



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**ASZ WESTPARK**

**Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligungen**



**Caritas**

**Nah. | Am Nächsten**

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

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ.....  | 3  |
| EHRENAMTLICHE HERZLICH WILLKOMMEN!.....                                  | 3  |
| DAS ALTEN-& SERVICEZENTRUM IST... <b>IHR WEGBEGELEITER IM ALTER</b> .... | 4  |
| SERVICELEISTUNGEN  |    |
| <b>BERATUNG; INFORMATION &amp; VERMITTLUNG</b> .....                     | 5  |
| <b>PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE</b> .....                                      | 6  |
| <b>MITTAGSTISCH</b> .....  | 6  |
| <b>CAFETERIA</b> .....   | 7  |
| <b>WEITERE SERVICELEISTUNGEN</b> .....                                   | 7  |
| <b>DANKESCHÖN!</b> .....   | 9  |
| VERANSTALTUNGEN  |    |
| <b>WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN</b> .....                                | 11 |
| <b>REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN</b> .....                                | 12 |
| <b>VERANSTALTUNGEN IM MAI</b> .....                                      | 14 |
| <b>VERANSTALTUNGEN IM JUNI</b> .....                                     | 18 |
| <b>VERANSTALTUNGEN IM JULI</b> .....                                     | 21 |
| <b>VERANSTALTUNGEN IN AUGUST</b> .....                                   | 24 |
| KURSE  |    |
| <b>GESUNDHEIT UND BEWEGUNG</b> .....                                     | 27 |
| <b>SPRACHEN</b> .....  | 33 |
| <b>GEISTIGE FITNESS</b> .....  | 34 |
| <b>KREATIVES</b> .....   | 35 |
| KURSREGELUNGEN.....  | 35 |
| KALENDER.....  | 37 |
| TEAM.....  | 41 |
| SENIORENVERTRETUNG SENDLING-WESTPARK.....                                | 42 |

# HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

## WESTPARK

### LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

„Wer ist deine nächste Liebe?“ – unter diesem Motto steht die Kampagne der Caritas, die sich unter anderem mit dem Thema „Einsamkeit“ befasst. Ab Juli haben wir einige Angebote, Veranstaltungen und Kinofilme in unser ASZ-Programm aufgenommen, die ein Zeichen gegen die „neue Volkskrankheit Einsamkeit“ setzen sollen, denn wir sagen: Gemeinsam lässt sich das Leben schöner genießen und der Sommer besser feiern! In diesem Sinne laden wir Sie wieder zu einer Menge fröhlicher, geselliger und interessanter Veranstaltungen ein, um der Einsamkeit und Langeweile Paroli zu bieten!

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
und heißen Sie herzlich willkommen!**

*Ihr Team des ASZ Westpark*

## EHRENAMTLICHE HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir freuen uns immer über neue Ehrenamtliche, die unser Team bereichern!

Unter anderem suchen wir Mithilfe beim Mittagstisch, für Einkaufs- und Begleitdienste und handwerkliche Unterstützung.

Gestalten Sie mit uns den ASZ-Alltag bunter und helfen Sie schon mit kleinen Taten... als schöner Nebeneffekt finden Sie Anschluss an ein nettes Freiwilligenteam, machen gemeinsame Ausflüge und gesellige Treffen! Sprechen Sie uns an!

# DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

## IHR WEGBELEITER 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.

### Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Kontoinhaber: Caritas München Süd  
Bankinstitut: Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE36 3702 0500 8850 0004 15  
BIC: BFSWDE33MUE  
Verwendungszweck: **ASZ Westpark, Kostenstelle 444010**

**Damit die Spende dem ASZ Westpark richtig zugeordnet werden kann, ist es zwingend notwendig im Verwendungszweck „ASZ Westpark, Kostenstelle 444010“ zu vermerken. Vielen Dank!**



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. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden Siegel.

# 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, Begleitsdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089-517772-400

## PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

Unter dem Motto „Gut informiert und beraten bevor ich Hilfe brauche“ hat die Landeshauptstadt München das Angebotsspektrum der Alten- und Service-Zentren erweitert.

Es richtet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren, die aus verschiedenen Gründen – wie eine entferntere Wohnlage, Einschränkungen der eigenen Gehfähigkeit oder auch dem Verlust von Sozialkontakten – bisher nicht in der Lage waren, sich frühzeitig ausreichend über mögliche Unterstützungsangebote zu informieren.

Die „Präventiven Hausbesuche“ sind ein Beratungs- und Hilfsangebot, welches zum Ziel hat, ältere Menschen frühzeitig dabei zu unterstützen, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben zu können. Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte klären mit Ihnen gemeinsam – gerne im Rahmen von Hausbesuchen – inwieweit für Sie in den Bereichen Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung oder soziale Kontakte Hilfebedarf besteht. Die Besuche erfolgen selbstverständlich nur auf Wunsch. Sie sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.

## MITTAGSTISCH

### **Gemeinsam mit anderen schmeckt es einfach besser!**

Daher bieten wir Ihnen von Montag bis Freitag um 12.00 Uhr ein leckeres warmes Mittagessen an – bestehend aus einer Tagessuppe, einer Haupt- und einer Nachspeise.

Die Gerichte sind abwechslungsreich zusammengestellt und in der Regel gibt es als Beilage einen Salat oder Gemüse.

Das Essen wird täglich frisch zubereitet und von der Münchenstift GmbH, Haus St. Josef, am Luise-Kiesselbach-Platz bei uns angeliefert.

Der Preis für ein Essen beträgt 6,90 € (vorbehaltlich einer Preisänderung durch den Lieferanten), verschiedene Ermäßigungen (u.a. bei Grundsicherungsbezug oder geringem Einkommen) sind möglich, die wir Ihnen gerne in einem vertraulichen Gespräch erläutern. Für Menschen mit geringem Einkommen, die nicht im Grundsicherungsbezug sind und unter einer Einkommensgrenze von 1660,-€ sowie der Vermögensgrenze von 20 000 liegen, ist eine komplette Kostenbefreiung möglich. Bitte sprechen Sie uns an, falls Sie Interesse an einer Teilnahme an unserem sozialen Mittagstisch haben. Gerne erläutern wir Ihnen die Einzelheiten!

## CAFETERIA

Unsere Cafeteria bietet Platz für gesellige Treffen, kleine Gruppen und für gemütliches Beisammensein. Zu den Öffnungszeiten unseres ASZ können Sie sich hier niederlassen oder auch mit Freunden verabreden.

Nutzen Sie diesen Treffpunkt im Stadtviertel!

Wir bieten täglich Erfrischungsgetränke, verschiedene Kaffeespezialitäten und Tee sowie selbstgebackenen Kuchen zu moderaten Preisen an.

Unser (ehrenamtliches) Cafeteria-Team freut sich auf Ihren Besuch!

## WEITERE SERVICELEISTUNGEN

### Internetnutzung/ Kopieren und Faxen

In allen Veranstaltungsräumen bietet das ASZ freien Internetzugang. Durch die Versorgung mit WLAN können Besucherinnen und Besucher mit ihren eigenen Geräten wie Laptop, Tablet oder Smartphone das Internet kostenlos nutzen.

Gegen eine Gebühr von 0,20 € pro Seite können Sie bei uns im ASZ-Büro kopieren (maximal 10 Seiten).

Für 0,30 € pro Seite können Sie im Inland Faxen verschicken.

