

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Das Alten- und Service-Zentrum Westpark ist ...
Seite 2	Ihre Spende hilft uns!
Seite 3	Haftungsausschluss
Seite 3	Beratung, Information, Vermittlung
Seite 4	Präventive Hausbesuche
Seite 5	Mitwirkung
Seite 5	Serviceleistungen: Internetnutzung
Seite 5	Serviceleistungen: Kopieren / Faxen
Seite 6	Storno-Bedingungen Veranstaltungen
Seite 6	Dankeschön!
Seite 7	Mittagstisch „Allein essen – Nein danke“
Seite 8	Cafeteria
Seite 8	Wieder im Angebot: Smartphone-Sprechstunde
Seite 9	Kooperation mit „hey Spendierbrett“
Seite 10	Aktuelles aus dem ASZ Westpark
Seite 11	Vorstellung unserer neuen Kolleginnen
Seite 12	Terminkalender Mai
Seite 13	Terminkalender Juni
Seite 14	Terminkalender Juli
Seite 15	Terminkalender August
Seite 16	Veranstaltungen im Mai
Seite 22	Veranstaltungen im Juni
Seite 29	Veranstaltungen im Juli
Seite 36	Veranstaltungen im August
Seite 42	Kursregelung
Seite 43	Kurse: Gesundheit und Bewegung
Seite 47	Kurse: Sprachen
Seite 47	Kurse: Geistige Fitness
Seite 47	Kurse: Kreatives
Seite 48	Kurse: Neue Medien
Seite 50	Ihr ASZ-Team

Das Alten- und Service-Zentrum Westpark ist ...

- Ihr Wegbegleiter im Alter unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Sendling-Westpark 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.

Ihre Spende kommt zu 100% dem ASZ zu Gute.

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber:	Caritas München Süd
Bank:	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!

Haftungsausschluss

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

Beratung, Information, Vermittlung

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt 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
- verschiedenen Wohnformen im Alter
- Wohnraumberatung
- dem Umgang mit Behörden oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Die Beratung ist kostenlos.

Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Hausbesuche sind bei Bedarf gerne möglich.

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.



Kontakt:

Michael Eiler
Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Westpark
Garmischer Str. 209
81377 München
Tel.: 089 – 517772 – 400
Mail: asz-westpark@caritasmuenchen.de

Mitwirkung

Sie können bei uns ehrenamtlich in unterschiedlichen Bereichen tätig sein.

Gleichzeitig finden Sie Anschluss an ein nettes, engagiertes Freiwilligenteam, das sich auch hin und wieder zum Austausch, einem gemeinsamen Frühstück oder Ausflügen trifft.

Vielleicht können Sie sich einen Einsatz zu Hause bei Seniorinnen und Senioren vorstellen z.B.:

- Besuchs- und Begleitdienst
- kleinere Reparaturarbeiten (entweder zuhause oder im ASZ)
- Begleitung zum Arzt

Oder in den Mitwirkungsbereichen im ASZ-Betrieb:

- Mithilfe bei der Organisation und Durchführung von Cafeteria und Mittagstisch
- Gestaltung eines Angebots (z.B. Vortrag/Veranstaltung)
- Vielleicht möchten Sie eine Gruppe ins Leben rufen z.B. zum Wandern, kreativen Gestalten...

Serviceleistungen

Internetnutzung

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 nutzen.

Kopieren / Faxen

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.

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 in unserem ASZ
- Die Seniorenvertretung Sendling-Westpark für die sehr gute Zusammenarbeit
- Die Pfarreien im Stadtviertel und 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 Katharina Löttgers und Thomas Wimmer-Stiftung, die sich bereit erklärt hat, unser Trauercafé im Jahr 2021 zu finanzieren, so dass wir das Angebot den Teilnehmenden kostenfrei anbieten können.
- Die Clarissa und Michael Käfer-Stiftung zur Finanzierung der Kosten für unsere Ü(ber)-60-Disco im ASZ.
- Die Georg-Mörtl-Stiftung zur Finanzierung unserer monatlich geplanten Geburtstagsfeiern.
- Alle Stiftungen, die unsere Angebote und Veranstaltungen auch im 2. Trimester 2021 wieder unterstützt haben, zu Redaktionsschluss aber noch nicht namentlich feststanden.

Mittagstisch im ASZ Westpark: „Allein essen – Nein danke“

Gemeinsam mit anderen schmeckt es einfach besser! Daher bieten wir Ihnen von Montag bis Freitag um 12.00 Uhr ein leckeres warmes Mittagessen – bestehend aus einer Tagessuppe, einer Haupt- und einer Nachspeise – an.

Die Gerichte sind abwechslungsreich zusammengestellt und in der Regel gibt es als Beilage einen Salat oder Gemüse. Das Essen wird täglich frisch zubereitet und von der Münchenstift GmbH, Haus St. Josef, am Luise-Kiesselbach-Platz bei uns angeliefert.

Der Preis für ein Essen beträgt 6,10 € (vorbehaltlich einer Preisänderung durch den Lieferanten), verschiedene Ermäßigungen (u.a. bei Grundsicherungsbezug oder geringem Einkommen) sind möglich, die wir gerne mit Ihnen in einem vertraulichen Gespräch erläutern.

Für Menschen mit geringem Einkommen, die nicht im Grundsicherungsbezug sind und unter einer gewissen Einkommens- sowie Vermögensgrenze 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

Aufgrund der Corona-Bestimmungen ist der Cafeteria-Betrieb leider nur eingeschränkt möglich. Bitte beachten Sie hierzu die aktuell gültigen Vorgaben.

Wieder im Angebot: Smartphone-Sprechstunde „jung erklärt alt“

Wir freuen uns, ab ca. Mitte Juni 2021 die Kooperation mit dem Pfarrverband St. Heinrich – St. Stephan fortsetzen zu können. Dank des erneuten Einsatzes der Firmlinge kann die Smartphone-Sprechstunde fortgeführt werden, die sich schon in der Vergangenheit großer Beliebtheit erfreut hat.

Dabei sitzen Ihnen kein Fachmann oder keine Fachfrau gegenüber, sondern junge Menschen erklären Ihnen ganz praktisch, wie Sie Ihr Smartphone vielleicht noch besser und einfacher verwenden können und die Beantwortung Ihrer individuellen Fragen steht im Mittelpunkt.

Ganz nach den aktuell geltenden Corona-Regeln wird das Angebot in Form eines Kleingruppenterrnins oder als Eins-zu-Eins-Beratung stattfinden. Bitte denken Sie daran, Ihr eigenes Gerät inklusive Ladekabel zum Termin mitzubringen.

