

Ihr Wegbegleiter im Alter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried



Angebote 2024

September bis Dezember

Information
Beratung
Unterstützung
Begegnung
Gruppen & Kurse
Beteiligung



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

DAS ASZ

Das Alten- und Service-Zentrum Fürstenried ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München unter Trägerschaft des Evangelischen Sozialdienstes e.V.

DAS TEAM DES ASZ STELLT SICH VOR



Bernd Ziegmeier
Leitung



Christine Weindl
Sozialpädagogin



Birgit Lang
Sozialpädagogin



Daniela Kerscher
Sozialpädagogin



Julia Türk
Pädagogin



Mehtap Terim
Verwaltung



Petra Stiglmeier
Hausassistentz



Elisa Spindler
Hausassistentz

UNSER ANGEBOT...

... richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger ab der Lebensmitte im Stadtteil Fürstenried und Umgebung, unabhängig von Konfession und Herkunft.

IM ASZ FINDEN SIE:

- Information und Beratung
- konkrete Hilfen zur Unterstützung im Alltag
- Informationen und Beratung durch Hausbesuche
- Gruppenangebote zu verschiedenen Themen
- Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen
- Vorträge und Besichtigungen
- Kurse, unter anderem in den Bereichen Sprachen, Bewegung, Kreatives und Computer
- Ausflüge und jahreszeitliche Feste
- Möglichkeiten, sich aktiv zu engagieren

Unser Ziel ist, Sie in Ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

INHALTSVERZEICHNIS

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG	4
EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT	8
MITTAGSTISCH UND CAFETERIA	9
GRUPPENANGEBOTE	10
AUSFLÜGE UND KULTURELLES	12
MONATSÜBERSICHTEN	13
KURSANGEBOTE UND ASZ-DIGITREFF	17
FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG	23
VERANSTALTUNGEN	24
KOOPERATIONEN	30
ORGANISATORISCHES	31



BERATUNG

BERATUNG DURCH SOZIALPÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE DES ASZ

Kosten: Keine

Sie haben im ASZ oder bei Hausbesuchen die Möglichkeit, sich durch eine sozialpädagogische Fachkraft zu allen Fragen des Älterwerdens beraten zu lassen, z.B. zu folgenden Themen:

- Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten im Alter
- Verschiedene Wohnformen im Alter
- Wohnungsanpassung
- Fragen zur Pflegeversicherung, zur Sozialhilfe und zum Betreuungsrecht
- Schriftliche Angelegenheiten
- Umgang mit Behörden

Ihre Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wir bitten um Terminvereinbarung.

PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

Ansprechpartnerin:

Christine Weindl

Kosten: Keine

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Eine sozialpädagogische Fachkraft klärt mit Ihnen gemeinsam in Ihrer häuslichen Umgebung, inwieweit für Sie in den Bereichen Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung oder soziale Kontakte Hilfebedarf besteht.

Sie informiert außerdem darüber, wie Sie vorsorgen können und welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt, damit Sie auch mit zunehmendem Alter in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Bei Bedarf und Wunsch werden konkrete Hilfen eingeleitet.

Die Besuche erfolgen selbstverständlich nur auf Wunsch, sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.

BERATUNG



SPRECHSTUNDE BETREUUNGSRECHT (EINZELBERATUNG)

Dienstag, 1 x im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr

Termine: 10.09. / 08.10. 12.11. / 10.12.	Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins „Zukunft Hoffnung e.V.“ berät Sie kompetent zu Fragen des Betreuungsrechts:
Termin nur nach Anmeldung. Kosten: Keine	<ul style="list-style-type: none">■ Einleitung einer rechtlichen Betreuung■ Umgang mit Behörden und anderen Institutionen■ Umgang mit Formularen und Anträgen■ Fragen zum Verhältnis Betreuer/Betreuter■ Patientenverfügung■ Betreuungsverfügung

RECHTLICHE ERSTBERATUNG

Montag, 1 x im Monat, 09.00 - 11.00 Uhr

Termine: 09.09. 11.11. /02.12.	Eine Rechtsanwältin berät Sie zu Themen in folgenden Bereichen:
Termin nur nach Anmeldung. Kosten: 20,00 € für 30 Minuten	<ul style="list-style-type: none">■ Erb- und Familienrecht■ Allgemeines Vertragsrecht■ Mietrecht■ Nachbarschaftsrecht



UNTERSTÜTZUNG

SENIOREN-NACHBARSCHAFTSHILFE FÜRSTENRIED

Ansprechpartner: Kleine Tätigkeiten, für die Sie Niemanden an der Hand haben, können unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen unentgeltlich leisten:
Bernd Ziegemeier

- Kleine handwerkliche Hilfen
- Hilfe bei technischen Problemen
- Einkauf, z.B. bei Krankheit
- Krankenbesuche, Besorgungen
- Abhol- oder Begleitedienst, z.B. zum Arzt oder zu Ämtern
- Hilfe bei Schriftverkehr
- Überprüfung von Rollatoren (siehe S. 7)
- Handy-Sprechstunde (siehe S. 7)

Die Ehrenamtlichen der Senioren-Nachbarschaftshilfe stehen Ihnen für einmalige Einsätze in Fürsternried kostenfrei gern zur Verfügung. Die Helfervermittlung erfolgt über den Telefondienst. Sie erreichen diesen **jeden Mittwoch von 09.30 - 11.30 Uhr** im ASZ.