## mobiler Mediendienst

Regelmäßig kommt der mobile Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek zu uns ins ASZ, um Sie mit Büchern, Zeitschriften und Hörbüchern zu versorgen. Bitte bringen Sie Ihre entliehenen Medien bis zum Vortag bei uns vorbei, Ihre neuen Medien können Sie nach Absprache bei uns abholen. Dieser Service ist für die Nutzer kostenlos.

Termine: 2.6. /14.7./ 25.8.

## Kegelclub in der Tübingerstraße

Der Kegelclub trifft sich donnerstags von 13.30 bis 16.00 Uhr beim Sportverein München von 1880 e. V. in der Tübinger Str. 10. Bei Interesse oder weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei Frau Strasser unter der Telefonnummer 089 – 491890.

## Bitte beachten Sie

### Das ASZ ist an folgenden Tagen geschlossen:

|    |       |                       |
|----|-------|-----------------------|
| Mo | 1.5.  | Maifeiertag           |
| Do | 18.5. | Christi Himmelfahrt   |
| Mo | 29.5. | Pfingstmontag         |
| Do | 8.6.  | Fronleichnam          |
| Mo | 17.6. | Interne Veranstaltung |
| Di | 18.7. | Interne Veranstaltung |
| Di | 15.8. | Maria Himmelfahrt     |



# Storno-Bedingungen Veranstaltungen

Um den Verwaltungsaufwand in einem überschaubaren Rahmen zu halten, gelten für Veranstaltungen folgende Bedingungen bei Rücktritt: Bis 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin kann die entrichtete Teilnahmegebühr zurückerstattet werden. Bei einer Abmeldung nach dieser Frist werden Anmeldegebühren grundsätzlich nicht zurückerstattet.

## Haftungsausschluss

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen im Alten- und Service-Zentrum sowie an Ausflügen auf eigene Verantwortung erfolgt. Es wird keine Haftung übernommen.

## DANKESCHÖN!

Das Alten- und Service-Zentrum Westpark dankt allen Förderern und Unterstützern!

Ein herzliches Dankeschön im Einzelnen an:

- Alle ehrenamtlich Mitwirkenden für ihren unermüdlichen Einsatz
- Die Seniorenvertretung Sendling-Westpark
- Die Pfarreien im Stadtviertel
- Alle Kooperationspartner für die stets gute und produktive Zusammenarbeit
- „Münchner für Münchner e.V.“ für die spontane, bunte, tatkräftige und großzügige Unterstützung bei unserer Faschingsfeier und die Finanzierung unserer Geburtstagsfeiern
- Das „Hallo-Projekt“ und die Initiative „Bunte Briefe München“ für die Kooperation
- „Post mit Herz“ für die zahlreichen, liebevollen Zusendungen  
Das „hey-Spendierbrett“ und die dazu gehörigen Kooperationspartner  
Den SZ-Adventskalender für die finanzielle Förderung beim Mittagstisch
- Alle privaten Spender, denn durch Ihre Unterstützung können wir

- bedürftigen Senior/-innen zeitnah und unbürokratisch helfen
- Die Verlage der Tageszeitungen und regionalen Presse für Veröffentlichungen unserer Veranstaltungen und Angebote
  - Die Spender und Ehrenamtlichen, die unser „TauschGut“-Projekt unterstützen
  - Die „Clarissa und Michael Käfer Stiftung“ für die Finanzierung unseres Trauercafés im Jahr 2023
  - Den Bezirksausschuss 7 für die finanzielle Unterstützung unseres Wandgestaltungsprojekts zur Verschönerung unseres Außenbereichs in Kooperation mit der Mittelschule Fernpassestraße
  - Alle Stiftungen, die bei Redaktionsschluss noch nicht feststanden

## Personelle Änderungen

Unsere Kollegin Petra Wimmer-Schaule hat uns leider zum 31.3. verlassen. Wir danken ihr für ihren Einsatz im ASZ, die gemeinsamen drei Jahre und werden sie mit ihrer humor- und liebevollen Art vermissen! Das gesamte Team wünscht ihr für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und Glück.

# VERANSTALTUNGEN

## WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Jeden  
Dienstag

### Schafkopf-Treff

Treffen für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen.

Wo: Cafeteria,  
13.30 – 16.30  
Uhr

Jeden  
Dienstag

### Schach-Gruppe

Schach macht fit und schenkt Lebensfreude!

Treffen Sie sich in unbeschwerter Atmosphäre, um gemeinsam dieses jahrhundertealte und dennoch zeitlose Spiel zu spielen. Es handelt sich bei diesem Treffen um eine selbstorganisierte Gruppe.

Wo: Großer  
Gruppenraum,  
14.00 – 16.30  
Uhr

Einzelheiten und Kontakt können gerne im ASZ erfragt werden.

Jeden  
Mittwoch

### Spiele-Nachmittag

Alle Spielbegeisterten und Interessierten können sich einmal die Woche zum gemeinsamen Spiele-Nachmittag treffen.

Wo: Cafeteria,  
14.00 – 16.30  
Uhr

Rummikub, Mensch ärgere dich nicht und andere Spiele sind geboten – Spaß dabei ist garantiert!

**Gerne würden wir eine Canasta-Runde initiieren – bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns im ASZ!**

Ehrenamtliches Engagement:

Petra Biermeier und Dieter Appelt

**Jeden  
Freitag**

## Selbstgestrickte Socken und mehr

Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.

Wo: Großer  
Gruppenraum,  
09.30 – 11.30  
Uhr

Ehrenamtliches Engagement:  
Siegi Schmalzgruber

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

**Montag**

### Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen

Wo: Cafeteria,  
14.30 – 16.30  
Uhr

Ein Ort, um sich unkompliziert und gemütlich zu treffen und bei leckerem, frisch gebackenem Kuchen und einer großen Auswahl an kalten und warmen Getränken den Nachmittag zu genießen!

**Jeden Montag, außer 1.5./ 15.5./ 29.5./19.6./ 10.7./ 17.7./ 24.7./ 21.8.**

**Montag**

### ASZ Gesprächsrunde

Wo: Cafeteria,  
14.30 – 15.30  
Uhr

In unserer Cafeteria kommen Sie in lockerer Atmosphäre mit anderen Menschen in Kontakt. Die Gesprächsrunde wird von einer pädagogischen Fachkraft geleitet. Die Themen legen wir je nach Interesse der Teilnehmenden im Kurs fest. Bei uns kommt jeder zu Wort! Kaffee und Kuchen können Sie auf Wunsch käuflich erwerben.

**Termine: 22.05./ 26.06./ 24.07./ 07.08.**

**Mo/ Di/ Mi**

Ca. 14-  
tägig

Wo: Bibliothek,  
14.30 – 16.30  
Uhr  
Termine:  
jew. 30 Min.

## Smartphone-Sprechstunde (Schwerpunkt I-Phone)

Weltweit mit Freunden und Familie in Kontakt sein, sich im Internet informieren, Programme (Apps) richtig anwenden – Tipps, Tricks und Hilfestellung – die Beantwortung Ihrer individuellen Fragen steht im Mittelpunkt.

Bitte bringen sie Ihr eigenes Gerät inklusive Ladekabel mit!

**Teilnahmebeitrag: 4,00 €**

Ehrenamtliches Engagement:

Harald Damskis

**Termine: 2.5./ 15.5./ 30.5./ 27.6./ 10.7./ 25.7.**

**Dienstag**

1x im  
Monat

Wo: Großer  
Gruppenraum,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Trauercafé

Sie bekommen hier in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, zu erzählen, zuzuhören, sich zu erinnern, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei zu sein. Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt.

