



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ WESTPARK

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



Caritas
Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024 Mai | Juni | Juli | August

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ.....	2
HERZLICH WILLKOMMEN! Neu im ASZ-Team	3
DAS ALTEN-& SERVICEZENTRUM IST... IHR WEGBEGELEITER IM ALTER...	4
PRAKTIKANT/- INNEN.....	5
EHRENAMTLICHE.....	5
DANKESCHÖN!	6
SERVICELEISTUNGEN	
BERATUNG; INFORMATION & VERMITTLUNG	7
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE	8
MITTAGSTISCH	9
CAFETERIA	9
WEITERE SERVICELEISTUNGEN	10
VERANSTALTUNGEN	
WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN	11
REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN	12
VERANSTALTUNGEN IM MAI	16
VERANSTALTUNGEN IM JUNI	19
VERANSTALTUNGEN IM JULI	22
VERANSTALTUNGEN IM AUGUST	25
KURSE	
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG	27
SPRACHEN	33
KREATIVES	34
GEISTIGE FITNESS	35
KURSREGELUNGEN.....	36
KALENDER.....	37
TEAM.....	41
SENIORENVERTRETUNG SENDLING-WESTPARK.....	42

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

WESTPARK

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

wir freuen uns, wieder einige neue Ehrenamtliche in unserem ASZ begrüßen zu dürfen und damit frische Angebote für Sie bereitstellen und Altbewährtes ausbauen zu können. So finden Sie bei uns neue und erweiterte Beratungsangebote rund um Smartphone und PC. Damit Seele und Gesundheit nicht zu kurz kommen, haben wir einige Ausflüge ins Programm gepackt: Spaziergänge im Westpark, Exkursionen in den botanischen Garten, den Schlosspark Nymphenburg, zur Ausstellung „Barrierefreies Wohnen“ in Riem sowie auf einen Biobauernhof im schönen Weßling. Selbstverständlich feiern wir auch heuer wieder ein buntes Sommerfest mit Flohmarkt und nehmen am Hofflohmarkt teil, bei dem Sie die Möglichkeit haben, im ASZ einen Tisch zu mieten und selbst zu verkaufen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen schöne Stunden zu verbringen.

Besonders glücklich macht es uns, Ihnen eine neue Kollegin vorstellen zu dürfen, die ab 1. Juni unser Team vergrößert und unsere neue Stelle im Rahmen des SAVE-Projekts besetzt.

Ihr Team des ASZ Westpark

Bitte beachten Sie

Das ASZ ist an folgenden Tagen geschlossen:

Mi	1.5.	Tag der Arbeit
Do	9.5.	Christi Himmelfahrt
Mo	20.5.	Pfingstmontag
Do	30.5.	Fronleichnam
Di	11.6.	Interne Veranstaltung - ASZ geschlossen!
Do	15.8.	Mariä Himmelfahrt

HERZLICH WILLKOMMEN! Neu im ASZ-Team



Mein Name ist Susanne Illerhaus.

Ich bin Sozialpädagogin und habe bisher mit Familien gearbeitet, deren Kinder behindert oder von Behinderung bedroht sind, und diese begleitet und unterstützt. Nach vielen schönen und erfüllenden Jahren wird es Zeit für einen Wechsel. Ab Juni beginne ich meine Arbeit im ASZ Westpark. Ich freue mich sehr, Sie kennenzulernen und Sie in Ihren Anliegen, Wünschen und Ihrem Lebensalltag unterstützen und begleiten zu können.

Das Projekt SAVE – „Senior/-innen aufsuchen im öffentlichen Raum durch Expert/-innen" ist ein niedrigschwelliges Angebot, das sich an ältere Personen richtet, die sich im öffentlichen Raum aufhalten und bewegen. Auf festen Routen im Stadtteil wird Kontakt zur Zielgruppe aufgebaut. Bei Bedarf und Interesse werden weitere Angebote und Unterstützungsleistungen vermittelt.

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, pixabay
Foto Titelseite:
Sommer (Quelle: pixabay)

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.

PRAKTIKANT/- INNEN HERZLICH WILLKOMMEN!

An dieser Stelle möchten wir darauf aufmerksam machen, dass wir uns jederzeit über Schüler-, Fachhochschul- und Berufspraktikant/-innen sowie Bundesfreiwilligendienstler/-innen freuen.

Wir bieten einen bunten Einblick in die weite Welt der Offenen Altenhilfe, ein nettes Team und viele Möglichkeiten, sich selbst kreativ einzubringen. Senden Sie uns Ihre Bewerbung per Mail an:

asz-westpark@caritasmuenchen.org

oder per Post an:

ASZ Westpark
Garmischer Str.209
81377 München

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!

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
- 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 Polizeiinspektion 15 – Sendling für die fruchtbare, angenehme Zusammenarbeit, im Speziellen an die Kontaktbeamtinnen Frau Landsmann und Frau Münster
- den Verein „Münchner für Münchner e.V.“ für die Finanzierung unserer Geburtstagsfeiern
- die Hirtl-Stiftung für die Finanzierung des monatlichen Trauercafés
- alle Stiftungen, die bei Redaktionsschluss noch nicht feststanden

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 (Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitedienste 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.



