

Ihr Wegbegleiter im Alter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried



Angebote 2023

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
MITTAGSTISCH UND CAFETERIA	9
GRUPPENANGEBOTE	10
OFFENE ANGEBOTE	12
ÜBERSICHT SEPTEMBER - DEZEMBER	13
KURSANGEBOTE UND ASZ-DIGITREFF	17
VERANSTALTUNGEN	24
FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG	29
ORGANISATORISCHES	30



BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

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:

- 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



SENIOREN-HAUSHALTSHILFE

Ansprech-
partnerin:
Daniela
Kerscher

Wir vermitteln sozial engagierte Helfer und 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. Wir verstehen uns aber nicht als professioneller Putzdienst.

Kosten pro Einsatzstunde: 15,00 €.

Leider werden wir den Dienst der Senioren-Haushaltshilfe zum 01.09.2023 einstellen müssen.

Die derzeit noch laufenden Einsätze bleiben weiterhin bestehen.

Gern sind wir bei der Suche nach anderen Möglichkeiten im Bereich der hauswirtschaftlichen Unterstützung behilflich.

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, kommen engagierte Ehrenamtliche zu Ihnen nach Hause, unterhalten sich mit Ihnen oder begleiten Sie zu Spaziergängen oder Einkaufen. 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

Termine:

12.09. / 10.10.
14.11. / 12.12.

Ein Mitarbeiter des Betreuungsvereins „Zukunft Hoffnung e.V.“ berät Sie kompetent zu Fragen des Betreuungsrechts:

Termin nur nach
Anmeldung im
ASZ.

- 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:

02.10. / 06.11.
04.12.

Eine Rechtsanwältin berät Sie zu Themen in folgenden Bereichen:

Termin nur nach
Anmeldung.
Kosten: 20,00 €
für 30 Minuten

- Erb- und Familienrecht
- Allgemeines Vertragsrecht
- Mietrecht
- Nachbarschaftsrecht

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG



ÜBERPRÜFUNG IHRES ROLLATORS

Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr

Termine: Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe
12.09. / 10.10. Fürstenried (siehe Seite 8) überprüfen kostenlos Ihren
14.11. / 12.12. Gehwagen, vor allem die Funktion der Bremsen und
Anmeldung der Räder. Eventuell zu ersetzende Teile müssen be-
erwünscht! zahlt werden.

HANDY-SPRECHSTUNDE

Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr

Termine: Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe
12.09. / 10.10. Fürstenried (siehe Seite 8) stehen Ihnen für Fragen
14.11. / 12.12. rund um Ihr Handy, z.B. zu Bedienung, Sonderfunktio-
Anmeldung nen und Tarife, kostenfrei zur Verfügung.
erwünscht! Keine Beratung zu Smartphones und Tablets.

FUSSPFLEGE

Termin nach Absprache

Kosten: Zwei ausgebildete Fachkräfte bieten im ASZ Fußpflege
Ab 33,00 € an. Bei Bedarf melden Sie sich bitte telefonisch direkt
Darina Aktas bei den Fachkräften. Bitte zur Behandlung ein Hand-
99016533 tuch mitbringen!
Daniela Blum
0151/25005154



NACHBARSCHAFTS- HILFE

SENIOREN-NACHBARSCHAFTSHILFE FÜRSTENRIED

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

- 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 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.
12.09. / 10.10.
14.11. / 12.12.

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

MITTAGSTISCH UND CAFETERIA



MITTAGSTISCH

Montag - Donnerstag, 12.00 Uhr

Ansprech-
partnerin:
Julia Türk

Bitte anmelden!
Kosten: 7,00 €
Für ein Mittagess-
sen und ein
kleines Getränk

Wir bieten an 4 Tagen in der Woche ein Mittagsmenü an. Sie können an 2 Tagen pro Woche teilnehmen: entweder Montag & Mittwoch oder Dienstag & Donnerstag. Der Preis beträgt ab September 2023 aufgrund der gestiegenen Lebensmittel- und Energiekosten 7,00 €.

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. Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Ermäßigung des Preises auf Seite 29!

