



**IHR WEGBEGLEITER IM
ASZ WESTPARK**

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



ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM

Caritas

Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2023 Januar | Februar | März | April

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ.....	3
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...IHR WEGBEGELEITER IM ALTER....	4
SERVICELEISTUNGEN	
BERATUNG; INFORMATION & VERMITTLUNG.....	5
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE.....	6
MITTAGSTISCH.....	6
CAFETERIA.....	7
WEITERE SERVICELEISTUNGEN.....	7
DANKESCHÖN!.....	9
EHRENAMTLICHE HERZLICH WILLKOMMEN!.....	9
VERANSTALTUNGEN	
WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN.....	10
REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN.....	11
VERANSTALTUNGEN IM JANUAR.....	13
VERANSTALTUNGEN IM FEBRUAR.....	15
VERANSTALTUNGEN IM MÄRZ.....	18
VERANSTALTUNGEN IN APRIL.....	21
KURSE	
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG.....	24
SPRACHEN.....	30
DIGITALE WELT.....	31
GEISTIGE FITNESS.....	32
KREATIVES.....	33
KURSREGELUNGEN.....	34
KALENDER.....	35
TEAM.....	39
SENIORENVERTRETUNG SENDLING-WESTPARK.....	40

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

WESTPARK

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

wir starten mit neuer Frische in die nächste Runde!

Es werden Ihnen neue Gesichter begegnen und Sie dürfen sich an neuen Angeboten erfreuen, aber auch auf unsere bewährten Veranstaltungen werden Sie im neuen Trimester nicht verzichten müssen.

So sind Sie wieder herzlich zu einem „Frühstück mit der Chefin“ und zum Oster-Nachmittag mit Pater Häusler eingeladen, auf vielfachen Wunsch veranstalten wir einen weiteren Bingo-Nachmittag... und endlich wird wieder Fasching mit dem bezaubernden Prinzenpaar der Narrhalla gefeiert.

Neu in unserem Repertoire finden Sie ein spannendes Seminar zur Biografie-Arbeit, einen preiswerten Grundkurs „Tablet, Smartphone & Co“ und einen interessanten Workshop zum Thema „Sicher im Alter - Selbstbehauptung für Seniorinnen“. Für Interessierte finden jeweils im Vorhinein Informationsnachmittage zu diesen neuen Kursen statt.

Schmökern Sie hinein in das neue Programm und suchen Sie sich was Schönes raus!

Wichtig: Weiterhin ist eine Anmeldung für alle Veranstaltungen notwendig! Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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

Ihr Team des ASZ Westpark

Personelle Änderungen

Unsere Kollegin Laura Jesgarz hat uns leider zum 31.12. verlassen. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und Glück. Gleichzeitig freuen wir uns, ab Januar 2023 Frau Auer und Frau Knie als neue Kolleginnen begrüßen zu dürfen.

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: DE84 7002 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 Text „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 ab 1.1.2023 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 der Einkommensgrenze von 1.540 €, 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 an.

Unser 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 Fax 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: 27.1./ 10.3./ 21.4.

Bitte beachten Sie

Das ASZ ist an folgenden Tagen geschlossen:

Fr	6.1.	Heilige Drei Könige
Fr	7.4.	Karfreitag
Mo	10.4.	Ostermontag

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 sowie den Bezirksausschuss 7 für die gute Zusammenarbeit
- Die Pfarreien im Stadtviertel
- Alle Kooperationspartner für die stets gute und produktive Zusammenarbeit
- 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
- Die Spender für unser „TauschGut“-Projekt
- 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
- Alle Stiftungen, die bei Redaktionsschluss noch nicht feststanden

EHRENAMTLICHE HERZLICH WILLKOMMEN!

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

Unter anderem suchen wir Mithilfe beim Mittagstisch, für Einkaufsdienste und handwerkliche Unterstützung.

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

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: Cafeteria,
09.30 – 11.30
Uhr

Ehrenamtliches Engagement:
Siegi Schmalzgruber

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Montag

Cafeteria-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 16.1./ 20.2./ 20.3./10.4./ 17.4.