Bitte wenden Sie sich zum Erfragen der Termine und zur verbindlichen Anmeldung telefonisch an das ASZ.

Kooperation mit „hey Spendierbrett“



Wir freuen uns, an dieser Stelle unseres Programmheftes unsere neue Kooperation mit dem „hey Spendierbrett“ vorstellen zu können.

Manchmal braucht es nämlich keine großen Aktionen, sondern es reichen kleine Gesten der Solidarität. Mit dem hey-Spendierbrett geht Helfen ganz einfach und unbürokratisch.

Das Konzept von „hey“ basiert auf einer simplen Idee: Wer kann und möchte, bezahlt in der Bäckerei, der Falafel-Bude oder der Eisdiele ums Eck einfach etwas für jemanden mit, der es gerade gut gebrauchen kann. Das kann eine Breze sein, ein Kaffee oder auch eine Kugel Eis. Der extra Bon wird dann an das hey Spendierbrett geheftet, das auf der Theke steht. Wer gerade nicht so viel Geld zur Verfügung hat, ist herzlich eingeladen, sich einen Bon vom Brett zu nehmen. Dabei darf jeder geben und nehmen, niemand muss sich dafür rechtfertigen oder finanzielle Not vorweisen. So können beispielsweise ältere Menschen ein Stück Kuchen in Gesellschaft genießen, das für sie aufgrund ihrer kleinen Rente sonst unbezahlbar wäre.

Hier können Sie das Spendierbrett bei uns in der Gegend gleich ausprobieren:

Tiro Bäckerei und Café Hinterbärenbadstraße 14a Am Westpark 8	Neulinger Brot und Feinbäckerei Gotzingerstr. 48
Das kleine Backhaus Boschetsrieder Str. 17	Manouche Valleystr. 19
Metzgerei Probst Waldfriedhofstr. 68	Beirutbeirut Lindenschmitstraße 18

Aktuelles aus dem ASZ Westpark

Liebe Seniorinnen und Senioren,

bereits ein Jahr leben wir mit dem Corona-Virus und den damit verbundenen Einschränkungen. Im Vergleich zum ersten Lockdown vor einem Jahr konnten wir diesmal unseren sozialen Mittagstisch in Präsenzform aufrechterhalten und es erreichen uns weiterhin eine Vielzahl an Beratungsanfragen, denen wir uns als Telefonberatung, Beratungsgespräch im ASZ oder in Form eines Hausbesuches annehmen. Zudem versuchen wir, an unsere weitere Programmplanung zuversichtlich heranzugehen, uns aber gleichzeitig auf Veranstaltungen zu konzentrieren, bei denen die Wahrscheinlichkeit nach aktuellem Stand am größten ist, sie auch durchführen zu können.

So haben wir für den Zeitraum Mai bis August neben unserem vielfältigen Kursreich und den wiederkehrenden Veranstaltungen wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, dabei u.a. eine Vogelwanderung im Westpark, die Vorstellung des Projektes „Krebs im Alter“, einen Eiscafénachmittag auf unserer großzügigen Terrasse und Vorträge zum Schwerbehindertenausweis oder mit dem Titel „Paris – mon amour“. Als gesellige Veranstaltungen – wahrscheinlich in einem kleineren Kreis als bisher – hoffen wir, unsere monatlichen Geburtstagsfeiern veranstalten zu können und freuen uns auf den Besuch des Vereins „Lebensfreude mit Musik“, eine Ü(ber) 60 Disco oder unser Sommerfest.

Highlights in unserem Stadtviertel werden neben der Teilnahme des ASZ am Hofflohmarkt die aus 2020 verschobene Statteilwoche Sendling-Westpark vom 10. bis 15. Juni sein.

Zudem freuen wir uns, dass unser ASZ-Team nun endlich wieder komplett ist: Seit 1. März bzw. 1. April haben wir zwei junge Kolleginnen, die wir Ihnen auf der nächsten Seite noch etwas ausführlicher vorstellen.

Bitte bleiben Sie gesund und wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen „in alter Frische“,

Ihr Team des ASZ Westpark

Vorstellung unserer neuen Kolleginnen

	<p>Servus miteinander,</p> <p>ich heiße Barbara Weiß, bin 35 Jahre alt und hier im Viertel aufgewachsen. Auch jetzt lebe ich mit meinem Mann und meinen zwei kleinen Töchtern wieder am Westpark.</p> <p>In meiner freien Zeit findet man mich meistens im Garten, in den Bergen oder mit einem Buch in der Hand.</p> <p>Nach meinem Studium der Sozialen Arbeit habe ich einige Jahre in einem Waldkindergarten gearbeitet.</p> <p>Jetzt freue ich mich sehr darauf, im ASZ einen etwas anderen Alltag erleben zu dürfen.</p> <p>Barbara Weiß</p>
	<p>Hallo,</p> <p>ich heiße Paulina Glocker, bin 26 Jahre alt und studieren Soziale Arbeit und Erlebnispädagogik. In meiner Freizeit mache ich gerne Sport und bin in der Natur unterwegs.</p> <p>Ich bin von März bis August als Praktikantin Teil des ASZ-Teams und freue mich, Sie alle kennen zu lernen, Zeit mit Ihnen zu verbringen und viel Neues zu erfahren. Für ein Praktikum im ASZ habe ich mich entschieden, da ich die Lebenswelt älterer Menschen spannend finde und mehr darüber erfahren wollte. Sicherlich kann ich dabei auch viel für mich mitnehmen!</p> <p>Paulina Glocker</p>

Terminkalender (genauere Infos im Programm)

Mai 2021		
Sa	1.	
So	2.	
Mo	3.	Terrassen-Nachmittag
Die	4.	Trauercafé / Schafkopftreff
Mi	5.	Rummikub-Nachmittag
Do	6.	Vogelwanderung im Westpark / Geburtstagsfeier April
Fr	7.	Fußpflege / Sockenstricken
Sa	8.	
So	9.	
Mo	10.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche
Die	11.	Weißwurstfrühstück / Schafkopftreff
Mi	12.	Rummikub-Nachmittag
Do	13.	
Fr	14.	Sockenstricken
Sa	15.	
So	16.	
Mo	17.	Kino im ASZ
Die	18.	Medienmobil / Schafkopftreff
Mi	19.	Computergesprächsrunde / Rummikub-Nachmittag
Do	20.	Konzert „Lebensfreude mit Musik“
Fr	21.	Fußpflege / Sockenstricken
Sa	22.	
So	23.	
Mo	24.	
Die	25.	Schafkopftreff
Mi	26.	Rummikub-Nachmittag
Do	27.	Vortrag Schwerbehindertenausweis
Fr	28.	Sockenstricken
Sa	29.	
So	30.	
Mo	31.	Terrassen-Nachmittag

