



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ASZ Schwabing West**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen

**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

**2023 Mai | Juni | Juli | August**

# INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN .....	4
IM ASZ SCHWABING - WEST .....	4
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST ...	5
IHR WEGBELEITER IM ALTER.....	5
SO FINDEN SIE UNS .....	6
SERVICELEISTUNGEN .....	7
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG .....	7
ASZ SERVICELEISTUNGEN .....	8
WEITERE SERVICELEISTUNGEN .....	11
NEUE ANGEBOTE .....	13
NEUE ANGEBOTE .....	13
HINWEISE ZUR AN- UND ABMELDUNG .....	14
VERANSTALTUNGEN.....	15
REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN .....	19
VERANSTALTUNGEN.....	25
MAI 2023 .....	25
JUNI 2023.....	26
JULI 2023 .....	27
AUGUST 2023.....	28
KALENDER .....	30
MAI 2023 .....	30
JUNI 2023.....	31
JULI 2023 .....	32
AUGUST 2023.....	33
EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT.....	34
UNSERER EHRENAMTLICHEN HELFER*INNEN .....	34
IHRE ASZ SENIORENBEGLEITER*INNEN .....	35
ANGEBOTE DER PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN .....	36
DIE SENIORENVERTRETUNG SCHWABING-WEST .....	36
FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN.....	37

DANKESCHÖN AN UNSERE FÖRDERER .....	38
<b>IMPRESSUM.....</b>	<b>38</b>
IHR ASZ – TEAM .....	39

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

## SCHWABING-WEST

### LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER, LIEBE EHRENAMTLICHE HELFERINNEN UND HELFER

wir freuen uns, Ihnen für die Monate Mai bis August wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können. Interessante Vorträge und unterhaltsame Nachmittage warten auf Sie.

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

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 Konfession und Nationalität.
- 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



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** , Kostenstelle: 441310

Verwendungszweck:

**Spende ASZ Schwabing-West Kostenstelle 441310<sup>4</sup>**



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

# SO FINDEN SIE UNS

## DAS ASZ SCHWABING - WEST

Karl-Theodor-Straße

Tram 27  
Ackermann  
Straße

Schleißheimerstraße

Hiltenspergerstraße



**ASZ**  
**Schwabing-West**

Clemensstraße

Tram 27  
Herzog-  
Straße

Herzogstraße

U2  
Hohen-  
zollernplatz

# SERVICELLEISTUNGEN

## 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

# SERVICELLEISTUNGEN

## ASZ SERVICELLEISTUNGEN

### CAFETERIA

Sie trinken gerne einen Kaffee oder essen einen leckeren Kuchen am Nachmittag in netter Gesellschaft? Dann kommen Sie vorbei, unsere Cafeteria ist **Montag bis Donnerstag 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).**

### BERATUNGSANGEBOT PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

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](mailto:tobias.grunert@caritasmuenchen.org).**

Die Beratung ist kostenlos. Ihre Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

# SERVICELLEISTUNGEN

## WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



### BERATUNG ZU PC, TABLET, HANDY & CO

Oftmals reicht der Besuch eines PC- und Internetkurses nicht aus, um sich mit einem PC, Tablet oder dem Handy ausreichend zurecht zu finden. Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem Gerät? Sie bräuchten möglichst einfache Erklärungen, alltagsnahe Tipps und Tricks für die Bedienung solcher Geräte? Unser ehrenamtlicher Helfer berät Sie individuell zu allen Fragen rund um Ihren PC.

**ACHTUNG: frühzeitige Anmeldung erforderlich**  
**Bitte wenden Sie sich an einen Mitarbeitenden.**

## BÜCHERECKE IM ASZ

Die Buchhandlung am Nordbad in der Elisabethstraße 55 spendet dem ASZ Schwabing-West in unregelmäßigen Abständen viele neuwertige Bücher, sogenannte Leseexemplare.

Diese Bücher sind auf dem großen Markt der Neuerscheinungen tatsächlich alle neu. Es sind ganz tolle Bücher dabei.

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

## ABENDZEITUNG IM ASZ

Informieren Sie sich über die Ereignisse in der Welt beim Lesen der Abendzeitung in der gemütlichen Lesecke der Cafeteria.