SENIORENBEGLEITUNG

Ansprechpartnerin:
Birgit Lang

Das ASZ vermittelt ehrenamtliche Helfer und Helferinnen an Senioren, die Unterstützungsbedarf aufgrund von körperlichen oder psychischen Einschränkungen haben und/oder um Einsamkeit im Alter entgegen zu wirken. Unsere Helfer*innen sind nicht ausgebildet für demenzielle Veränderungen, sodass eine Demenz leider ausgeschlossen werden muss.

Um Sie zu unterstützen, kommen engagierte Ehrenamtliche zu Ihnen nach Hause, unterhalten sich mit Ihnen oder begleiten Sie zu Spaziergängen oder Einkäufen. Wenn Sie Interesse an einem wöchentlichen Besuch haben, so melden Sie sich bitte.

UNTERSTÜTZUNG



ÜBERPRÜFUNG IHRES ROLLATORS

Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr

Termine: 17.09. / 08.10.
12.11./ 10.12.
Anmeldung erwünscht!

Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried (siehe Seite 6) überprüfen kostenlos Ihren Gehwagen, vor allem die Funktion der Bremsen und der Räder. Eventuell zu ersetzende Teile müssen bezahlt werden.

HANDY-SPRECHSTUNDE

Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr

Termine: 17.09. / 08.10.
12.11./ 10.12.
Anmeldung erwünscht!

Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried (siehe Seite 6) stehen Ihnen für Fragen rund um Ihr Handy, z.B. zu Bedienung, Sonderfunktionen und Tarife, kostenfrei zur Verfügung. Keine Beratung zu Smartphones und Tablets.

FUSSPFLEGE

Termin nach Absprache

Kosten: Ab 33,00 €
Darina Aktas
99016533
Daniela Blum
0151/25005154

Zwei ausgebildete Fachkräfte bieten im ASZ Fußpflege an. Bei Bedarf melden Sie sich bitte telefonisch direkt bei den Fachkräften. Bitte zur Behandlung ein Handtuch mitbringen!



EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT IM ASZ

Sie haben Lust und Zeit, sich ehrenamtlich zu engagieren sowie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten anderen Menschen zur Verfügung zu stellen? Sie wollen gern neue Erfahrungen machen und Kontakte knüpfen?

Dann freuen wir uns über Ihre ehrenamtliche Mitarbeit in unserem Haus oder im direkten Einzelkontakt mit älteren Menschen in Fürstenried. Bei uns gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich zu engagieren:

- In der **Seniorenbegleitung** besuchen Sie wöchentlich für ein Gespräch, einen Spaziergang oder einen gemeinsamen Einkauf eine Seniorin/einen Senior zu Hause.
- In der **Senioren-Nachbarschaftshilfe** übernehmen Sie kleinere Reparaturen, Begleitungen zum Arzt, einen Einkauf oder helfen beim Schriftverkehr. Bei Interesse an einer Mitarbeit kommen Sie zu einem der monatlich stattfindenden Treffen jeweils um 09.30 Uhr am 17.09. / 08.10. / 12.11. sowie 10.12.2024
- Beim **Café Freitag** am Freitagnachmittag übernehmen zwei engagierte Ehrenamtliche das Café Freitag. Sie kümmern sich um unsere Besucher*innen und verwöhnen diese mit ihrem selbst gebackenen Kuchen.
- Beim **Mittagstisch** helfen Sie beim Eindecken, Verteilen der Speisen und Getränke sowie beim Abräumen.
- **Kuchen backen für die Cafeteria:** Backen Sie gern Kuchen? Dann freuen wir uns Montag, Dienstag oder Donnerstag über eine Kuchenspende für die Cafeteria.
- Bei der **Programmverteilung** helfen Sie uns, drei Mal im Jahr das Programmheft im gesamten Stadtviertel Fürstenried/Forstenried zu verteilen.
- **Unterstützung bei Veranstaltungen** durch Eindecken und Dekorieren für große Veranstaltungen.

Haben Sie Interesse, sich in einem dieser Bereiche einzubringen? Oder haben Sie ganz andere Ideen und Vorstellungen? Sie können sich gern für nähere Informationen und ein unverbindliches Kennenlerngespräch bei unserer Ansprechpartnerin für das Ehrenamt, Christine Weindl, melden.

MITTAGSTISCH UND CAFETERIA



MITTAGSTISCH

Montag - Donnerstag, 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Julia Türk

Wir bieten an 4 Tagen in der Woche ein selbstgekochtes Mittagsmenü an. Sie können an zwei Tagen pro Woche teilnehmen: entweder Montag und Mittwoch oder Dienstag und Donnerstag.

Bitte anmelden!

Einlass ist um 11.45 Uhr. Wir reservieren Ihr Essen bis 12.15 Uhr. Bitte benachrichtigen Sie uns mindestens einen Tag vorher, wenn Sie verhindert sind. Falls Sie nicht rechtzeitig absagen, müssen wir den Preis in Rechnung stellen.

Kosten: 7,00 € für das Mittagessen und ein kleines Getränk

Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Ermäßigung der Kosten auf Seite 23!

CAFÉ FREITAG

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr

Kosten: Verzehr

Am Freitagnachmittag in geselliger Runde Kaffee trinken, Kuchen essen, Gespräche führen, spielen - das bietet Ihnen das Café Freitag. Wenn Sie nicht allein sein wollen, sondern neue Menschen kennenlernen oder alte Bekannte treffen möchten, sind Sie herzlich eingeladen.

CAFETERIA / SPIELNACHMITTAG

Montag, Dienstag, Donnerstag, 14.00 - 16.30 Uhr

Kosten: Verzehr

Unsere Cafeteria hat an diesen drei Wochentagen für Sie geöffnet. Sie können bei uns preiswerte Getränke erstehen. Sollten Sie Interesse haben, am Spielnachmittag teilzunehmen, so melden Sie sich bitte vorab beim ASZ-Team. Bei Veranstaltungen behalten wir uns vor, die Spielgruppen in die Gruppenräume zu verlegen.



