

Ihr Wegbegleiter im Alter



Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Angebote

September bis Dezember 2021

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 Zieglmeier
Leitung



Christine Weindl
Stellv. Leitung



Birgit Lang
Sozialpädagogin



Daniela Kerscher
Sozialpädagogin



Eszter Nyéki
Sozialpädagogin



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 (SO FERN ES DIE PANDEMIE ZULÄSST):

- 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	5
MITTAGSTISCH UND CAFETERIA	9
GRUPPENANGEBOTE	11
ÜBERSICHT SEPTEMBER - DEZEMBER	13
OFFENE ANGEBOTE	15
AUSFLÜGE UND KULTURELLES	17
KURSANGEBOTE	18
VERANSTALTUNGEN	23
ORGANISATORISCHES	26

SCHUTZ- UND HYGIENE- MASSNAHMEN IM ASZ



Wir versuchen, trotz notwendiger Maßnahmen und Vorschriften eine Atmosphäre zum Wohlfühlen in unseren Räumen zu schaffen: Unterstützen Sie uns durch das Beachten der folgenden Punkte. Vielen Dank!

- Wenn Sie sich krank fühlen und z.B. Erkältungssymptome haben, bleiben Sie bitte zu Hause. Gleiches gilt, wenn Sie Kontakt mit kranken Menschen hatten.
- Wir halten die allgemeinen Hygieneregeln ein: Abstand halten, keine Hände schütteln, Niesetikette: nicht ins Gesicht fassen, in Armbeuge niesen usw.
- Während Ihres Aufenthalts ist ein Nasen-Mund-Schutz zu tragen und ein 1,5-m-Abstand zu anderen Personen einzuhalten. Die Maske darf nur abgesetzt werden, wenn Sie an Ihrem Platz sitzen.
- Derzeit (August 2021) ist eine Unterschreitung des Mindestabstandes beim Mittagstisch und beim Offenen Betrieb (Café Mittwoch, Spielenachmittag) für Kleingruppen möglich.
- Beim Betreten müssen die Hände am bereit stehenden Spender desinfiziert bzw. in den Toiletten gründlich gewaschen werden.
- Um einen Luftaustausch zu ermöglichen, werden alle Räume vor und nach der Veranstaltung gründlich gelüftet. Bei hohen Temperaturen bleiben die Fenster während des gesamten Angebots geöffnet. Bei kalter Witterung ermöglicht der Einsatz eines Raumluftreinigers das Schließen der Fenster.
- Die Büros des ASZ können nicht betreten werden. Beratungsgespräche finden nach Terminvereinbarung oder telefonisch statt.
- Die Tische und Stühle sind so gestellt, dass ein 1,5-m-Abstand eingehalten werden kann. Bitte verändern Sie die Sitzordnung nicht eigenmächtig.
- Bitte seien Sie sich bewusst, dass Sie bei Nichteinhaltung der Regeln das ASZ verlassen müssen.
- Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen können wir Infektionen nicht ausschließen. Ihr Besuch im ASZ erfolgt auf eigene Verantwortung. Denken Sie auch daran, dass wir bei jedem Wetter regelmäßig lüften: Nehmen Sie eine Jacke oder einen Schal mehr mit.



BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

BERATUNG DURCH SOZIALPÄDAGOGEN 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:

- Unterstützung- 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

Ansprech-
partnerin:

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 UND UNTERSTÜTZUNG



SENIORENHAUSHALTSHILFE

Ansprech-
partnerin:
Daniela
Kerscher

Wir vermitteln sozial engagierte Helfer sowie Helferinnen, die zu Ihnen nach Hause kommen. Sie übernehmen Tätigkeiten, die älteren Menschen oft schwer fallen oder nicht mehr allein bewältigt werden können, wie Haushaltshilfe und Einkaufen, verstehen uns aber nicht als professioneller Putzdienst.

Wir sind froh, dass wir weiterhin trotz der aktuell schwierigen Situation vermitteln können - natürlich unter Einhaltung der allgemein gültigen Schutz- und Hygieneregeln.

Kosten pro Einsatzstunde: 15,00 €.