# SERVICELLEISTUNGEN

## WEITERE SERVICELLEISTUNGEN

### 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.**

### KONZERTKARTEN

#### **Vermittlung stark ermäßigter Konzertkarten zum Vorzugspreis**

Sie hören gerne klassische Musik? Wir haben die Möglichkeit für Sie sehr günstige Karten zu erhalten für Konzerte der Münchner

**Kammerphilharmonie dacapo** im Herkulesaal in der Residenz München.

Die Kartenbestellung erfolgt über uns.

Bitte informieren Sie sich über unsere Aushänge oder rufen Sie uns an unter Tel: 089 3000 76 60.

# SERVICELLEISTUNGEN

## WEITERE SERVICELLEISTUNGEN

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/](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/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.

# AUF WIEDERSEHEN

## VERABSCHIEDUNG

Liebe Besucherinnen und Besucher,

die Zeit vergeht so schnell...

Am 01.02. vergangenen Jahres begann ich meine Arbeit im ASZ Schwabing-West und seitdem durfte ich mit Ihnen viele schöne Stunden erleben. Die vielseitige fachliche Arbeit, Beratungen, kurze und längere Gespräche mit Ihnen und verschiedenste Aktivitäten boten eine gute Basis für eine bereichernde Zeit miteinander.

Herzlich bedanke ich mich für alle Begegnungen und für Ihr Vertrauen.

Zum Juni 2023 gehe ich in Rente und bin gespannt, was dieser neue Lebensabschnitt für mich bereithält.

Am 25.05.2023 wird es eine Abschiedsfeier geben. Ich freue mich, wenn Sie Lust haben zu kommen. Weiter hinten im Heft steht Genaueres.

Ihnen allen wünsche ich von Herzen alles Gute!

Ihre  
Ulrike Bernauer

## NEU Kaffeenachmittag mit kostenlosem Hörtest

Zusammensitzen, sich nett unterhalten und einen kostenlosen Hörtest nützen zu können bieten wir in Kooperation mit der Firma Apollo an. Der Hörakustiker Herr Marc Hackenberg ist von 13:00 – 15:00 Uhr bei uns im ASZ und nimmt sich für jeden Interessenten 15 Minuten Zeit für einen persönlichen Hörtest.

**Damit wir die Termine planen können bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.**

**Am 22.06.2023 von 13:00 – 15:00 Uhr.**

Kosten: für den eigenen Verzehr in der Cafeteria

Kosten: keine Kosten für den Hörtest

## NEU Sprechstunde des Rechtsanwaltes

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 Terminvergabe erfolgt nur nach rechtzeitiger Anmeldung im ASZ.**

**Immer von 10:00 Uhr für jeweils 20 Minuten. Folgende Termine sind**

**geplant: 04.05.23      01.06.23      06.07.23      03.08.23**

# 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 SeniorInnen 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!**

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

### 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.

Bitte Aushänge beachten.

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, evt. Einkehrkosten.

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

**MO**

Jeden Montag

Schweizer  
Saal 10.15-  
11.15 Uhr



### **Gedächtnstraining 2**

Gedächtnstraining "Fit im Kopf"

Verflixt, das darf ich nicht vergessen! Erkennen Sie sich bei diesem Satz wieder und haben Sie auch das Ziel, sich ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter zu erhalten?

Ohne Druck, Streß und Leistungszwang treffen wir uns einmal wöchentlich. Bitte melden Sie sich bei Frau Franke an.

*Leitung: Frau Gisela Franke, Sozialpädagogin,*

*Kosten: 10€ für 5 Mal*

**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**

**MO**

**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*

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

**Jeden 3ten  
Montag im  
Monat**

### **ASZ Rummikub & Backgammon**

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

Cafeteria  
14.00-  
15.30 Uhr

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

**Montag,  
Dienstag,  
Mittwoch**

wöchentlich

### **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.**

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

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

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!**

DI

Jeden  
Dienstag

Cafeteria  
14.30- 16.00  
Uhr

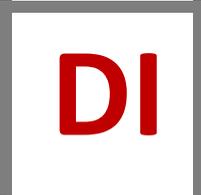


### Singkreistreff ☀

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

Dienstag

Treffpunkt:  
Cafeteria

**Bitte  
Aushänge  
beachten**

### **Kinobesuch**

In unregelmäßigen Abständen gehen wir alle 4 – 6 Wochen 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