Montag

14-tägig

I-Phone-Sprechstunde

Wo: Kleiner
gruppenraum,
15.00 – 17.00
Uhr

Weltweit mit Freunden und Familie in Kontakt sein, sich im Internet informieren, Programme (Apps) richtig anwenden – hier bekommen sie Tipps, Tricks und Hilfestellung. Ihre Fragen werden in 30-minütigen Einzelsprechstunden beantwortet.

Termine

Bitte bringen sie Ihr eigenes Gerät inklusive Ladekabel mit!

Einzelberatung:
jew. 30 Min.

Teilnahmebeitrag: 4,00 €

Ehrenamtliches Engagement:

Harald Damskis

Termine: 9.1./ 23.1./ 6.2./ 27.2./ 13.3./ 27.3./ 17.4.

Anmeldung mit Vorkasse!

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

Termine: 10.1./ 7.2./ 7.3./ 4.4.

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: 11.1./ 8.2./ 8.3./ 12.4.

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 **33,00 €/Behandlung (Neuer Preis!)**

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

Termine: 13.1./ 27.1./ 10.2./ 17.2./ 3.3./ 17.3./ 31.3./ 21.4./ 28.4.

VERANSTALTUNGEN JANUAR

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

Termine der regelmäßigen Veranstaltungen finden Sie auf Seite 10-12, sowie im Kalender, Seite 36-39.

5

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Bingo

Am heutigen Nachmittag lädt das ASZ Sie zum Bingo-Spielen ein! Dabei wird wie beim Lotto per Zufall eine Kugel aus der Trommel gezogen, die die Teilnehmenden auf ihrer Spielkarte markieren. Wer als erstes die Zahlen in einer Reihe gekennzeichnet hat, ruft laut „Bingo“. Neben jeder Menge Spaß und guter Laune winkt dem Gewinner auch ein kleiner Preis.
Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!
Anmeldung: jederzeit

12

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
10.00 – 13.30
Uhr

Neujahrsempfang der Seniorenvertretung

Die Seniorenvertretung Sendling-Westpark lädt zu einem bayerischen Jahresempfang ein: Zur Begrüßung wird es einen Sektempfang geben, zur anschließenden Stärkung dürfen die Weißwürste mit Brezn nicht fehlen und zum Ausklang erwartet Sie dann Kaffee und Kuchen.
Begrüßen Sie mit uns das neue Jahr!
Anmeldung: 2.1. – 9.1.
Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksausschusses 7

16

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ

Heute zeigen wir eine Geschichte über Freundschaft zwischen verschiedenen Generationen und Nationen und über den Mut, sich dem Leben zu stellen; ein stimmungsvoller, vorzüglich gespielter, ebenso poetischer wie spannender Road-Movie über einen zusammengewürfelten Haufen auf dem Weg nach Osten. Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

Teilnahmebeitrag: 1,50 €

18

Januar

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: jederzeit

19

Januar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,

Musikvortrag

„Der Rock´n´Roll rockt die Welt“

Nach den Kriegsjahren fuhr der Rock`n`Roll wie ein Hurrikan durch die Jugend der Welt. Plötzlich war große Ausgelassenheit auf der Tanzfläche angesagt.

Der Referent Charly Henghuber, großer Musikfan, wird heute mit musikalischen Beispielen und informativen Beiträgen die Erinnerung an die Musik von früher aufleben

14.30– 16.00
Uhr

lassen. Begeben wir uns auf eine emotionale Zeitreise in unsere bunte Vergangenheit.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Anmeldung: jederzeit

26

Januar

Wo: Cafeteria,
Wann:
Donnerstag,
18.00 – 21.00
Uhr

Ü60 - Disco

Ein Abend für alle Tanzbegeisterten und Junggebliebenen! DJ Sebastian mit seiner mobilen Diskothek legt wieder beliebte Oldies auf und sorgt für ausgelassene Tanzstimmung.

Zur Stärkung bieten wir eine Brotzeit an!