Haben Sie Interesse, für ältere Menschen in Fürstentried stundenweise tätig zu werden und sie in ihrem Wunsch, weiterhin selbstständig zu Hause zu leben, zu unterstützen? Wir freuen uns über Ihre Mitarbeit.

SENIORENBEGLEITUNG

Ansprech-
partnerin:
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.

Um Sie zu unterstützen, kommt eine engagierte Ehrenamtliche zu Ihnen nach Hause, unterhält sich mit Ihnen oder begleitet Sie zu Spaziergängen bzw. Einkäufen. Wenn Sie Interesse an einem wöchentlichen Besuch haben, so melden Sie sich bitte.



BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

SPRECHSTUNDE BETREUUNGSRECHT (EINZELBERATUNG)

Dienstag, 1 x im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr



Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins des Sozialdienstes Katholischer Frauen (SKF) berät Sie kompetent zu Fragen des Betreuungsrechts:

Termine:
12.10./ 09.11.
14.12.

Mit Anmeldung
unter Telefon:
759 55 11

- Einleitung einer rechtlichen Betreuung
- Umgang mit Behörden und anderen Institutionen
- Umgang mit Formularen und Anträgen
- Fragen zum Verhältnis Betreuer/Betreuter

Der Betreuungsverein informiert Sie weiterhin über:

- Vollmachten als Möglichkeit zum Vermeiden einer rechtlichen Betreuung
- Betreuungsverfügung als Möglichkeit des Planens einer rechtlichen Betreuung
- Patientenverfügung als Möglichkeit der Dokumentation des Patientenwillens für den Fall, dass man seinen Willen nicht mehr äußern kann

BERATUNG SOZIALRECHT

Dienstag, 1 x im Monat, 09.00 - 12.00 Uhr



Bis auf Weiteres finden keine Außensprechstunden im Alten- und Service-Zentrum statt. Termine können direkt beim VdK vereinbart werden.

Mit Anmeldung
unter Telefon:
89 08 32-140

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG



ÜBERPRÜFUNG IHRES ROLLATORS

Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr

Termine: 14.09. / 12.10.
09.11. / 14.12.
Anmeldung erwünscht!

Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried (siehe Seite 16) 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: 14.09. / 12.10.
09.11. / 14.12.
Anmeldung erwünscht!

Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried (siehe Seite 16) stehen Ihnen für Fragen rund um Ihr Handy, z.B. zu Bedienung, Sonderfunktionen und Tarife, kostenfrei zur Verfügung. Keine Beratung zu Smartphones und Tablets.

BERATUNG SMARTPHONE UND TABLET

Nach Vereinbarung

Anmeldung: Über den Telefondienst der Nachbarschaftshilfe

Ein Ehrenamtlicher der Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried (siehe Seite 16) unterstützt Sie nach entsprechender Terminvereinbarung im Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

FUSSPFLEGE

Donnerstag, ab 10.00 Uhr

Daniela Blum
Kosten: Ab 32,00 €
Anmeldung unter Telefon: 0151/25005154

Jeden Donnerstag bietet eine ausgebildete Fachkraft im ASZ Fußpflege an. Bitte vereinbaren Sie einen Termin direkt mit Frau Blum.



MITTAGSTISCH UND CAFETERIA

MITTAGSTISCH

Montag - Donnerstag, 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Unser Mittagstisch findet unserem Hygienekonzept entsprechend in veränderter Form weiter statt.
Eszter Nyéki

Kosten: 6,00 € Wir bieten an 4 Tagen in der Woche (Montag bis Donnerstag) ein Mittagsmenü an. Da es uns jedoch lediglich möglich ist, die Hälfte der bisherigen Teilnehmeranzahl unter Einhaltung der Abstandsregel in unserem Saal zu bewirten, können Sie nur an maximal 2 Tagen pro Woche teilnehmen: Entweder Montag & Mittwoch oder Dienstag & Donnerstag. Die Anmeldung kann persönlich oder telefonisch erfolgen. Einlass ist um 11.45 Uhr. Wir reservieren Ihr Essen bis 12.15 Uhr. Bitte benachrichtigen Sie uns mit mindestens einen Tag vorher, wenn Sie an dem vereinbarten Tag doch nicht teilnehmen können. Vielen Dank!