Ansprechpartnerin: Andrea Gerstner

Telefonische Anmeldung notwendig!

**Termine: 9.5./ 6.6./ 4.7./ 8.8.**

*Mit freundlicher Unterstützung der  
„Clarissa und Michael Käfer Stiftung“*

**Mittwoch**

1x im  
Monat

Wo: Cafeteria,  
09.30 – 11.00  
Uhr

## Weißwurstfrühstück

Gemütlicher Vormittagstreff

**Teilnahmebeitrag: 4,50 €** für 2 Weißwürste mit Brezn.

**Anmeldung wegen Vorbestellung im ASZ bis jeweils Montag vorher!**

Ehrenamtliches Engagement: Andrea Stadler

**Termine: 10.5./ 14.6./ 12.7./ 9.8.**

**Freitag**

14-tägig

Wo:

Bibliothek,  
09.00 – 12.30

Uhr

Termine:

jew. 45 Min.

## Fußpflege

Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße.

Die Kosten betragen **32,00 €/Behandlung (Neuer Preis!)**

Anmeldung im ASZ-Büro/Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher

**Termine: 12.5./ 26.5./ 9.6./ 23.6./ 7.7./ 21.7./ 25.8.**

## VERANSTALTUNGEN MAI

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

**Termine der regelmäßigen Veranstaltungen finden Sie auf Seite 11-14, sowie im Kalender, Seite 37 - 40.**

4

Mai

Wo: Cafeteria

Wann:

Donnerstag,  
14.30 – 16.00

Uhr

## „Wohltat für die Seele: Blühende Lebensinseln auf Balkon und Garten“

Sich in der Natur aufzuhalten und sie zu beobachten, ist nicht nur schön, sondern auch wichtig für unser seelisches Wohlbefinden, gerade im Alter. Was liegt da näher, als Natur auf den eigenen Balkon oder in den eigenen Garten einzuladen und sich an der Anwesenheit von anderen Lebewesen zu erfreuen? Aber wie locken wir Bienen & Co., Schmetterlinge oder gar Vögel dorthin? Was gefällt ihnen, was schmeckt ihnen? Wir wollen Ihnen zeigen, wie einfach es ist, eine kleine Lebensinsel im eigenen Umfeld zu schaffen. Es genügen ein paar Töpfe, etwas guter Wille und ein wenig Geduld. Und dann heißt es: Stuhl aufstellen, Augen öffnen (oder schließen) und entspannt dem Leben lauschen.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: jederzeit

8

Mai

Wo: Cafeteria

Wann:

Montag,

14.30 – 15.30

Uhr

## Vorstellung des Kurses:

### „Gemeinsam Atmen, in Atem sein“

Den Atem halten wir für selbstverständlich, doch es lohnt sich ihm viel mehr Beachtung zu schenken! Er verbindet uns mit unserer Lebenskraft und begleitet alles, was uns bewegt.

Erfahren Sie heute mehr zum Thema „Richtig atmen“, lernen Sie die Referentin kennen und schnuppern Sie unverbindlich in das Angebot hinein. In sanften, meditativen Bewegungen und dem spielerischen Umgang mit der Stimme zeigt sich Rhythmus, Lebendigkeit und Ruhe.

Der Kurs findet direkt im Anschluss statt und trifft sich wöchentlich Montag nachmittags (siehe Kursprogramm, S. 28). Mit Übungen und im Austausch in Gesprächen vertiefen wir die Erfahrungen und erleben heilsamen Ausgleich.

Kein Teilnahmebeitrag!

Anmeldung: bis 7.5.

10

Mai

Wo: Bibliothek

Wann:

Mittwoch,

14.30 – 16.00

Uhr

## Lesung mit den Lesefüchsen

Christel Günther, langjährige Vorleserin beim Münchner Verein „Lesefüchse e.V.“ lädt Sie ein, sich von ihr auf eine kleine Reise in die vielfältige Welt der Literatur entführen zu lassen. Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen einen unterhaltsamen Nachmittag mit ihren ausgewählten Texten und Geschichten.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Keine Anmeldung notwendig, wir freuen uns über spontane Gäste!

# 11

Mai

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## "Wer darf bei Alter oder Krankheit für mich entscheiden?"

### Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Jeder Mensch kann in die Lage kommen, dass er seine persönlichen oder finanziellen Angelegenheiten aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr allein regeln kann. Auch nahe Angehörige wie Eltern, Ehegatten oder Kinder können nicht ohne Weiteres stellvertretend für eine erwachsene Person handeln. Im Ernstfall bestellt das Amtsgericht nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches einen rechtlichen Betreuer. Der Vortrag informiert über Möglichkeiten, wie man für diesen Fall Vorsorge treffen oder eine Betreuung durch entsprechende Vollmacht an eine Vertrauensperson ganz vermeiden kann. Referent: Robert Riedel, rechtlicher Betreuer und Dipl. Sozialpädagoge (FH) beim Betreuungsverein Kath. Jugendsozialwerk München e.V.  
Anmeldung: 2.5. – 8.5.

# 15

Mai

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Montag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Kino im ASZ

Tom beschließt, stellvertretend für seinen verstorbenen Sohn den Camino zu gehen bis hin zur berühmten Kathedrale von Santiago de Compostela. Bald gesellen sich Mitreisende zu ihm, die das Nervenkostüm des Trauernden arg strapazieren. Doch auf dem an Begegnungen reichen Weg wächst die Gruppe allmählich zur Gemeinschaft zusammen: Es wird eine Reise, die viel mehr ist als nur ein bekannter Pilgergang. Sensibel, leise und unaufgeregt erzählt, eindrucksvoll und glaubwürdig!  
Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.  
**Teilnahmebeitrag: 1,50 €**



# 17

Mai

Wo: Großer  
Gruppenraum  
Wann:  
Mittwoch,  
14.00 – 16.00  
Uhr

## Computergesprächsrunde

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unser Ehrenamtlicher Herr Janker widmet sich Ihren Fragen. Auch ohne konkretes Anliegen können Sie teilnehmen und Ihr Wissen ausbauen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit und nutzen Sie das kostenlose W-LAN im ASZ.

**Teilnahmebeitrag: 2,00 €**

Anmeldung: 2.5. – 15.5.

# 17

Mai

## Bus-Ausflug zum Dehner-Blumenparadies in Rain am Lech

Nach langer Corona-Zwangspause bietet Herr Kaiser einen Ausflug zum Dehner-Blumenpark mit Gastronomie-Möglichkeiten. Diesmal gibt es die Frühjahrsversion zum Bestaunen.

Genaueres zu Kosten und Anmeldung entnehmen Sie bitte dem Aushang im ASZ oder unter Tel.: 769 28 39.

Anmeldung und Bezahlung nur bei Herrn Kaiser nach telefonischer Vereinbarung.

Anmeldung: 2.5. – 15.5.

# 25

Mai

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30– 16.00  
Uhr

## Lesung von Horst Schömer

Der bekannte Mundartschriftsteller Horst Schömer, Mitglied beim Freundeskreis der Turmschreiber und Autor für die Altbayerische Heimatpost lädt wieder einmal zu humorvollen, selbstverfassten Geschichten aus dem alltäglichen Leben ein.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 2.5. – 23.5.

# 25

Mai

Wo: Treffpunkt  
Stephansplatz  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.30

**Führung:**

## „Der Alte Münchner Südfriedhof“

Ein Spaziergang auf dem Alten Südfriedhof- Geschichten und Geschichte von bedeutsamen, aber auch nicht immer berühmten Münchner Bürgern. Wir lassen uns über diesen historischen und stimmungsvollen Ort führen und erfahren viel Spannendes und Neues. Anschließend kehren wir zur Stärkung und zum Austausch in ein Café ein.