Terminkalender (genauere Infos im Programm)

Juni 2021		
Die	1.	Trauercafé / Schafkopftreff
Mi	2.	Rummikub-Nachmittag
Do	3.	
Fr	4.	Sockenstricken
Sa	5.	
So	6.	
Mo	7.	Terrassen-Nachmittag
Die	8.	Weißwurstfrühstück / Schafkopftreff
Mi	9.	Rummikub-Nachmittag
Do	10.	Geburtstagsfeier Mai / Stadtteilwoche Sendling-Westpark
Fr	11.	Fußpflege / Sockenstricken / Stadtteilwoche Sendling-Westpark
Sa	12.	Stadtteilwoche Sendling-Westpark: Infostand des ASZ
So	13.	Stadtteilwoche Sendling-Westpark
Mo	14.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche / Stadtteilwoche
Die	15.	Medienmobil / Schafkopftreff / Seniorennachmittag Stadtteilwoche
Mi	16.	Rummikub-Nachmittag
Do	17.	Bingonachmittag
Fr	18.	ASZ geschlossen
Sa	19.	
So	20.	
Mo	21.	Kino im ASZ
Die	22.	Schafkopftreff
Mi	23.	Computergesprächsrunde / Rummikub-Nachmittag
Do	24.	Ü(ber)-60-Disco
Fr	25.	Fußpflege / Sockenstricken
Sa	26.	
So	27.	
Mo	28.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche
Die	29.	Schafkopftreff
Mi	30.	Rummikub-Nachmittag

Terminkalender (genauere Infos im Programm)

Juli 2021		
Do	1.	Geburtstagsfeier Juni
Fr	2.	Sockenstricken
Sa	3.	
So	4.	
Mo	5.	Terrassen-Nachmittag
Die	6.	Trauercafé / Schafkopftreff
Mi	7.	Rummikub-Nachmittag
Do	8.	Vortrag „Paris - mon amour“
Fr	9.	Fußpflege / Sockenstricken
Sa	10.	
So	11.	
Mo	12.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche
Die	13.	Medienmobil / Weißwurstfrühstück / Schafkopftreff
Mi	14.	Rummikub-Nachmittag
Do	15.	Vorstellung des Projektes „Krebs im Alter“
Fr	16.	Sockenstricken
Sa	17.	
So	18.	
Mo	19.	Kino im ASZ
Die	20.	Schafkopftreff
Mi	21.	Computergesprächsrunde / Rummikub-Nachmittag
Do	22.	Bingonachmittag
Fr	23.	Fußpflege / Sockenstricken
Sa	24.	
So	25.	
Mo	26.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche
Die	27.	Schafkopftreff
Mi	28.	Rummikub-Nachmittag
Do	29.	Sommerfest im ASZ
Fr	30.	
Sa	31.	Hofflohmarkt

Terminkalender (genauere Infos im Programm)

August 2021		
So	1.	
Mo	2.	Terrassen-Nachmittag
Di	3.	Trauercafé / Schafkopftreff
Mi	4.	Rummikub-Nachmittag
Do	5.	Geburtstagsfeier Juli
Fr	6.	Sockenstricken
Sa	7.	
So	8.	
Mo	9.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche
Di	10.	Weißwurstfrühstück / Schafkopftreff
Mi	11.	Rummikub-Nachmittag
Do	12.	
Fr	13.	Sockenstricken
Sa	14.	
So	15.	
Mo	16.	Kino im ASZ
Di	17.	Schafkopftreff
Mi	18.	Computergesprächsrunde / Rummikub-Nachmittag
Do	19.	Bingonachmittag
Fr	20.	Sockenstricken
Sa	21.	
So	22.	
Mo	23.	Terrassen-Nachmittag / Kuchen und Gespräche
Di	24.	Schafkopftreff
Mi	25.	Rummikub-Nachmittag
Do	26.	Eiscafénachmittag
Fr	27.	Fußpflege / Sockenstricken
Sa	28.	
So	29.	
Mo	30.	Terrassen-Nachmittag
Di	31.	Schafkopftreff

Veranstaltungen im Mai

Mo., 03.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!
Di., 04.05. 14.30 – 16.00 einmal monatlich Raum: Nach Absprache	Trauercafé (Anmeldung erforderlich!) Wir wollen Ihnen mit diesem Angebot in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit geben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können. Sie können erzählen, zuhören, sich erinnern, neue Kontakte knüpfen oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei sein. Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Ansprechpartnerin: Andrea Gerstner
Di., 04.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 05.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.

Do., 06.05. 10.00 – 12.00 Treffpunkt: Bitte im ASZ erfragen	Einstimmung auf den Vogelstimmen-Frühling Vogelwanderung im Westpark Tierärztin Eva Schneider nimmt Sie mit auf einen vogelkundlichen Spaziergang im Westpark. Dabei erklärt sie nicht nur die Vogelstimmen und zeigt, welcher Gesang zu welchem Vogel gehört, sondern macht uns auch deutlich, was sich bei genauerem Hinschauen aktuell in der Natur so tut. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und ggf. Fernglas mitbringen. Kosten: 3,00 € → Anmeldung und Bezahlung: 06.04. bis 04.05.
Do., 06.05. 14.30 – 16.30 monatlich Cafeteria	Geburtstagsfeier Geburtstagskinder April Gerne möchten wir unsere alte Tradition aufleben lassen und unsere Geburtstagskinder des Monats April feiern. Wenn auch in kleinerem Rahmen, dafür aber wie gewohnt mit Kaffee, Kuchen und Live-Musik von Markus Margelowsky. Bitte informieren Sie sich, ob die Veranstaltung aufgrund der Corona-Situation stattfinden kann. → Anmeldung: 05.04. bis 05.05.
Fr., 07.05. Terminvergabe 9.00 – 12.30 im 45-Minuten- Rhythmus Bibliothek	Fußpflege im ASZ Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich inkl. Fußbad und Massage um das Wohlergehen Ihrer Füße. Die Kosten betragen 32,00 € / Behandlung, ab 3 Teilnehmern pro Termin 28,00 € → Anmeldung im ASZ-Büro / Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher!
Fr., 07.05. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.

Mo., 10.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!
Mo., 10.05. 14.30 – 16.30 Raum: Nach Absprache	Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!) Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.
Di., 11.05. 09.30 – 11.00 Raum: Nach Absprache	Weißwurstfrühstück (Anmeldung erforderlich!) Gemütlicher Vormittagstreff mit unserer Ehrenamtlichen Doris Schladebach. Kosten: 4,00 € (2 Weißwürste mit Breze)
Di., 11.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 12.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Fr., 14.05. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.