CAFÉ MITTWOCH

Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr

Kosten: Verzehr **Bitte anmelden!** In geselliger Runde können Sie eine Tasse Kaffee und ein Stück selbst gebackenen Kuchen genießen.

SPIELENACHMITTAG

Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Keine Kosten **Bitte anmelden!** Jeden Donnerstag können feste Gruppen Brettspiele oder Karten spielen.

MÖGLICHKEITEN ZUR FINANZIELLEN UNTERSTÜTZUNG

Mittagstisch: Bezahlung und Ermäßigung

Seit 2019 können wir älteren Menschen mit geringem Einkommen das Mittagessen kostenfrei anbieten. Bitte fragen Sie im Büro nach, ob wir auch Ihnen diese Ermäßigung ermöglichen können.

Um die Bezahlung möglichst diskret ablaufen zu lassen, verkaufen wir Essensmarken für den Mittagstisch. Diese kosten pauschal 6,00 € 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 erstehen.

Finanzielle Unterstützung zur Teilnahme an ASZ-Angeboten

Sie möchten gern an einem Angebot des ASZ teilnehmen (z.B. Kurs oder eine Busfahrt), können sich dies aber finanziell nicht leisten? Denken Sie manchmal: „Schön, aber leider zu teuer für mich“?

Auch bei solchen Fragen können wir Sie unterstützen. Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir Ihre finanzielle Situation besprechen und Ihnen die Teilnahme an den gewünschten Veranstaltungen ermöglichen können.

„Weiße Karte“ des ASZ

Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen können weiterhin 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.

Anmeldelisten

Aus Gründen des Datenschutzes nehmen wir Anmeldungen für Veranstaltungen nur noch im Büro oder telefonisch entgegen.



GRUPPENANGEBOTE

FRÜHSTÜCKSTREFF

Freitag, 09.30 - 12.00 Uhr

Ansprech-
partnerin:
Birgit Lang

Aufgrund der Pandemie bedingten Situation findet bis auf Weiteres kein Frühstückstreff statt!

WANDERGRUPPE

Donnerstag, 1 x im Monat, 10.00 - ca. 16.00 Uhr

Birgit Lang
Termine:
23.09./ 28.10.
18.11./ 16.12.
Teilnahme nach
Vorgespräch

Die Wandergruppe richtet sich an Menschen, die unter Einsamkeit oder psychischen Belastungen leiden. Wir unternehmen Wanderungen von ca. 8 km Länge, unterhalten uns und kehren am Schluss zum gemütlichen Beisammensein ein. Bitte feste Schuhe anziehen! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Kosten: 2,00 € + Fahrtkosten + Verzehr.

GESUNDHEITSWANDERN

Mittwoch, 09.45 - 11.45 Uhr

Martina Mendler
01.09. / 08.09.
15.09.
Weitere Termine
ab 29.09.
Kostenbeitrag:
24,00 € für
3 Termine

Sie legen zu Fuß 4 bis 7 km mit der zertifizierten Gesundheitswanderführerin (DWV) Martina Mendler zurück. Unterwegs erhalten Sie Anleitung zu leichten Übungen hinsichtlich Mobilisation, Koordination, Kraft und Dehnung. Des Weiteren werden Ideen und Wissen vermittelt, wie Sie mit Freude und motiviert in der Natur dem altersbedingten Nachlassen der Kräfte entgegen wirken können und Ihre Koordination verbessern. Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung!



GRUPPENANGEBOTE

BALANCE

Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Durchführung: Christine Weindl
Daniela Kerscher
Start: 18.11.,
12 Einheiten
Kosten: € 24,00
für Verzehr

„Balance“ ist ein (Trainings-)Programm in 12 Einheiten, bestehend aus Gesprächen und kleineren Körperübungen. Ziel ist, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu reaktivieren und dadurch mit mehr Lebensfreude den Alltag leichter zu erleben.
Eine verbindliche Teilnahme ist erforderlich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch!

FRANZÖSISCH-STAMMTISCH

Montag, 11.30 - 13.00 Uhr

Ansprechpartnerin: N.N.