CAFÉ FREITAG

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr

Kosten: Verzeehr

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 - 16.00 Uhr

Kosten: Verzeehr

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



GRUPPENANGEBOTE

GEDÄCHTNISTRaining IN TÜRKISCHER SPRACHE

Dienstag, 11.15 - 12.15 Uhr

Durchführung:
Mehtap Terim
Kosten: 4,50 €
pro Einheit.
Aktuelle Termine
auf Anfrage.

Einmal in der Woche können Sie Ihr Gedächtnis in türkischer Sprache trainieren.
Haftada bir hafızanızı çalıştırmak ve beyin cımnastığı yapmak isterseniz Tel. 089/759 55 11 arayıp ayrıntılı bilgi alabilirsiniz. Lütfen kayıt olun.
Der Kurs findet in Kooperation mit dem Ausländischen Elternverein e.V. (AEV) statt.

WANDERGRUPPE FÜR FRAUEN

Donnerstag, 1 x im Monat, 10.00 - ca. 15.00 Uhr

Durchführung:
Birgit Lang
Termine:
14.09. / 19.10.
16.11. / 21.12.
Kosten: 3,00 € +
Fahrtkosten +
Verzehr

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.

BALANCE-GRUPPE

Nachtreffen

Ansprech-
partnerinnen:
Christine Weindl
Daniela Kerscher

Die Balance Gruppe trifft sich bis Ende des Jahres einmal im Monat zum gemeinsamen Austausch und zu Unternehmungen.
Eine Aufnahme ist leider in dieser bestehende Gruppe nicht möglich
21.09.23 Ausstellung Pinakothek der Moderne
09.11.23 Treffen im ASZ
07.12.23 Weihnachtsfeier und Ausklang der Gruppe

AUSFLÜGE UND KULTURELLES



BUSFAHRTEN

Donnerstag, 12.10 u. Freitag, 01.12., 09.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Julia Türk und Daniela Kerscher

Kosten: 22,00 € pro Fahrt

zzgl. Kosten für Führungen, Eintritte und Verpflegung

Donnerstag, 12.10.: Landsberg am Lech

Hier erfahren wir bei einer Stadtführung Geschichten rund um die mittelalterlichen Gassen, Türme und Tore der Stadt. Nach dem Mittagessen steht der Nachmittag zur freien Verfügung.

Freitag, 01.12.: Weihnachtsmarkt Herzogsägmühle

Hier können Sie durch die Stände schlendern und selbst hergestellte Weihnachtsgeschenke erwerben. Anschließend halten wir noch kurz in Altenstadt.

Der **Verkauf der Karten für beide Fahrten findet am 14.09. ab 14.00 Uhr** statt. Restkarten können Sie danach im Büro zu unseren Öffnungszeiten erwerben. Verkaufte Karten können nicht zurückgenommen werden.

KULTOUR

1x im Monat

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

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Mehtap Terim
Termine:
18.09. / 16.10.
13.11 / 11.12.
Kosten: Keine

Wir zeigen Ihnen unterhaltsame und 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.



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 bewegt. Der Stammtisch findet in Kooperation mit dem Bürgertreff „Treff und Tee“ statt. Interessierte können sich an folgende E-Mail-Adresse wenden: politischer-stammtisch@t-online.de

Lutz Taubert

Keine Kosten.

Termine:
29.09. / 20.10.
17.11. / 15.12.

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 und freuen sich über neue Zuhörer*innen. Nähere Auskünfte erhalten Sie im Büro.

20.09.

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.

1 Stunde: 1,50 €,
ganzer Nachmittag: 3,00 €

FRANZÖSISCH-STAMMTISCH

Montag, 11.30 - 13.00 Uhr

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

Selbstorganisiert.



