Dienstags:
14:00 – 15:30

Mittwochs:
14:00 – 15:30

ASZ Tischtennis

Tischtennis ist der ideale Sport, um sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. In gemütlicher Atmosphäre treffen sich 4 Gruppen mit unterschiedlichem Spielniveau. Egal, ob Sie noch nie gespielt haben oder bereits gute bis sehr gute Kenntnisse haben.

Ehrenamtliches Engagement:

- **Frau Hannelore Schneck (montags),**
- **Herr Dieter Baltruschat (montags),**
- **Frau Dieckmann (dienstags),**
- **Frau Helga Mahnke (mittwochs**)

Kosten: 2,00 €

Bitte fragen Sie nach, ob Plätze frei sind.

MO

14-tägig

Schweizer Saal
Ab 14:00 Uhr
für jeweils 45
Minuten

PC & Handy-Einzelsprechstunde

Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem eigenen PC, Tablet oder Handy? Sie bräuchten möglichst einfache Erklärungen, alltagsnahe Tipps und Tricks für die Bedienung solcher Geräte? Wir unterstützen Sie individuell zu allen Fragen rund um ihren PC & Handy im Rahmen der ASZ PC-Sprechstunde.

Leitung: Herr Frank Greger,
Freiwilliger Unkostenbeitrag
Bei Interesse bitte im ASZ nachfragen. Anmeldung erforderlich!

Die Sprechstunde findet immer am 2. und 4. Montag im Monat von 14:00-16:15 Uhr statt.

Smartphone-Sprechstunden ab Januar 2024:

Januar:	08.01.2024 und 22.01.2024
Februar:	12.02.2024 und 26.02.2024
März:	11.03.2024 und 25.03.2024
April:	08.04.2024 und 22.04.2024

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

DI

Jeden Dienstag

Cafeteria
14:30 – 16:00 Uhr

Singkreistreff

Singen Sie gemeinsam mit anderen Interessierten bekannte Volks- und jahreszeitliche Lieder und verbringen Sie einen fröhlichen Nachmittag bei uns.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Brigitte Raum
Es können neue Mitglieder aufgenommen werden. Bitte melden Sie sich bei uns.

DI

Jeden Dienstag

Treffpunkt: Cafeteria

Bitte Aushänge beachten

Kinobesuch

In unregelmäßigen Abständen gehen wir gemeinsam ins Kino.
Eine Woche vor dem Termin erfahren Sie über unsere Aushänge welcher Film angeschaut wird, in welchem Kino und die Uhrzeit.
Wir starten hier im ASZ und fahren gemeinsam zum Kino.
Leitung: Herr Tobias Grunert
Kosten: 5,-€, der Eintritt wird vom ASZ bezuschusst

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

DI

Jeden Dienstag

Schweizer Saal
10:15 – 11:15 Uhr

„Fit im Kopf“

Wer möchte etwas für sein Gedächtnis tun? Jeden Dienstag um 10:15 bis 11:15 Uhr haben Sie dazu die Gelegenheit! Mitzubringen wären ein Bleistift, ein Radiergummi, ein Kugelschreiber und ein Marker. Bitte fragen Sie nach, ob aktuell ein Platz frei ist.

Leitung: Frau Gisela Franke
Kosten: 5x mal für 10;-€

* WIEDER DA*
NEU

DI

14-tägig

Seminarraum
14:00 – 16:00 Uhr

Tanztee

Schwingen Sie das Tanzbein zu bekannten Melodien und verbringen Sie einen geselligen Nachmittag. Für Kaffee und Tee ist gesorgt.

Leitung: Frau Engelhardt
Kosten: 3,-€ pro Person

NEU

MI

Jeden Mittwoch

Schweizer Saal
14:00-14:45 Uhr

Tanzwerkstatt

Es werden je nach Beweglichkeit verschiedene Kreistänze ausprobiert, eine Teilnahme ist ggf. auch im Sitzen möglich?

Leitung: Katja Felber
Kosten: keine

10 PLÄTZE VORHANDEN / ANMELDUNG ERFODERLICH
Die Anmeldung kann im ASZ direkt oder telefonisch unter 089 30007660 erfolgen.

MI

Jeden Mittwoch

Seminarraum
10:00-10:45 Uhr

Funktionstraining – ganzheitliches Bewegungstraining

Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen reduzieren, wieder mehr Lebensqualität genießen: Das Funktionstraining ist für Menschen mit Rheuma ein wichtiger Therapiebaustein. Es kann aber auch von Menschen ohne Rheuma wahrgenommen werden.