Wer hat Interesse an einem regelmäßigen Austausch auf Französisch, beispielsweise über die französische Kultur, Aufenthalte in Frankreich oder die Küche? Der Stammtisch sucht eine neue Leitung, bei Interesse bitte im Büro des ASZ melden.

NEUER KURS: GEDÄCHTNISTRAINING IN TÜRKISCHER SPRACHE

Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr

Durchführung: Mehtap Terim
Start: 02.11.,
Kosten: € 4,00
pro Einheit

Am 2. November startet der neue Kurs „Gedächtnistraining in türkischer Sprache“. 2 Kasımdan itibaren yaşlılar için türkçe hafıza kursları başlıyor. Haftada bir hafızanızı çalıştırmak ve beyin cımnastiği yapmak isterseniz Tel. 089/759 55 11 arayıp ayrıntılı bilgi alabilirsiniz. Lütfen kayıt olun.



MONATSÜBERSICHT

SEPTEMBER

Mi.	01.09.	09.45 Uhr	Start Gesundheitswandern (siehe Seite 11)
Di.	14.09.	09.30 Uhr 11.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
Mi.	15.09.	14.00 Uhr 18.00 Uhr	Filmnachmittag Offene Volksmusikgruppe
Di.	21.09.	14.00 Uhr	Führung: Kompetenzzentrum „Barrierefreies Wohnen“
Do.	23.09.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Fr.	24.09.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Do.	30.09.	14.30 Uhr	Führung: „Naturparadies Stäblistraße“

OKTOBER

Do.,	07.10.	14.00 Uhr	Vortrag: „Rechtlich abgesichert im Alter“
Di.	12.10.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	13.10.	14.00 Uhr 18.00 Uhr	Filmnachmittag Offene Volksmusikgruppe
Do.	28.10.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Fr.	29.10.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 23.



MONATSÜBERSICHT

NOVEMBER

Mo. 01.11. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Di. 02.11. 09.30 Uhr Start: Gedächtnistraining in türkischer Sprache

Di. 09.11. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht

Mi. 10.11. 14.00 Uhr Filmnachmittag
18.00 Uhr Offene Volksmusikgruppe

Mo. 15.11. 14.00 Uhr **Belehrung Hygiene- und Arbeitsschutz im ASZ**

Do. 18.11. 09.00 Uhr Wandergruppe
14.00 Uhr Start: „Balance“ (siehe Seite 12)

Fr. 26.11. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

DEZEMBER

Mo. 06.12. 14.00 Uhr **Hinter den Kulissen des ASZ**

Mi. 08.12. 18.00 Uhr Offene Volksmusikgruppe

Di. 14.12. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht

Mi. 15.12. 14.00 Uhr Filmnachmittag

Do. 16.12. 14.00 Uhr Wandergruppe

Fr. 17.12. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Mo. 20.12. 14.00 Uhr **Weihnachtsfeier**

Di. 21.12. 14.00 Uhr **Weihnachtsfeier**

Fr. 24.12. **Wir wünschen Ihnen frohe Feiertage und einen guten**

Fr. 31.12. **Rutsch! Das ASZ bleibt an den Feiertagen geschlossen, an den Werktagen sind wir gern für Sie da.**



OFFENE ANGEBOTE

POLITISCHER STAMMTISCH „FÜR UND WIDER“

Freitag, 1x im Monat, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Ansprechpartner: In zwangloser, gemütlicher Atmosphäre und im Stil eines Debattierclubs reden wir über alles, was uns - vom Stadtteil bis zur weiten Welt - politisch und gesellschaftlich unter den Nägeln brennt. Wir sind offen und überparteilich, pflegen eine demokratische Gesprächskultur, konzentrieren uns auf aktuelle Themen und laden gelegentlich Gäste ein. Der Stammtisch findet in Kooperation mit dem Bürgertreff „Treff und Tee“ statt.

Lutz Taubert,
Martine
Schumann
Keine Kosten.
Termine:
24.09. / 29.10.
26.11. / 17.12.