Anmeldung: 9.1. – 23.1.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

VERANSTALTUNGEN FEBRUAR

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

2

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Vortrag zu unserem neuen Kurs-Angebot: „Biografie-Arbeit – Mein Lebensgarten“

Biografie-Arbeit stärkt Selbstwert und Persönlichkeit.

Unser Leben ist wie ein Garten. Beide brauchen Zuwendung und Pflege, fordern Entscheidungen und Handeln, schenken Zufriedenheit und Glück.

Herbstzeit – Erntezeit: Zeit des Rückzugs und Erinnerns, Zeit zurück zu schauen, was war, Zeit nach vorn zu denken, was noch kommen soll...

Informieren Sie sich heute unverbindlich und tauchen Sie ein in die kreative Welt der Biografie-Arbeit.

Referentin: Brigitte Späth, M.A.

Berufs- und Laufbahnberaterin

Anmeldung: 2.1. – 30.1.

2

Februar

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 Verhaltenshinweise und Präventionstipps. Die Vorträge an zehn Tatorten veranschaulichen die damaligen Taten und machen diese greifbar und interessant. Es werden Verhaltenshinweise gegeben, um die Handlungssicherheit und Zivilcourage zu stärken und für Kriminalitätsgefahren zu sensibilisieren. Die Teilnehmer werden mit Bussen am ASZ abgeholt. Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!
Anmeldung: 2.1. – 30.1.

9

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 18.00
Uhr

Faschingsfeier

Ein ausgelassener und närrischer Nachmittag erwartet Sie! Tanzen, schmunzeln und schunkeln Sie mit uns in fröhlicher Atmosphäre. Einen besonderen Höhepunkt stellt in diesem Jahr endlich wieder der Einzug des Prinzenpaares des Münchner Traditionsvereins „Narhalla“ dar. Verkleidung willkommen!
Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!
Anmeldung: 23.1. – 6.2.

16

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:

Vortrag „Mobilität und Verkehrssicherheit“

Ein Referent der Verkehrswacht München e.V. gibt heute Tipps rund um die Verkehrssicherheit als Fußgänger, in den öffentlichen Verkehrsmitteln sowie Informationen zu gesetzesmäßigen Neuerungen und alternativen Fortbewegungsmitteln wie Elektrofahrzeugen.

Donnerstag,
14.30 – 16.00

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!
Anmeldung: 16.1. – 13.2.

20

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ

Eines der wichtigsten Naturwunder unserer Erde schwebt in höchster Gefahr: die Honigbiene. Es ist ein mysteriöses Sterben, das weltweit mit Sorge beobachtet wird. Denn ein Leben ohne die Biene ist undenkbar. Sie ist die große Ernährerin der Menschen, nicht nur als Honiglieferantin, sondern vor allem durch ihre unverzichtbare Rolle als Bestäuberin von Pflanzen. Der heutige Dokumentarfilm entführt uns in das faszinierende Universum der Biene und besucht Imker, die sehr unterschiedliche Haltungen zu ihrem Beruf und den Bienen einnehmen.

Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

Teilnahmebeitrag: 1,50 €

23

Februar

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Infoveranstaltung „Tablet/Smartphone & Co – ist das was für mich?“

In den kommenden Wochen bieten wir Ihnen einen kostengünstigen Einsteiger-Kurs in die digitale Welt. Informieren Sie sich heute unverbindlich, ob Sie sich auf neues Terrain wagen wollen. Vielleicht sind Sie schon lange auf der Suche nach einer unkomplizierten Hilfe, um endlich einen Überblick über die verwirrende Vielfalt der Handys und Computer zu bekommen. Heute können Sie sich auch beraten lassen, wenn Sie planen, ein neues Gerät zu kaufen. Die Anmeldung für den Kurs ist im Anschluss möglich!

Kein Teilnahmebeitrag

Anmeldung: 23.1. – 20.2.