SEPTEMBER

Mo.	11.09.	15.00 Uhr	Besuchsdienst Andreaskirche
Di.	12.09.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	13.09.	14.00 Uhr	Veranstaltung: MVG-Fahrgasttraining „Mitfahren leicht gemacht!“
Do.	14.09.	10.00 Uhr 14.00 Uhr	Wandergruppe Verkauf der Busfahrkarten
Mo.	18.09.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	19.09.	12.00 Uhr	Führung: „Biobauernhof - Landpartie nach Weßling“
Mi.	20.09.	18.00 Uhr	Offene Volksmusikgruppe
Do.	21.09.	14.00 Uhr	Balance-Nachtreffen
Do.	28.09.	14.00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Ehrenamtliche
Fr.	29.09.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“



MONATSÜBERSICHT

OKTOBER

Mo.	02.10.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
Di.	03.10.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Do.	05.10.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Wie hilft das ASZ, gesund zu bleiben?“
Mo.	09.10.	15.00 Uhr	Besuchsdienst Andreaskirche
Di.	10.10.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Do.	12.10.	09.00 Uhr	Busfahrt: „Landsberg am Lech“
Mo.	16.10.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Mi.	18.10.	15.00 Uhr	Fortbildung: „Grenzen setzen im Ehrenamt“
Do.	19.10.	10.00 Uhr	Wandergruppe
Fr.	20.10.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mi.	25.10.	14.30 Uhr	Klassik-Vortrag: „Vivaldis vier Jahreszeiten“

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

MONATSÜBERSICHT



NOVEMBER

Mi.	01.11		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Mo.	06.11	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
Do.	09.11	14.00 Uhr	Balance-Nachtreffen
Mo.	13.11.	14.00 Uhr 15.00 Uhr	Filmnachmittag Besuchsdienst
Di.	14.11.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht Belehrung: „Hygiene- und Arbeitsschutz im ASZ“
Mi.	15.11.	14.00 Uhr	Besichtigung: „Seniorenzentrum Marie-Anne-Clauss“
Do.	16.11.	10.00 Uhr	Wandergruppe
Fr.	17.11.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Sa.	18.11.	10.00 Uhr	Veranstaltung: „Flohmarkt im ASZ“
Mo	20.11.	14.00 Uhr	Infoveranstaltung: „Angebote des ASZ–DigiTreff“
Mi.	22.11.	14.00 Uhr	Bildervortrag: „Lechweg—ein Weitwanderweg zu sich selbst“
Mo.	27.11.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Zusammen ist man weniger allein“
Mi.	29.11.	14.00 Uhr	Vortrag: „Wenn das Gedächtnis nachlässt ...“



MONATSÜBERSICHT

DEZEMBER

Fr. 01.12. 09.00 Uhr **Busfahrt: „Weihnachtsmarkt Herzogsägmühle“**

Mo. 04.12. 09.00 Uhr Rechtsberatung

Do. 07.12. 14.00 Uhr Balance-Nachtreffen

Mo. 11.12. 14.00 Uhr Filmnachmittag
15.00 Uhr Besuchsdienst Andreaskirche

Di. 12.12. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
14.00 Uhr Betreuungsrecht

Mi. 13.12. 14.00 Uhr **Veranstaltung: „Weihnachtsfeier“**

Fr. 15.12. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Do. 21.12. 10.00 Uhr Wandergruppe

Mo. 25.12. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Di. 26.12. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

KURSANGEBOTE



Informationen zu den Kursen

Kosten: Die Kursgebühr beträgt im Regelfall **4,50 €** 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 10 Kurseinheiten erhoben.

Schnupperstunde: Ist in den meisten Kursen kostenlos möglich.
Anmeldung: Nähere Informationen erhalten Sie im Büro.

Ermäßigung: Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich. Die aktuelle Einkommensgrenze beträgt 1.660 € bei Alleinstehenden bzw. 2.490 € 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, 15.00 - 16.00
Antonio	Italienisch I	Donnerstag, 16.00 - 17.00
Gemmellaro		
Gruppenraum 1		



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	Dienstag	11.00 - 12.30
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	10.00 - 12.00
Werkraum		Keine Kursgebühr, nur Materialkosten

ZEICHNEN

Saskia Gasteiger	Mittwoch	09.30 - 11.00
Werkraum		

AQUARELLMALEREI

Saskia Gasteiger	Freitag	09.30 - 11.30
Gruppenraum 2		

Weitere Kurse

GEDÄCHTNISTRAINING

Ilse Völker	Montag	09.30 - 10.45
Gruppenraum 2	Donnerstag	09.30 - 10.45 11.00 - 12.15
Mehtap Terim	Dienstag	11.15 - 12.15
Gruppenraum 1		

ORIENTALISCHE TÄNZE *

Gisela Meier	Montag	11.30 - 13.00
Gymnastikraum		

GESUNDHEITSWANDERN

Martina Mendler	Montag	15.00 - 17.00
Termine im Büro		



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 & 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 29) 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 telefonisch bzw. persönlich im ASZ-Büro ist **unbedingt** erforderlich. Ein DigiTreff-Berater nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf und 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.