Monika Knie

Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH)

Tel.: 089 – 51 777 2 – 400

Mail: monika.knie@caritasmuenchen.org

Bürozeiten: Di – Do: 9.00 – 17.00 Uhr/ Fr: 9.00 – 14.00 Uhr

MITTAGSTISCH

Gemeinsam mit Anderen schmeckt es einfach besser!

Daher bieten wir Ihnen momentan Montag, Dienstag und Donnerstag 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 7,50 € (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 1.800,- € 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 leckeren Kuchen zu moderaten Preisen 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.

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.

VERANSTALTUNGEN

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

**Jeden
Dienstag**

Wo: Cafeteria,
13.30 – 16.30
Uhr

Schafkopf-Treff

Treffen für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen und zusammen bayrisches Brauchtum zu leben und zu erhalten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie dieses traditionelle Spiel.

Anmeldung nicht notwendig!

**Jeden
Dienstag**

Wo:
Bibliothek,
14.00 – 16.30
Uhr

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.

Einzelheiten und Kontakt können gerne im ASZ erfragt werden.

**Jeden
Mittwoch**

Wo: Cafeteria,
13.30 – 16.30
Uhr

Spiele-Nachmittag

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

Zurzeit spielen wir gerne Canasta, Rummikub, Mensch ärgere dich nicht – Spaß dabei ist garantiert!

Anmeldung nicht notwendig!

Ehrenamtliches Engagement:

Petra Biermeier und Dieter Appelt

**Jeden
Freitag**

Selbstgestrickte Socken und mehr

Wo: Großer
Gruppenraum,
09.30 – 11.30
Uhr

Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich. Anmeldung nicht notwendig!
Ehrenamtliches Engagement:
Siegi Schmalzgruber
Entfällt im August aufgrund einer Sommerpause!

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Montag

Terrassen-Nachmittag

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!

Termine: 13.5./ 13.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8./ 12.8./ 26.8.

Montag

ASZ Gesprächsrunde

1x im
Monat
Wo:
Kleiner
Gruppenraum,
14.30 – 16.30
Uhr

In unserem kleinen Gruppenraum kommen Sie in lockerer Atmosphäre mit anderen Menschen in Kontakt. Die Gesprächsrunde wird von unserer Sozialpädagogin Iris Auer geleitet. Bei uns kommt jeder zu Wort! Kaffee und Kuchen können Sie auf Wunsch käuflich erwerben.

Anmeldung jeweils 14 Tage im Voraus möglich!
Termine: 13.5./ 24.6./ 22.7.

Montag

14-tägig

Wo: Kleiner
Gruppenraum,
15.00 – 17.00
Uhr,
Einzelberatung
à 30 Minuten

Smartphone-Sprechstunde

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,- €, Anmeldung notwendig!

Ehrenamtliches Engagement:

Daniela Corona, Gerlinde Fröhlich-Merz, Harald Damskis

Termine: 13.5./ 3.6./ 17.6./ 24.6./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 12.8.

Dienstag

Wo:
Treffpunkt ASZ
Westpark,
14.30 – 16.30
Uhr

Neu im Programm: Spazier-Runde im Westpark

Kommen Sie mit auf eine gemeinsame Runde im Westpark.

Wir erkunden die Natur, finden schöne Wege und Plätze, an denen wir etwas verweilen und unsere Eindrücke austauschen können.

Nach Lust und Laune lassen wir den Nachmittag in einem Café oder mit einer mitgebrachten Brotzeit ausklingen.

Ehrenamtliches Engagement:

Jennifer Tuttlies

Anmeldung nicht erforderlich.

Termine: 14.5./ 21.5./ 4.6./ 18.6.

Bei Regen findet ein Alternativprogramm im ASZ statt.

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: 7.5./ 4.6./ 2.7.

Mit freundlicher Unterstützung der Hirtl-Stiftung

Mittwoch / Donnerstag

1x im
Monat

Wo: Cafeteria,
09.30 – 11.00
Uhr

Weißwurstfrühstück am Mittwoch UND Weißwurstfrühstück am Donnerstag

Gemütlicher Vormittagstreff

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

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

Ehrenamtliches Engagement: Andrea Stadler

Termine: Mittwoch : 15.5./ 19.6./ 17.7.

Donnerstag: 16.5./ 20.6./ 18.7.

Mittwoch

1x im
Monat

Wo: Großer
Gruppenraum
Wann:
Mittwoch,
14.00 – 16.00
Uhr,
Einzelberatung
à 30 Minuten

Computergesprächsrunde

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie herzlich eingeladen, diese in einer Einzelsprechstunde mit unserem Ehrenamtlichen Ewald Janker zu besprechen. Er widmet sich gerne Ihren Fragen und Anliegen.

Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit und nutzen Sie das kostenlose W-LAN im ASZ.