**MI**

Jeden 3.ten  
Mittwoch im  
Monat

ASZ - Cafeteria  
Ab 13:30 bis  
15:00 Uhr –  
mit Pause

### Stubnmusi

*Bei uns gibt es einmal im Monat eine Stubnmusi mit Zitherspieler Anton Mayer.*

*Es werden bekannte Melodien und Volkslieder zum Zuhören und Mitsingen gespielt. Gemeinsam musizieren tut Leib und Seele gut. Es geht um Spaß und Wohlbefinden. Gesucht wird ein Gitarrenspieler, der Lust am Begleiten hat. Melden Sie sich gerne im ASZ.*

*Ehrenamtliche Leitung: Herr Anton Mayer*

**DO**

Jeden 3.  
Donnerstag

Treffpunkt:  
Je nach  
Programm

### 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.

**Bitte  
Aushänge  
beachten**

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

**DO**

Jeden  
Donnerstag

10:30-11:30

Uhr

Seminarraum

6 verbindliche  
Termine

### **Leichtes Training von Kopf bis Fuß**

In diesem Kurs lernen Sie in der Gruppe zahlreiche leichte, aber effiziente Übungen kennen. Jede Stunde beginnt mit einem Aufwärmteil zur Vorbereitung auf das Training. Im Hauptteil führen wir gemeinsam funktionelle Übungen als Ganzkörpertraining mit Fokus auf den Rücken durch. Das Gleichgewicht wird geschult und koordinative Fähigkeiten gefördert. Nach einigen Dehnübungen im Anschluss, findet jede Stunde ein entspannendes Ende durch eine kurze Entspannungssequenz (Atemübung, Kurzmeditation). Tun Sie jetzt etwas für Ihre Beweglichkeit und mehr Kraft und Ausdauer im Alltag. Erlernen Sie, sich wieder besser bewegen zu können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

*Kosten: 33€ für 6-mal*

*Leitung: Frau Claudia Harrer-Groß, B.Sc.*

*Gesundheitswissenschaftlerin, Fitness-  
Trainerin DOSB-Übungsleiterin Sport in der  
Rehabilitation*

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

**DO**

Jeden  
Donnerstag

17:30-18:15 Uhr  
Seminarraum

Kosten:  
20,- EURO  
Für 5 Termine

### 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*

**DO**

2 x Monat

*Am 2. und 4.  
Donnerstag im  
Monat um  
14:00 – 16:00  
Uhr,  
Seminarraum*

### Tanztee

Schwingen Sie das Tanzbein zu bekannten Melodien und verbringen Sie einen beschwingten Nachmittag!

2x im Monat treffen sich die Tanzbegeisterten bei uns im Seminarraum. Kaffee und Tee mit süßen Keksen oder Kuchen erfreuen auch den Gaumen.

Neue Interessentinnen herzlich willkommen!

*Ehrenamtliches Engagement: Frau Engelhardt*

Kosten: 3,-€

# VERANSTALTUNGEN

## REGELMÄSSIGE OFFENE VERANSTALTUNGEN

**DO**

Jeden 2. Und  
4. Donnerstag  
im Monat

14:00 – 16:00  
Uhr,

### **Boule spielen im Bayernpark**

Mit dem Frühling starten wir auch wieder unsere Boule-Nachmittage. Jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat trifft sich die Gruppe im ASZ und geht dann gemeinsam den kurzen Weg zum Boule-Sandplatz.

Es geht nicht ums Können, es geht um den Spaß!  
Wir haben 2 Boule-Kugelspiele zum Verleihen im ASZ.  
Wenn Sie eigene haben bringen Sie diese gerne mit.

*Ehrenamtliches Engagement: Herr Thomas Pilz*

**DO**

Jeden 1. Und  
3. Donnerstag  
im Monat

14:00 – 16:00  
Uhr,

### **Schafkopfen**

In gemütlicher Runde wollen wir gemeinsam Schafkopf spielen. Wussten Sie, dass der Name „Schafkopf“ von dem Ort, an dem es gespielt wurde, kommt? Es wurde auf Deckeln „Köpfen“ von Fässern „Schaffen“ gespielt und hat daher den Namen.