Das ganzheitliche Bewegungstraining unterstützt Sie bei der Krankheitsbewältigung und der Gestaltung eines aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstils. Im Funktionstraining wird krankheitsspezifisch und alltagsbezogen trainiert.

Gezielte Kräftigungs- und Balanceübungen - vor allem für Beine und Rumpf – werden altersgerecht vermittelt.
Anmeldung im ASZ

Leitung: Frau Claudia Harrer-Groß
Kosten: 33,00 € für x 6 Termine

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

MI

Jeden Mittwoch

Seminarraum
18:00-18:45 Uhr

ZUMBA

Perfekt für alle und jeden! Keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung erforderlich! Wir kombinieren Bewegungen und Tanzschritte bei mittlerer Intensität mit guter Laune Musik.
Dabei lernen Sie Choreografien in den Tanzrhythmen Merengue, Sals, Cumbia und Reggaeton. Das macht so viel Spaß, dass wir gar nicht merken, wie nebenbei Fitness-, Kardio- und Muskeln trainiert werden. Zudem stärken die Übungen die Balance, Beweglichkeit und Flexibilität. Das Zumba Programm ist einfach und amüsant und stärkt Körper, Geist und Seele!

Leitung: Frau Matthes, zertifizierte Zumba Trainerin
Kosten: 20,00 € für x 5 Termine

ZUMBA: GEÄNDERTER TAG UND UHRZEIT

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

DO

Jeden 3. Donnerstag

Treffpunkt: Je nach Programm

Bitte Aushänge beachten

ASZ-Kulturnachmittag

An jedem dritten Donnerstag im Monat haben Sie die Möglichkeit, ein kostengünstiges kulturelles Angebot in München zu besuchen. Die zertifizierte Kulturführerin Ute von Rücker wird Ihnen Wissenswertes und Interessantes zu Münchner Theatern, Museen und Sehenswürdigkeiten vermitteln. Je nach Planung trifft sich die Gruppe an unterschiedlichen Orten.
Bitte erfragen Sie im ASZ was geplant ist und melden sich bei uns an.
Ehrenamtliches Engagement: Frau Ute von Rücker, zertifizierte Kulturführerin

Foto vom Ausflug nach Possenhofen ins Sissi-Museum 19.10.23

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

NEU

DO

1 x Mal monatlich

MORGENKAFFEE: Gesprächskreis „Gutes Leben im Alter“

Zusammen soll dabei einmal im Monat in lockerer Atmosphäre, bei einer Tasse Kaffee oder Tee, ein Austausch über verschiedene Fragen des Lebens und des Alterns stattfinden. Es können einfache Fragen besprochen werden, z.B.: „wie lerne ich neue Leute kennen?“, „wie stelle ich mich neuen Herausforderungen?“. Aber auch schwierige Fragen wie beispielsweise mit Verlusten umzugehen ist, sollen hier Platz finden. Es wird jedes Mal einen thematischen Schwerpunkt geben. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie vorbei.
Leitung: Frau Brigitte Molnar, Seniorenbeirätin im Stadtbezirk 4

Termine
Donnerstag / jeweils **von 10:30 – 11:30 Uhr:**

- 18.01.2023
- 22.02.2023
- 21.03.2023
- 18.04.2023

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – um Anmeldung spätestens zwei Tage vor dem jeweiligen Termin wird gebeten.
Die Anmeldung kann im ASZ direkt oder telefonisch

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄßIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

FR
Jeden Freitag

Gedächtnistraining

Das Gedächtnistraining richtet sich an alle Interessierten, die ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit in Schwung halten wollen.
Ehrenamtliches Engagement: Frau Schneck,
Kosten: 2€ pro Termin

➔ **ACHTUNG: Die Gruppe ist derzeit voll belegt**

GEBURTSTAGSFEIERN

Wir wollen wir alle Geburtstagskinder

- der Monate Januar bis Februar am 26.02.2024 und

alle Geburtstagskinder

- der Monate März bis April am 29.04.2024

hochleben lassen und gemeinsam feiern. Genießen Sie ein Glas Sekt, Kaffee und Kuchen. Auch wer nicht Geburtstag hatte, ist herzlich willkommen.
Geburtstage finden von Januar bis April (immer am letzten Montag im Monat) statt am:

Kosten: 3,- EURO pro Person
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

VERANSTALTUNGEN

JANUAR

MI

17. JANUAR

13:30 –
15:30 Uhr

CAFETERIA

VORTRAG PATIENTENVERFÜGUNG

Solange Sie als Patient einwilligungsfähig sind, entscheiden Sie selbst nach Aufklärung und Beratung durch den Arzt, welche Untersuchung, Behandlung oder Pflege Sie wünschen oder nicht wünschen. Ihre Entscheidung ist für den Arzt verbindlich. Wie ist aber zu entscheiden, wenn Sie einwilligungsunfähig sein sollten? In dem Vortrag durch den Kinderschutz e.V. München erhalten Sie alle relevanten Informationen hierzu**.**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Die Veranstaltung ist kostenfrei

MI

31. JANUAR

13:30 –
15:30 Uhr

CAFETERIA

VORTRAG VORSORGEVOLLMACHT

Jede*r von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich geregelt werden können. Wer erledigt notwendige Bankgeschäfte und verwaltet as Vermögen? Wer öffnet und erledigt die Post? Wer organisiert ambulante Hilfen? Wie werde ich ärztlich versorgt? In dem Vortrag durch den Kinderschutz e.V. München erhalten Sie alle relevanten Informationen hierzu**.**

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Die Veranstaltung ist kostenfrei

VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR

WEIBERFASTANACHT – FASCHING - WEIßWURSTFRÜHSTÜCK

DO

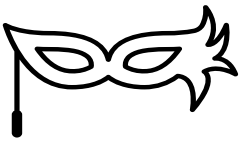
08. Februar

11:00 – 13:00 Uhr

CAFETERIA

Feiern Sie mit uns zusammen bei einem Weißwurstfrühstuck mit lustiger Musik und ausgelassener Stimmung. den Beginn des Straßenfaschings.
VERKLEIDUGNEN SIND AUSDRÜCKLICH ERWÜNSCHT.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.
Kosten: 3,- EURO pro Person



VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR

MI

15.FEBRUAR

13:00 –
15:00 Uhr

CAFETERIA

VORTRAG STURZPROHYLAXE -
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Sturzprophylaxe: Stürze im Alter vermeiden
Ein mobiles und sicheres Leben wünschen wir uns alle. Weil mit den Jahren das Sturzrisiko und die Gefahr von daraus folgenden Verletzungen steigt, gehört zu einem aktiven Leben im Alter die Sturzprophylaxe: Diese Maßnahmen können einfach und effektiv Stürzen vorbeugen, sodass sich unsere Lieben ein Leben lang möglichst sicher durch die Welt bewegen**.** Ein Mitarbeiter*in der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. erklärt alles Wichtige zur Sturzprophylaxe und zeigt die Maßnahmen, die für eine sichere Bewegung im Alltag sorgt.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.
Die Veranstaltung ist kostenfrei

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ

DO

13. März

13.30 – 15:00 Uhr

CAFETERIA

STERBEN ALS TEIL DES LEBENS
- Hospizdienst der Carita stellt sich vor

Kein Mensch beschäftigt sich gerne mit dem Tod. Noch schwerer ist es oft, miteinander darüber zu sprechen. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie auch diese Lebensphase gestalten können, wo Sie Unterstützung erhalten und welche Angebote es im Palliativ-und Hospizbereich für Menschen mit einer lebensbeendenen Erkrankung und ihre Angehörige gibt. Frau Wender vom Ambulanten Hospizdienst der Caritas beantwortet gerne Ihre Fragen.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.
Die Veranstaltung ist kostenfrei

DO

25. März

TREFFPUNKT
10:00 UHR
ASZ

FÜHRUNG STADTBIBLIOTHEK SCHWABING

Obwohl die Bücherei Montag geschlossen hat, öffnet sei für eine exklusive Führung der ASZ-Besucher*innen Ihre Türen. Entdecken Sie zusammen mit uns die vielen Möglichkeiten, die Ihnen die Stadtteilbibliothek bietet.

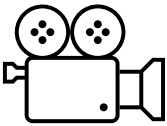
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.
Die Veranstaltung ist kostenfrei

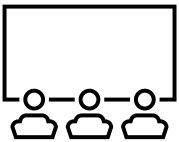
FILMVORFÜHRUNG:
REISEFILM ISLAND

Herr von Essen hat sehr viele Länder auf der ganzen Welt bereist und diese filmisch festgehalten. Aus diesem immensen Fundus führt uns Herr von Essen an drei Nachmittagen Teile seiner Reisefilm aus ISLAND vor. Das Filmmaterial lässt die/den Zuschauern*innen die Reise fast hautnah mitzuerleben.