Anmeldung: 8.5. – 22.5.  
Teilnahmebeitrag: 3,-€

# 29

Mai

## Dankesaktion für unsere Ehrenamtlichen

Unsere Ehrenamtlichen dürfen sich heute wieder auf eine kleine Überraschung freuen. Sie bekommen eine persönliche Einladung per Post!

## VERANSTALTUNGEN JUNI

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

# 1

Juni

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Geburtsstagsfeier der Frühlingskinderkinder

Heute feiern wir unsere Geburtstagskinder der Monate März, April und Mai. Wie immer mit Kaffee, Torte und Musik. Alle Geburtstagskinder dieser drei Monate sind herzlich eingeladen und dürfen gerne sich und einen Gast anmelden!

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!  
Anmeldung: - 30.5.

*Mit freundlicher Unterstützung von  
„Münchner für Münchner e.V.“*

# 14

Juni

Wo: Großer  
Gruppenraum,  
Wann:  
Mittwoch,  
14.30 – 16.30  
Uhr

## Vortrag: „Das Smartphone – kleiner Helfer in der Not!“

Heute gibt unser Ehrenamtlicher Herr Damskis eine Einführung in die Notfall-Funktionen und Apps auf Ihrem Smartphone. Wie setzt man einen Notruf ab? Ohne PIN-Eingabe, mit einer Tastenkombination oder gar über Spracheingabe? Wo legt man Notfalldaten sowie Notfallkontakte ab? Welche Notfall-Apps stehen zur Verfügung und was leisten sie? Wie funktioniert das behördliche Warnsystem im Katastrophenfall? Wie vermeidet man Gefahren bei der Nutzung von Handy und Smartphone? Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

# 15

Juni

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## „Südtirol – auf dem Keschnweg von Brixen nach Bozen“

Dieter Messerle führt uns mit wunderschönen Bildern, lustigen Anekdoten und spannenden Informationen auf diesem landschaftlich reizvolle Wanderweg, der von der alten Bischofsstadt Brixen entlang der Hänge des Eisacktales bis zur Südtiroler Landeshauptstadt Bozen führt. „Keschn“ ist der Südtiroler Name für Edelkastanien bzw. Maronen. Wir wandern entlang von alten Fuhr- und Wanderwegen, durch prächtige Mischwälder und Kastanienhaine, vorbei an Obst- und Weingärten. Die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges sind so vielseitig wie das Eisacktal selbst: uralte Siedlungsstätten, Schlösser, Kirchen und Klöster und den Erdpyramiden, dem Wahrzeichen des Ritten.  
Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!  
Anmeldung: 15.5. - 12.6.

# 19

Juni

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Montag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Kino im ASZ

Vor 150 Jahren in Dänemark. Der Hütejunge Larus findet Tinke verwildert und halb verhungert im Wald. Larus ist von dem starken kleinen Mädchen fasziniert, ebenso wie die Bäuerin, zu der er sie mitnimmt. Dem schroffen Bauern gegenüber weiß sich Tinke jedoch schlagkräftig zu wehren. Er findet heraus, dass Tinkes Mutter die Tochter eines reichen Gutsherren war, die um ihrer Liebe willen durchgebrannt ist. So wird Tinke zu ihren Großeltern gebracht. Die von Konventionen geprägte emotionale Enge in diesem Haus beantwortet sie aber schon bald mit offener Rebellion. Nicht ohne Umwege und Dramatik findet sie schließlich eine neue Heimat.

Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

**Teilnahmebeitrag: 1,50 €**

# 21

Juni

Wo: Großer  
Gruppenraum  
Wann:  
Mittwoch,  
14.00 – 16.00  
Uhr

## Computergesprächsrunde

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unser Ehrenamtlicher Herr Janker widmet sich Ihren Fragen. Auch ohne konkretes Anliegen können Sie teilnehmen und Ihr Wissen ausbauen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit und nutzen Sie das kostenlose W-LAN im ASZ.

**Teilnahmebeitrag: 2,00 €**

Anmeldung: 17.5. – 19.6.

# 22

Juni

## Vortrag und Testung: „Demenzprävention“

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Präventionsmaßnahmen gegen Demenz wissenschaftlich fundiert sind.

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.30  
Uhr

Anschließend haben Sie die Möglichkeit an einem Alzheimer-Früherkennungsprojekt der Johanniter-Unfall-Hilfe und der LMU München teilzunehmen und so die Alzheimerforschung zu unterstützen.  
Anmeldung: 22.5. – 19.6.

29

Juni

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Bingo

Heute laden wir Sie zu einer neuer Partie Bingo ein! Wie beim Lotto wird per Zufall eine Kugel aus der Trommel gezogen, die die Teilnehmenden auf ihrer Spielkarte notieren. Wer als Erstes die Zahlen einer Reihe markiert hat, ruft laut „Bingo!“. Neben jeder Menge Spaß und guter Laune winkt dem Gewinner ein kleiner Preis.  
Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!  
Anmeldung: 30.5. – 26.6.

## VERANSTALTUNGEN JULI

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

6

Juli

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Vortrag der Polizei: „Hilfe! Was tun im Notfall?“ Zivilcourage und Eigensicherheit

Wann soll/ darf/ muss ich 110 wählen?  
Wie kann ich helfen ohne, dass mir was passiert?  
Wie funktionieren Nothilfeeinrichtungen? Diese und viele weitere Fragen werden heute von der Kontaktbeamtin Frau Landsmann der Polizeiinspektion 15 München – Sendling beantwortet.  
Kein Teilnahmebeitrag!  
Anmeldung: 5.6. - 3.7.

# 10

Juli

Wo: Cafeteria,  
Wann:  
Montag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Kino im ASZ

Ein pensionierter Arzt verliert nach dem Tod seiner Frau fast alle sozialen Kontakte, bis sich ihm durch ein Missverständnis eine Studentin als Mitbewohnerin in seiner geräumigen Wohnung aufdrängt. Nach anfänglichem Widerstand findet er an der neuen Situation Gefallen und akzeptiert sogar zwei weitere Wohngenossen, die diverse Neurosen und Probleme mit einbringen.

Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

**Teilnahmebeitrag: 1,50 €**

# 13

Juli

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 -19.00  
Uhr

## Sommerfest

Das ASZ feiert mit Ihnen den Sommer – ein bunter Nachmittag mit Livemusik von Andy Metzler, Saftigem vom Grill und feinen selbstgebackenen Kuchen. Zum Abschluss haben wir wieder das Olchinger Männerballett eingeladen!

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 26.6. – 10.7.

# 19

Juli

Wo:  
Treffpunkt:  
Schloss  
Nymphenburg,  
Haupteingang

## Führung: „Amalienburg - Jagd- und Lustschloss für eine rebellische Kaiserin“

Nur wenige Gehminuten vom Hauptschloss entfernt, vorbei am „Baum der ewigen Liebe“ verbirgt sich im Nymphenburger Park ein wahres Rokoko-Juwel. Hier lud Amalie von Bayern zum „großen Halali“, zum „Arme-Leute-Spiel“ und anderen „Verlustierungen“.

In einer unterhaltsamen Führung erhalten Sie Einblicke in das Leben einer ungewöhnlichen Kurfürstin.