Kommen Sie vorbei, probieren Sie es aus. Ob Anfänger oder fortgeschritten ist egal! Hier geht's um den Spaß!

*Selbstorganisierte Gruppe*

# 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*

Schweizer Saal  
10:00-11.30 Uhr

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

# VERANSTALTUNGEN

## MAI

4

Mai

Ab 10 Uhr  
Jeweils 20  
Minuten

04.05.23  
01.06.23  
06.07.23  
03.08.23

### Sprechstunde des Rechtsanwaltes

Rechtsanwalt Florian Pahl steht für Ihre rechtlichen Fragen mit einer juristischen Ersteinschätzung zur Verfügung. Dafür sind 20 Minuten vorgesehen. Bitte sagen Sie bei der Anmeldung im ASZ worum es Ihnen geht. Die Ersteinschätzung ist kostenlos. Alle Themen werden vertraulich behandelt.

Eine spontane Vorsprache vor Ort kann aus zeitlichen Gründen nicht berücksichtigt werden.

**Die Terminvergabe erfolgt nur nach rechtzeitiger Anmeldung im ASZ.**

17

Mai

**13:30 -14:30  
Uhr  
SchweizerSaal**

**Mindestteil-  
nahmerzahl:  
5 Personen**

**Bitte  
anmelden!**

### “Alltagshilfen und Hilfsmittel für ein sicheres und komfortables Leben Zuhause”

#### Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

Oft helfen schon kleine Alltagshilfen und Hilfsmittel, um das Leben zuhause sicherer und komfortabler gestalten zu können. In diesem Vortrag wird erläutert, welche Möglichkeiten es für Bad, Küche und die anderen Wohnbereiche gibt und wie sie sich finanzieren lassen. Außerdem erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Angebote, die das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen den Münchner Bürgerinnen und Bürgern bietet.

*Referent: Herr Thomas Birken, Dipl.-Soziologe, M.A.*

*Kosten: 3,00*

# VERANSTALTUNGEN

MAI

25

Mai

**13:30 -14:30**

**Uhr**

**Cafeteria**

## **Einladung zur Verabschiedung von Frau Bernauer**

Mit Musik, launigen Beiträgen, leckerem Kuchen und einer „schönen Tasse Kaffee“ verabschiede ich mich von Ihnen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir gut planen können.

30

Mai

**13:30 -14:30**

**Uhr**

**Schweizer Saal**

## **DIA-VORTRAG: „SIZILIEN“ Von und mit Martin Dennhöfer**

Reisen Sie heute zusammen mit Herrn Dennhöfer mittels ausgewählter DIA Bilder ins traumhafte, wunderschöne Sizilien.

**Wir bitten um Anmeldung bis zum 24.05.23**

# VERANSTALTUNGEN

## JUNI

12

Juni

14-15 Uhr  
Cafeteria

### **Einladung zum Kennenlernen des ASZs**

Sie waren noch nicht in einem ASZ oder Sie kennen es ein bisschen und würden es gerne besser kennenlernen?

Kommen Sie gerne vorbei, wir zeigen Ihnen die Räumlichkeiten und stellen Ihnen bei einem Getränk unser Programm vor.

Wir freuen uns auf Sie!

**Bitte melden Sie sich bis zum 07.06.23 an**

22

Juni

14 – 15:30 Uhr  
Cafeteria

### **Kaffeetrinken und kostenloser Hörtest**

Ein gemütlicher Kaffeeklatsch und dabei die Möglichkeit zu einem kostenlosen Hörtest nutzen? Das bieten wir heute Nachmittag an.

Der 15minütige Hörtest findet separat statt und nur nach vorheriger Terminvergabe.

**Bitte melden Sie sich bis zum 15.06.23 an**

28

Juni

Ab 14 Uhr  
Cafeteria

### **Geburtstagsfeier**

Heute wollen wir alle Geburtstagskinder der Monate Mai und Juni hochleben lassen und gemeinsam feiern. Genießen Sie ein Glas Sekt, Kaffee und Kuchen. Ein kleinen Geburtstagsständchen darf ebenfalls nicht fehlen. Auch wer nicht Geburtstag hatte ist herzlich willkommen.