Ehrenamtliches Engagement: Ewald Janker

Teilnahmebeitrag: 4,- €

Telefonische Anmeldung jederzeit möglich!

Termine: 15.5./ 26.6./ 17.7./ 21.8.

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,- € / Behandlung.**

Anmeldung im ASZ-Büro / Absage von gebuchten

Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher

Termine: 10.5./ 24.5./ 7.6./ 21.6./ 5.7./ 19.7./ 23.8./ 30.8.

Freitag

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/-innen kostenlos.

Termine: 17.5./ 28.6./ 9.8.

Kegelclub in der Tübingerstraße

Der Kegelclub trifft sich donnerstags von 13.30 – 16.00 Uhr beim Sportverein München 1880 e. V. in der Tübinger Str. 10.

Bei Interesse oder weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei Frau Strasser unter der Telefonnummer 089 – 49 18 90.

2

Mai

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Zusammen ist man weniger allein

Reden ist Gold...

...weil es die Gedanken ordnet, weil es entlastet und ermutigt, weil es gesund ist für Leib und Seele.

Seniorenselbsterfahrene Markus Paulke lädt Sie ein, bei Kaffee und feinem Kuchen ins Gespräch zu kommen. Sie treffen auf Andere in ähnlichen Lebenssituationen, erzählen, was Ihnen gerade wichtig ist, was Sie sich wünschen, was Sie bedrückt, schmieden gemeinsam neue Pläne und Ideen.

Kein Teilnahmebeitrag

Anmeldung: 8.4. – 30.4.

6

Mai

Wo:
Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ mit Filmgespräch:

„Die Eiche“

Es war einmal eine alte Eiche... Die Jahreszeiten ändern sich, aber die Bewohner bleiben die gleichen: das flinke Eichhörnchen, die farbigen Rüsselkäfer, die lauten Eichelhäher, die unermüdlichen Ameisen und viele andere Lebewesen. Sie alle finden Zuflucht, Unterschlupf und ein Zuhause in diesem majestätischen Baum. Die Eiche wirkt wie ein Mietshaus der Natur, in der die Nachbarn miteinander zanken und feiern. Es gibt tierische Konzerte, dramatische Naturkatastrophen und action-geladene Verfolgungsjagden. DIE EICHE – MEIN ZUHAUSE ist eine sinnliche Reise in eine wunderbar vibrierende Welt.

Dokumentarfilm, 80 min., Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 3.5.

Achtung: Licht -und Bildqualität unterliegen natürlichen Schwankungen. Wir haben keine professionellen Kinoräumlichkeiten. Danke für Ihr Verständnis!

16

Mai

Exkursion mit Führung im Botanischen Garten

Zu Beginn erwartet uns eine einstündige Führung, in der uns die Besonderheiten des Spätfrühlings in der bunten Pflanzenwelt gezeigt und erklärt werden.

Treffpunkt:
Hauptein-
gang
Botanischer
Garten
Wann:
Donnerstag,
11.00 Uhr

Im Anschluss steht der wunderschöne Garten zum freien Flanieren zur Verfügung und wer Lust hat, kann sich uns anschließen, um im Café ein Stück Kuchen oder eine kleine Brotzeit zu genießen.

Teilnahmebeitrag: 8,- € (Eintritt und Führung), Verzeehr auf eigene Kosten

Anmeldung: 22.4. – 13.5.

22

Mai

IT-Unterstützung

Immer diese Computer... mal wieder am Verzweifeln?

Unsere neue Ehrenamtliche Frau Lötfering steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Im persönlichen Gespräch nimmt sie sich Zeit, Ihnen Ihre Fragen rund um PC, Tablet, Internet und andere digitale Medien zu beantworten, vermittelt Ihnen Kenntnisse im Umgang mit den verschiedenen Programmen und gibt Tipps für den Alltag mit.

Wo:
Bibliothek
Wann:
Mittwoch,
15.00 – 17.00
Uhr
Einzel-
beratung à
30 Minuten

Um besser planen zu können, würden wir uns freuen, wenn bei der Anmeldung das zu lösende Problem bereits benannt wird.

Bringen Sie ihr Gerät inkl. Ladekabel mit. Unser kostenloses W-LAN im ASZ können sie gerne nutzen.

Ehrenamtliches Engagement:

Karin Lötfering

Teilnahmebeitrag: 4,- €

Anmeldung: 29.4. – 20.5.

23

Mai

Wo:
Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 –
16.30 Uhr

Foto-Vortrag: Island – Insel aus Feuer und Eis

Herr Messerle entführt uns heute mit seinen farbenprächtigen Bildern nach Island, das Land mächtiger Gletscher, tosender Wasserfälle, weiter Lava- und Sandwüsten, riesiger Aschekegel, Thermalfelder und Geysire. Unsere Wanderungen führen auf Trekkingrouten ins isländische Hochland sowie zu bekannten Sehenswürdigkeiten wie z.B. die Blaue Lagune, den Geysir Strokkur und Gullfoss, den goldenen Wasserfall.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 29.4. – 21.5.