OFFENE VOLKSMUSIKGRUPPE

Mittwoch, 1x im Monat, 18.00 Uhr

Termine: Die „Forstenrieder Borschtigen“ sind mit ihrer zünftigen bayerischen Volksmusik im ASZ seit Jahren gut bekannt. Nähere Auskünfte erhalten Sie im Büro. **Eine spontane Teilnahme ist derzeit nicht möglich.**

15.09. / 13.10.
10.11. / 08.12.
Keine Kosten.

TISCHTENNIS

Nach Absprache

Kosten: Im Gymnastikraum kann eine Tischtennisplatte aufgebaut werden, an der Sie nach Voranmeldung spielen können. Bitte erkundigen Sie sich im Büro nach möglichen Terminen und den neuen Regelungen.

1 Stunde: 1,50 €,
ganzer Nach-
mittag: 3,00 €



NACHBARSCHAFTSHILFE ENGAGEMENT

SENIOREN-NACHBARSCHAFTSHILFE FÜRSTENRIED

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

- Kleine handwerkliche Hilfen
- Hilfe bei technischen Problemen
- Einkauf, z.B. bei Krankheit
- Krankenbesuche, Besorgungen
- Abhol- oder Begleitdienst, z.B. zum Arzt oder zu Ämtern
- Hilfe bei Schriftverkehr
- Überprüfung von Rollatoren (siehe S. 8)
- Handy-Sprechstunde (siehe S. 8)
- Beratung Smartphone/Tablet (siehe S. 8)

Die Damen und Herren der Senioren-Nachbarschaftshilfe stehen Ihnen für einmalige Einsätze in Fürstenried kostenfrei gern zur Verfügung. Die Helfervermittlung erfolgt über den Telefondienst. Sie erreichen diesen

**jeden Mittwoch von 09.30 - 11.30 Uhr
unter der Telefonnummer 759 55 11.**

ENGAGEMENT IN DER SENIOREN-NACHBARSCHAFTSHILFE

Dienstag, 1x im Monat, 09.30 Uhr

Ansprechpartner: Sie wollen sich engagieren sowie Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse anderen Menschen zur Verfügung stellen?
Bernd Zieglmeier
Termine: Bei den regelmäßigen Treffen werden die Aktivitäten der „Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried“ besprochen und geplant.
14.09. / 12.10.
09.11. / 14.12.

Interessierte, die sich vielleicht auch selbst engagieren wollen, sind herzlich eingeladen.

AUSFLÜGE UND KULTURELLES



BUSFAHRTEN

Donnerstag, 1 x im Monat, 09.00 Uhr

Aufgrund der aktuellen Situation ist die Durchführung von Busfahrten bis auf Weiteres leider nicht möglich.

KULTOUR

1x im Monat

Ansprechpartnerin:
Mehtap Terim
Kosten: 10,00 €
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.

FILMNACHMITTAG IM ASZ

Mittwoch, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Mehtap Terim
Termine:
15.09. / 13.10.
10.11. / 15.12.
Kosten: Keine

Wir zeigen Ihnen unterhaltsame, interessante Filme, über die Sie sich im Anschluss austauschen können. Aus vertragsrechtlichen Gründen dürfen wir keine Filmtitel im Programmheft veröffentlichen. Sie können diese und weitere Informationen im Büro erfragen.

KULTURRAUM MÜNCHEN

Ansprechpartnerin:
Birgit Lang

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.

KURSANGEBOTE



Informationen zu den Kursen

- Kosten:** Die Kursgebühr beträgt im Regelfall **4,00 €** pro 60 Min., bei längerer Dauer entsprechend mehr. Die mit einem Stern * gekennzeichneten Kurse weichen hiervon ab, siehe jeweiliger Kurs. Die Kursgebühren werden periodisch für jeweils 5 bis 13 Kurseinheiten erhoben.
- Schnupperstunde:** Ist in den meisten Kursen kostenlos möglich.
- Anmeldung:** Auf Nachfrage im Büro oder bei der Kursleitung.

Bitte beachten Sie die Veränderungen hinsichtlich Raum, Uhrzeiten und Teilnehmerzahlen!