Mit freundlicher Unterstützung von

„Evangelisches Bildungswerk München e.V.“ und

„BRE Kinder- und Seniorenstiftung“

VERANSTALTUNGEN MÄRZ

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

2

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.30
Uhr

Geburtstagsfeier der Winterkinder

Heute feiern wir unsere Geburtstagskinder der Monate Dezember, Januar und Februar. 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: jederzeit

9

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Informations-Vortrag „Sicher im Alter – Selbstbehauptung für Seniorinnen“

WEN DO möchte Frauen darin unterstützen, dass sie sich auch im Alter in ihrem Lebensumfeld selbstsicher und ohne Angst bewegen können. Es stärkt sie in ihrem Alltag und verhilft so zu mehr Lebensqualität.

Sportlichkeit oder "Fitness" sind keine Voraussetzung!

Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind ausdrücklich willkommen!

Infoveranstaltung: Kein Teilnahmebeitrag

16

23

30

März

Kurs „Sicher im Alter – Selbstbehauptung für Seniorinnen“

WEN DO möchte Frauen darin unterstützen, dass sie sich auch im Alter in ihrem Lebensumfeld selbstsicher und ohne Angst bewegen können. Es stärkt sie in ihrem Alltag und verhilft so zu mehr Lebensqualität.

Wo: Sportlichkeit oder „Fitness“ sind keine Voraussetzung!
Gymnastik- Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind aus-
raum drücklich willkommen!
Wann: Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste
Donnerstag, Socken oder Hallenschuhe
13.00 – 15.00 **Kursgebühr: 35,00 €**
Uhr Leitung: Cordula Weidner

16

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Lesung mit den Lesefüchsen

Lassen Sie sich mitnehmen in die vielfältige Welt der Literatur. Christel Günther, langjährige Vorleserin beim Münchner Verein „Lesefüchse e.V.“, lädt Sie ein, sich von ihr auf eine kleine Reise in die Welt der Literatur entführen zu lassen. Genießen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit ihren ausgewählten Texten und Geschichten.
Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!
Anmeldung: 13.2. – 13.3.

20

März

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

Kino im ASZ

Heute dürfen Sie bei unserer Komödie lachen: Über 30 Jahre sind sie verheiratet und haben sich im Laufe ihrer Ehe so sehr aneinander gewöhnt, dass mittlerweile jeder Tag einer choreographiert wirkenden Routine folgt. Beide müssen sich eingestehen, dass sie nicht mehr glücklich sind. Sie wünscht sich eine Paartherapie, er will eigentlich einfach nur seine Ruhe und die teilweise unorthodoxen Methoden schrecken ihn anfangs erst recht ab. So ist er zunächst komplett abgeneigt, kann sich dann aber mit der Therapie anfreunden... und bald spüren sie erste Veränderungen...
Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

Teilnahmebeitrag: 1,50 €

23

März

Wo: Westpark,
Treffpunkt:
ASZ
Wann:
Donnerstag,
14.00 – 16.00
Uhr

Natur-Exkursion in den Westpark: Der Frühling vor unserer Tür: Vogelstimmen und Frühblüher

Tierärztin Eva Schneider nimmt uns mit auf einen vogelkundlichen Spaziergang in den Westpark. Sie zeigt uns, welcher Gesang zu welchem Vogel gehört und was sich sonst schon so tut in der Natur. Die ersten Blumen und Blüten begrüßen uns, die Vegetation steht in den Startlöchern!

Treffpunkt im ASZ.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Anmeldung: 20.2. – 20.3.

30

März

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Gemeinsam Basteln für Ostern

Heute basteln wir mit unserer Ehrenamtlichen Frau Fersch Fröhliches und Buntes für das Osterfest. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee in Gemeinschaft macht die Vorfreude auf den Frühling doppelt Spaß!

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 27.2. – 27.3.

VERANSTALTUNGEN APRIL

Alle Veranstaltungen nur mit Anmeldung!

5

April

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: 6.3. – 3.4.

13

April

Wo:
Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Oster-Nachmittag mit Pater Häusler

Mit Texten und Liedern zum Osterfest verbringen wir einen besinnlichen Nachmittag mit Pater Häusler von Sankt Heinrich. Wie jedes Jahr werden wir wieder bei Kaffee und Kuchen beisammen sitzen, uns von den beglückenden Worten berühren lassen und gemeinsam singen.