Kosten: 3,- EURO pro Person

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.**

# VERANSTALTUNGEN

## JULI

# 13

Juli

14:00 – 16:30  
Uhr

**Kosten:**

Keine Kosten,  
*Sie sind  
eingeladen*

*Der Bezirksausschuss Schwabing-West und die  
Seniorenvertretung Schwabing-West  
laden Sie herzlich ein*

## Sommerfest im ASZ Schwabing-West

Unser diesjähriges Sommerfest veranstalten wir wieder in Zusammenarbeit mit dem Bezirksausschuss Schwabing-West und der Seniorenvertretung Schwabing-West. Feiern Sie mit uns bei Live-Musik, Kaffee und frischen Kuchen bei (hoffentlich) schönem Wetter. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit Ihnen!

**Bitte melden Sie sich bis zum 04.07.23 an.  
Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt.**

# 26

Juli

Ab 14:00 Uhr

## Vortrag mit Gespräch: Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

Wer kümmert sich um meine Angelegenheiten, wenn ich es nicht mehr kann? Was kann ich schon heute regeln und bestimmen? Waltraud Kröner (Soz.päd) informiert über Ihre Möglichkeiten, Neuerungen zum 01.01.2023 und beantwortet Fragen.

Moderation: Dr. med. Ingrid Seyfarth-Metzger,  
Seniorenbeirätin Schwabing-West

**Bitte rechtzeitig anmelden. Die Veranstaltung ist  
kostenfrei.**

# 24

August

14-16 Uhr  
Cafeteria

### **Vortrag: “Pflege im Stadtbezirk Schwabing-West und in der Landeshauptstadt München – welche Angebote gibt es?”**

Frau Greger (Sozialreferat LHM) stellt Erkenntnisse aus den „Marktberichten Pflege des Sozialreferats“ und aus Sonderauswertungen zum Stadtbezirk Schwabing-West vor.

Moderation: Frau Dr. med. Seyfarth-Metzger, Seniorenbeirätin Schwabing-West.

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme und bitten um Anmeldung im ASZ..

# 28

August

Ab 14 Uhr  
Cafeteria

### **Geburtstagsfeier**

Heute wollen wir alle Geburtstagskinder der Monate Juli und August hochleben lassen und gemeinsam feiern.

Genießen Sie ein Glas Sekt, Kaffee und Kuchen. Ein kleinen Geburtstagsständchen darf ebenfalls nicht fehlen. Auch wer nicht Geburtstag hatte ist herzlich willkommen.

Kosten: 3,- EURO pro Person

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.**

# VERANSTALTUNGEN

## KALENDER

### Mai 2023

1	MO	Maifeiertag
2	DI	Singkreistreffen, ASZ- Tischtennis
3	MI	ASZ-Tischtennis
4	DO	Leichtes Rückentraining, Rechtsberatung, Schafkopf, Zumba
5	FR	Gedächtnistraining
6	SA	
7	SO	VDK Sonntagscafé
8	MO	Gedächtnistraining, Bingo, ASZ-Tischtennis
9	DI	Singkreis, ASZ-Tischtennis
10	MI	Stubnmusi, ASZ-Tischtennis
11	DO	Leichtes Rückentraining, Tanztee, Boule, Zumba
12	FR	Gedächtnistraining
13	SA	
14	SO	Muttertag
15	MO	Gedächtnistraining, Spielrunde Rummycub, ASZ-Tischtennis,
16	DI	Singkreis, ASZ-Tischtennis
17	MI	Vortrag: Kompetenzzentrum Wohnen, ASZ-Tischtennis
18	DO	Christi Himmelfahrt
19	FR	
20	SA	
21	SO	
22	MO	Gedächtnistraining, ASZ-Tischtennis
23	DI	Singkreis, ASZ-Tischtennis
24	MI	ASZ-Tischtennis
25	DO	Leichtes Rückentraining, Tanztee, Boule, Zumba
26	FR	Gedächtnistraining
27	SA	
28	SO	Pfingstsonntag
29	MO	Pfingstmontag
30	DI	ASZ-Tischtennis, DIA Vortrag Sizilien
31	MI	ASZ-Tischtennis