24

Mai

Wo:
Gärtner-
platz-
theater
Wann:
Freitag,
19.30 –
22.00 Uhr

Die Großherzogin von Gerolstein – Opéra Bouffe im Gärtnerplatztheater

Nicht weniger als eine knallbunte Satire auf Militarismus, Günstlingswesen, Kleinstaaterei und Provinzialismus gelang Jacques Offenbach auf dem Höhepunkt seiner Karriere mit der Operette „Die Großherzogin von Gerolstein“, die er 1867 als „Kulturbeitrag“ zur Pariser Weltausstellung präsentierte. Am Beispiel eines fiktiven Großherzogtums schuf er mit seinen Librettisten ein schillerndes Bühnenwerk inklusive einiger seiner schönsten Melodien, welches auch heute noch angesichts von Kriegstreiberei und Machtmissbrauch aktuell ist. Dank der freundlichen Unterstützung des Gärtnerplatztheaters freuen wir uns, Ihnen die Tickets zum ermäßigten Preis anbieten zu können. Der Besuch des Theaters erfolgt selbstständig.

Karte: 20,- €

Anmeldung mit Vorkasse: ab 29.4. solange der Vorrat reicht

6

Juni

Wo: Cafeteria

Wann:

Donnerstag,
14.30 – 16.30
Uhr

Geburtstagsfeier der Frühlingskinder

Heute feiern wir unsere Geburtstagskinder der Monate März, April und Mai. Wie immer mit Sekt, Kaffee, Torte und Blümchen, diesmal mit Musik von Charly Greil. Alle Geburtstagskinder dieser drei Monate sind herzlich eingeladen und dürfen sich, gerne auch mit Gast, anmelden!
Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: bis 3.6.

ACHTUNG: EINLASS ERST UM 14:15!

Mit freundlicher Unterstützung von Münchner für Münchner e.V.

13

Juni

Treffpunkt:
ASZ Westpark
Wann:
Donnerstag,
12.30 – ca.
17.00 Uhr

Landpartie – Exkursion zum Biohof Grenzebach in Weßling

Besuchen Sie mit uns den Biohof der Familie Grenzebach! Auf dem vielfältig gestalteten Bauernhof werden Tiere und Pflanzen mit Wertschätzung und Achtung behandelt. Nach Kaffee und Kuchen wird uns Frau Grenzebach über den Hof führen. Am Milchautomaten können Sie frische, unbehandelte Milch mitnehmen. Dafür bitte eine saubere Flasche mitbringen.

Kein Teilnahmebeitrag, lediglich MVG-Ticket notwendig
Anmeldung: 13.5. - 6.6.

*In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München,
gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für
Klima- und Umweltschutz*

17

Juni

Wo: Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.00
Uhr

Kino im ASZ mit Filmgespräch:

„Das Mädchen mit den goldenen Händen“

Ein ostdeutsches Provinzstädtchen im Jahr 1999: Gudrun feiert ihren 60. Geburtstag in einem alten, leerstehenden Herrenhaus, das zu DDR-Zeiten als Kinderheim genutzt wurde. Als Waise ist sie selbst hier aufgewachsen. Zur Geburtstagsfeier kommt auch Gudruns Tochter Lara aus Berlin. Ausgerechnet während der Feier erfährt Gudrun, dass das Gebäude an einen finanzkräftigen westdeutschen Investor verkauft werden soll. Der will es zu einem Luxushotel ausbauen. (u.a. mit Corinna Harfouch u. Jörg Schüttauf)

Spielfilm, 103 min., Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 14.6.

Achtung: Licht -und Bildqualität unterliegen natürlichen Schwankungen. Wir haben keine professionellen Kinoräumlichkeiten. Danke für Ihr Verständnis!

20

Juni

Wo:
Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Lesung: Horst Schömer

Horst Schömer, Mitglied beim Freundeskreis der Turmschreiber e.V. und beim Förderverein Bairische Sprache und Dialekte e.V. sowie Autor bei der Altbayerischen Heimatpost, möchte Sie wieder mit eigenen humorvollen Geschichten aus dem täglichen Leben verwöhnen und freut sich auf Ihr Erscheinen.

Kein Teilnahmebeitrag!

Anmeldung: 27.5. – 17.6.

20

Juni

Wo: Gr.
Gruppenraum
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Bastel-Nachmittag

Unsere Ehrenamtliche Frau Fersch lädt heute wieder zum gemeinsamen Basteln von Dekoration, kleinen Geschenken und Serviettenfalten ein.

Material stellt sie Ihnen kostenfrei zur Verfügung.
Ehrenamtliches Engagement:

Brigitte Fersch

Kein Teilnahmebeitrag!

Anmeldung: 27.5. – 17.6.

26

Juni

Treffpunkt:
Schloss
Nymphenburg
Haupteingang
Wann:
Mittwoch,
10.00 Uhr

Führung im Schlosspark Nymphenburg: „Donner und Doria – Geschichten aus dem Nymphenburger Olymp“

Wir erwecken die Götter im Schlosspark wieder zum Leben. Mord und Totschlag, Liebe, Lust und Leid – nichts war Ihnen fremd. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über den Park und die Wasserspiele, die sie bewachen.