GRUPPENANGEBOTE

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Montag, 13.30 - 15.00 und 15.30 - 17.00 Uhr

Durchführung:
Karin Lindermayr
Termine:

16.09. / 21.10.
18.11. / 16.12.

Kosten: 2,00 €
pro Einheit

Ein Treffen für Frauen und Männer, die seit einem Jahr oder länger verwitwet sind sowie Lust auf Begegnung und Austausch haben. Es erwarten Sie heißer Kaffee, feiner Kuchen und Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation. Sie kommen miteinander ins Gespräch und finden vielleicht gemeinsame Interessen. Bitte vorab anmelden!

WANDERGRUPPE FÜR FRAUEN

Donnerstag, 1 x im Monat, 09.30 - ca. 15.00 Uhr

Durchführung:
Birgit Lang
Termine:

19.09. / 17.10.
21.11. / 19.12.

Kosten: 3,00 €
+ Fahrtkosten
+ Verzeehr

Die Wandergruppe richtet sich an Frauen, die unter Einsamkeit oder psychischen Belastungen leiden. Wir unternehmen kleine Wanderungen bzw. Spaziergänge von ca. 6 km Länge, unterhalten uns und kehren am Schluss zum gemütlichen Beisammensein ein. Bitte feste Schuhe anziehen! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ist nur nach Vorgespräch möglich.

DER FILMKANON

Mittwoch, 1 x im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr

Durchführung:
Adrian Prechtel
Termine:

25.09. / 23.10.
27.11.

Der Filmkanon zeigt eine Serie wichtiger Spielfilme der Filmgeschichte mit Einführung und anschließender Diskussion. Er findet in Zusammenarbeit mit dem Bürgersaal Fürstenried und Filmkritikern der Abendzeitung München statt.

Kosten: Keine

GRUPPENANGEBOTE



CHOR: SING MIT UNS!

Dienstag, 14-tägig, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Die Akkordeon- und Melodica-istin, Stimmkünstlerin und Performerin, Textdichterin und Komponistin Michaela Dietl, singt mit Ihnen Schlager sowie Volkslieder und begleitet dabei auf dem Akkordeon. Sie werden von „Spiel für mich noch einmal“ über „Habanero“ bis zu „Es wead scho glei dumpa“ neu erkunden.
Michaela Dietl, Termine: 15.10. / 29.10.
12.11. / 26.11.
10.12. / 17.12.
Kosten: 30,00 € Im Vordergrund steht die Freude am Singen.
(6 Nachmittage) Bitte vorab anmelden!

POLITISCHER STAMMTISCH „FÜR UND WIDER“

Freitag, 1x im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner: In zwangloser und gemütlicher Atmosphäre sowie im Stil eines Debattierclubs reden wir über alles, was uns
Lutz Taubert - vom Stadtteil bis zur weiten Welt - politisch und gesellschaftlich bewegt. Der Stammtisch findet in Kooperation mit dem Bürgertreff „Treff und Tee“ statt.
Termine: 27.09. / 25.10.
22.11. / 13.12.
Kosten: Keine Interessierte können sich an folgende E-Mail-Adresse wenden: politischer-stammtisch@t-online.de

TISCHTENNIS

Nach Absprache

Kosten: Im Gymnastikraum kann eine Tischtennisplatte
1 Stunde: 1,50 €, aufgebaut werden, an der Sie nach Voranmeldung
Nachmittag: 3,00 € im Büro spielen können.



AUSFLÜGE UND KULTURELLES

BUSFAHRTEN

Donnerstag, 1 x Monat, 09.00 Uhr

Durchführung: 24.10. Neubeuern (mit Stadtführung)
Daniela Kerscher Kosten: 30,00 € inkl. Führung, zzgl. Ausgaben für Verpflegung
05.12. Augsburg (mit Führung im Textil- und Industriemuseum sowie Besuch des Augsburger Christkindlmarkts)
Kosten: 35,00 € inkl. Führung, zzgl. Ausgaben für Verpflegung.
Hinweis: Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung zu Wegstrecken kommen kann.

KULTOUR

1x im Monat

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim
Kosten: 12,00 € jährlich zzgl. Kosten für Veranstaltungen
Im Rahmen der KulTour treffen sich Kunst- und Kulturinteressierte etwa einmal im Monat zu gemeinsamen Unternehmungen wie Besuche von Ausstellungen, Stadtführungen und Kirchenbesichtigungen.
Das jährliche Treffen für 2025 findet am 15.01.2025 um 15.00 Uhr statt.

FILMNACHMITTAG IM ASZ

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim
Termine: 09.09. / 07.10.
11.11. / 09.12.
Kosten: Keine
Wir zeigen Ihnen unterhaltsame und interessante Filme, über die Sie sich im Anschluss austauschen können.



SEPTEMBER

Mo.	09.09.	09.00 Uhr 14.00 Uhr 15.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	10.09.	14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
Mo.	16.09.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Di.	17.09.	09.30 Uhr 11.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
Do.	19.09.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Mi.	25.09.	14.00 Uhr 19.00 Uhr	Vortrag: „Umgang mit Menschen mit Demenz“ Filmkanon
Fr.	27.09.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 24.