Fremdsprachen

ENGLISCH

Kursleitung:	Englisch I	Dienstag, 13.30 - 14.30
Gisela Deller	Englisch II	Dienstag, 14.45 - 15.45 (pausiert)
Saal	Conversation	Dienstag, 16.00 - 17.00

ITALIENISCH

Kursleitung:	Conversazione	Donnerstag, 14.00 - 15.00
Antonio Gemmellaro	Italienisch I	Donnerstag, 15.15 - 16.15
Gruppenraum 2		



KURSANGEBOTE

Sport

GYMNASTIK

Edith Heinbach	Gymnastik	Mittwoch	09.15 - 10.15
Gymnastiksaal	Gymnastik	Mittwoch	10.30 - 11.30
Gabriele Horvath	Gymnastik	Donnerstag	09.00 - 10.00
Gymnastiksaal	Gymnastik	Donnerstag	10.15 - 11.15
	Sitzgymnastik	Donnerstag	11.30 - 12.30

Entspannung

ATEM & BEWEGUNG / SCHWINDELPROPHYLAXE

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

QI-GONG

N.N.	Qi-Gong	Dienstag	10.00 - 11.00
Gymnastiksaal	Qi-Gong	Dienstag	11.15 - 12.15
Monika Brabec	Qi-Gong	Mittwoch	14.45 - 15.45
Gymnastiksaal	Qi-Gong	Mittwoch	16.00 - 17.00

FELDENKRAIS

Maria Brenzinger	Feldenkrais	Montag	16.00 - 17.00
Gymnastiksaal	Feldenkrais	Freitag	09.30 - 10.30
	Feldenkrais	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	Montag	14.00 - 17.00
Werkraum	Freitag	09.30 - 12.30

PORZELLANMALEREI *

Christine Brandstätter	Donnerstag	09.30 - 11.30 (pausiert)
Werkraum		Keine Kursgebühr, nur Materialkosten

ZEICHNEN

Saskia Gasteiger	Mittwoch	09.00 - 10.30
Saal		

AQUARELLMALEN

Saskia Gasteiger	Donnerstag	09.30 - 11.30 (14-tägig)
Gruppenraum 2		

Weitere Kurse

GEDÄCHTNISTRAINING

Ilse Völker	Montag	09.30 - 10.30
Saal	Donnerstag	09.00 - 10.00 10.15 - 11.15
Mehtap Terim	Gedächtnistraining in türkischer Sprache (siehe S. 12)	
Saal	Dienstag	09.30 - 10.30

FOLKLORETANZ / BAUCHTANZ *

Bauchtanz * Gisela Meier	Montag	11.30 - 13.00
Folkloretanz Irena Brozda	Montag	13.30 - 14.30 (pausiert)



SENIOREN COMPUTER CLUB



ALLGEMEINES

Der Senioren Computer Club München e.V. (SCCM) bietet im ASZ Fürstenried Kurse und Workshops zu PC- und Mobilgeräte-Themen für Senioren an.

Eine detaillierte Beschreibung dieser Angebote und weitere Informationen finden Sie unter www.sccm.de durch Klick auf "Kurs- und Workshop-Übersicht" oder im Informationsblatt „SCCM Computerkurse“.

Aufgrund der durch Corona bedingten Einschränkungen finden die Angebote nur reduziert statt. Die offenen Übungszeiten entfallen ganz.

ANMELDUNG

Kurse und Workshops

Anmeldung bitte rechtzeitig bei Herrn Gansneder: kursleiter1@sccm.de.

Das ASZ nimmt keine Anmeldungen entgegen. Die Bezahlung für SCCM-Mitglieder erfolgt durch Abbuchung. Nichtmitglieder erhalten eine Rechnung per Mail zugesandt.

KURSE

Die Kurse beinhalten 6 bis 8 Einheiten, die Kosten betragen entsprechend der Anzahl der Einheiten zwischen 35,00 € und 45,00 €.

WORKSHOPS

Der SCCM bietet Workshops zu verschiedenen Themen an. Die Teilnahme kostet je Termin für SCCM-Mitglieder 5,00 €, für Nichtmitglieder 10,00 €.