Mittwoch, 07.02.2023 / 14:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 06.03.2023 / 14:00 – 16:00 Uhr
Mittwoch, 10.04.2023 / 14:00 – 16:00 Uh

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.
Kosten: keine, eine Spendenbox steht bereit





Kalender

JANUAR

1	Mo	NEUJAHR
2	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
3	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Zumba
4	Do	
5	Fr	Gedächtnistraining
6	Sa	
7	So	
8	Mo	Bingo, Handysprechstunde
9	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
10	Mi	KLAUSURTAG - GESCHLOSSEN
11	Do	KLAUSURTAG - GESCHLOSSEN
12	Fr	Gedächtnistraining
13	Sa	
14	So	
15	Mo	Spielerunde
16	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
17	Mi	Vortrag Patientenverfügung / Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
18	Do	Gesprächskreis „Gutes Leben im Alter“
19	Fr	Gedächtnistraining
20	Sa	
21	So	
22	Mo	Spielerunde, Handysprechstunde
23	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
24	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
25	Do	
26	Fr	Gedächtnistraining
27	Sa	
28	So	
29	Mo	Spielerunde
30	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
31	Mi	Vortrag Vorsorgevollmacht / Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba

Kalender

Februar

1	Do	
2	Fr	Gedächtnistraining
3	Sa	
4	So	
5	Mo	Spielerunde, Tischtennis
6	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
7	Mi	Reisefilm Island / Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
8	Do	Fasching-Weißwurtsfrühstück
9	Fr	Gedächtnistraining
10	Sa	
11	So	
12	Mo	Bingo, Handysprechstunde, Tischtennis
13	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
14	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
15	Do	
16	Fr	Gedächtnistraining
17	Sa	
18	So	
19	Mo	Spielerunde, Tischtennis
20	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
21	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
22	Do	Gesprächskreis „Gutes Leben im Alter“
23	Fr	Gedächtnistraining
24	Sa	
25	So	
26	Mo	Geburtstagsfeier, Handysprechstunde, Tischtennis
27	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
28	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
29	Do	

Kalender

März

1	Fr	Gedächtnistraining
2	Sa	
3	So	
4	Mo	Spielerunde. Tischtennis
5	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
6	Mi	Reisefilm Island / Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
7	Do	
8	Fr	Gedächtnistraining
9	Sa	
10	So	
11	Mo	Bingo, Handysprechstunde. Tischtennis
12	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
13	Mi	Vortrag Hospizdienst/ Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
14	Do	
15	Fr	Gedächtnistraining
16	Sa	
17	So	
18	Mo	Spielerunde. Tischtennis
19	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
20	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
21	Do	Gesprächskreis „Gutes Leben im Alter“
22	Fr	Gedächtnistraining
23	Sa	
24	So	
25	Mo	Führung Stadtteilbibliothek, Spielerunde, Handysprechstunde
26	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
27	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
28	Do	
29	Fr	KARFREITAG
30	Sa	
31	So	

Kalender

April

1	Mo	OSTERMONTAG
2	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
3	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
4	Do	
5	Fr	Gedächtnistraining
6	Sa	
7	So	
8	Mo	Bingo, Handysprechstunde, Tischtennis
9	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
10	Mi	Reisefilm Island / Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
11	Do	
12	Fr	Gedächtnistraining
13	Sa	
14	So	
15	Mo	Spielerunde, Tischtennis
16	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
17	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
18	Do	Gesprächskreis „Gutes Leben im Alter“
19	Fr	Gedächtnistraining
20	Sa	
21	So	
22	Mo	Spielerunde, Handysprechstunde, Tischtennis
23	Di	Tischtennis, Fit im Kopf, Singkreis
24	Mi	Tischtennis, Funktionstraining, Tanzwerkstatt, Zumba
25	Do	
26	Fr	Gedächtnistraining
27	Sa	
28	So	
29	Mo	Geburtstagsfeier
30	Di	

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

UNSERE EHRENAMTLICHEN HELFER*INNEN

Im ASZ Schwabing-West gibt es viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wir bieten Ihnen ein ausführliches Erstgespräch, eine sorgfältige Einarbeitung, sowie eine kontinuierliche Begleitung durch feste Ansprechpartner*Innen. Das ASZ Schwabing-West sucht fortlaufend engagierte Menschen, die sich ehrenamtlich beteiligen möchten.