MONATSÜBERSICHT

OKTOBER

Do.	03.10.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen.
Mo.	07.10.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	08.10.	09.00 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Sa.	12.10.	10.00 Uhr	Flohmarkt im ASZ - Kaufen und Verkaufen
Mo.	14.10.	12.00 Uhr 15.00 Uhr	Besichtigung: „Biobauernhof - Landpartie zur Maierei nach Oberframmern“ Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	15.10.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	16.10.	13.00 Uhr	Besichtigung: „Seniorenwohnheim St. Josef“
Do.	17.10.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Mo.	21.10.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Mi.	23.10.	19.00 Uhr	Filmkanon
Do.	24.10.	09.00 Uhr	Busfahrt: Neubeuern
Fr.	25.10.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	28.10.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Di.	29.10.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 24.

MONATSÜBERSICHT



NOVEMBER

Fr.	01.11.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen.
Mi.	06.11.	14.00 Uhr	Musikvortrag: „Jazz im Orient - West goes East“
Mo.	11.11.	09.00 Uhr 14.00 Uhr 15.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	12.11.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	13.11.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Ein Nachmittag mit dem Walzerkönig“
Mo.	18.11.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Mi.	20.11.	13.45 Uhr	Führung: „Reptilienauffangstation“
Do.	21.11.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Fr.	22.11.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	25.11.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Di.	26.11.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	27.11.	19.00 Uhr	Filmkanon
Do.	28.11.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Adventskranz binden“
Fr.	29.11.	13.15 Uhr	Führung im Lenbachhaus: „Der blaue Reiter“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 24.



MONATSÜBERSICHT

DEZEMBER

Mo.	02.12.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
Do.	05.12.	09.00 Uhr	Busfahrt: Augsburg
Mo.	09.12.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
		15.00 Uhr	Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	10.12.	09.30 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
		11.00 Uhr	Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
		14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
		14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	11.12.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Weihnachtsfeier“
Fr.	13.12.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“ (nicht im ASZ)
Mo.	16.12.	13.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe)
		15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Di.	17.12.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Do.	19.12.	19.00 Uhr	Wandergruppe
Mo.	23.12.-		Feiertage: Das Haus bleibt vom 23.12. bis
Fr.	27.12.		einschließlich 27.12. geschlossen!
Di.	31.12		Feiertag. Das Haus bleibt geschlossen.

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 24.

KURSANGEBOTE



Informationen zu den Kursen

- Kosten:** Die Kursgebühr beträgt **5,00 €** pro 60 Min. Die mit einem Stern * gekennzeichneten Kurse und die des DigiTreff weichen hiervon ab, siehe jeweiliger Kurs. Die Kursgebühren werden periodisch für jeweils 5 bis 10 Kurseinheiten erhoben. Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr.
- Schnupperstunde:** Ist in vielen Kursen kostenlos möglich.
- Anmeldung:** Nähere Informationen erhalten Sie im Büro.
- Ermäßigung:** Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich, siehe S. 23. Die aktuelle Einkommensgrenze beträgt 1.800 € bei Alleinstehenden bzw. 2.700 € bei Ehepaaren.

Fremdsprachen

ENGLISCH

- | | | |
|---------------|--------------|-------------------------|
| Kursleitung: | Englisch I | Dienstag, 14.00 - 15.00 |
| Gisela Deller | Conversation | Dienstag, 15.15 - 16.45 |
- Gruppenraum 1

ITALIENISCH

- | | | |
|--------------|---------------|---------------------------|
| Kursleitung: | Conversazione | Donnerstag, 14.45 - 15.45 |
| Antonio | Italienisch I | Donnerstag, 15.45 - 16.45 |
- Gemmellaro
Gruppenraum 1

FRANZÖSISCH-STAMMTISCH *

Montag, 11.30 - 13.00 Uhr

- Selbstorgani-** Wer wie wir die französische Sprache liebt, ist herzlich
siert. willkommen! In einer gemütlichen Runde tauschen wir
Kosten: Keine uns über die französische Kultur und Küche sowie
über Aufenthalte in Frankreich aus.



KURSANGEBOTE

Sport & Bewegung

GYMNASTIK

Edith Heinbach	Gymnastik	Mittwoch	09.15 - 10.15
Gymnastiksaal	Gymnastik	Mittwoch	10.30 - 11.30
Barbara Baumann	Gymnastik	Donnerstag	09.00 - 10.00
Gymnastiksaal	Gymnastik	Donnerstag	10.00 - 11.00
	Sitzgymnastik	Donnerstag	11.00 - 12.00

Entspannung

ATEM & BEWEGUNG / SCHWINDELPROPHYLAXE

Joh. Seegmüller	Atem & Bewegung	Mi.	12.00 - 13.00
Gymnastiksaal	Schwindelprophylaxe	Mi.	13.15 - 14.15

QI-GONG

Ruth Weigel	Qi-Gong	Dienstag	09.45 - 10.45
Gymnastiksaal	Qi-Gong - Fortg.	Dienstag	11.00 - 12.30
Monika Brabec	Qi-Gong	Mittwoch	14.45 - 15.45
Gymnastiksaal	Qi-Gong	Mittwoch	15.55 - 16.55

FELDENKRAIS

Maria Brenzinger	Feldenkrais	Montag	15.45 - 16.45
Gymnastiksaal	Feldenkrais	Freitag	09.30 - 10.30
	F. im Sitzen	Freitag	10.45 - 11.45
	Feldenkrais	Freitag	12.00 - 13.00

YOGA

Gabriele Strauch	Yoga	Montag	09.00 - 10.00
Gymnastiksaal	Yoga	Montag	10.15 - 11.15

KURSANGEBOTE



Kreativkurse

TÖPFERN *

Selbstorganisiert	Freitag	09.30 - 12.30
Werkraum		Material- und Brennkosten

PORZELLANMALEN *

Christine Brandstätter	Donnerstag	10.00 - 12.00
Werkraum		Keine Kursgebühr, nur Material- und Brennkosten