Kosten entstehen keine – die Pfarrei lädt Sie herzlich ein!

Anmeldung: 13.3. – 11.4.

17

April

Wo:
Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ

Auf berührende Weise wird heute eine witzige und zu Herzen gehende Geschichte über Reinkarnation ausschließlich aus der Perspektive eines Hundes erzählt... Es erwartet Sie ein großes und wunderschönes Gefühlskino, das die Seele streichelt. Den Titel können Sie gerne im ASZ erfragen.

Teilnahmebeitrag: 1,50 €

19

April

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: jederzeit

20

April

Wo:
Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Frühlingskonzert

Der Verein „Lebensfreude mit Musik e.V.“ hat sich zum Ziel gesetzt, durch Musik unsere Herzen zu öffnen.

Heute feiern wir den Frühling mit dem „Duo Saitenschwung“. Mit Bratsche, Gitarre und Gesang begrüßen wir die schönste Jahreszeit.

Es erwartet Sie Witziges und Buntgemischtes aus Volksliedern und Schlagern – zum Träumen, Lachen und Mitsingen.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Anmeldung: 20.3. – 17.4.

27

April

Wo:
Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Vortrag „Gut vorbereitet und informiert ins Krankenhaus“

Heute erhalten Sie Informationen unter anderem über Bedenkenswertes vor einem geplanten

Krankenhausaufenthalt, den Behandlungsvertrag und den sich daraus ergebenden Rechten und Pflichten, Einsichtsrecht in Krankenakten und Schweigepflicht.

Interessant und wichtig ist auch das „Entlassmanagement“, welches eine erfolgreiche und entspannte Entlassung aus dem Krankenhaus vorbereitet.

Wie immer nehmen wir uns auch Ihren persönlichen Fragen und Sorgen an.

Referentin: Gesundheitsladen München e.V.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 27.3. – 24.4.

A square icon with a white background and a grey border, containing the letters 'Mo' in a red, sans-serif font.

Rückenfit

In dieser Stunde werden gezielt die Muskeln angesprochen, die dem Körper und vor allem dem Rücken Halt geben. Es kommen Übungen aus dem Pilates-Training, der Rückenschule und dem Beckenbodentraining zum Einsatz.

Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Montag,
09.15 – 10.15
Uhr

Leitung: Julia Müller-Linke

Kursgebühr: 54,00 €

**12 Termine: 9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 27.2./
6.3./ 13.3./ 20.3./ 27.3./ 17.4**

A square icon with a white background and a grey border, containing the letters 'Mo' in a red, sans-serif font.

Fit und fröhlich in die Woche

Bei diesem Training mit Musik werden Koordination und Beweglichkeit gefördert und alle Muskeln aktiviert. Der Kurs ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Montag,
10.30 – 11.30
Uhr

Leitung: Julia Müller-Linke

Kursgebühr: 54,00 €

**12 Termine: 9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 27.2./
6.3./ 13.3./ 20.3./ 27.3./ 17.4**

Mo

Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Montag,
13.00 – 14.00
Uhr

Tai Chi Chuan I

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: 49,50 €

11 Termine:

9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 27.2./ 6.3./ 13.3./ 27.3./ 17.4.

Mo

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

Tai Chi Chuan II

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: 49,50 €

11 Termine:

9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 27.2./ 6.3./ 13.3./ 27.3./ 17.4.

Mo

Wo:
Gymnastikraum
Wann:

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.