Gerne werden Sie beraten, falls Sie noch nicht sicher sind, in welchem Bereich Sie sich engagieren möchten.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiter*innen unter Tel.: 3000 76 60.

Das ASZ-Team bedankt sich besonders herzlich bei seinen ehrenamtlichen Helfer*innen welche das umfängliche Angebot im ASZ erst ermöglichen!

Dieter Baltruschat	Tischtennis
Elisabeth Berger	Cafeteria, Veranstaltungen
Katrin Czeschlik	Mittagstisch
Frank Greger	PC/Handy/Tablet Sprechstunde, Vorträge
Klaudia Laußer	Cafeteria, Mittagstisch,

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

UNSERE EHRENAMTLICHEN HELFER*INNEN

Carolin Matthes	Zumba Kurs
Ingrid Nehls	Blumen- und Gartenpflege
Norbert Polotzek	Hausmeisterservice, Programmheftverteilung
Elisabeth Rabenbauer	Mittagstisch
Brigitte Raum	Singkreis
Ute von Rücker	Kulturnachmittag
Hannelore Schneck	Gedächtnistraining, Tischtennis
Marita Tilgen	Lust auf neue Entdeckungen
Thomas Pilz	Boule
Anselm Andreas	Einkaufshilfe, Boule
Isolde Schäfer	Bücherecke

Und auch bei allen weiteren Helfer*innen die hier nicht namentlich erwähnt werden (möchten)!
Vielen Dank!

IHRE ASZ SENIORENBEGLEITER*INNEN

Schließlich bedankt sich das ASZ-Team ebenso herzlich bei seinen Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleitern, die im Rahmen ihrer Besuchsdienste zahlreiche Seniorinnen und Senioren regelmäßig unterstützen!

Rosa Gangl, Birgit Feldmeier, Ilse Marie, Hans Krauleidis

PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN

FÜR SENIOR*INNEN

Die in der näheren Umgebung des ASZ Schwabing-West gelegenen Pfarreien und Kirchengemeinden bieten vielfältige Programme und Veranstaltungen für Senioren an. Programmhefte und Hinweise der Pfarreien und Kirchengemeinden liegen zum Teil auch im ASZ Schwabing- West aus.

St. Benno
(Loristraße 21, 80335 München, Tel.: 089 1211490)

- Das Programm für Senioren der Elisabethenkonferenz in St. Benno und des Seniorenclubs wird in den Schaukästen der Pfarrei bekannt gegeben und liegt in der Pfarrei aus.
- Gemeinsamer Seniorenclub der Pfarrei St. Benno und der Elisabethenkonferenz in St. Benno: 14-tägig, donnerstags von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ev.-luth. Erlöserkirche
(Germaniastraße 4, 80802 München, Tel.: 089 38377140)

- Das Jahresprogramm für Senioren liegt in der Kirchengemeinde aus.
- Einzelheiten entnehmen Sie dem Gemeindebrief oder der Internetseite www.erloeserkirche.de

Pfarrei St. Joseph
(Tengstraße 7, 80798 München, Tel.: 089 2728940)

- Das Programm des Seniorenclubs, sowie der Elisabethenkonferenz in St. Joseph, werden in den Schaukästen der Pfarrei bekannt gegeben und liegt in der Pfarrei aus.
- Seniorenclub der Pfarrei St. Joseph: wöchentlich, dienstags von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN

FÜR SENIOR*INNEN

Ev.-luth. Kreuzkirche
(Hiltenspergerstraße 55-57, 80796 München, Tel.: 089 3000790)

- Das alle drei Monate erscheinende Programm für Senioren liegt in der Kirchengemeinde aus.

St. Ursula
(Kaiserplatz 1, 80803 München, Tel.: 089 3837703)

- Genaue Termine und Themen der offenen Seniorenveranstaltungen, sowie sonstige offene Angebote werden in den Schaukästen und im Kirchenanzeiger der Pfarrei bekannt gegeben. Außerdem liegen die Programme im kfd-Turmschubfach im Kirchenvorraum, in der Pfarrei, sowie im Infoständer des ASZ aus.