ZEICHNEN

Saskia Gasteiger	Mittwoch	09.30 - 11.00
Werkraum		

AQUARELLMALEN

Saskia Gasteiger	Freitag	09.30 - 11.30
Gruppenraum 2		

Weitere Kurse

GEDÄCHTNISTRAINING

Ilse Völker	Montag	09.30 - 11.00
Gruppenraum 2	Donnerstag	09.30 - 10.45 11.00 - 12.15

ORIENTALISCHE TÄNZE *

Uta Reischl	Montag	11.30 - 13.00
Gymnastikraum		



ASZ-DIGITREFF

ALLGEMEINES

Der ASZ-DigiTreff bietet im ASZ Fürstenried Kurse, Workshops und Beratung zu Themen rund um Computer und Handys an.

Eine detaillierte Beschreibung dieser Angebote und weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.asz-fuerstenried.de unter „ASZ-DigiTreff“ oder in den im ASZ ausliegenden Informationsblättern.

Um monatlich aktuelle Informationen zu den Angeboten des DigiTreff zu erhalten, können Sie sich unter digitreff@asz-fuerstenried.org für einen regelmäßigen E-Mail-Newsletter anmelden.

KURSE UND WORKSHOPS

Anmeldung (mit Kursnummer und Kurstitel, Name, Adresse, Telefon) bitte per E-Mail an digitreff@asz-fuerstenried.org oder im ASZ-Büro.

Die Bezahlung der Kursgebühr erfolgt am ersten Kurstag in bar bei der Kursleitung.

Eine Ermäßigung ist bei geringem Einkommen (siehe Seite 23) möglich - bitte kommen Sie auf uns zu.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte zu den Kursen mit. Für PC-Kurse können in begrenztem Umfang Leihgeräte für die Kursstunden gestellt werden.

EINZEL-BERATUNGEN

Freitag, 13.00 - 17.00 Uhr
Beratungsgebühr für eine Stunde: 5,00 €

Vorherige Terminanfrage per E-Mail an digitreff@asz-fuerstenried.org oder im ASZ-Büro ist **unbedingt** erforderlich. Ein DigiTreff-Berater stimmt den nächstmöglichen Termin mit Ihnen ab. Dies gilt auch bei akuten Problemen oder „Notfällen“. Bitte halten Sie diese Anfragewege ein und kontaktieren Sie unsere Berater **NICHT** auf ihren privaten Telefonnummern.

OFFENE TREFFEN

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr

Einzelpersonen und kleine Gruppen können sich ohne Anmeldung im Raum 2 treffen, um sich untereinander auszutauschen oder von einem DigiTreff-Berater Hilfe zu kleinen Problemen und Fragen zu erhalten.

ASZ-DIGITREFF



Kursangebote

421: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Kosten: 72,00 € Zeitraum: 01.10. - 22.10.2024

422: EIN APPLE-IPHONE ODER IPAD BEDIENEN LERNEN

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kosten: 53,00 € Zeitraum: 05.11. - 17.12.2024

423: PC-GRUNDLAGEN - WINDOWS 11 UND 10

Herr Schöffel 8 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Kosten: 80,00 € Zeitraum: 05.11. - 17.12.2024

Workshops

471: FOTOS VERBESSERN - EIN ÜBERBLICK

Frau Kießling Dienstag, 17.09.2024
Kosten: Keine 10.00 - 11.30 Uhr

472: GEFAHREN IM INTERNET ERKENNEN

Herr Burger-Scheidlin Montag, 30.09.2024
Kosten: 18,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

473: SPIEL UND SPASS AM HANDY ODER TABLET

Frau Barnard Montag, 07.10.2024
Kosten: 18,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

474: APPLE-IPHONE UND IPAD - TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Schöffel Montag, 14.10.2024
Kosten: 18,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

475: EIN FOTOBUCH ERSTELLEN

Frau Full Montag, 21.10.2024
Kosten: Keine 10.00 - 11.30 Uhr

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Mittagstisch: Bezahlung und Ermäßigung

Wir können älteren Menschen mit einem Einkommen bis zu 1.800 € das Mittagessen kostenfrei anbieten. Für Ehepaare gilt ein erhöhter Satz von 2.700 €. Bitte fragen Sie im Büro nach, damit wir auch Ihnen diese Ermäßigung ermöglichen können.

Um die Bezahlung möglichst diskret ablaufen zu lassen, verkaufen wir Essensmarken für den Mittagstisch. Diese kosten 7,00 € und enthalten den Preis für das Mittagessen und ein kleines Getränk. Alkoholische und weitere Getränke lassen sich gegen Aufpreis erwerben. Sie können an Tagen, an denen der Mittagstisch stattfindet, Wertmarken beim Einlass erwerben.

Finanzielle Unterstützung zur Teilnahme an ASZ-Angeboten

Falls Sie mit Ihrem Einkommen unter den Grenzen von 1.800 € für Alleinstehende bzw. 2.700 € für Ehepaare liegen, können Sie auch für viele andere Angebote des ASZ, z.B. Kurse oder Veranstaltungen, eine Ermäßigung von bis zu 50 % erhalten.

Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir Ihre finanzielle Situation besprechen und Ihnen die Teilnahme an den Veranstaltungen ermöglichen können. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

„Weiße Karte“ des ASZ

Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen können durch die „Weiße Karte“ Preisnachlässe von 50 % für alle Angebote des ASZ bekommen. Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Bei zusätzlichem Bedarf an finanzieller Unterstützung wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Kulturraum München

Wenn Sie Interesse an kulturellen Veranstaltungen haben, aber nur über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie KulturGast bei KulturRaum werden. Sie haben die Möglichkeit, kostenfreie Eintrittskarten für Theater, Konzerte, Kino u.ä. für jeweils zwei Personen zu erhalten. Wir informieren Sie gern.