Montag,
15.50 – 16.50
Uhr

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Veronika Eppinger

Kursgebühr: 63,00 €

14 Termine:

**9.1./ 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 20.2./ 27.2./ 6.3./
13.3./ 20.3./ 27.3./ 3.4./ 17.4.**



Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Dienstag,
09.15 – 10.15
Uhr

Wirbelsäulengymnastik 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: 17.1./ 24.1./ 31.1./ 14.2./ 21.2./ 28.2./ 7.3./
14.3./ 21.3./ 4.4./ 18.4.**



Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Dienstag,
10.45 – 11.45
Uhr

Wirbelsäulengymnastik 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: 17.1./ 24.1./ 31.1./ 14.2./ 21.2./ 28.2./ 7.3./
14.3./ 21.3./ 4.4./ 18.4.**



Di

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:

**17.1./ 24.1./ 31.1./ 14.2./ 21.2./ 28.2./ 7.3./ 14.3./
21.3./ 4.4./ 18.4.**

Wo:

Gymnastikraum

Wann:

Dienstag,

12.15 – 13.15

Uhr



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:

**11.1./ 18.1./ 25.1./ 1.2./ 8.2./ 15.2./ 1.3./ 8.3./ 15.3./
22.3./ 29.3./ 5.4./ 12.4./ 19.4.**

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 €

Wo:

Gymnastikraum

Wann: **14 Termine:**
Mittwoch, **11.1./ 18.1./ 25.1./ 1.2./ 8.2./ 15.2./ 1.3./ 8.3./ 15.3./**
10.00 – 11.00 **22.3./ 29.3./ 5.4./ 12.4./ 19.4.**
Uhr



Sitzgymnastik I

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 54,00 €

12 Termine:

11.1./ 18.1./ 25.1./ 1.2./ 8.2./ 15.2./ 8.3./ 15.3./ 22.3./
5.4./ 12.4./ 19.4.

Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Mittwoch,
11.30 – 12.30
Uhr



Sitzgymnastik II

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 54,00 €

12 Termine:

11.1./ 18.1./ 25.1./ 1.2./ 8.2./ 15.2./ 8.3./ 15.3./ 22.3./
5.4./ 12.4./ 19.4.

Wo:
Gymnastikraum
Wann:
Mittwoch,
13.00 – 14.00
Uhr

Mi

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.

Wo:

Gymnastikraum

Wann:

Mittwoch,

15.00 – 16.30

Uhr

Das Angebot ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Leitung: Eva und Christa

Kursgebühr: 63,00 €

14 Termine:

11.1./ 18.1./ 25.1./ 1.2./ 8.2./ 15.2./ 1.3./ 8.3./ 15.3./
22.3./ 29.3./ 5.4./ 12.4./ 19.4.

Do

NEU!

Feldenkrais – Freude an Bewegung

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.

Wo:

Gymnastikraum

Wann:

Donnerstag,

10.30 – 11.45

Uhr

Leitung: Elke Kühl

Kursgebühr: 58,50 €

9 Termine:

19.1./ 26.1./ 2.2./ 9.2./ 16.2./ 2.3./ 23.3./ 30.3./ 20.4.



Fr

Yoga für das ältere Semester

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 sind 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: 91,00 €

14 Termine: 13.1./ 20.1./ 27.1./ 3.2./ 10.2./ 17.2./ 24.2./ 3.3./ 10.3./ 17.3./ 24.3./ 31.3./ 14.4./ 21.4.

SPRACHEN



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: 54,00 €

12 Termine:

10.1./ 17.1./ 24.1./ 31.1./ 7.2./ 14.2./ 28.2./ 7.3./ 14.3./ 21.3./ 28.3./ 18.4.

Wo:
Kleiner
Gruppenraum
Wann:
Dienstag,
14.15 – 15.15
Uhr

MI
DO

NEU: Grundkurs „Tablet/Smartphone & Co“

An fünf Vormittagen erlernen Sie die wichtigsten Grundschrirte zur Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteeingabe, Suchen im Internet. Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können....

Wo:

Großer

Gruppenraum

Wann:

Mittwoch/

Freitag,

10.00 – 12.15

Uhr

Leitung: Hr. Knapp, Mediacenter50plus

Kursgebühr: 25,00 €

5 Termine: 15.3./ 17.3./ 22.3./ 24.3./ 29.3.

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: 75,00 €

10 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 27.2./ 6.3./ 13.3./ 27.3./ 17.4.