ASZ-DIGITREFF KURSANGEBOTE



330: WORD-GRUNDLAGEN

Frau Pfitzner 6 x Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kosten: 45,00 € Zeitraum: 19.09. - 31.10.2023

331: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Kosten: 60,00 € Zeitraum: 17.10.—07.11.2023

332: PC-GRUNDLAGEN WINDOWS 10 UND 11

Herr Schöffel 8 x Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kosten: 60,00 € Zeitraum: 07.11.—19.12.2023

333: EIN APPLE-IPHONE ODE -IPAD BEDIENEN LERNEN

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Kosten: 53,00 € Zeitraum: 07.11.—19.12.2023

334: DATEN- UND SYSTEMSICHERUNG UNTER WINDOWS 10 UND 11

Herr Dr. Schröder 6 x Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr
Kosten: 45,00 € Zeitraum: 14.11.—19.12.2023



ASZ-DIGITREFF WORKSHOPS

380: KLEINANZEIGEN IM INTERNET - KAUFEN, VERKAUFEN, VERSCHENKEN

Herr Schöffel Montag, 18.09.2023
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

381: GEFAHREN IM INTERNET ERKENNEN

Herr Burger-Scheidlin Montag, 25.09.2023
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

382: SCHNUPPERKURS: FOTOBEARBEITUNG - WIE GEHT DAS?

Frau Kießling Dienstag, 26.09.2023
Kosten: 15,00 € 13.30 - 16.30 Uhr

383: SCHNUPPERKURS: ICH GESTALTE EIN FOTOBUCH

Frau Full 2 x Montags, 09.10.—16.10.2023
Kosten: 30,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

384: APPLE IPHONE + IPAD: TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Schöffel Dienstag, 10.10.2023
Kosten: 15,00 € 13.30 - 16.30 Uhr

385: DATEIEN VERWALTEN IN WINDOWS - DAS MYSTERIUM!

Herr Hilmer 2 x Montags, 13.11.—20.11.2023
Kosten: 30,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

386: EINKAUFEN, BUCHEN UND BEZAHLEN IM INTERNET

Herr Schöffel Montag, 06.11.2023
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

387: ONLINE-BANKING LEICHT GEMACHT

Herr Schöffel Montag, 27.11.2023
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

388: ANDROID - TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Burger-Scheidlin Montag, 11.12.2023
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

ASZ-DIGITREFF WEITERE ANGEBOTE



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. (Falls sich Probleme als zu komplex herausstellen, kann ein Folgetermin für eine Einzelberatung vereinbart werden.)

IN EIGENER SACHE

Der DigiTreff sucht weitere Mitarbeiter*innen

- Sie kennen sich gut mit Windows 10/11 oder mit Mobilgeräten (Smartphones, Tablets) aus?
- Sie haben Lust und Zeit, Ihr Wissen aktiv einzubringen, um Senioren über die "Hürden der Digitalisierung" zu helfen?
- Sie wären bereit, einigermaßen regelmäßig an Freitagsnachmittagen im ASZ anwesend zu sein?
- Sie sind daran interessiert, sich in einem Team mit anderen erfahrenen Freiwilligen fachlich auszutauschen?

Dann könnten Sie als Berater*in in unserem DigiTreff einsteigen! Die Tätigkeit ist prinzipiell ehrenamtlich. Für Beratungsleistungen erfolgt jedoch eine Aufwandsentschädigung.