# VERANSTALTUNGEN

## KALENDER

### JUNI 2023

1	DO	Leichtes Rückentraining, Rechtsberatung, Schafkopf, Zumba
2	FR	Gedächtnistraining
3	SA	
4	SO	
5	MO	Gedächtnistraining, Offener Spielenachmittag, ASZ-Tischtennis
6	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
7	MI	ASZ-Tischtennis
8	DO	Fronleichnam
9	FR	Gedächtnistraining
10	SA	
11	SO	
12	MO	Gedächtnistraining, Bingo, ASZ-Tischtennis, Kennenlernen ASZ
13	DI	ASZ-Tischtennis
14	MI	Stubnmusi, ASZ-Tischtennis
15	DO	Leichtes Rückentraining, Kulturnachmittag, Schafkopf, Zumba
16	FR	Gedächtnistraining
17	SA	
18	SO	
19	MO	Gedächtnistraining, Spielenachmittag Rummicub, ASZ-Tischtennis
20	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
21	MI	ASZ-Tischtennis
22	DO	Leichtes Rückentraining, Kaffee und Hörtest, Tanztee, Boule, Zumba
23	FR	Gedächtnistraining
24	SA	
25	SO	
26	MO	Gedächtnistraining, Geburtstagsfeier, ASZ-Tischtennis
27	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
28	MI	ASZ-Tischtennis
29	DO	
30	FR	Gedächtnistraining

# VERANSTALTUNGEN

## KALENDER

### JULI 2023

1	SA	
2	SO	
3	MO	Gedächtnistraining, Offener Spielenachmittag, ASZ-Tischtennis
4	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
5	MI	ASZ-Tischtennis,
6	DO	Leichtes Rückentraining, Rechtsberatung, Schafkopf, Zumba
7	FR	Gedächtnistraining
8	SA	
9	SO	
10	MO	Gedächtnistraining, Bingo, ASZ-Tischtennis
11	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
12	MI	Stubnmusi, ASZ-Tischtennis
13	DO	Leichtes Rückentraining, <b>Sommerfest</b> , Tanztee, Boule, Zumba
14	FR	Gedächtnistraining
15	SA	
16	SO	
17	MO	Gedächtnistraining, Spielerunde Rummicub, ASZ-Tischtennis
18	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
19	MI	ASZ-Tischtennis
20	DO	Leichtes Rückentraining, Kulturnachmittag, Schafkopf, Zumba
21	FR	Gedächtnistraining
22	SA	
23	SO	
24	MO	Gedächtnistraining, ASZ-Tischtennis
25	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
26	MI	Vortrag Patientenverfügung, ASZ-Tischtennis
27	DO	Leichtes Rückentraining, Tanztee, Boule, Zumba
28	FR	Gedächtnistraining
29	SA	
30	SO	
31	MO	Gedächtnistraining, ASZ-Tischtennis

# VERANSTALTUNGEN

## KALENDER

### AUGUST 2023

1	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
2	MI	ASZ-Tischtennis
3	DO	Leichtes Rückentraining, Rechtsberatung, Schafkopf, Zumba
4	FR	Gedächtnistraining
5	SA	
6	SO	
7	MO	Gedächtnistraining, Offener Spielenachmittag, ASZ-Tischtennis
8	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
9	MI	Stubnmusi, ASZ-Tischtennis
10	DO	Leichtes Rückentraining, Tanztee, Boule, Zumba
11	FR	Gedächtnistraining
12	SA	
13	SO	
14	MO	Gedächtnistraining, Bingo, ASZ-Tischtennis
15	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
16	MI	ASZ-Tischtennis
17	DO	Leichtes Rückentraining, Kulturnachmittag, Schafkopf, Zumba
18	FR	Gedächtnistraining
19	SA	
20	SO	
21	MO	Gedächtnistraining, Spielerunde Rummicub, ASZ-Tischtennis
22	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
23	MI	ASZ-Tischtennis
24	DO	Leichtes Rückentraining, Vortrag Pflegeheim, Tanztee, Boule, Zumba
25	FR	Gedächtnistraining
26	SA	
27	SO	
28	MO	Gedächtnistraining, Geburtstagsfeier, ASZ-Tischtennis
29	DI	ASZ-Tischtennis, Singkreis
30	MI	ASZ-Tischtennis
31	DO	Leichtes Rückentraining, Zumba

# 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 MitarbeiterInnen unter Tel.: 3000 76 60.**

Das ASZ-Team bedankt sich besonders herzlich bei seinen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, welche das umfangliche Angebot im ASZ erst ermöglichen!