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: 75,00 €

10 Termine: 16.1./ 23.1./ 30.1./ 6.2./ 13.2./ 27.2./ 6.3./ 13.3./ 27.3./ 17.4.

Do

Aquarellmalen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wo:
Großer
Gruppenraum
Wann:
Donnerstag,
09.30 – 11.30
Uhr

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.

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

Leitung: Saskia Gasteiger, Grafikerin

Kursgebühr: 96,00 €

8 Termine: 12.1./ 26.1./ 9.2./ 23.2./ 9.3./ 23.3./ 6.4./ 20.4.

Do

NEU: Biografie-Arbeit

Wo:
Bibliothek
Wann:
Donnerstag,
10.00 – 12.00
Uhr

In der Herbstzeit des Lebens angekommen, wollen wir uns in diesem Workshop unserer Biografie widmen: Erreichtes wertschätzen, Dinge vollenden und nachholen, Altes loslassen, Neues planen und wagen.

Kurze thematische Einführungen, kreative Einzelarbeit und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab.

Was ist mir gelungen? Was war schwierig?

Wo stehe ich jetzt? Was wollte ich eigentlich schon immer, habe es aber nie getan und gelebt? Was erfüllt mich und macht für mich Sinn?

Leitung: Brigitte Späth, M.A.

Kursgebühr: 25,00 €

5 Termine: 9.2./ 16.2./ 23.2./ 2.3./ 9.3.

KURSREGELUNGEN UND NOTWENDIGE ANPASSUNG DER PREISE

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 1.540,00 € (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, sofern nicht anders angegeben, auf eine Teilnehmerzahl von 8 Personen ausgelegt. 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

JANUAR 2023

1.	SO	
2.	MO	Cafeteria-Nachmittag
3.	DI	Schafkopf-Treff / Schach / Trauercafé
4.	MI	Spiele-Nachmittag
5.	DO	Bingo
6.	FR	Heilige Drei Könige
7.	SA	
8.	SO	
9.	MO	Cafeteria-Nachmittag / I-Phone-Sprechstunde
10.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
11.	MI	Weißwurstfrühstück / Spiele-Nachmittag
12.	DO	Neujahrsempfang der Seniorenvertretung
13.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
14.	SA	
15.	SO	
16.	MO	Kino im ASZ
17.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
18.	MI	Spiele-Nachmittag / Computergesprächsrunde
19.	DO	Musikvortrag „Der Rock´n´Roll rockt die Welt“
20.	FR	Sockenstricken
21.	SA	
22.	SO	
23.	MO	Cafeteria-Nachmittag / I-Phone-Sprechstunde
24.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
25.	MI	Spiele-Nachmittag
26.	DO	Ü60-Disco
27.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
28.	SA	
29.	SO	
30.	MO	Cafeteria-Nachmittag
31.	DI	Schafkopf-Treff / Schach

KALENDER

FEBRUAR 2023

1.	MI	Spiele-Nachmittag
2.	DO	Vortrag „Biographiearbeit“ / Exkursion “Sendlinger Tatorte“
3.	FR	Sockenstricken
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Cafeteria-Nachmittag / I-Phone-Sprechstunde
7.	Di	Schafkopf-Treff / Schach / Trauercafé
8.	MI	Weißwurstfrühstück / Spiele-Nachmittag
9.	DO	Faschingsfeier
10.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
11.	SA	
12.	SO	
13.	MO	Cafeteria-Nachmittag
14.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
15.	MI	Spiele-Nachmittag / IT-Fachvortrag
16.	DO	Vortrag „Mobilität und Verkehrssicherheit“
17.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	Kino im ASZ
21.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
22.	MI	Spiele-Nachmittag
23.	DO	Infoveranstaltung „Tablet/Smartphone & Co-ist das was für mich?“
24.	FR	Sockenstricken
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	Cafeteria-Nachmittag / I-Phone-Sprechstunde
28.	DI	Schafkopf-Treff / Schach