Referentin: Elena Germesin

Dauer der Führung: ca. 2,5 Stunden

Teilnahmebeitrag: 3,- €

Anmeldung: 3.6. – 24.6.

27

Juni

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 15.30
Uhr

Bingo

Heut´ dreht sich bei uns wieder die Trommel... Wir laden ein zur nächsten Runde bei unserem beliebten ASZ-Bingo!
Keine Vorkenntnisse notwendig!

Wir erklären das einfache Spiel zu Beginn und verbringen zusammen einen fröhlichen, entspannten Nachmittag. Bei jeder Runde winkt dem Sieger ein Preis und allen Anderen eine Menge Gaudi.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 3.6. – 24.6.

4

Juli

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Wer hat den Teufel an die Wand gemalt?

Wo holt der Barthel den Most her? Und wer sind Hinz und Kunz? Dies und mehr erfahren Sie in einer kurzweiligen „Deutschstunde“, in der wir unsere Sprichwörter und Redewendungen gemeinsam „unter die Lupe nehmen“.

Elena Germesin hat ein buntes und spannendes Potpourri für uns zusammengestellt. Lassen Sie uns zusammen rätseln und das ein oder andere Kuriose erfahren.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen!

Anmeldung: 10.6. – 1.7.

5

Juli

Wo: Cafeteria
Wann:
Freitag,
9.00 – 13.30
Uhr

Letzte-Hilfe-Kurs

Ob alt oder jung, ein Nachbar der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder. Es ist wichtig, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch und Wissen macht Mut!

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Referentinnen: Andrea Gerstner, Annemarie Schmid
Der Kurs ist dank der Unterstützung der Energie BKK kostenfrei!

Anmeldung: 10.6. – 1.7.

11

Juli

Donnerstag,
14.30 – 19.00
Uhr

Sommerfest im ASZ

Das ASZ feiert mit Ihnen den Sommer – ein bunter Nachmittag mit Livemusik von Markus, 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.

ACHTUNG: EINLASS ERST UM 14:15!

15

Juli

Wo: Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.30
Uhr

Kino im ASZ mit Filmgespräch:

„Captain Fantastic – einmal Wildnis und zurück“

Ben ist ein intellektueller Aussteiger, der mit seiner Frau und den sechs Kindern der Zivilisation aus Überzeugung den Rücken gekehrt hat. Die Familie hat sich tief in den nordwestlichen Wäldern der USA ein Refugium geschaffen, wo sie abgeschottet von der Außenwelt leben kann.

„Differenziert und humorvoll erzählt die Tragikomödie von der Sehnsucht nach einem alternativen Lebensmodell und beobachtet, welche Folgen es vor allem für die Kinder hat. Dabei gibt sie die Utopie seines Protagonisten nie der Lächerlichkeit preis, sucht vielmehr nach einem lebenswerten Mittelweg zwischen Anpassung und Auflehnung.“ (Filmdienst)

Komödie, 115 min., Teilnahmebeitrag: 1,50 €

Anmeldung: bis 12.7.

Achtung: Licht -und Bildqualität unterliegen natürlichen Schwankungen. Wir haben keine professionellen Kinoräumlichkeiten. Danke für Ihr Verständnis!

18

Juli

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

Vortrag: „Clever einkaufen mit kleinem Budget“

Wie Sie aus dem Supermarkt-Ausflug das meiste rausholen

Sie wollen gut und günstig essen, der Supermarkt will gut und viel an Ihnen verdienen. Versteckte Preiserhöhungen, verkaufpsychologische Platzierung und Verpackung von Produkten, hier lernen Sie sie zu erkennen und zu umgehen. Sie erfahren, wie Sie noch preisgünstiger einkaufen, z. B. mit Produkten nahe des Ablaufdatums, was es mit diesen unterschiedlichen Begriffen hierzu auf sich hat und mit welchen Planungs-, Lagerungs – & Zubereitungstricks sich noch genussvoll sparen lässt. Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e.V. Referentin Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Kein Teilnahmebeitrag!

Anmeldung: 24.6. – 15.7.

25

Juli

Treffpunkt:
ASZ Westpark
Wann:
Donnerstag,
12.30 Uhr
Rückkehr:
ca. 17.00 Uhr

Exkursion und Führung: „Ausstellung Barrierefreies Wohnen“

Gemeinsam besuchen wir die Ausstellung in Riem. Hier wird gezeigt, wie Wohnungen barrierefrei gestaltet oder umgebaut werden können. Praktische Alltagshilfen und Hilfsmittel zum Anziehen, Essen und zur Körperhygiene sowie technische Unterstützungssysteme können ausprobiert werden.

Teilnahmebeitrag: MVG- Ticket und 4,- € für Kaffee und Kuchen

Anmeldung: 1.7. – 22.7.