VERANSTALTUNGEN

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG FÜR VERANSTALTUNGEN

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen telefonisch, per E-Mail oder im Büro des ASZ an. Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Preisermäßigung auf Seite 23!

SEPTEMBER

VORTRAG: „UMGANG MIT MENSCHEN MIT DEMENZ“

Mi., 25.09., 14.00 Uhr

Im Umgang mit Menschen mit Demenz fühlen wir uns oft hilflos und stehen verändertem Verhalten ratlos gegenüber. Nach grundlegenden Informationen zum Krankheitsbild und Diagnosemöglichkeiten ist es hilfreich, zu erfahren, wie sich die Betroffenen selbst und ihre Umwelt erleben. Aus dieser Perspektive kann es uns leichter gelingen, die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz wahrzunehmen und angemessener zu reagieren. Einfache Kommunikationstipps aus der Praxis und Hinweise zu Entlastungsangeboten können den Alltag wesentlich erleichtern.

Referentin: Iris Gorke, Sozialpädagogin,
Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Kosten: 2,00 €

Anmeldung ab 04.09.2024

OKTOBER

VERANSTALTUNG: „FLOHMARKT IM ASZ - KAUFEN UND VERKAUFEN“

Sa., 12.10., 10.00 - 15.00 Uhr

Schauen, stöbern, kaufen oder verkaufen Sie in angenehmer Atmosphäre. Sie haben die Möglichkeit zu einem Mittagsimbiss sowie zu Kaffee und Kuchen.

Tischgebühr (Zahlung bei Anmeldung):

großer Tisch 10,00 €, kleiner Tisch 7,00 €

Anmeldung ab 21.09.2024

VERANSTALTUNGEN



BESICHTIGUNG: „BIOBAUERNHOF - LANDPARTIE ZUR MAIEREI NACH OBERPFRAMMERN“

Mo., 14.10., 12.00 Uhr im ASZ

Die Bio-Gärtnerei baut viele verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an. Schon beim Betreten des Hofes ist die große Vielfalt sichtbar, die wir bei der Führung näher kennenlernen werden. Danach können wir uns beim Imbiss vom besonderen Geschmack der hofeigenen Produkte überzeugen. Und es besteht die Möglichkeit, frisches Gemüse, Eier und Honig aus eigener Produktion sowie allerlei andere Leckereien im Hofladen zu kaufen. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz.

Begleitung: Frau Heike Winkler

Kosten: 10,00 € (Zahlung bei Anmeldung) + MVV

Anmeldung ab 23.09.2024

BESICHTIGUNG: „SENIORENWOHNHEIM ST. JOSEF“

Mi., 16.10., 13.00 Uhr im ASZ

Lernen Sie das zentral gelegene Haus St. Josef durch einen gemeinsamen Besuch kennen. Eine Mitarbeiterin stellt Ihnen die unterschiedlichsten Wohnbereiche nebst Tagespflege und Ambulanten Dienst vor.

Referentin: Myrna Kratzer, Marketing-Beratung

Kosten: 2,00 € + MVV

Anmeldung ab 25.09.2024

NOVEMBER

MUSIKVORTRAG: „JAZZ IM ORIENT - WEST GOES EAST“

Mi., 06.11., 14.00 Uhr

Nach dem 2. Weltkrieg verbreitete sich die amerikanische Kultur auch über die arabische Welt. Arabische und orientale Tonalität unterscheidet sich grundlegend von der westlichen Tonleiter. Aber der Jazz hat es



VERANSTALTUNGEN

dennoch geschafft, sich mit orientalischen Instrumenten zu einer sehr spannenden Musik zu vereinen.

Tauchen Sie bei Kaffee und Kuchen ein in die Welt des „Jazz im Orient“.

Referent: Charly Henghuber

Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen: 5,00 €

Anmeldung ab 16.10.2024

VERANSTALTUNG: „EIN NACHMITTAG MIT DEM WALZERKÖNIG“

Mi., 13.11., 14.00 Uhr

Johann Strauss (Junior), der berühmte Wiener Musiker und Komponist, hat uns unvergessliche Musik geschenkt. Hören Sie heute eine Auswahl aus seinen Operetten und Walzern wie „Die Fledermaus“, „Wiener Blut“, „Zigeunerbaron“, „Nacht in Venedig“, „Kaiserwalzer“, „Rosen aus dem Süden“ und genießen Sie dazu ein Schalerl Kaffee und einen Gugelhupf.

Referentin: Ursula Scherer

Kosten: 8,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 23.10.24

FÜHRUNG: „REPTILIENAUFFANGSTATION“

Mi., 20.11., 13.45 Uhr

Im Rahmen einer Führung haben Sie die Gelegenheit, eine Auffangstation aus der Nähe kennenzulernen. Sie werden nicht nur Einblick in die Räume erhalten, sondern auch informative und wissenswerte Fakten rund um das Thema Reptilien. Die Führung bietet zusätzlich die Chance, die Tierpfleger*innen, die Tiere und die tägliche Arbeit hautnah zu erleben.

Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei!

Referenten: Tierpfleger*innen der Station

Kosten: 10,00 € Beitrag zur Unterstützung der Einrichtung (Zahlung bei Anmeldung) + MVV

Anmeldung ab 30.10.2024

VERANSTALTUNGEN



VERANSTALTUNG: „ADVENTSKRANZ BINDEN“

Do., 28.11., 14.00 Uhr

Passend zur kalten Jahreszeit und Voradventszeit haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Adventskranz zu binden. Materialien und Utensilien stellen wir zur Verfügung. Im Anschluss können Sie in gemütlicher Atmosphäre einen leckeren Glühwein genießen.