Wer möchte, kann im Anschluss noch zum gemeinsamen

Wann:  
Mittwoch,  
10.00 Uhr

Mittagessen mit einkehren.  
Referentin: Elena Germesin, Kunsthistorikerin  
Dauer der Führung: ca. 2,5 Stunden  
Teilnahmebeitrag: 7,-€ (inkl. Eintritt Museum)  
MVV und Verzehr auf eigene Kosten  
Anmeldung: 19.6. – 17.7.

19

Juli

Wo: Großer  
Gruppenraum  
Wann:  
Mittwoch,  
14.00 – 16.00  
Uhr

## Computergesprächsrunde

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unser Ehrenamtlicher Herr Janker widmet sich Ihren Fragen. Auch ohne konkretes Anliegen können Sie teilnehmen und Ihr Wissen ausbauen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit und nutzen Sie das kostenlose W-LAN im ASZ.

**Teilnahmebeitrag: 2,00 €**  
Anmeldung: 21.6. – 17.7.

20

Juli

Wo:  
Treffpunkt ASZ  
Wann:  
Donnerstag,  
13.00 – 17.00  
Uhr

## Ausflug mit der Münchner Polizei: „Tatorte in Sendling“

Anhand echter, aufsehenerregender Fälle an Originalschauplätzen in Sendling gibt die Polizeiinspektion Sendling interessierten Bürgern/-innen Verhaltenshinweise und Präventionstipps. Die Vorträge an zehn Tatorten veranschaulichen die damaligen Taten und machen diese greifbar und interessant. Zu jedem Polizeifall werden Verhaltenshinweise gegeben, um die Handlungssicherheit und Zivilcourage zu stärken und um für Kriminalitäts-gefahren zu sensibilisieren. Die Teilnehmer werden mit Bussen am ASZ abgeholt. Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!  
Anmeldung: 19.6. – 17.7.

24

Juli

## Einweihung der Wandgestaltung

Generationenprojekt und Kooperation der Mittelschule Fernpassstraße und des ASZ Westpark – Geschlossene Veranstaltung!

27

Juli

## Musikvortrag:

### „Über 7 Brücken musst du gehen - Rock in der DDR“

Die Mauer in Berlin konnte die Menschen aufhalten, nicht aber die Musik des Westens. Und die Bürger der DDR waren gelehrige und talentierte Schüler. Sie haben alle aktuellen Musikstile übernommen und eigen interpretiert - immer unter dem Auge der Zensur. Diese Musik war wichtig für die Jugend in der DDR und hat viele Veränderungen mitinitiiert.

Viele musikalische und politische Überraschungen warten auf Sie.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Anmeldung: 26.6. – 24.7.

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

29

Juli

## Hofflohmmarkt mit Samstags-Café

Heute beteiligt sich unser ASZ wieder bei den Hofflohmmärkten im Stadtteil. Sie haben die Gelegenheit bei uns gegen einen Unkostenbeitrag von 2,00 € einen Tisch zu mieten und ihre Schätze zu verkaufen. Unsere Cafeteria lädt Sie mit selbstgebackenen Kuchen zu einer Verschnaufpause ein!

Anmeldung mit Bezahlung für Tisch: 26.6. - 26.7.

Wo: Gesamtes  
ASZ  
Wann:  
Samstag,  
10.00 – 16.00  
Uhr



# VERANSTALTUNGEN AUGUST

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

2

August

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Mittwoch,  
9.30 – 11.00  
Uhr

## Frühstück mit der Chefin

Auch in diesem Trimester wird das abwechslungsreiche und gemütliche „Frühstück mit der Chefin“ wieder stattfinden. Gemeinsam wollen wir über Ihre Wünsche, Anregungen und Ideen ins Gespräch kommen.

**Teilnahmebeitrag: 5,00 € für Frühstück mit Kaffee und Saft**

Anmeldung mit Vorkasse: 3.7. – 31.7.

10

August

Wo:  
Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Eiscafé-Nachmittag

Am heutigen Nachmittag wollen wir Eisbecher wie in Italien auf unserer Terrasse genießen, uns in den Süden träumen und einen unterhaltsamen Nachmittag verbringen. Musikalisch werden wir eine fröhliche Reise mit erfrischenden Sommer-Hits und Schlagern auf Akkordeon und Viola erleben.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Anmeldung: 10.7. – 7.8.

16

August

## Computergesprächsrunde

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unser

Wo: Großer Ehrenamtlicher Herr Janker widmet sich Ihren Fragen.  
Gruppenraum Auch ohne konkretes Anliegen können Sie teilnehmen und  
Wann: Ihr Wissen ausbauen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät  
Mittwoch, mit und nutzen Sie das kostenlose W-LAN im ASZ.  
14.00 – 16.00 **Teilnahmebeitrag: 2,00 €**  
Uhr Anmeldung: 19.7. – 14.8.

21

August

Wo:  
Cafeteria  
Wann:  
Montag,  
14.30 – 16.00  
Uhr

## Kino im ASZ

Lucky ist ein neunzigjähriger Eigenbrötler, Atheist und Freigeist. Er lebt in einem verschlafenen Wüstenstädtchen im Nirgendwo von Arizona und verbringt seine Tage mit bewährten Ritualen: Yoga und Eiskaffee am Morgen, philosophische Gespräche und Bloody Mary am Abend. Bis er sich nach einem kleinen Unfall seiner Vergänglichkeit bewusst wird. Es ist Zeit, dem Leben noch einmal auf den Zahn zu fühlen. Ein poetischer Film, voller lakonischem Humor und Country-Song-Melancholie, der das Leben feiert.

Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

**Teilnahmebeitrag: 1,50 €**

24

August

Wo: Cafeteria  
Wann:  
Donnerstag,  
14.30 – 15.30  
Uhr

## Fotovortrag: „Leute, Leute, Leute“

Frau Bär erzählt mit ihrem besonderen Blick und ihren interessanten Fotografien von ihren Begegnungen und den sympathischen Leidenschaften ihrer Bekanntschaften.

Heute: Ein ganz besonderer Antiquitätenhändler in der Münchner Altstadt.

Dauer: 45 Minuten

**Teilnahmebeitrag: 3,00 €**

Anmeldung: 24.7. – 21.8.

Mo

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann: Montag,  
09.30 – 10.30  
Uhr

### Rückenfit

In diesem Kurs stärken Sie Ihren Rücken mit Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und zur Kräftigung der Muskulatur. Mit der Unterstützung verschiedener Geräte wie Theraband oder Pezziball üben wir unter anderem auch auf der Matte. Es kommen Übungen aus dem Pilates-Training, der Rückenschule und aus dem Beckenbodentraining zum Einsatz. Kleine Schrittkombinationen in Verbindung mit Schulter- und Armbewegungen zu Musik runden das Programm ab.

Leitung: Barbara Göbel

Kursgebühr: 45,00 €

**10 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./ 24.7./ 31.7.**

Mo

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann: Montag,  
10.45 – 11.45  
Uhr

### Tanz Dich Fit ab 50

Der Kurs bietet ein Ganzkörper-Workout zu Rhythmen lateinamerikanischer Musik. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und werden in kleinen Kombinationen zusammengefasst. „Tanz Dich fit ab 50“ ist optimal für Einsteiger geeignet, da wir hier mit einem langsameren Tempo arbeiten und der Spaß im Vordergrund steht. Die Stunde beginnt mit einer Erwärmung von Kopf bis Fuß und endet, nach unserem Tanz-Workout, mit einer Bodengymnastik und entspannenden Stretchingübungen.