27

Juli

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

Hofflohmarkt mit Samstags-Café

Heute beteiligt sich unser ASZ wieder bei den Hofflohmärkten im Stadtteil. Sie haben die Gelegenheit, bei uns gegen einen Unkostenbeitrag von 3,- € 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.

VERANSTALTUNGEN AUGUST

1

August

Wo: Terrasse
bzw. Cafeteria,
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.30
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. Heuer haben wir wieder den italienischen Tenor Saraceni eingeladen. Er singt Opernarien von Verdi, Puccini oder Flotow und präsentiert außerdem neapolitanische Lieder. Sylvia Viechtl übernimmt die Moderation, sie führt durch den Nachmittag und erklärt, wovon die einzelnen Stücke erzählen.

Teilnahmebeitrag: 8,- € für Live-Musik und 1 Eisbecher oder 1 Eiskaffee

Anmeldung: 8.7. – 29.7.

ACHTUNG: EINLASS ERST UM 14:15!

8

August

Wo: Cafeteria
Wann:
Donnerstag,
14.30 – 16.00
Uhr

Näh-Nachmittag

Haben Sie schon etwas Erfahrung im Nähen, trauen sich aber allein nicht so recht an die Maschine? Brauchen Sie ein paar Tricks und Ideen? Unsere Ehrenamtliche Frau Fersch lädt zu einer Runde gemeinsamer Näharbeit ein.

Ehrenamtliches Engagement:

Brigitte Fersch

Kein Teilnahmebeitrag!

Anmeldung: 15.7. – 5.8.

9

August

Wo: Gr.
Gruppenraum
Wann: Freitag,
9.30 bis 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 und vorab einen Blick ins druckfrische Programmheft werfen.

Teilnahmebeitrag: 5,- € für Frühstück mit Kaffee und Saft

Anmeldung mit Vorkasse: 1.7. – 6.8.

19

August

Wo:
Cafeteria
Wann:
Montag,
14.30 – 16.20
Uhr

Kino im ASZ mit Filmgespräch: „Unsere Herzen – Ein Klang“

Gemeinschaftliches Singen übt einen eigenartigen Zauber aus. Wenn die unterschiedlichsten Stimmlagen in aller Verschiedenheit zueinanderfinden, entsteht eine enorme musikalische Kraft. Der Film begleitet drei Chorleiter, wie sie aus Gruppen singbegeisterter Menschen, die teilweise unterschiedlicher nicht sein könnten, Chöre entstehen lassen. **Dokumentarfilm, 109 min.**

Teilnahmebeitrag: 1,50 €; Anmeldung: bis 16.8.

Achtung: Licht -und Bildqualität unterliegen natürlichen Schwankungen. Wir haben keine professionellen Kinoräumlichkeiten. Danke für Ihr Verständnis!

Mo

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: 58,50 €

13 Termine: 6.5./ 13.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8.

Mo

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: 58,50 €

13 Termine: 6.5./ 13.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8.

Mo

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: 45,- €

10 Termine: 6.5./ 13.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 15.7.

Mo

Wann: Montag,
15.50 – 16.50
Uhr

Gemeinsam Atmen

Mit allen Sinnen beobachtend, entfalten wir unseren Atem in sanften, meditativen Bewegungen und dem spielerischen Umgang mit der Stimme. Auf diese Weise wecken wir unsere Lebenskraft. Im Austausch mit den Anderen vertiefen wir die Erfahrungen und erleben heilsamen Ausgleich.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung: Veronika Eppinger
Kursgebühr: 49,50 €

11 Termine: 13.5./ 27.5./ 10.6./ 17.6./ 24.6./ 1.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8./ 12.8.

Di

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: 45,- €

10 Termine: 7.5./ 14.5./ 21.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 6.8.



Di

Wirbelsäule II

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

Leitung: Alexa Lohneis

Kursgebühr: 45,- €

10 Termine: 7.5./ 14.5./ 21.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 6.8.

Wann: Dienstag,
10.45 – 11.45
Uhr



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: 45,- €

10 Termine: 7.5./ 14.5./ 21.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 6.8.

Wann: Dienstag,
12.15 – 13.15
Uhr



Di

Rückentraining I

In diesem Kurs kümmern wir uns gemeinsam und vergnüglich um die Gesundheit Ihres Rückens. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen mit Hilfe von gezielten Übungen aus Pilates, funktionalem Training und Balance.

Leitung: Silke Wodraschka

Kursgebühr: 54,- €

12 Termine: 7.5./ 14.5./ 21.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 23.7./ 30.7./ 6.8.

Wann: Dienstag,
14.00 – 15.00
Uhr



Di

Rückentraining II

In diesem Kurs kümmern wir uns gemeinsam und vergnüglich um die Gesundheit Ihres Rückens. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen mit Hilfe von gezielten Übungen aus Pilates, funktionalem Training und Balance.

Leitung: Silke Wodraschka

Kursgebühr: 54,- €

12 Termine: 7.5./ 14.5./ 21.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 23.7./ 30.7./ 6.8.

Wann: Dienstag,
15.15 – 16.15
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: 54,- €

12 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.