Bitte schreiben Sie bei Interesse eine kurze Nachricht an: digitreff@asz-fuerstenried.org

Und wenn dieses Angebot für Sie nicht in Betracht kommt, erzählen Sie bitte Ihren Freunden und Bekannten davon. Vielleicht ist ja Jemand dabei, der sich gern bei uns engagieren möchte. Vielen Dank!



VERANSTALTUNGEN

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG FÜR VERANSTALTUNGEN

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen telefonisch, per E-Mail oder im Büro des ASZ an. Sie können sich, sofern nicht anders angegeben, **ab 21 Tage vor der Veranstaltung anmelden**. Wir freuen uns bei kostenfreien Veranstaltungen über eine kleine Spende! Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Preisermäßigung auf Seite 29!

SEPTEMBER

VERANSTALTUNG:

MVG-FAHRGASTTRAINING „MITFAHREN LEICHT GEMACHT“

Di., 13.09., 14.00 Uhr

Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus mit Busfahrer und Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten.

Durchführung: MVG, Isabella Maria Weiss

Treffpunkt im ASZ um 13.45 Uhr

Kosten: Spenden erwünscht. Anmeldung ab 23.08.23.

BESUCH „BIOBAUERNHOF–LANDPARTIE NACH WESSLING“

Di., 19.09., 12.00 Uhr

Besuchen Sie mit uns den Biohof der Familie Grenzebach! Auf dem vielfältig gestalteten Bauernhof werden Tiere und Pflanzen mit Wertschätzung und Achtung behandelt. Nach Kaffee und Kuchen wird uns Frau Grenzebach über den Hof führen. Am Milchautomaten können Sie frische, unbehandelte Milch mitnehmen. Dafür bitte eine saubere Flasche mitbringen. *In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz.*

Treffpunkt im ASZ um 12.00 Uhr

Kosten: 8,00 € zzgl. MVV, Anmeldung bis 29.08.23.

VERANSTALTUNGEN



FORTBILDUNG: ERSTE-HILFE-KURS FÜR EHRENAMTLICHE

Do., 28.09., 14.00 Uhr

Bei dieser Fortbildung handelt es sich nicht um einen kompletten Erste-Hilfe-Kurs, sondern um eine Auffrischung und Vertiefung unserer Kenntnisse, speziell im Umgang mit Senior*innen. Durchführung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Sie erhalten eine persönliche Einladung.

Referent: Markus Weidenhiller (JUH)

Kosten: Keine, Anmeldung bis 22.09.23.

OKTOBER

VERANSTALTUNG: „WIE HILFT DAS ASZ, GESUND ZU BLEIBEN?“

Do., 05.10., 14.00 Uhr

Im Rahmen der nun folgenden Münchner „Woche seelische Gesundheit“ möchten wir Ihnen vorstellen, wie und mit welchen Angeboten das ASZ Fürstenried zur Förderung Ihrer Gesundheit beitragen kann. Kurse, Gruppenangebote, Mittagstisch, Einzelfallhilfe - welche Möglichkeiten gibt es, und wie kann man sie in Anspruch nehmen?

Durchführung: Birgit Lang und Bernd Zieglmeier

Kosten: Spenden erwünscht. Anmeldung ab 14.09.23.

FORTBILDUNG : „GRENZEN SETZEN IM EHRENAMT“

Mi., 18.10., 15.00 - 18.00 Uhr

Die eigenen Grenzen zu erkennen und diese auch zu verteidigen sind Grundpfeiler einer aktiven Lebenshaltung. Dies gilt im Ehrenamt ebenso wie im Alltag und Beruf. Sowohl die Themen „Grenzen erkennen“ und „Grenzen akzeptieren“ als auch „Grenzen verteidigen“ werden mit praktischen Übungen und Beispielen besprochen und trainiert. Sie erhalten eine persönliche Einladung.

Referentin: Nikola Richter, Kommunikationstrainerin

Kosten: Keine, Anmeldung bis 10.10.23.