- Mo., 17.05.**
14.30
Raum:
Nach Absprache
- „Kino im ASZ“ (Anmeldung erforderlich!)**
Bei dem heute gezeigten Film handelt es sich um eine nach einer wahren Begebenheit erzählten Komödie, die durch ihre Leichtigkeit, eine große Portion Galgenhumor, gute Darsteller sowie die feine Balance zwischen Tragik und Komik glänzt. Bitte erfragen Sie den Titel des Films telefonisch oder achten Sie auf aktuelle Ausgänge.
→ **Anmeldung 19.04. bis 17.05.**
Kosten: 1,50 € (zahlbar vor Ort)
-
- Di., 18.05.**
- Mobiler Mediendienst**
Einmal im Monat 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 ab dem Nachmittag bei uns abholen.
Dieser Service ist für die Nutzer kostenlos.
-
- Di., 18.05.**
14.30 – 16.30
wöchentlich
Cafeteria
- Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!)**
Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen.
Ansprechpartner: Sepp Storhas
-
- Mi., 19.05.**
14.00 – 16.00
Großer
Gruppenraum
- Computergesprächsrunde (Anmeldung erforderlich!)**
Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem monatlichen Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unabhängig von Vorkenntnissen widmet sich unser Ehrenamtlicher Herr Janker Ihren Fragen. Sie können aber auch ohne konkretes Anliegen teilnehmen und so Ihr Wissen ausbauen.
Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen und das kostenlose W-LAN im ASZ benutzen.

Mi., 19.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gewöhnlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do, 20.05. 14.30 – 16.30 Cafeteria	Frühlingskonzert „Veronika der Lenz ist da“ Der Verein Lebensfreude mit Musik e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, durch Musik die Herzen der Zuhörer zu öffnen. Bei früheren Auftritten in unserem ASZ ist ihnen das auch stets gelungen. Heute besuchen sie uns zum Motto „Veronika der Lenz ist da“. Lassen Sie uns gemeinsam dem Frühling begrüßen! Bitte erkundigen Sie sich kurzfristig bzgl. der Durchführung und der geltenden Schutzmaßnahmen. ➔ Anmeldung: 03.05. bis 18.05. Kosten: Spendenbasis
Fr., 21.05. Terminvergabe 9.00 – 12.30 im 45-Minuten- Rhythmus Bibliothek	Fußpflege im ASZ Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich inkl. Fußbad und Massage um das Wohlergehen Ihrer Füße. Die Kosten betragen 32,00 € / Behandlung, ab 3 Teilnehmern pro Termin 28,00 € ➔ Anmeldung im ASZ-Büro / Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher!
Fr., 21.05. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Di., 25.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas

Mi., 26.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen
Do, 27.05. 14.30 – 16.00 Einlass: 14.00 Uhr Cafeteria	Vortrag rund um den Schwerbehindertenausweis (Anmeldung erforderlich!) Helga Prinoth-Kurth vom Büro des Behindertenbeauftragten der Stadt München informiert umfassend zum Thema und beantwortet Fragen u.a., wer den Ausweis wie beantragen kann, wo er zu bekommen und wofür er nützlich ist? → Anmeldung: 27.04. bis 25.05.
Fr., 28.05. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 31.05. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Veranstaltungen im Juni

Di., 01.06. 14.30 – 16.00 einmal monatlich Raum: Nach Absprache	Trauercafé (Anmeldung erforderlich!) Wir wollen Ihnen mit diesem Angebot in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit geben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können. Sie können erzählen, zuhören, sich erinnern, neue Kontakte knüpfen oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei sein. Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Ansprechpartnerin: Andrea Gerstner
Di., 01.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 02.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Fr., 04.06. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 07.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Di., 08.06. 09.30 – 11.00 Raum: Nach Absprache	Weißwurstfrühstück (Anmeldung erforderlich!) Gemütlicher Vormittagstreff mit unserer Ehrenamtlichen Doris Schladebach. Kosten: 4,00 € (2 Weißwürste mit Breze)
Di., 08.06. 14:30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 09.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 10.06. 14.30 – 16.30 monatlich Cafeteria	Geburtstagsfeier Geburtstagskinder Mai Gerne möchten wir unsere alte Tradition aufleben lassen und unsere Geburtstagskinder des Monats Mai feiern. Wenn auch in kleinerem Rahmen, dafür aber wie gewohnt mit Kaffee, Kuchen und Live-Musik. Bitte informieren Sie sich, ob die Veranstaltung aufgrund der Corona-Situation stattfinden kann. → Anmeldung: 10.05. bis 08.06.
Do, 10.06. bis Di, 15.06.	Stadtteilwoche Sendling-Westpark In diesem Zeitraum erwartet uns hoffentlich die bereits für 2020 angedachte Stadtteilwoche Sendling-Westpark – jeweils unter Berücksichtigung der dann geltenden Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm am Luise-Kiesselbach-Platz und im ganzen Stadtviertel!



Landeshauptstadt
München
Kulturreferat

Sa., 12.06.

Uhrzeit:

wird noch bekannt
gegeben



Landeshauptstadt
München
Kulturreferat

Stadtteilwoche Sendling-Westpark mit Infostand des ASZ

Heute können sich Senior/-innen, Angehörige und Interessierte über das breite Angebotsspektrum unseres Alten- und Service-Zentrums informieren oder einfach auf einen Ratsch bei uns vorbeischaun.

Ort: Veranstaltungsgelände Luise-Kiesselbach-Platz

Mo., 14.06.

14.30 – 16.30

wöchentlich

Cafeteria

Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!)

Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Mo., 14.06.

14.30 – 16.30

Raum:

Nach Absprache

Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!)

Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.

Di., 15.06.

Mobiler Mediendienst

Einmal im Monat 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 ab dem Nachmittag bei uns abholen. Dieser Service ist für die Nutzer kostenlos.

Di., 15.06.

Uhrzeit:
wird noch bekannt
gegeben



Landeshauptstadt
München
Kulturreferat

**Im Rahmen der Stadtteilwoche Sendling-Westpark:
Seniorenachmittag und Auftritt unseres Line-
Dance-Kurses sowie der Sitzgymnastik-Gruppe**

Gemeinsam gehen wir heute auf das Festgelände der Stadtteilwoche. Beim bunten Programm des Nachmittags wirken die Line-Dance- sowie die Sitzgymnastik-Gruppe unseres ASZ mit.

➔ **Anmeldung: 17.05. bis 14.06.**

Di., 15.06.