Wann:
Mittwoch,
08.30 – 09.30
Uhr



Mi

NEUE UHRZEIT: 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: 54,- €

12 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.

Wann:
Mittwoch,
9.45 – 10.45
Uhr

The logo consists of the letters 'Mi' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square. This square is set against a larger, grey rectangular background.

Sitzgymnastik I

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 49,50 €

11 Termine: 8.5./ 15.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.

Wann:
Mittwoch,
11.30 – 12.30

The logo consists of the letters 'Mi' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square. This square is set against a larger, grey rectangular background.

Sitzgymnastik II

Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen.

Leitung: Renate Schmidt

Kursgebühr: 49,50 €

11 Termine: 8.5./ 15.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.

Wann:
Mittwoch,
13.00 – 14.00
Uhr

The logo consists of the letters 'Mi' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square. This square is set against a larger, grey rectangular background.

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: 63,- €

14 Termine: 8.5./ 15.5./ 22.5./ 29.5./ 5.6./ 12.6./ 19.6./ 26.6./ 3.7./ 10.7./ 17.7./ 24.7./ 31.7./ 7.8.

Wann:
Mittwoch,
15.00 – 16.30
Uhr

Do

Wann:
Donnerstag,
9.30 – 10.30
Uhr

Pilates Gesundheitskurs

Pilates ist ein sanftes, aber höchst effektives Training für den gesamten Körper. Die Übungen erfolgen hauptsächlich auf der Matte und sprechen nicht nur die Tiefenmuskulatur (Bauch und Rücken) an, was zur Vorbeugung und Linderung von Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen führt, sondern mobilisieren den kompletten Bewegungsapparat.

Leitung: Tine Stein-von Herder

Kursgebühr: 36,- €

8 Termine: 16.5./ 6.6./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 18.7./ 25.7.

Fr

Wann:
Freitag,
09.00 – 10.15
Uhr

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 nicht notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes (Hand-) Tuch oder Decke als Auflage für die Matte, 1 weiteres Tuch, als Nackenstütze zum Beispiel ein kleines Kissen.

Leitung: Maximilian Klausner

Kursgebühr: 84,50 €

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.



Di

Italienisch für Fortgeschrittene

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

Leitung: Antonio Gemmellaro

Kursgebühr: 45,- €

10 Termine: 7.5./ 14.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 23.7./ 30.7.

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 geringen Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Antonio Gemmellaro

Kursgebühr: 49,50 €

11 Termine: 7.5./ 14.5./ 4.6./ 18.6./ 25.6./ 2.7./ 9.7./ 16.7./ 23.7./ 30.7./ 6.8.

Wo:

Kleiner

Gruppenraum

Wann:

Dienstag,

15.30 – 16.30

Uhr



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: 84,- €

7 Termine: 6.6./ 13.6./ 20.6./ 27.6./ 4.7./ 18.7./ 25.7.

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: 97,50 €

13 Termine: 6.5./ 13.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8.

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: 97,50 €

13 Termine: 6.5./ 13.5./ 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6./ 24.6./ 1.7./ 8.7./ 15.7./ 22.7./ 29.7./ 5.8.

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 1.800,- € (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 Die Anmeldung erfolgt pro Trimester.
- Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, es kann keinerlei Haftung übernommen werden.
- Die Kurse aus dem Bereich Gesundheit und Bewegung finden – sofern nicht anders angegeben – im Gymnastikraum statt.
- Unsere Kurspreise sind 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 Attests werden die Gebühren für die nicht wahrgenommenen Kursstunden ab der 5. Einheit nicht berechnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Kursprogramm!

KALENDER

MAI 2024

1.	MI	Tag der Arbeit
2.	DO	„Zusammen ist man weniger allein“
3.	FR	Sockenstricken
4.	SA	
5.	SO	
6.	MO	Kino im ASZ
7.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Trauercafé
8.	MI	Spiele-Nachmittag
9.	DO	Christi Himmelfahrt
10.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
11.	SA	
12.	SO	
13.	MO	Terrassen-Nachmittag/ ASZ-Gesprächsrunde/ Smartphone-Sprechst.
14.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Spazier-Runde im Westpark
15.	MI	Weißwurstfrühstück/ Spiele-Nachmittag/ Computergesprächsrunde
16.	DO	Weißwurstfrühstück/ Exkursion: „Botanischer Garten“
17.	FR	Sockenstricken/ Mobiler Mediendienst
18.	SA	
19.	SO	Pfingstsonntag
20.	MO	Pfingstmontag
21.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Spazier-Runde im Westpark
22.	MI	Spiele-Nachmittag/ IT-Unterstützung
23.	DO	Foto-Vortrag: „Island – Insel aus Feuer und Eis“
24.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege/ Gärtnerplatztheater
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	Terrassen-Nachmittag
28.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
29.	MI	Spiele-Nachmittag
30.	DO	Fronleichnam
31.	FR	