Leitung: Barbara Göbel

Kursgebühr: 45,00 €

**10 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./ 24.7./ 31.7.**

Mo

Wo:  
Gymnastikraum,  
Wann: Montag,  
14.30 – 15.30  
Uhr

## Tai Chi Chuan

Tai Chi ist ein altes chinesisches taoistisches, sanftes Übungssystem mit Bewegungsabläufen, die langsam ausgeführt werden. Diese ganzheitlichen Übungen (Gleichgewicht, Atmung, Nervensystem) können in jedem Alter erlernt werden.

Leitung: Francine Brill  
Kursgebühr: 54,00 €

### **12 Termine:**

**8.5./ 15.5./ 22.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./  
24.7./ 31.7./ 7.8.**

Mo

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann: Montag,  
15.50 – 16.50  
Uhr

## Gemeinsam Atmen, in Atem sein

Der Atem verbindet uns mit unserer Lebenskraft und begleitet alles, was uns bewegt. Mit allen Sinnen beobachtend, entfaltet sich der eigene Atem. In sanften, meditativen Bewegungen und dem spielerischen Umgang mit der Stimme zeigt sich Rhythmus, Lebendigkeit und Ruhe. Mit Übungen und im Austausch in Gesprächen vertiefen wir die Erfahrungen und erleben heilsamen Ausgleich.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Veronika Eppinger

Kursgebühr: 54,00 €

### **12 Termine:**

**8.5./ 15.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./ 24.7./  
31.7./ 7.8./ 14.8.**



Di

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann: Dienstag,  
09.15 – 10.15  
Uhr

## Wirbelsäule I

Halten Sie sich mit Übungen für den ganzen Körper und speziell für die Wirbelsäule fit und beweglich!

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 49,50 €

**11 Termine: 9.5./ 16.5./ 23.5./ 30.5./ 6.6./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 11.7./ 8.8.**



Di

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann: Dienstag,  
10.45 – 11.45  
Uhr

## Wirbelsäule II

Halten Sie sich mit Übungen für den ganzen Körper und speziell für die Wirbelsäule fit und beweglich!

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 49,50 €

**11 Termine: 9.5./ 16.5./ 23.5./ 30.5./ 6.6./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 11.7./ 8.8.**



Di

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann: Dienstag,  
12.15 – 13.15  
Uhr

## Mit Schwung gegen Osteoporose!

Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen und steigern somit Ihre Belastbarkeit. Mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen beugen Sie der Gefahr von Stürzen und deren Folgen vor.

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 49,50 €

**11 Termine: 9.5./ 16.5./ 23.5./ 30.5./ 6.6./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 11.7./ 8.8.**

Mi

## Qi Gong

Die Frische des Morgens nutzen und Verspannungen lösen. Finden Sie durch ausgewählte, sanft fließende Bewegungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Leitung: Martina Hack

Kursgebühr: 63,00 €

**14 Termine:**

**10.5./ 17.5./ 31.5./ 7.6./ 14.6./ 21.6./ 28.6./ 5.7./ 12.7./  
19.7./ 26.7./ 2.8./ 9.8./ 16.8.**

Wo:

Gymnastikraum

Wann:

Mittwoch,

08.30 – 09.30

Uhr

Mi

## Osteoporose- Gymnastik

Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen und steigern somit Ihre Belastbarkeit. Mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen beugen Sie der Gefahr von Stürzen und deren Folgen vor.

Leitung: Martina Hack

Kursgebühr: 63,00 €

**14 Termine:**

**10.5./ 17.5./ 31.5./ 7.6./ 14.6./ 21.6./ 28.6./ 5.7./ 12.7./  
19.7./ 26.7./ 2.8./ 9.8./ 16.8.**

Wo:

Gymnastikraum

Wann:

Mittwoch,

10.00 – 11.00

Uhr

Mi

## Sitzgymnastik I

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 58,50 €

**13 Termine:**

**10.5./ 17.5./ 24.5./ 7.6./ 14.6./ 21.6./ 28.6./ 5.7./ 12.7./  
19.7./ 26.7./ 2.8./ 9.8.**

Wo:

Gymnastikraum

Wann:

Mittwoch,  
11.30 – 12.30  
Uhr



## Sitzgymnastik II

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 58,50 €

### 13 Termine:

**10.5./ 17.5./ 24.5./ 7.6./ 14.6./ 21.6./ 28.6./ 5.7./ 12.7./  
19.7./ 26.7./ 2.8./ 9.8.**

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann:  
Mittwoch,  
13.00 – 14.00  
Uhr



## Line Dance

Wollten Sie schon immer einmal erfahren, was sich hinter „Line Dance“ verbirgt? Dann schauen Sie bei uns vorbei.

Wir tanzen gemeinsam die gleichen Schritte in Linien neben- und hintereinander zu festgelegten Choreografien aus moderner Country Musik sowie Pop, Oldies oder auch Latino.

Das Angebot ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Leitung: Eva und Christa

Kursgebühr: 67,50 €

### 15 Termine:

**10.5./ 17.5./ 24.5./ 31.5./ 7.6./ 14.6./ 21.6./ 28.6./ 5.7./  
12.7./ 19.7./ 26.7./ 2.8./ 9.8./ 16.8.**

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann:  
Mittwoch,  
15.00 – 16.30  
Uhr

Do

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann:  
Donnerstag,  
10.30 – 11.45  
Uhr

In den FELDENKRAIS Lektionen, die vorwiegend auf der Matte stattfinden, können eigene Bewegungsspielräume neu entdeckt werden. „Bewusstheit durch Bewegung“ - diese Erfahrung kann sich positiv auf die Beweglichkeit im Alltag auswirken – sowohl körperlich als auch mental. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken für die Matte sowie ein Handtuch als Kopfunterlage mitbringen.  
Leitung: Elke Kühl  
Kursgebühr: 52,00 €

### **8 Termine:**

**11.5./ 25.5./ 15.6./ 22.6./ 29.6./ 6.7./ 20.7./ 27.7.**

Fr

## Yoga für das ältere Semester

Wo:  
Gymnastikraum  
Wann:  
Freitag,  
09.00 – 10.15  
Uhr

Yoga führt zu einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit, mehr Energie und Gelassenheit und kann jedem helfen, zu Beweglichkeit und innerer Ruhe zu finden. Die Übungen wirken auf unsere Muskeln, inneren Organe und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Es werden aktivierende, aber auch beruhigende Atemübungen sowie Übungen zur Kreislaufstabilisierung durchgeführt. In diesem Kurs werden Aspekte für Ältere berücksichtigt und geeignete Yogaübungen angeboten. Vorkenntnisse nicht notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, 1 großes (Hand)Tuch oder Decke als Auflage für die Matte, 1 weiteres Tuch, als Nackenstütze zum Beispiel ein kleines Kissen. Leitung: Maximilian Klausner  
Kursgebühr: 97,50 €

**15 Termine: 12.5./ 19.5./ 26.5./ 2.6./ 9.6./ 16.6./ 23.6./ 30.6./ 7.7./ 14.7./ 21.7./ 28.7./ 4.8./ 11.8./ 18.8.**





Di

## Italienisch für Fortgeschrittene

Mit viel Humor lernen Sie mit Herrn Gemmellaro (muttersprachlicher Lehrer) die italienische Sprache. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Kursgebühr: 40,50 €

### **9 Termine:**

**9.5./ 16.5./ 23.5./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 11.7./ 25.7.**

Wo:

Kleiner

Gruppenraum

Wann:

Dienstag,

14.15 – 15.15

Uhr



Di

## Italienisch für Anfänger

Mit viel Humor lernen Sie mit Herrn Gemmellaro (muttersprachlicher Lehrer) die italienische Sprache. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Kursgebühr: 40,50 €

### **9 Termine:**

**9.5./ 16.5./ 23.5./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 11.7./ 25.7.**

Wo:

Kleiner

Gruppenraum

Wann:

Dienstag,

15.30 – 16.30

Uhr

## Mo

Wo:  
Großer  
Gruppenraum  
Wann:  
Montag,  
10.30 – 12.00  
Uhr

### Gedächtnistraining am Vormittag

„Wer rastet, der rostet“, dieses Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness.