14.30 – 16.30
wöchentlich
Cafeteria

Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!)

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

Ansprechpartner: Sepp Storhas

Mi., 16.06.

14.30 – 16.30
wöchentlich
Cafeteria

Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!)

Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.

Do., 17.06.

14.30 – 16.00
monatlich

Cafeteria

**NEU: Bingo-Nachmittag im ASZ
(Anmeldung erforderlich!)**

Am heutigen Nachmittag lädt das ASZ Sie zum Bingo-Nachmittag 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.

Mo, 21.06.

14.30 Uhr

Raum:

Nach Absprache

Kino im ASZ (Anmeldung erforderlich)

Beim heutigen Spielfilm handelt es sich um den ersten teilweise illegal in Saudi-Arabien gedrehten Film. Darin geht es um ein kleines Mädchen, das mit viel Eifer und Erfindungsgeist einen Plan ausheckt, um an ein grünes Fahrrad aus einem Spielzeugladen zu kommen. Und das, obwohl es ihr verboten ist, Fahrrad zu fahren...

Bitte erfragen Sie den Titel des Films telefonisch oder achten Sie auf aktuelle Aushänge.

→ **Anmeldung 21.05. bis 21.06.**

Kosten: 1,50 € (zahlbar vor Ort)

Di., 22.06.

14.30 – 16.30

wöchentlich

Cafeteria

Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!)

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

Ansprechpartner: Sepp Storhas

Mi., 23.06.

14.00 – 16.00

Großer

Gruppenraum

Computergesprächsrunde (Anmeldung erforderlich!)

Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem monatlichen Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unabhängig von Vorkenntnissen widmet sich unser Ehrenamtlicher Herr Janker Ihren Fragen. Sie können aber auch ohne konkretes Anliegen teilnehmen und so Ihr Wissen ausbauen.

Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen und das kostenlose W-LAN im ASZ benutzen.

Mi., 23.06.

14.30 – 16.30

wöchentlich

Cafeteria

Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!)

Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.

Do., 24.06. 18.00 – 21.00 Einlass: 17.30 Uhr	Ü60-Disco (Anmeldung erforderlich!) 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. Bitte erkundigen Sie sich kurzfristig bzgl. der Durchführung und der geltenden Schutzmaßnahmen. → Anmeldung: 25.05. bis 22.06. Kosten: Spendenbasis
Fr., 25.06. Terminvergabe 9.00 – 12.30 im 45-Minuten- Rhythmus Bibliothek	Fußpflege im ASZ Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich inkl. Fußbad und Massage um das Wohlergehen Ihrer Füße. Die Kosten betragen 32,00 € / Behandlung, ab 3 Teilnehmern pro Termin 28,00 € → Anmeldung im ASZ-Büro / Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher!
Fr., 25.06. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 28.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Mo., 28.06. 14.30 – 16.30 Raum: Nach Absprache	Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!) Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.
Di., 29.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 30.06. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.

Veranstaltungen im Juli

Do., 01.07.

14.30 – 16.30

monatlich

Cafeteria

Geburtstagsfeier Geburtstagskinder Juni

Gerne möchten wir unsere alte Tradition aufleben lassen und unsere Geburtstagskinder des Monats Juni feiern. Wenn auch in kleinerem Rahmen, dafür aber wie gewohnt mit Kaffee, Kuchen und Live-Musik von Andy Metzler. Bitte informieren Sie sich, ob die Veranstaltung aufgrund der Corona-Situation stattfinden kann.

→ **Anmeldung: 01.06. bis 29.06.**

Fr., 02.07.

9.30 – 11.30

Raum:

Nach Absprache

Selbstgestrickte Socken und mehr

(Anmeldung erforderlich!)

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

Mo., 05.07.

14.30 – 16.30

Raum:

Nach Absprache

Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem

Kuchen (Anmeldung erforderlich!)

Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Di., 06.07.

14.30 – 16.00

einmal monatlich

Raum:

Nach Absprache

Trauercafé (Anmeldung erforderlich!)

Wir wollen Ihnen mit diesem Angebot in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit geben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können.

Sie können erzählen, zuhören, sich erinnern, neue Kontakte knüpfen oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei sein.

Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt.

Ansprechpartnerin: Andrea Gerstner

Di., 06.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 07.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 08.07. 14.30 – 16.00 Cafeteria	Reisevortrag Paris – mon amour Claudia Rohfleisch zeigt uns die französische Hauptstadt von ihrer schönsten Seite. Dabei erzählt sie: Was hat Paris mit einer Schnecke zu tun? Und wieso gibt es dort mehr kleine Cafés, Bistros und Restaurants als in jeder anderen europäischen Großstadt? Kommen Sie mit und erhalten Sie Einblicke in diese so charmante und spannende Weltstadt und den Alltag der Pariser abseits der üblichen Touristenpfade. → Anmeldung: 08.06. bis 06.07. Kosten: 3,00 €
Fr., 09.07. Terminvergabe 9.00 – 12.30 im 45-Minuten- Rhythmus Bibliothek	Fußpflege im ASZ Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich inkl. Fußbad und Massage um das Wohlergehen Ihrer Füße. Die Kosten betragen 32,00 € / Behandlung, ab 3 Teilnehmern pro Termin 28,00 € → Anmeldung im ASZ-Büro / Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher!
Fr., 09.07. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.

Mo., 12.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!
Mo., 12.07. 14.30 – 16.30 Raum: Nach Absprache	Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!) Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.
Di., 13.07.	Mobiler Mediendienst Einmal im Monat 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 ab dem Nachmittag bei uns abholen. Dieser Service ist für die Nutzer kostenlos.
Di., 13.07. 09.30 – 11.00 Raum: Nach Absprache	Weißwurstfrühstück (Anmeldung erforderlich!) Gemütlicher Vormittagstreff mit unserer Ehrenamtlichen Doris Schladebach. Kosten: 4,00 € (2 Weißwürste mit Breze)
Di., 13.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas

Mi., 14.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 15.07. 14.30 – 16.00 Cafeteria	Vortrag: Krebs im Alter: Die Folgen von Krankheit und Alter besser verstehen - Ein Informationsvortrag für alle. Eine Krebsdiagnose stellt ältere Menschen vor besondere Herausforderungen. Denn neben den Folgen von Krankheit und Therapie kommen meist noch altersbedingte Belastungen hinzu – sei es durch weitere Gesundheitsprobleme, das Alleinsein oder einen kranken Partner. Gleichzeitig ist die Lebenserfahrung jedes Einzelnen eine wertvolle Kraftquelle. Das neue Projekt KiA – Krebs im Alter – unterstützt Patienten über 65 Jahre mit ihren Lebenspartnern dabei, die Krankheit und ihre Auswirkungen auf das eigene Leben besser zu bewältigen. Vortrag von Karen Stumpenhusen (Sozialpädagogin B.A., Psycho-Onkologin i.A.) → Anmeldung: 15.06. bis 13.07.
Fr., 16.07. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 19.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Mo., 19.07. 14.30 Uhr Raum: Nach Absprache	„Kino im ASZ“ (Anmeldung erforderlich!) Unser heutiger Film handelt von einem Jungen, der an der Erbkrankheit „Xeroderma Pigmentosum“ leidet. Diese zwingt ihn dazu, Sonnenlicht zu vermeiden. Da er sich jedoch wünscht, Astronaut zu werden, erfindet seine Schwester Lisa täglich aufs Neue eine Fanta-siewelt für ihn. Bitte erfragen Sie den Titel des Films telefonisch oder achten Sie auf aktuelle Aushänge. → Anmeldung 19.06. bis 19.07. Kosten: 1,50 € (zahlbar vor Ort)
Di., 20.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 21.07. 14.00 – 16.00 Großer Gruppenraum	Computergesprächsrunde (Anmeldung erforderlich!) Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem monatlichen Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unabhängig von Vorkenntnissen widmet sich unser Ehrenamtlicher Herr Janker Ihren Fragen. Sie können aber auch ohne konkretes Anliegen teilnehmen und so Ihr Wissen ausbauen. Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen und das kostenlose W-LAN im ASZ benutzen.
Mi., 21.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.

Do., 22.07. 14.30 – 16.00 monatlich Cafeteria	NEU: Bingo-Nachmittag im ASZ (Anmeldung erforderlich!) Am heutigen Nachmittag lädt das ASZ Sie zum Bingo-Nachmittag 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.
Fr., 23.07. Terminvergabe 9.00 – 12.30 im 45-Minuten- Rhythmus Bibliothek	Fußpflege im ASZ Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich inkl. Fußbad und Massage um das Wohlergehen Ihrer Füße. Die Kosten betragen 32,00 € / Behandlung, ab 3 Teilnehmern pro Termin 28,00 € ➔ Anmeldung im ASZ-Büro / Absage von gebuchten Terminen bis spätestens 48 Stunden vorher!
Fr., 23.07. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 26.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Mo., 26.07. 14.30 – 16.30 Raum: Nach Absprache	Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!) Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.
Di., 27.07. 14.30 -16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 28.07. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 29.07. 14.30 – 18.00 Ganzes ASZ	Sommerfest Auch heuer würden wir gerne wieder ein ASZ-Sommerfest mit Ihnen feiern. Ob und in welcher Form das möglich ist, wird die aktuelle Corona-Lage bestimmen. Bitte erkundigen Sie sich kurzfristig bzgl. der Durchführung und der geltenden Schutzmaßnahmen. → Anmeldung: 29.05. bis 27.07.
Sa., 31.07. 10.00 – 16.00 Ganzes ASZ	Hofflohmmarkt mit Samstags-Café Unser ASZ beteiligt sich je nach Infektionslage auch in diesem Jahr an den Hofflohmärkten im Stadtteil. Sie haben die Gelegenheit, sich bei uns einen Tisch zu mieten und Ihre Schätze und Ihren Krimskrams zu verkaufen. Zeitgleich ist unsere Cafeteria mit selbstgebackenem Kuchen geöffnet. → Anmeldung und Bezahlung: 30.06. bis 28.07. (2,00€ / Tisch; solange Tische verfügbar)

Veranstaltungen im August

Mo., 02.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!
Di., 03.08. 14.30 – 16.00 einmal monatlich Raum: Nach Absprache	Trauercafé (Anmeldung erforderlich!) Wir wollen Ihnen mit diesem Angebot in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit geben, andere Menschen zu treffen, die Ähnliches erlitten haben und darum einander besser verstehen können. Sie können erzählen, zuhören, sich erinnern, neue Kontakte knüpfen oder einfach bei einer Tasse Tee oder Kaffee und Kuchen nur dabei sein. Das Trauercafé ist offen für alle Trauernden unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Ansprechpartnerin: Andrea Gerstner
Di., 03.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 04.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 05.08. 14.30 – 16.30 monatlich Cafeteria	Geburtstagsfeier Geburtstagskinder Juli Gerne möchten wir unsere alte Tradition aufleben lassen und unsere Geburtstagskinder des Monats Juli feiern. Wenn auch in kleinerem Rahmen, dafür aber wie gewohnt mit Kaffee, Kuchen und Live-Musik von Andy Metzler. Bitte informieren Sie sich, ob die Veranstaltung aufgrund der Corona-Situation stattfinden kann. ➔ Anmeldung: 05.07. bis 03.08.

Fr., 06.08. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 09.08. 14.30 – 16.30 Wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!
Mo., 09.08. 14.30 – 16.30 Raum: Nach Absprache	Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!) Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.
Di., 10.08. 09.30 – 11.00 Raum: Nach Absprache	Weißwurstfrühstück (Anmeldung erforderlich!) Gemütlicher Vormittagstreff mit unserer Ehrenamtlichen Doris Schladebach. Kosten: 4,00 € (2 Weißwürste mit Breze)
Di., 10.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas

Mi., 11.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gewöhnlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Fr., 13.08. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.
Mo., 16.08. 14.30 Uhr Raum: Nach Absprache	„Kino im ASZ“ (Anmeldung erforderlich!) Im heutigen Film geht es um eine lebensfrohe Frau, deren Leben von heute auf morgen durcheinandergewirbelt wird. Letztendlich erkennt sie, dass man etwas loslassen muss, um neu beginnen zu können. Eine Geschichte voller starker weiblicher Charaktere, die über die Leinwand hinaus zu Courage aufrufen, sich Herausforderungen zu stellen und das Leben in die eigene Hand zu nehmen. Bitte erfragen Sie den Titel des Films telefonisch oder achten Sie auf aktuelle Aushänge. → Anmeldung: 16.07. bis 16.08. Kosten: 1,50 € (zahlbar vor Ort)
Di., 17.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas

Mi., 18.08. 14.00 – 16.00 Großer Gruppenraum	Computergesprächsrunde (Anmeldung erforderlich!) Bei Problemen mit Windows auf Ihrem Desktop-PC, Laptop oder Tablet sind Sie bei unserem monatlichen Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unabhängig von Vorkenntnissen widmet sich unser Ehrenamtlicher Herr Janker Ihren Fragen. Sie können aber auch ohne konkretes Anliegen teilnehmen und so Ihr Wissen ausbauen. Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen und das kostenlose W-LAN im ASZ benutzen.
Mi., 18.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 19.08. 14.30 – 16.00 monatlich Cafeteria	NEU: Bingo-Nachmittag im ASZ (Anmeldung erforderlich!) Am heutigen Nachmittag lädt das ASZ Sie zum Bingo-Nachmittag 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.
Fr., 20.08. 9.30 – 11.30 Raum: Nach Absprache	Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!) Dank der fachkundigen Leitung und mitreißenden Art von Siegi Schmalzgruber erfahren Sie, wie einfach das Stricken sein kann. Grundkenntnisse im Stricken sind nicht erforderlich.