HARD- UND SOFTWARE

Wir empfehlen, einen eigenen Laptop mit entsprechendem Windows-Betriebssystem einschließlich der genannten Anwendersoftware mitzubringen. Vereins-eigene Laptops können im begrenzten Umfang zur Verfügung gestellt werden.

EINZEL- BERATUNGEN

Freitag
13.00 - 17.00 Uhr

Nach schriftlicher Terminvereinbarung bieten wir **persönliche Einzelberatungen** zu Computer- und Smartphone-Problemen für Mitglieder und Gäste an.

Anfragen bitte an: freitagstermine@sccm.de



COMPUTERKURSE



502: DATEN- UND SYSTEMSICHERUNG UNTER WINDOWS 10

Herr Schröder 6 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Gruppenraum 2 Zeitraum: 31.08. - 05.10.2021

477: KOMOOT - WANDERN UND RADFAHREN MIT HANDY-NAVIGATION

Herr Passet 2 x Donnerstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Gruppenraum 2 Zeitraum: 30.09 - 07.10.2021

475: E-MAIL MIT DEM PROGRAMM OUTLOOK

Herr Schöffel 1x Dienstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Gruppenraum 2 Zeitraum: 05.10.2021

484: BEREINIGEN VON WINDOWS 10 MIT BORDMITTELN

Herr Schröder 1 x Dienstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Gruppenraum Zeitraum: 19.10.2021

479: POWER POINT FÜR FORTGESCHRITTENE

Frau Kießling 1 x Dienstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Gruppenraum 2 Zeitraum: 26.10.2021

Für die folgenden Themen sind neue Termine in Planung:

- Ein Android Smartphone oder Tablet bedienen lernen
- Ein Apple iPhone oder iPad bedienen lernen
- PC-Grundlagen - Windows10
- Online-Banking leicht gemacht

Sie werden ab Ende September auf www.sccm.de bekanntgegeben.

VERANSTALTUNGEN



ALLGEMEINE HINWEISE:

Durch die Hygienevorschriften sind unsere Möglichkeiten zur Durchführung von Veranstaltungen leider sehr beschränkt. Hier finden Sie deshalb nur einige Veranstaltungen, die wir fest eingeplant haben. Weitere werden, falls es bessere Bedingungen erlauben, folgen. In der Woche vor Weihnachten werden wir statt einer großen Weihnachtsfeier uns an zwei Tagen (20. und 21. Dezember) in kleineren Runden zusammensetzen.

Auch die monatlichen Filmnachmittage können wieder stattfinden (siehe Seite 17).

Sie können sich über die Aushänge im ASZ oder per Nachfrage im Büro informieren.

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung im Büro des ASZ an. Gerne nehmen wir auch telefonische Anmeldungen entgegen. Sie können sich, sofern nicht anders angegeben, ab 14 Tage vor der Veranstaltung anmelden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, dass wir nur einer festgelegten Anzahl an Gästen die Teilnahme ermöglichen können.

SEPTEMBER

FÜHRUNG: KOMPETENZZENTRUM „BARRIEREFREIES WOHNEN“

Di., 21.09., 14.00 Uhr

Vom einfachen Hilfsmittel bis zur umfangreichen Umbaumaßnahme: Es gibt viele Wege, um das eigene Zuhause an sich verändernde Bedürfnisse anzupassen. In der Ausstellung finden Sie z.B. unterschiedliche Badvarianten, Anregungen für den Wohn- und Schlafbereich, Ideen für die Küche, außerdem kleine und große Lösungen für die Überwindung von Treppen und noch einiges mehr.

Bitte beachten Sie, dass Sie eine längere Wegstrecke von der U-Bahn bis zum Ausstellungsort zurücklegen müssen.

Kosten: MVV
Bitte anmelden.



VERANSTALTUNGEN

FÜHRUNG: „NATURPARADIES STÄBLISTRASSE“

Do., 30.09., 14.30 Uhr

Herbst im Naturparadies - an diesem Nachmittag möchten wir im Naturparadies die Flora und Fauna im Herbst bestaunen. Die bunten Herbstfrüchte, Tierspuren, vielleicht noch die letzten Schmetterlinge und unsere Vögel werden unsere Sinne erfreuen. Wir können einfach still beobachten oder uns aktiv auf dem Gelände auf die Suche nach Naturschätzen machen.