KALENDER

JUNI 2024

1.	SA	
2.	SO	
3.	MO	Terrassen-Nachmittag/ Smartphone-Sprechstunde
4.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Trauercafé/ Spazier-Runde im Westpark
5.	MI	Spiele-Nachmittag
6.	DO	Geburtstagsfeier der Frühlingskinder
7.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
8.	SA	
9.	SO	
10.	MO	Terrassen-Nachmittag
11.	DI	Interne Veranstaltung – ASZ geschlossen!
12.	MI	Spiele-Nachmittag
13.	DO	„Landpartie“ – Exkursion zum Biohof Grenzebach Weßling
14.	FR	Sockenstricken
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Kino im ASZ/ Smartphone-Sprechstunde
18.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Spazier-Runde im Westpark
19.	MI	Weißwurstfrühstück/ Spiele-Nachmittag
20.	DO	Weißwurstfrühstück/ Lesung: „Horst Schömer“/ Bastel-Nachmittag
21.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
22.	SA	
23.	SO	
24.	MO	Terrassen-Nachmittag/ ASZ-Gesprächsrunde/ Smartphone-Sprechst.
25.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
26.	MI	Spiele-N./ Führung: Schlosspark Nymphenb./ Computergesprächs.
27.	DO	Bingo
28.	FR	Sockenstricken/ Mobiler Mediendienst
29.	SA	
30.	SO	

KALENDER

JULI 2024

1.	MO	Terrassen-Nachmittag
2.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach/ Trauercafé
3.	MI	Spiele-Nachmittag
4.	DO	„Wer hat den Teufel an die Wand gemalt?“
5.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege/ Letzte-Hilfe-Kurs
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Terrassen-Nachmittag/ Smartphone-Sprechstunde
9.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
10.	MI	Spiele-Nachmittag
11.	DO	Sommerfest im ASZ
12.	FR	Sockenstricken
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Kino im ASZ/ Smartphone-Sprechstunde
16.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
17.	MI	Weißwurstfrühstück/ Spiele-Nachmittag/ Computergesprächsrunde
18.	DO	Weißwurstfrühstück/ Vortrag: „Clever einkaufen“
19.	FR	Sockenstricken/ Fußpflege
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Terrassen-Nachmittag/ ASZ-Gesprächsrunde/ Smartphone-Sprechst.
23.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
24.	MI	Spiele-Nachmittag
25.	DO	Exkursion: „Barrierefreies Wohnen“
26.	FR	Sockenstricken
27.	SA	Hofflohmarkt mit Samstags-Café
28.	SO	
29.	MO	Terrassen-Nachmittag
30.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
31.	MI	Spiele-Nachmittag

KALENDER

AUGUST 2024

1.	DO	Eiscafé-Nachmittag
2.	FR	
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Terrassen-Nachmittag
6.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
7.	MI	Spiele-Nachmittag
8.	DO	Näh-Nachmittag
9.	FR	Frühstück mit der Chefin/ Mobiler Mediendienst
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	Terrassen-Nachmittag/ Smartphone- Sprechstunde
13.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
14.	MI	
15.	DO	Mariä Himmelfahrt
16.	FR	
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Kino im ASZ
20.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
21.	MI	Spiele-Nachmittag/ Computergesprächsrunde
22.	DO	
23.	FR	Fußpflege
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	Terrassen-Nachmittag
27.	DI	Schafkopf-Treff/ Schach
28.	MI	Spiele-Nachmittag
29.	DO	
30.	FR	Fußpflege
31.	SA	

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**
Hausassistentz



Susanne Illerhaus
Soz.-Pädagogin
(BA)
SAVE



**Bettina
Alberti**
Verwaltung

SENIORENVERTRETUNG Sendling-Westpark



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



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

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

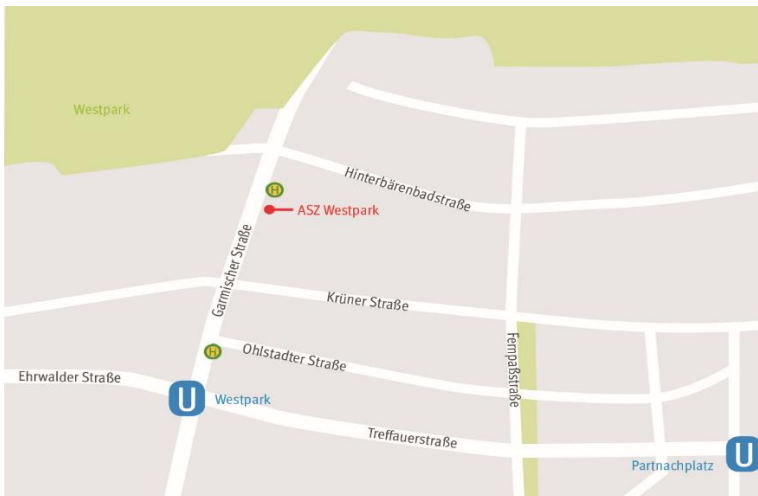


U-Bahn: U6

Haltestelle Westpark, Ausgang A

Bus: Linie 63

Haltestelle Hinterbärenbadstraße



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