Mo., 23.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!) Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!
Mo., 23.08. 14.30 – 16.30 Raum: Nach Absprache	Kuchen und Gespräche (Anmeldung erforderlich!) Die Bürgerinitiative „Aktionen für Senioren/-innen“, Frau Biermeier und Herr Appelt, lädt zu einem gemütlichen Nachmittag ein. In ungezwungener Atmosphäre kommen Sie hier mit anderen Menschen in Kontakt. Wir tauschen uns aus über alles, was uns interessiert, bewegt oder auch zum Lachen bringt. Kuchen sowie Kaffee und Getränke können käuflich erworben werden.
Di., 24.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!) Treffen mit Anmeldung für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen. Ansprechpartner: Sepp Storhas
Mi., 25.08. 14.30 – 16.30 wöchentlich Cafeteria	Rummikub-Nachmittag (Anmeldung erforderlich!) Wir laden alle ein, die Lust haben, gemeinsam in gemütlichem Rahmen Rummikub zu spielen.
Do., 26.08. 14.30 – 16.30 Cafeteria und Terrasse	Eiscafénachmittag (Anmeldung erforderlich) Am heutigen Nachmittag wollen wir Eisbecher wie in Italien auf unserer Terrasse genießen und einen unterhaltsamen Nachmittag verbringen. Vielleicht haben wir auch noch eine kleine Überraschung für Sie parat... → Anmeldung: 26.07. bis 24.08. Kosten: Eigener Verzehr

Fr., 27.08.

Terminvergabe
9.00 – 12.30
im 45-Minuten-
Rhythmus

Bibliothek

Fußpflege im ASZ

Fußpflegerin Frau Prena Deda kümmert sich inkl. Fußbad und Massage um das Wohlergehen Ihrer Füße.

Die Kosten betragen 32,00 € / Behandlung, ab 3 Teilnehmern pro Termin 28,00 €

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

Fr., 27.08.

9.30 – 11.30

Raum:
Nach Absprache

Selbstgestrickte Socken und mehr (Anmeldung erforderlich!)

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

Mo., 30.08.

14.30 – 16.30
wöchentlich
Cafeteria

Terrassen-Nachmittag mit selbstgebackenem Kuchen (Anmeldung erforderlich!)

Ein gemütlicher Nachmittagstreff mit leckerem Kuchen, frisch gebacken durch die hauswirtschaftlichen Mitarbeiterinnen des ASZ!

Di., 31.08.

14.30 – 16.30
wöchentlich
Cafeteria

Schafkopf-Treff (Anmeldung erforderlich!)

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

Ansprechpartner: Sepp Storhas

Kursregelung

Liebe Seniorinnen und Senioren,

anbei haben wir Ihnen die wichtigen Informationen zu unserem Kursangebot zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Kursprogramm!

- Die Anmeldung erfolgt pro Trimester.
- Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, es kann keinerlei Haftung übernommen werden.
- Die Kosten für unsere Kurse sind unter dem jeweiligen Angebot aufgeführt.
- Unsere Kurspreise sind auf eine Teilnehmerzahl von 8 Personen ausgelegt. Bei einer niedrigeren Personenzahl muss der Kurspreis dementsprechend erhöht werden.
- Sollten Sie über ein geringes Einkommen verfügen, sprechen Sie uns bitte an – es gibt die Möglichkeit der Kurspreis-Reduzierung!
- 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. Woche rückvergütet.
- Auf Grund der aktuellen Corona-Beschränkungen müssen wir alternative Lösungen finden, zum Beispiel müssen Kurse bei Überschreiten der maximalen Teilnehmendenzahl 14-tägig stattfinden.
- Aufgrund der aktuellen Corona-Beschränkungen ist es zudem derzeit leider nicht möglich, in unsere Kurse „reinzuschnuppern“.

Für genauere Infos wenden Sie sich gerne (telefonisch) an uns.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Kurse

Kurse: Gesundheit und Bewegung

Bitte für alle Bewegungskurse separate Gymnastikschuhe/dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Montag 09.15 – 10.15 Gymnastikraum 13 Termine von 03.05. bis 09.08. (ohne: 31.05.)	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: 52,00 €
Montag 10.45 – 11.45 Gymnastikraum 12 Termine von 03.05. bis 02.08. (ohne: 31.05.)	TANZ DICH FIT AB 50 – Fitnessstraining, das Spaß macht! Der Kurs bietet ein Ganzkörper-Workout zu Rhythmen lateinamerikanischer Musik. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und werden in kleine 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 spannenden Stretchingübungen. Leitung: Barbara Göbel Kursgebühr: 48,00 €

<p>Montag 13.00 – 13.50</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>9 Termine von 03.05. bis 19.07. (ohne: 10.05., 14.06.)</p>	<p>Einführung ins Tai Chi I</p> <p>Harmonische, fließende Bewegungen mit positiver Auswirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.</p> <p>Leitung: Sunyata Kobayashi, Tai-Chi-Lehrer</p> <p>Kursgebühr: 36,00 €</p>
<p>Dienstag 09.15 – 10.15</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>12 Termine von 04.05. bis 03.08. (ohne: 20.07., 27.07.)</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik I</p> <p>Halten Sie sich mit Übungen für den ganzen Körper und speziell für die Wirbelsäule fit und beweglich!</p> <p>Leitung: Alexa Lohneis</p> <p>Kursgebühr: 48,00 €</p>
<p>Dienstag 10.45 – 11.45</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>12 Termine von 04.05. bis 03.08. (ohne: 20.07., 27.07.)</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik II</p> <p>Halten Sie sich mit Übungen für den ganzen Körper und speziell für die Wirbelsäule fit und beweglich!</p> <p>Leitung: Alexa Lohneis</p> <p>Kursgebühr: 48,00 €</p>
<p>Dienstag 12.15 – 13.15</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>12 Termine von 04.05. bis 03.08. (ohne: 20.07., 27.07.)</p>	<p>Mit Schwung gegen Osteoporose!</p> <p>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.</p> <p>Leitung: Alexa Lohneis</p> <p>Kursgebühr: 48,00 €</p>