Mit spannenden Übungen, Entspannungs- und Bewegungselementen haben wir die Möglichkeit, unser Gehirn zu fordern und zu fördern.

Es stehen Freude, Spaß und die Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt.

Leitung: Katharina Pantele

Kursgebühr: 82,50 €

**11 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.**

## Mo

Wo:  
Großer  
Gruppenraum  
Wann:  
Montag,  
13.00 – 14.30  
Uhr

### Gedächtnistraining am Nachmittag

„Wer rastet, der rostet“, dieses Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness.

Mit spannenden Übungen, Entspannungs- und Bewegungselementen haben wir die Möglichkeit, unser Gehirn zu fordern und zu fördern.

Es stehen Freude, Spaß und die Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt.

Leitung: Katharina Pantele

Kursgebühr: 82,50 €

**11 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.**

# Do

## Aquarellmalen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Aquarell-techniken, wie die Nass-in-Nass-Technik, den Farbauftrag auf das feuchte oder trockene Papier, das Anlegen von Lasuren, die Auswaschtechnik, den Einsatz von Hilfsmitteln und das freie Experimentieren kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Geeignet für Einsteiger, aber auch für diejenigen, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten.

Wo:

Großer

Gruppenraum

Wann:

Donnerstag,

09.30 – 11.30

Uhr

Bitte mitbringen: Aquarell- und Zeichenblock, Mal- und Zeichenutensilien wie Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Bleistift 2B, Wasserglas, Lappen.

Leitung: Saskia Gasteiger, Grafikerin

Kursgebühr: 96,00 €

**8 Termine: 11.5./ 25.5./ 15.6./ 22.6./ 29.6./ 6.7./ 20.7./ 27.7.**

## KURSREGELUNGEN

Liebe Besucherinnen und Besucher,

Damit alle, unabhängig ihrer finanziellen Situation, die Möglichkeit haben, an unseren Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen, können wir bei entsprechendem Nachweis 50% der anfallenden Teilnahmekosten übernehmen. Das Nettoeinkommen darf hierfür 1.660,00 € (bei einem Einzelhaushalt) nicht überschreiten, das Vermögen muss unter 20.000,00 € liegen. Kommen Sie hierfür einfach auf uns zu.

Darüber hinaus gelten wie immer folgende Regelungen für unser Kursangebot:

- Die Anmeldung erfolgt pro Trimester.
- Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, es kann keinerlei Haftung übernommen werden.
- Unsere Kurspreise sind auf eine Teilnehmerzahl von 8 Personen ausgelegt (Ausnahme Feldenkrais, Yoga und Aquarellmalen). Bei einer niedrigeren Personenzahl muss der Kurspreis dementsprechend erhöht werden.
- Aus verwaltungstechnischen Gründen kann die Bezahlung unserer Kursangebote nur per Lastschrifteneinzug erfolgen.
- Auf Erkrankungen der Kursteilnehmer kann leider keine Rücksicht genommen werden. Eine Ausnahme besteht bei Krankheitsdauer ab 4 Wochen: Gegen Vorlage eines ärztlichen Nachweises werden die Gebühren für die nicht wahrgenommenen Kursstunden ab der 5. Einheit nicht berechnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Kursprogramm!

# KALENDER

## MAI 2023

|     |    |   |
|-----|----|---|
| 1.  | MO | Maifeiertag   |
| 2.  | DI | Schafkopf-Treff/ Schach/ <b>Smartphone-Sprechstunde</b>                   |
| 3.  | MI | Spiele-Nachmittag   |
| 4.  | DO | <b>Vortrag: „Balkonbepflanzung“</b>                                       |
| 5.  | FR | Sockenstricken  |
| 6.  | SA |   |
| 7.  | SO |   |
| 8.  | MO | <b>Vortrag: „Kurs: Atmen“/</b> Terrassen-Nachmittag                       |
| 9.  | DI | Schafkopf-Treff/ Schach / <b>Trauercafé</b>                               |
| 10. | MI | <b>Weißwurstfrühstück/</b> Spiele-Nachmittag/ <b>Lesung d. Lesebücher</b> |
| 11. | DO | <b>Vortrag: „Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung“</b>           |
| 12. | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>  |
| 13. | SA |   |
| 14. | SO |   |
| 15. | MO | Kino im ASZ/ <b>Smartphone-Sprechstunde</b>                               |
| 16. | DI | Schafkopf-Treff/ Schach   |
| 17. | MI | Spiele-Nachm./ <b>Computergesprächs- / Busausflug „Blumenparadies“</b>    |
| 18. | DO | <b>Christi Himmelfahrt</b>  |
| 19. | FR | Sockenstricken  |
| 20. | SA |   |
| 21. | SO |   |
| 22. | MO | Terrassen-Nachmittag/ <b>ASZ- Gesprächsrunde</b>                          |
| 23. | DI | Schafkopf-Treff/ Schach   |
| 24. | MI | Spiele-Nachmittag   |
| 25. | DO | <b>Lesung: H. Schömer/ Exkursion: „Alter Südfriedhof“</b>                 |
| 26. | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>  |
| 27. | SA |   |
| 28. | SO | Pfingstsonntag  |
| 29. | MO | Pfingstmontag   |
| 30. | DI | Schafkopf-Treff/ Schach/ <b>Smartphone-Sprechstunde</b>                   |
| 31. | MI | Spiele-Nachmittag   |

# KALENDER

## JUNI 2023

|     |    |   |
|-----|----|---|
| 1.  | DO | <b>Geburtstagsfeier Frühlingskinder</b>                                     |
| 2.  | FR | Sockenstricken  |
| 3.  | SA |   |
| 4.  | SO |   |
| 5.  | MO | Terrassen-Nachmittag  |
| 6.  | Di | Schafkopf -Treff/ Schach / <b>Trauercafé</b>                                |
| 7.  | MI | Spiele-Nachmittag   |
| 8.  | DO | Fronleichnam  |
| 9.  | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>  |
| 10. | SA |   |
| 11. | SO |   |
| 12. | MO | Terrassen-Nachmittag  |
| 13. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach  |
| 14. | MI | <b>Weißwurstfrühstück/</b> Spiele-Nachmittag/ Vortrag „ <b>Smartphone</b> “ |
| 15. | DO | <b>Reisevortrag: „Südtirol“</b>   |
| 16. | FR | Sockenstricken  |
| 17. | SA |   |
| 18. | SO |   |
| 19. | MO | Kino im ASZ   |
| 20. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach  |
| 21. | MI | Spiele-Nachmittag/ <b>Computergesprächsrunde</b>                            |
| 22. | DO | <b>Vortrag und Testung: „Demenzprävention“</b>                              |
| 23. | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>  |
| 24. | SA |   |
| 25. | SO |   |
| 26. | MO | Terrassen-Nachmittag/ <b>ASZ- Gesprächsrunde</b>                            |
| 27. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach/ <b>Smartphone-Sprechstunde</b>                    |
| 28. | MI | Spiele-Nachmittag   |
| 29. | DO | <b>Bingo</b>  |
| 30. | FR | Sockenstricken  |