VERANSTALTUNGEN

KLASSIK-VORTRAG: „VIVALDIS VIER JAHRESZEITEN“

Mi., 25.10., 14.30 Uhr

An diesem Klassiknachmittag hören wir gemeinsam das bekannte Werk „Die Vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi. Eine kurze Moderation verbindet das Gehörte mit der Lesung der zugehörigen Sonette und gibt einen Einblick in Vivaldis Leben. Natürlich soll auch ein Austausch bei einem Gläschen Prosecco nicht fehlen. Seien Sie herzlich eingeladen zu einer lautmalerischen Reise durch die Jahreszeiten und genießen Sie flirrende Hitze, kühlende Winde und fröhliches Vogelgezwitscher in gemütlicher Runde.

Referentin: Daniela Baumert

Kosten: 5,00 €, Anmeldung ab 04.10.23.

NOVEMBER

BELEHRUNG: „HYGIENE- UND ARBEITSSCHUTZ IM ASZ“

Di., 14.11., 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 Einladung.

Kosten: Keine.

BESICHTIGUNG: „SENIORENZENTRUM MARIE-ANNE-CLAUSS“

Mi., 15.11., 14.00 Uhr

Lernen Sie das nahe gelegene Seniorenzentrum in Fürstenried kennen, in dem großer Wert auf eine ganzheitliche, aktivierende Pflege zur Erhaltung der Selbstständigkeit gelegt wird.

Referentinnen: Daniela Viertel, Einrichtungsleitung,
und Tina Altmann, Pflegeüberleitung

Treffpunkt im ASZ um 13.30 Uhr

Kosten: MVV, Anmeldung ab 25.10.23.

VERANSTALTUNGEN



VERANSTALTUNG: „FLOHMARKT IM ASZ“

Sa., 18.11., 10.00–15.00 Uhr

Nach langer Pause findet unser traditioneller Flohmarkt wieder statt. Schauen, stöbern, kaufen und verkaufen Sie in angenehmer Atmosphäre. Sie haben die Möglichkeit zu einem Mittagsimbiss sowie zu Kaffee und Kuchen.

Tischgebühr: Großer Tisch 8,00 €, kleiner Tisch 6,00 €
Anmeldung ab 30.10.23.

INFOVERANSTALTUNG: „ANGEBOTE DES ASZ-DIGITREFF“

Mo., 20.11., 14.00 Uhr

Der DigiTreff bietet im ASZ Kurse, Workshops und Beratung zum Umgang mit Computern, Tablets und Smartphones an. Heute können Sie sich über die Inhalte dieser Angebote informieren und anmelden. Siehe Seiten 20 - 23.

Referenten: DigiTreff-Kursleiter
Kosten: Spenden erwünscht. Anmeldung ab 30.10.23.

BILDERVORTRAG: „LECHWEG - EIN WEITWANDERWEG ZU SICH SELBST“

Mi., 22.11., 14.00 Uhr

Begeben Sie sich auf eine Reise, schweigend wandernd entlang des Lech. Erfahren Sie, wie sich die Wahrnehmung dadurch verändert und hören Sie Geschichten von diesem reizvollen Weg durch diese Wildflusslandschaft.

Referentin: Christine Froese-Peeck
Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 01.11.23.

VERANSTALTUNG: „ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN“

Mo., 27.11., 14.00 Uhr

Auftaktveranstaltung für ein zukünftig regelmäßig stattfindendes Gruppentreffen. Dieses richtet sich an 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 ähnli-



VERANSTALTUNGEN

chen Lebenssituation. Wir kommen miteinander ins Gespräch, und Sie finden vielleicht gemeinsame Interessen.

Referentin: Karin Lindermayr, Seniorensseelsorgerin

Kosten: Spenden erwünscht. Anmeldung ab 06.11.23.

VORTRAG: „WENN DAS GEDÄCHTNIS NACHLÄSST...“

Mi., 29.11., 14.00 Uhr

Wie unterscheidet sich eine Demenz von einer „Alltagsvergesslichkeit“? Sie bekommen grundlegende Informationen zu Alzheimer und anderen demenziellen Erkrankungen und wie man sie unterscheiden kann. Neben den Risikofaktoren und Diagnosemöglichkeiten werden auch Hilfs- und Unterstützungsangebote vorgestellt. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, Ihre Fragen zu beantworten oder ein persönliches Beratungsgespräch mit Mitarbeiterinnen der Alzheimer Gesellschaft München zu vereinbaren.