Dieter Baltruschat  
Elisabeth Berger  
Monika Brandt  
Katrin Czeschlik  
Karl Frass  
Frank Greger  
Ludwig Kühnlein  
Klaudia Laußer

Tischtennis  
Cafeteria, Veranstaltungen  
Mittagstisch  
Mittagstisch  
Mittagstisch, Vorträge  
PC/Handy/Tablet Sprechstunde, Vorträge  
Aquariumpflege  
Cafeteria, Mittagstisch,

# EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

## UNSERE EHRENAMTLICHEN HELFER\*INNEN

Helga Mahnke	Tischtennis
Carolin Matthes	Zumba Kurs
Ingrid Nehls	Blumen- und Gartenpflege
Norbert Polotzek	Hausmeisterservice, Programmheftverteilung
Elisabeth Rabenbauer	Mittagstisch
Brigitte Raum	Singkreis
Ute von Rücker	Kulturnachmittag
Susanne Schmitt	Mittagstisch, Cafeteria, Erzählzeit
Hannelore Schneck	Gedächtnistraining, Tischtennis
Marita Tilgen	Zeit für neue Entdeckungen
Thomas Pilz	Boule
Anselm Andreas	Einkaufshilfe, Boule

Und auch bei allen weiteren Helferinnen und Helfern 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](http://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)

- Seniorentreffen der Pfarrei St. Sylvester: einmal pro Monat, mittwochs von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

## 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](mailto:seyfarthmetzger.sb@gmx.de) ¶

# DANKESCHÖN AN UNSERE FÖRDERER

## IMPRESSUM...

**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 AnsprechpartnerInnen, 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 an uns richten!

## Impressum...

### Herausgeber:

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

### Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese  
München und Freising e.V.  
Redaktion:  
Christian Biller (v.i.S.d.P.)  
Ulrike Bernauer

# IHR ASZ – TEAM



**Christian  
Biller**

**Leitung ASZ**

B.A. Soz.-Päd. (FH)  
Tel: 089 3000 76 60  
E-mail:  
Christian.biller@  
caritasmuenchen.org  
**Arbeitszeit: Mo-Fr**



**Gisela  
Franke**

**Päd. Fachkraft**

Dipl. Soz.-Päd. (FH)  
Tel: 089 3000 76 65  
E-mail:  
Gisela.franke@  
caritasmuenchen.org  
**Arbeitszeit:  
Mo,Di;Do**



**Tobias  
Grunert**

**Päd. Fachkraft**

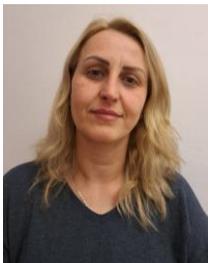
Dipl. Soz.-Päd. (FH)  
Tel: 089 3000 76 66  
E-mail:  
Tobias.grunert@  
caritasmuenchen.org  
**Arbeitszeit: Mo-Fr**



**Renate  
Strazicky**

**Verwaltung**

Tel: 089 3000 76 63  
E-Mail: @  
renate.strazicky@  
caritasmuenchen.org  
**Arbeitszeit: Mo-Do  
09:00 – 13:00 Uhr**



**Zoja  
Jasharaj**

**Hauswirtschaft  
Arbeitszeit:  
Mo-Do**



**Emine  
Imeri**

**Hauswirtschaft  
Arbeitszeit:  
Di-Fr**

Adresse

**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](mailto:asz-schwabing-west@caritasmuenchen.org)

So kommen Sie zu uns

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

9.00-17.00 Uhr

Freitag

9.00-14.00 Uhr



**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.