Referentin: Christine Czasch

Kosten: 10,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 07.11.2024

FÜHRUNG IM LENBACHHAUS „DER BLAUE REITER“

Fr., 29.11., 13.15 Uhr am ASZ

Wir besichtigen das Lenbachhaus, das Kunstmuseum in München mit der weltweit größten Sammlung an Werken des „Blauen Reiter“. Sie entdecken eine neue Sicht auf den Blauen Reiter mit Werken von Klee, Kandinsky, Marc. Die Führung findet statt im Rahmen des Museumsprogramm „KulturSalon+“ der Beisheim Stiftung. Dies ist ein kostenloses Angebot für ältere Menschen, die eine kleine Rente beziehen und sich kulturelle Teilhabe sowie kreativen Austausch wünschen.

Kosten: MVV

Anmeldung ab 08.11.2024

DEZEMBER

VERANSTALTUNG: WEIHNACHTSFEIER

Mi., 11.12., 14.00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, zu unserer stimmungsvollen Weihnachtsfeier mit heißem Punsch, Plätzchen und weihnachtlichen Klavierklängen!

Musiker: Herr Schön

Kosten: 10,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 20.11.2024



VORSCHAU 2025

VERANSTALTUNG: NEUJAHRSBRUNCH

Do., 09.01., 11.00 Uhr

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem ausgiebigen Brunch.

Kosten: 12,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 19.12.2024

VERANSTALTUNG: JAHRESTREFFEN KULTOUR

Mi., 15.01., 15.00 Uhr

Die KulTour-Interessierten treffen sich bei Kaffee und Kuchen, tauschen sich über die Veranstaltungen vom letzten Jahr aus und sammeln Ideen für das neue Jahr.

Kosten: 12,00 € Jahresbeitrag

VERANSTALTUNG: VORHANG AUF FÜR „HERBSTGEFLÜSTER“

Mi., 22.01., 14.00 Uhr

Heute besucht uns die Theatergruppe aus dem ASZ Freimann. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag und genießen Sie ein Glas Sekt in der Pause.

Kosten: 5,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 02.01.2024

NEU IM ASZ : „REPARATUR-CAFÉ - REPARIEREN STATT WEGWERFEN“

Was ist ein Reparatur-Café?

Reparatur-Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam mit den Ehrenamtlichen ihre kaputten Geräte, Alltagsgegenstände, Unterhaltungselektronik, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr reparieren.

Warum ein Reparatur-Café?

Gegenstände, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer einfachen Reparatur problemlos wieder verwendet werden könnten, landen oft im Müll. Das Reparieren ist bei vielen Menschen leider in Vergessenheit geraten, was eine Bedrohung für eine nachhaltige Zukunft darstellt. Wir und unsere Ehrenamtlichen möchten uns für eine nachhaltige Gesellschaft engagieren.

Wann startet das Reparatur-Café?

Ab Januar 2025 ist ein monatliches Treffen geplant. Bitte beachten Sie die Aushänge oder informieren Sie sich im Büro oder unter 089/7595511.



AKTUELLES

EHRENAMTLICHE HELFER*IN FÜR DEN MITTAGSTISCH GESUCHT

Wir bieten seit vielen Jahren im ASZ Fürstenried einen sozialen Mittagstisch an. Von Montag bis Donnerstag haben unsere Besucher*innen hier die Möglichkeit, in geselliger Runde gemeinsam Mittag zu essen. Der soziale Mittagstisch ist dabei viel mehr als nur eine warme Mahlzeit. Es werden soziale Kontakte geknüpft, er unterstützt bei der Tagesstrukturierung und ist ein möglicher Türöffner für die Annahme weiterer Unterstützungsangebote.

Wir suchen für ein- bis zweimal im Monat Ehrenamtliche, die uns beim sozialen Mittagstisch unterstützen möchten.

Dabei geht es um die Unterstützung unserer Hauswirtschaftskräfte, beispielsweise beim Tisch decken, Essen verteilen und Tisch abräumen.

Ansprechpartnerin: Julia Türk

WUNSCHBOX ASZ

Wir freuen uns immer wieder über Anregungen und neue Ideen, die wir im ASZ umsetzen können. Damit Sie uns Ihre Wünsche mitteilen können, haben wir im Eingangsbereich eine Wunschbox aufgestellt. Egal, ob es um Veranstaltungen, Mittagstisch oder Kurse geht - Ihre Meinung ist uns wichtig!

RIKSCHA-SERVICE



Der Rikscha-Service des Evangelischen Sozialdienstes für mobilitätseingeschränkte Personen startet!

Wir fahren Sie z.B. zu Café-, Kirchen- oder Friedhofsbesuchen, zum Arzt, Apotheke oder Physiotherapie, zum Einkaufen oder ins ASZ.

Die Fahrten sind kostenlos, über Spenden freuen wir uns. Für die Buchung einer Rikschafahrt melden Sie sich bei Anja Knauer: Tel: 12256821 (AB) oder per Mail: esd-rikscha@gmx.de

Möchten Sie mitmachen als ehrenamtliche/r Fahrer*in, auch wenn Sie nur wenige Stunden Zeit pro Woche haben? Melden Sie sich gerne bei Anja Knauer. (s.o.)