Referentin: Dagmar Aimer

Kosten: Spenden erwünscht. Anmeldung ab 08.11.23.

DEZEMBER

VERANSTALTUNG: „WEIHNACHTSFEIER“

Mi., 13.12., 14.00 Uhr

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

Musikerin: Waltraud Jauß

Kosten: 10,00 €, Anmeldung ab 22.11.23.

VORSCHAU VERANSTALTUNG: „NEUJAHRSBRUNCH“

Do., 11.01.2024, 11.00 Uhr

Wir begrüßen das neue Jahr mit einem ausgiebigen Frühstück.

Kosten: 10,00 €, Anmeldung ab 07.12.23.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Mittagstisch: Bezahlung und Ermäßigung

Wir können älteren Menschen mit einem Einkommen bis zu 1.660 € das Mittagessen kostenfrei anbieten. Für Paare gilt ein erhöhter Satz von 2.490 €. 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 erstehen.

Finanzielle Unterstützung zur Teilnahme an ASZ-Angeboten

Falls Sie mit Ihrem Einkommen unter den Grenzen von 1.660 € für Alleinstehende bzw. 2.490 € für Paare 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.



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!

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 „Fürstenrieder Allee“) behindertengerecht zu erreichen.

ORGANISATORISCHES



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!



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 Unterstützung finanziell bedürftiger Senior*innen.



Beisheim Stiftung

Die Beisheim-Stiftung ermöglicht auch den Fürstenrieder Senior*innen kostenlose Besuche kultureller Veranstaltungen.

Clarissa und Michael
Käfer Stiftung

Für die Unterstützung unserer Balance-Gruppe und die Einladung zum Wiesn-Anstich bedanken wir uns bei der Käfer-Stiftung.



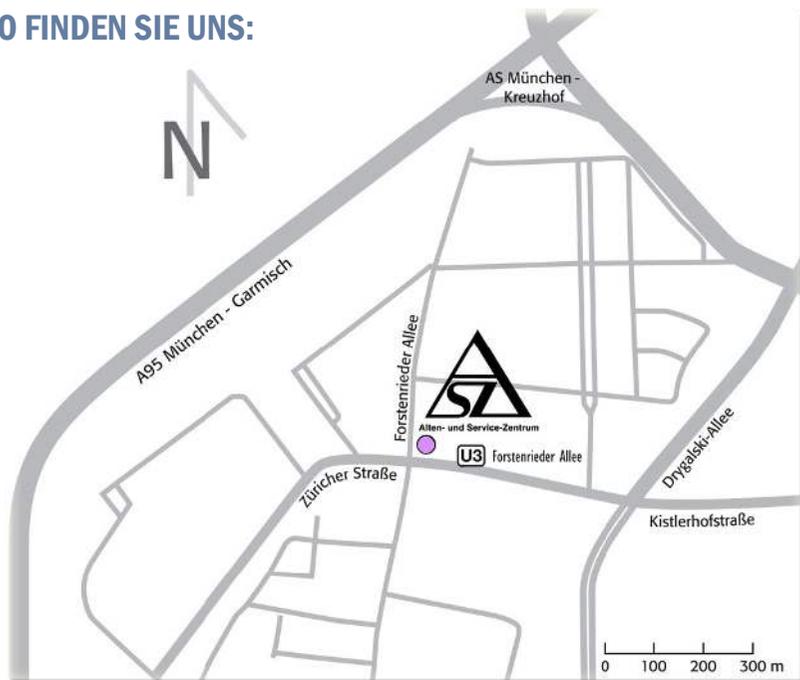
Der Bezirksausschuss 19 der Landeshauptstadt München finanzierte maßgeblich die Einrichtung unseres neuen Multifunktionsraums.

Auch bei allen weiteren Spendern, die unsere Arbeit unterstützen, besonders bei der **BRE Kinder- und Seniorenstiftung**, bedanken wir uns ganz herzlich für das uns erwiesene Vertrauen.

IMPRESSUM

Redaktion: ASZ Fürstenried, Layoutvorlage: Uta Börger
Druck: Alfred Hintermaier, Auflage: 1400 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:
09.30 - 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.