KALENDER

MÄRZ 2023

1.	MI	Spiele-Nachmittag
2.	DO	Geburtstagsfeier der Winterkinder
3.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Cafeteria-Nachmittag
7.	Di	Schafkopf-Treff / Schach / Trauercafé
8.	MI	Weißwurstfrühstück / Spiele-Nachmittag
9.	DO	Vortrag „Selbstbehauptung für Seniorinnen“
10.	FR	Sockenstricken
11.	SA	
12.	SO	
13.	MO	Cafeteria-Nachmittag / I-Phone-Sprechstunde
14.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
15.	MI	Spiele-Nachmittag / IT-Fachvortrag
16.	DO	Lesung mit den Lesefüchsen
17.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	Kino im ASZ
21.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
22.	MI	Spiele-Nachmittag
23.	DO	Naturexkursion in den Westpark
24.	FR	Sockenstricken
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	Cafeteria-Nachmittag / I-Phone-Sprechstunde
28.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
29.	MI	Spiele-Nachmittag
30.	DO	Gemeinsames Basteln für Ostern
31.	FR	Sockenstricken / Fußpflege

KALENDER

APRIL 2023

1.	SA	
2.	SO	
3.	MO	Cafeteria-Nachmittag
4.	DI	Schafkopf-Treff / Schach / Trauercafé
5.	MI	Frühstück mit der Chefin / Spiele-Nachmittag
6.	DO	
7.	FR	Karfreitag
8.	SA	
9.	SO	Ostersonntag
10.	MO	Ostermontag
11.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
12.	MI	Weißwurstfrühstück / Spiele-Nachmittag
13.	DO	Osternachmittag mit Pater Häusler
14.	FR	Sockenstricken
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Kino im ASZ / I-Phone-Sprechstunde
18.	DI	Schafkopf -Treff / Schach
19.	MI	Spiele-Nachmittag / Computergesprächsrunde
20.	DO	Frühlingskonzert
21.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
22.	SA	
23.	SO	
24.	MO	Cafeteria-Nachmittag
25.	DI	Schafkopf-Treff / Schach
26.	MI	Spiele-Nachmittag
27.	DO	Vortrag „Gut vorbereitet und informiert ins Krankenhaus“
28.	FR	Sockenstricken / Fußpflege
29.	SA	
30.	SO	

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)



**Petra
Wimmer-Schaule**
Verwaltung



**Gundula
Apelt**
Hausassistentz



**Renate
Stahl-El-Banna**
Hausassistentz

SENIORENVERTRETUNG Sendling-Westpark



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

Ab 26.09.2022



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



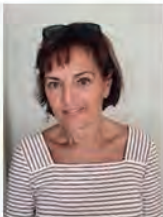
Anna
POETKE
Seniorenvertreterin
Tel. 0172/8445424



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: Pixabay.com, 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.de

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

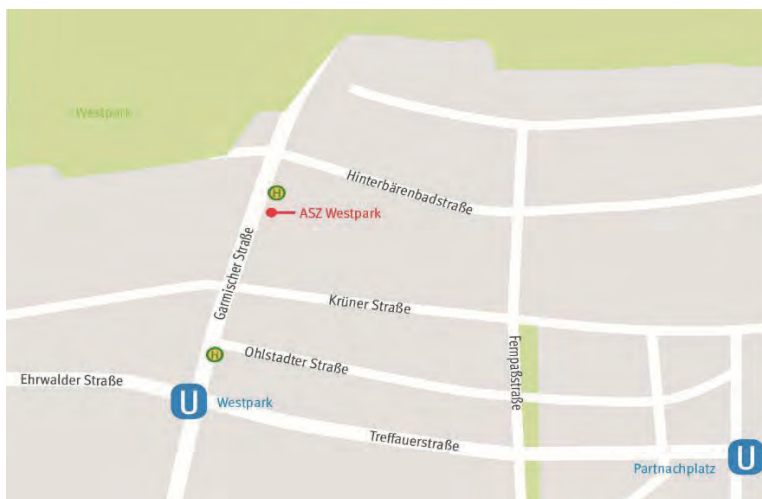
U-Bahn: U6

Haltestelle Westpark, Ausgang A

Bus : Linie 63

Haltestelle

Hinterbärenbadstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