KOOPERATIONEN

DANKESCHÖN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



Der „Inner Wheel Club München-Bavaria“ unterstützt finanziell bedürftige Senioren*innen des ASZ. Danke auch für die Durchführung eines Benefizflohmarkts zugunsten des ASZ!



Stiftungsmittel der „SZ Gute Werke e.V.“ der Süddeutschen Zeitung ermöglichen uns eine finanzielle Unterstützung von älteren Menschen in schwierigen Lebenssituationen.



Wir bedanken uns bei der „Josef und Luise Kraft-Stiftung“ für die Unterstützung finanziell bedürftiger Senior*innen.



Beisheim Stiftung

Die „Beisheim Stiftung“ ermöglicht Fürstenrieder Senior*innen kostenlose Besuche kultureller Veranstaltungen.



Die „BRE Kinder & Senioren Stiftung“ unterstützt mehrere Angebote des ASZ finanziell, sodass wir diese kostengünstig anbieten können.

Die Bertha und Ilse Hafferberg - Stiftung unterstützt einzelne Seniore*innen bei der Teilnahme an unserer jährlichen Seniorenreholung.



Der Bezirksausschuss 19 der Landeshauptstadt München finanzierte maßgeblich die Einrichtung unseres neuen Multifunktionsraums.



Ein besonderes Dankeschön gilt den Kolleginnen des Evangelischen Bildungswerk München e.V. für die Unterstützung bei Kursen und Bildungsangeboten.



Auch bei allen weiteren Spendern, die unsere Arbeit unterstützen, bedanken wir uns ganz herzlich für das uns erwiesene Vertrauen!

ORGANISATORISCHES



ALTHANDY-SAMMELAKTION

Wir unterstützen die Aktion von „Pro Wildlife“ und sammeln alte Handys. Diese werden recycelt oder aufbereitet und wiederverwendet. Für jedes gesammelte Handy geht ein fixer Betrag an das „Pro Wildlife“ Artenschutzprogramm zur Rettung bedrohter Tierarten. Machen Sie mit!

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass für alle Veranstaltungen außer Haus wie Ausflüge, Führungen und Besichtigungen Folgendes gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden.

INTERNET-ZUGANG UND WLAN IM ASZ

Sie haben im ASZ die Möglichkeit, als Gast das Internet gratis zu nutzen. Das WLAN-Passwort erhalten Sie im Büro. Einen Laptop können wir Ihnen zur Verfügung stellen, wir bitten um vorherige Anmeldung.

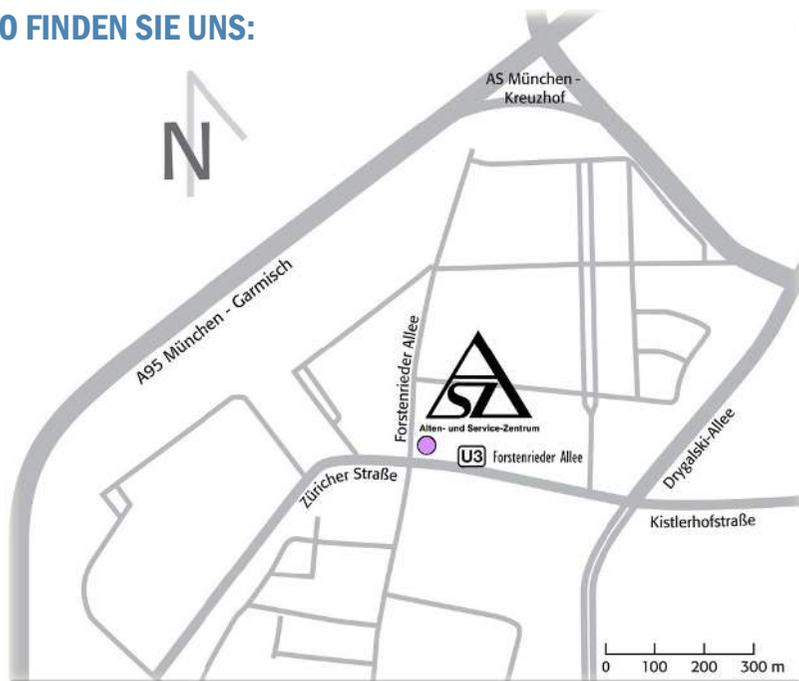
BARRIEREFREIHEIT

Das ASZ ist barrierefrei erbaut und mit der U-Bahn (Linie 3, Haltestelle „Forstenrieder Allee“) behindertengerecht zu erreichen.

IMPRESSUM

Redaktion: ASZ Fürstenried, Layoutvorlage: Uta Börger
Druck: Alfred Hintermaier, Auflage: 1500 Exemplare
V.i.S.d.P.: Bernd Ziegmeier, Züricher Str. 80, 81476 München

SO FINDEN SIE UNS:



Mit der MVG: U3, Bus 63, 132, Haltestelle „Forstenrieder Allee“

UNSERE ADRESSE

Alten- und Service-Zentrum
Fürstenried
Züricher Straße 80
81476 München

Telefon: 089 / 759 55 11
Telefax: 089 / 745 91 21
E-Mail: info@asz-fuerstenried.de
Internet: www.asz-fuerstenried.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Donnerstag:
08.45 - 17.00 Uhr
Freitag: 08.45 - 14.00 Uhr

TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

Montag - Donnerstag:
09.30 - 11.30 Uhr und
14.00 - 16.00 Uhr
Freitag:
09.30 - 11.30 Uhr

TRÄGERSCHAFT

Evangelischer
Sozialdienst e.V. (ESD)
Walliser Straße 13
81475 München
www.esd-m-fuerstenried.de



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

ESD **Diakonie** 
Fürstenried
Evangelischer Sozialdienst e.V.