Treffpunkt entweder um 14.00 Uhr im ASZ oder um 14.30 Uhr direkt beim Naturparadies an der Stäblistraße.

Referentin: Alexandra Baumgarten

Kosten: 5,00 €

Bitte anmelden.

OKTOBER

VORTRAG: „RECHTLICH ABGESICHERT IM ALTER“

Do., 07.10., 14.00 Uhr

„Wie kann ich für den Fall vorsorgen, dass ich aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls oder meines Alters nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln?“ Hier erhalten Sie Informationen zu den Möglichkeiten, dies über eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung zu regeln.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek Fürstentried statt.

Referentin: Angela Wieser, Betreuungsverein des
Sozialdienst katholischer Frauen

Kosten: Keine

Bitte anmelden.

VERANSTALTUNGEN



NOVEMBER

BELEHRUNG HYGIENE- UND ARBEITSSCHUTZ IM ASZ

Mo., 15.11., 14.00 Uhr

Für alle in der Küche tätigen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen führen wir wieder die gesetzlich vorgeschriebenen Belehrungen durch. Die betroffenen Personen erhalten hierzu eine eigene Einladung.

Kosten: Keine

Bitte anmelden!

DEZEMBER

HINTER DEN KULISSEN DES ASZ

Mo., 06.12., 14.00 Uhr

Sie möchten unser ASZ gern einmal von einer anderen Seite kennen lernen? Falls es Sie interessiert, wie das ASZ organisiert ist, welche Rollen hierbei der Trägerverein Evangelischer Sozialdienst sowie das Sozialreferat der Stadt München spielen und welche Aufgaben wir dabei umsetzen müssen, können Sie sich heute informieren. Themen sind z.B. Konzept der Münchner ASZ, Finanzierung, Organisation und natürlich die Umsetzung der aktuellen Änderungen durch die Pandemie.

Referent: Bernd Zieglmeier

Kosten: Keine

Bitte anmelden!



ORGANISATORISCHES

ENGAGEMENT IM ASZ

Im ASZ gibt es vielfältige Möglichkeiten, mitzuwirken, falls Sie sich für Ihre Mitmenschen einsetzen wollen: Mitarbeit bei Gruppen, Mithilfe beim Mittagstisch und in der Cafeteria, in der Senioren-Nachbarschaftshilfe Fürstenried, Begleitung von Senioren und bei vielen weiteren Möglichkeiten.

Art und Umfang Ihres Engagements bestimmen Sie selbst. In schwierigen Situationen erhalten Sie durch uns professionelle Unterstützung.

Sprechen Sie uns an - wir informieren Sie gern!

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG FÜR VERANSTALTUNGEN

Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung im Büro des ASZ an. Gern nehmen wir auch telefonische Anmeldungen entgegen. Sie können sich, sofern nicht anders angegeben, ab 14 Tage vor der Veranstaltung anmelden.

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.

ERMÄSSIGUNGEN

Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Ermäßigung der Preise bei Veranstaltungen und Mittagstisch auf Seite 10!

ORGANISATORISCHES



DANKESCHÖN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



Der „Inner Wheel Club München-Bavaria“ unterstützt finanziell den Frühstückstreff im ASZ und bedürftige Senioren.



Adventskalender
für gute Werke
der Süddeutschen Zeitung e.V.

Stiftungsmittel des „Adventskalenders“ 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 großzügige Spende von FFP2-Masken sowie für die Unterstützung bedürftiger Senior*innen.

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

WLAN IM ASZ

Sie haben im ASZ die Möglichkeit, als Gast das Internet gratis zu nutzen. Das WLAN-Passwort erhalten Sie im Büro.

BARRIEREFREIHEIT

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

IMPRESSUM

Redaktion: ASZ Fürstened, Layoutvorlage: Uta Börger
Druck: Alfred Hintermaier, Auflage: 1500 Exemplare
V.i.S.d.P.: Bernd Zieglmeier, 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
Zürcher 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:
09.00 - 12.00 Uhr und
13.30 - 16.30 Uhr
Freitag:
09.00 - 12.00 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.