<p>Dienstag 14.00 – 14.50</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>10 Termine von 04.05. bis 20.07. (ohne: 11.05., 15.06.)</p>	<p>Japanische Atemübungen</p> <p>In Japan und China gehören sie zur täglichen Gesundheitsvorsorge. Die Übungen tragen zu mehr Wohlbefinden im Alltag bei.</p> <p>Leitung: Sunyata Kobayashi, Tai-Chi-Lehrer</p> <p>Kursgebühr: 40,00 €</p>
<p>Dienstag 15.15 – 16.05</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>10 Termine von 04.05. bis 20.07. (ohne: 11.05., 15.06.)</p>	<p>Einführung ins Tai Chi II</p> <p>Harmonische, fließende Bewegungen mit positiver Auswirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.</p> <p>Leitung: Sunyata Kobayashi, Tai-Chi-Lehrer</p> <p>Kursgebühr: 40,00 €</p>
<p>Mittwoch 08.30 – 9.30</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>13 Termine von 05.05. bis 11.08. (ohne: 02.06. und 21.07.)</p>	<p>Qi Gong</p> <p>Die Frische des Morgens nutzen und Verspannungen lösen. Finden Sie durch ausgewählte, sanft fließende Bewegungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.</p> <p>Leitung: Martina Hack</p> <p>Kursgebühr: 52,00 €</p>
<p>Mittwoch 10.00 – 11.00</p> <p>Gymnastikraum</p> <p>12 Termine von 05.05. bis 04.08. (ohne: 02.06., 21.07.)</p>	<p>Osteoporose-Gymnastik</p> <p>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.</p> <p>Leitung: Martina Hack</p> <p>Kursgebühr: 48,00 €</p>

Mittwoch
11.30 – 12.30
Gymnastikraum
13 Termine
von 05.05. bis
04.08.
(ohne: 02.06.)

Sitzgymnastik I
Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!
Leitung: Renate Schmidt
Kursgebühr: 52,00 €

Mittwoch
13.00 – 14.00
Gymnastikraum
13 Termine
von 05.05. bis
04.08.
(ohne: 02.06.)

Sitzgymnastik II
Fit und beweglich bleiben trotz körperlicher Einschränkungen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!
Leitung: Renate Schmidt
Kursgebühr: 52,00 €

Mittwoch
15.00 – 16.30
Gymnastikraum
15 Termine
von 05.05. bis
11.08.

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: 60,00 €

Kurse: Sprachen

Dienstag 14.15 – 15.15 Kleiner Gruppenraum / 10 Termine von 04.05. bis 20.07. (ohne: 25.05., 01.06.)	Italienisch für Fortgeschrittene Mit viel Humor lernen Sie mit Herrn Gemmellaro (muttersprachlicher Lehrer) die italienische Sprache. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen geeignet. Leitung: Antonio Gemmellaro Kursgebühr: 40,00 €
--	---

Kurse: Geistige Fitness

Montag 10.00 – 11.30 14-tägig Großer Gruppenraum 7 Termine von 03.05. bis 26.07.	Gedächtnistraining „Wer rastet, der rostet“, dieses Sprichwort gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness. Leitung: Katharina Pantele Kursgebühr: 49,00 €
--	---

Kurse: Kreatives

Montag 14.30 – 16.00 14-tägig Kleiner Gruppenraum 7 Termine von 17.05. bis 09.08.	Es ist nie zu spät ... die Lust am Schreiben zu entdecken Sie bekommen Anregungen für einen spielerischen, leichten Einstieg. Mit anregenden Bildkarten und kleinen biographischen Texten aktivieren wir die Erinnerung. Schreiben bringt eine neue Blickrichtung auf manche Geschehnisse und ermöglicht Sinn, Erfahrung und Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Leitung: Angelika Blazek, Schreibkreisleiterin Kursgebühr: 49,00 €
---	---

Donnerstag 09.30 – 11.30	Aquarellmalen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Aquarelltechniken kennen, 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, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Geeignet für Einsteiger, aber auch für diejenigen, die ihre Fertigkeiten erweitern möchten. Leitung: Saskia Gasteiger, Grafikerin Kursgebühr: 66,00 € Bitte mitbringen: Aquarellblock, Zeichenblock, vorhandene Mal- und Zeichenutensilien wie Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Bleistift 2B, Wasserglas, Lappen
Raum: Nach Absprache	
6 Termine: 06.05., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07.	

Kurse: Neue Medien

Donnerstag 9.00 – 10.30	Medienkurs für absolute Anfänger/-innen (Kleingruppenkurs mit 4 Personen) Alexander Funtan, Computerexperte, nimmt Ihnen die Scheu vor dem Umgang mit dem Computer, Smartphone oder dem Tablet. Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger, die noch keine Vorkenntnisse haben und die notwendigen Grundlagen erfahren möchten. Auf leicht verständliche Weise lernen Sie so den Umgang und die Anwendung der Geräte, speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Bitte eigene mobile Geräte, soweit vorhanden, mitbringen. Kursgebühr: 102,00 €
Raum: Nach Absprache	
6 Termine: 06.05., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07.	

Donnerstag
11.00 – 12.30

Raum:
Nach Absprache

6 Termine:
06.05., 20.05.,
10.06., 24.06.,
08.07., 22.07.

**Medienkurs für Fortgeschrittene
(Kleingruppenkurs mit 4 Personen)**

Bei diesem Seniorenkurs für Fortgeschrittene erweitern Sie mit Alexander Funtan, unserem Computerexperten, Ihre schon vorhandenen Computer-/Tablet- und Smartphone-Kenntnisse, damit Sie selbst in der Lage sind, sich weiteren Interessengebieten im Internet, der modernen Kommunikation sowie der Nutzung von Diensten zu widmen.

Bitte eigene mobile Geräte, soweit vorhanden, mitbringen.

Kursgebühr: 102,00 €

Ihr ASZ-Team



Melanie Lochschmidt
Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH)
/ ASZ-Leitung



Gabriele Fegbeutel
Dipl.-Soz.-Pädagogin (FH)
Beratung



Michael Eiler
Sozialpäd. (BA)
Präv. Hausbesuche



Hans Kaiser
Dipl.-Soz.-Pädagoge (FH)
Tagesbetreuung



Brigitta Niedernhuber
Verwaltung



Petra Wimmer-Schaule
Verwaltung



Monika Ferbar
Hausassistentz



Gundula Apelt
Hausassistentz



Barbara Weiß
Programm,
Öffentlichkeitsarbeit