St. Sylvester
(Biedersteinstr. 1, 80802 München, Tel.: 089 330074 ext. 3)

DIE·SENIORENVERTRETUNG····· SCHWABING-WEST¶

ANSPRECHPERSON¶

¶
Bitte·wenden·Sie·sich·bei·Fragen·oder·Anliegen·rund·um·die·Seniorenvertretung·Schwabing-West·an·die·Vorsitzende·Frau·Dr.·med.·Ingrid·Seyfarth-Metzger.¶
Telefonisch·unter·der·Nummer·089·49003036·¶
Per·Mail·unter:·seyfarthmetzger.sb@gmx.de¶

DANKESCHÖN AN UNSERE FÖRDERER

Das ASZ Schwabing-West, finanziert von der LH München, in Betriebsführung des DiCV München und Freising e.V., wird von zahlreichen Förderern und Stiftungen unterstützt!
Herzlichen Dank für Ihre ideelle, finanzielle und materielle Hilfe!

Wir bedanken uns u.a. besonders herzlich bei der Mörtl-Stiftung, dem Verein Lichtblick Seniorenhilfe e.V., dem Seniorenbeirat der LHM und der Seniorenvertretung Schwabing-West für die großzügige Bezuschussung und Finanzierung diverser ASZ Angebote.
Ein herzliches „Vergelt`s Gott“!

Für Fragen, Informationen, Anregungen und Beschwerden stehen wir gerne als Ansprechpartner*nnen, während der Öffnungszeiten des ASZ Schwabing-West, persönlich oder telefonisch zur Verfügung.
Sollten Sie uns telefonisch nicht erreichen, so hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, unter Angabe Ihrer Rufnummer, auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen dann so bald als möglich zurück.
Gerne können Sie Ihr Anliegen auch per
E-Mail asz-schwabing-west@caritasmuenchen.org an uns richten!

Impressum

Herausgeber:
Alten- und Service- Zentrum
Schwabing-West
Hiltenspergerstr. 76,
80796 München
Bilder: ASZ Archiv, M. Breen-Bardenhagen

Betriebsführung:
Caritasverband der Erzdiözese
München und Freising e.V.
Redaktion:
Maria Breen-Bardenhagen
(v.i.S.d.P.)

IHR ASZ – TEAM

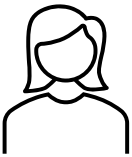
Maria Breen-Bardenhagen
Einrichtungsleitung

Tobias Grunert
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gisela Franke
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Anna von Ingersleben
B.A. Soziale Arbeit

Sandra Zanker
B.A. Soziale Arbeit



Katja Felber
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Zoja Jasharaj
Hauswirtschaft

Emine Imeri
Hauswirtschaft

Renate Strazicky
Verwaltung

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN

CARITAS TIPP

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

110	Polizei
112	Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr
116 11	Bundesweiter Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV
089/19204	Pflegenotrufzentrale
089/7233093	Zahnärztlicher Notdienst
19240	Giftnotruf

KRISENDIENSTE

0800/111 02 22	Telefonseelsorge katholisch (24h, gebührenfrei)
0800/111 01 11	Telefonseelsorge evangelisch (24h, gebührenfrei)
089/33 40 41	Die ARCHE – Hilfe in Lebenskrisen e.V.
0180/655 3000	Krisendienst Psychiatrie München (bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen aller Art, tgl. 9 - 24 Uhr)
089/28 28 22	Suchthotline
089/51 777 2300	Gerontopsychiatrischer Dienst Süd
089/76 37 37	Frauennotruf

WOHNUNGSLOSIGKEIT

089/59 45 76	Bahnhofsmission
089/5491510	Frauenobdach, Karlstr. 15
089/62 50 20	Unterkunft für Männer, Pilgersheimerstr. 11

Adresse	Öffnungszeiten
Alten- und Service-Zentrum **Schwabing - West** **Hiltenspergerstraße 76** **80796 München** **Telefon: 089 / 30 00 76 60** Fax: 089 / 30 00 76 69 www.asz-schwabing-west.de asz-schwabing-west@caritasmuenchen.org	Montag bis Donnerstag 9:00-17:00 Uhr Freitag 9:00-14:00 Uhr

So kommen Sie zu uns

U-Bahn:
U2 Hohenzollernplatz,
U2/U3 Scheidplatz,
U3 Bonner Platz

Tram:
Linie 12 Hohenzollernplatz,
Linie 27 Herzogstraße oder Ackermannstraße

Bus:
Linie 53 Hohenzollernplatz
Linie 143 Ackermannbogen

gefördert von der
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

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