# KALENDER

## JULI 2023

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 1.  | SA |  |
| 2.  | SO |  |
| 3.  | MO | Terrassen-Nachmittag   |
| 4.  | Di | Schafkopf -Treff/ Schach / <b>Trauercafé</b>                             |
| 5.  | MI | Spiele-Nachmittag  |
| 6.  | DO | <b>Vortrag der Polizei: „Was tun im Notfall?“</b>                        |
| 7.  | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>   |
| 8.  | SA |  |
| 9.  | SO |  |
| 10. | MO | Kino im ASZ/ <b>Smartphone-Sprechstunde</b>                              |
| 11. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach   |
| 12. | MI | <b>Weißwurstfrühstück/</b> Spiele-Nachmittag                             |
| 13. | DO | <b>Sommerfest</b>  |
| 14. | FR | Sockenstricken   |
| 15. | SA |  |
| 16. | SO |  |
| 17. | MO | Interne Veranstaltung – ASZ geschlossen!                                 |
| 18. | DI | Interne Veranstaltung – ASZ geschlossen!                                 |
| 19. | MI | Spiele-Nachm./ <b>Computergesprächs.</b> / <b>Führung: „Amalienburg“</b> |
| 20. | DO | <b>Exkursion mit der Polizei: „Sendlinger Tatorte“</b>                   |
| 21. | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>   |
| 22. | SA |  |
| 23. | SO |  |
| 24. | MO | Terrassen-Nachmittag/ <b>ASZ- Gesprächsrunde</b>                         |
| 25. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach/ <b>Smartphone-Sprechstunde</b>                 |
| 26. | MI | Spiele-Nachmittag  |
| 27. | DO | <b>Musikvortrag: „Rock in der DDR“</b>                                   |
| 28. | FR | Sockenstricken   |
| 29. | SA | <b>Hofflohmarkt</b>  |
| 30. | SO |  |
| 31. | MO | Terrassen-Nachmittag   |

# KALENDER

## AUGUST 2023

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 1.  | DI | Schafkopf -Treff/ Schach                           |
| 2.  | MI | <b>Frühstück mit der Chefin/</b> Spiele-Nachmittag |
| 3.  | DO |  |
| 4.  | FR | Sockenstricken                                     |
| 5.  | SA |  |
| 6.  | SO |  |
| 7.  | MO | Terrassen-Nachmittag/ <b>ASZ- Gesprächsrunde</b>   |
| 8.  | DI | Schafkopf -Treff/ Schach / <b>Trauercafé</b>       |
| 9.  | MI | <b>Weißwurstfrühstück/</b> Spiele-Nachmittag       |
| 10. | DO | <b>Eiscafé-Nachmittag</b>                          |
| 11. | FR | Sockenstricken                                     |
| 12. | SA |  |
| 13. | SO |  |
| 14. | MO | Terrassen-Nachmittag                               |
| 15. | DI | Maria Himmelfahrt                                  |
| 16. | MI | Spiele-Nachmittag/ <b>Computergesprächsrunde</b>   |
| 17. | DO |  |
| 18. | FR | Sockenstricken                                     |
| 19. | SA |  |
| 20. | SO |  |
| 21. | MO | Kino im ASZ  |
| 22. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach                           |
| 23. | MI | Spiele-Nachmittag                                  |
| 24. | DO | <b>Fotovortrag: „Leute,Leute,Leute“</b>            |
| 25. | FR | Sockenstricken/ <b>Fußpflege</b>                   |
| 26. | SA |  |
| 27. | SO |  |
| 28. | MO | Terrassen-Nachmittag                               |
| 29. | DI | Schafkopf -Treff/ Schach                           |
| 30. | MI | Spiele-Nachmittag                                  |
| 31. | DI |  |



# TEAM



**Melanie  
Lochschmidt**

Dipl.-Soz.-Pädagogin  
(FH); Master of Arts  
**ASZ-Leitung**



**Gabriele  
Fegbeutel**

Dipl.-Soz.-Pädagogin  
(FH)  
**Beratung**



**Monika Knie**

Dipl.-Soz.-Pädagogin  
(FH)  
**Präventive  
Hausbesuche**



**Barbara Weiß**

Soz.-Pädagogin  
(BA)  
**Programm/PR**



**Iris Auer**

Soz.-Pädagogin  
(BA)  
**Kursorganisation**



**Hans Kaiser**

Dipl.-Soz.-Pädagoge  
(FH)



**Gundula  
Apelt**

**Hausassistenz**



**Renate  
Stahl-El-Banna**

**Hausassistenz**

# SENIORENVERTRETUNG Sendling-Westpark



Werner  
**WOLF**  
Seniorenbeirat  
Mobil 0172 812 70 27  
wolf.ba7sen@gmail.com



Brigitte.  
**FERSCH**  
Stell. Senioren Beirätin  
Tel. 089/ 760 66 62  
Brigitte.fersch@googlemail.com



Anna  
**POETKE**  
Seniorenvertreterin  
Tel. 0172/8445424



Hanns-Richard  
**STAHNSDORF**  
Seniorenvertreter  
Tel. 089/ 714 22 19



Susanne  
**WIDMAYER**  
Seniorenvertreterin  
Tel. 089/ 760 65 52



Christine  
**FÖRSTL**  
Seniorenvertreterin  
Tel. 0176/45115797



Harald  
**DAMSKIS**  
Seniorenvertreter  
Tel. 0160/5896297

## **Impressum:**

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Westpark  
Betriebsführung: Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.  
Gefördert durch: Landeshauptstadt München Sozialreferat

Redaktion:  
Melanie Lochschmidt  
Barbara Weiß

Fotos: ASZ-Archiv, privat

Adresse

Öffnungszeiten

## Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Str. 209  
81377 München

**Telefon: (089) 517772-400**

Fax: (089) 517772-499

asz-westpark@caritasmuenchen.org

www.asz-westpark.de

Montag, Dienstag, Donnerstag

9.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch

8.00 – 17.00 Uhr

Freitag

9.00 – 14.00 Uhr (keine

Cafeteria)

So kommen Sie zu uns

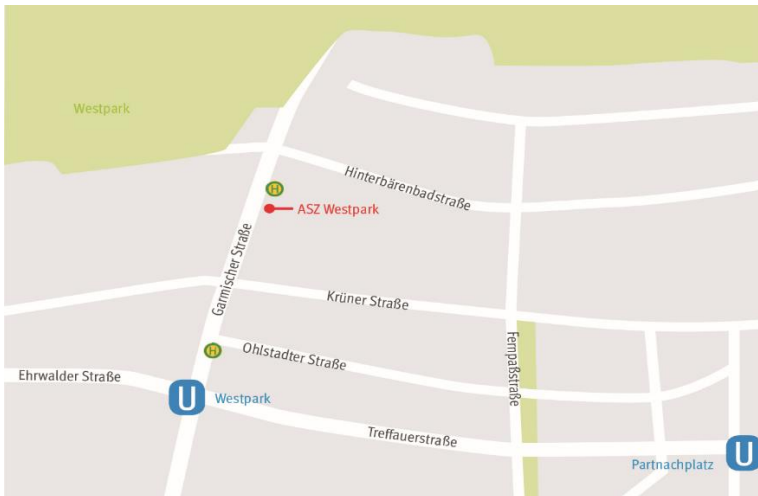


### U-Bahn: U6

Haltestelle Westpark, Ausgang A

### Bus : Linie 63

Haltestelle Hinterbärenbadstraße



gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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

