

Ihr Wegbegleiter im Alter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried



Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Angebote

Januar bis April 2024

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
MONATSÜBERSICHT JANUAR - APRIL	13
KURSANGEBOTE UND ASZ-DIGITREFF	17
VERANSTALTUNGEN	24
FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG	29
ORGANISATORISCHES	30



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:

09.01. / 20.02.
12.03. / 09.04.

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

Termin nur nach
Anmeldung.
Kosten: Keine

- 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:

08.01. / 05.02.
04.03. / 08.04.

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



UNTERSTÜTZUNG

SENIOREN-NACHBARSCHAFTSHILFE FÜRSTENRIED

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

- 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 Fürstentried 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: Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe
09.01. / 20.02. Fürstenried (siehe Seite 6) überprüfen kostenlos Ihren
19.03. / 09.04. 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
09.01. / 20.02. Fürstenried (siehe Seite 6) stehen Ihnen für Fragen
19.03. / 09.04. 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



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 den Senior*innen im Stadtteil. 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 09.01. / 20.02. / 19.03. oder 09.04.
- 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 der Bereiche einzubringen? Sie können sich gern für nähere Informationen und ein unverbindliches Kennenlerngespräch und 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!
Kosten: 7,00 € für das Mittagessen und ein kleines Getränk

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.

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. 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 Uhr und 15.30 - 17.00

Durchführung: Karin Lindermayr
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.

Kosten: 2,00 € pro Einheit.

Termine :
15.01. / 19.02.
18.03. / 15.04.

WANDERGRUPPE FÜR FRAUEN

Donnerstag, 1 x im Monat, 09.00 - ca. 15.00 Uhr

Durchführung: Birgit Lang
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.

Termine:
18.01. / 15.02.
21.03. / 18.04.

Kosten: 3,00 € + Fahrtkosten + Verzehr

BALANCE-GRUPPE-NACHTREFFEN

Donnerstag, 1 x im Monat, 14.00 - 15.30 Uhr

Durchführung: Christine Weindl
Die Balance-Gruppe trifft sich einmal im Monat zum gemeinsamen Austausch und zu Unternehmungen. Da es sich um eine bestehende feste Gruppe handelt, ist derzeit eine Aufnahme nicht möglich.

Daniela Kerscher

Termine:
18.01. / 08.02.
07.03. / 11.04.

Kosten: 2,00 € + ggf. Fahrtkosten + Verzehr

GRUPPENANGEBOTE



SING MIT UNS!

Dienstag, 14-tägig, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Die Akkordeonspielerin, Melodicastin und Stimmkünstlerin Michaela Dietl singt mit Ihnen Schlager und Volkslieder und begleitet dabei auf dem Akkordeon.
Termin: Vom „Griechischen Wein“ über „Du, du liegst mir im Herzen“ werden Sie „Freut euch des Lebens“ neu erkunden. Im Vordergrund steht die Freude am Singen; danach besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee.
06.02. / 20.02.
05.03. / 19.03.
02.04. / 16.04.
Kosten: 30,00 € (6 Nachmittage)
Kostenlose Schnupperstunde am 23.01.24.

POLITISCHER STAMMTISCH „FÜR UND WIDER“

Freitag, 1x im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner: In zwangloser, gemütlicher Atmosphäre und im Stil eines Debattierclubs reden wir über alles, was uns
Lutz Taubert
Termin: - vom Stadtteil bis zur weiten Welt - politisch und gesellschaftlich bewegt. Der Stammtisch findet in Kooperation mit dem Bürgertreff „Treff und Tee“ statt.
26.01. / 23.02.
22.03. / 26.04.
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, 25.04. und 23.05., 09.00 Uhr

Durchführung:
Daniela Kerschler

Im April starten wir wieder mit unseren monatlichen Busfahrten. Die Ziele für die Fahrten werden rechtzeitig bekannt gegeben, bitte achten Sie auf Aushänge. Am 31.01. um 14.30 Uhr erfolgt die Planung der Busfahrtziele 2024 statt. Sie sind herzlich eingeladen, bei Kaffee und Kuchen Ihre Ideen einzubringen.

Kosten werden noch bekannt gegeben

Der Verkauf der Karten für eine oder auch beide Fahrten findet am **14.03. 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

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.

FILMNACHMITTAG IM ASZ

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim
Termine:
22.01. / 05.02.
22.04.
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 im Büro erfragen.

MONATSÜBERSICHT



JANUAR

Mo.	01.01.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Mo.	08.01.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
Di.	09.01.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Do.	11.01.	11.00 Uhr	Veranstaltung: „Neujahrsbrunch“
Mo.	15.01.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Mi.	17.01.	14.30 Uhr	Jahrestreffen KulTour
Do.	18.01.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Wanderguppe Balance-Gruppe-Nachtreffen
Mo.	22.01.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	23.01.	14.00 Uhr	Neu: Auftaktveranstaltung „Sing mit uns!“
Mi.	24.01.	14.00 Uhr	Musikvortrag: „Swing - Musik zwischen den Kriegen“
Fr.	26.01.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	29.01.	15.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Mi.	31.01.	14.30 Uhr	Busplanungstreffen



MONATSÜBERSICHT

FEBRUAR

Mo.	05.02.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag
Di.	06.02.	14.00 Uhr	Neu: „Sing mit uns!“
Mi.	07.02.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Faschingsfeier“
Do.	08.02.	14.00 Uhr	Balance-Gruppe-Nachtreffen
Mi.	14.02.	14.30 Uhr	Vortrag: „Rechtlich abgesichert im Alter“
Do.	15.02.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Mo.	19.02.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Di.	20.02.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht Neu: „Sing mit uns!“
Mi.	21.02.	14.30 Uhr	Klassikvortrag: „Vivaldis vier Jahreszeiten“
Fr.	23.02.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	26.02.	15.00 Uhr	VdK-Stammtisch

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



MONATSÜBERSICHT

MÄRZ

Mo.	04.03.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Neues Angebot: Spielenachmittag
Di.	05.03.	14.00 Uhr	Neu: „Sing mit uns!“
Mi	06.03	14.00 Uhr	Vortrag: „Wie errichte ich ein korrektes Testament?“
Do.	07.03.	14.00 Uhr	Balance-Gruppe-Nachtreffen
Di.	12.03.	14.00 Uhr 18.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht Dankabend für ehrenamtliche Mitarbeiter
Do.	14.03.	14.00 Uhr	Busfahrten-Kartenvorverkauf
Mo.	18.03.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Di.	19.03.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Neu: „Sing mit uns!“
Do.	21.03.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Fr.	22.03.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	25.03.	15.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Mi.	27.03.	14.30 Uhr	Besichtigung: „Pflegezentrum Obersending“
Fr.	26.03.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!



MONATSÜBERSICHT

APRIL

Mo.	01.04.	09.00 Uhr	Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Di.	02.04.	14.00 Uhr	Neu: „Sing mit uns!“
Mi.	03.04.	14.00 Uhr	Bildervortrag: „Astrid Lindgren, ihr Leben, ihre Welt“
Mo.	08.04.	09.00.Uhr	Rechtliche Erstberatung
Di.	09.04.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	10.04.	14.00 Uhr	Vortrag: „Einkaufsfalle Supermarkt“
Do.	11.04.	14.00 Uhr	Balance-Gruppe-Nachtreffen
Mo.	15.04.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Di.	16.04.	14.00 Uhr	Neu: „Sing mit uns!“
Mi.	17.04.	12.15 Uhr	Besuch Biobauernhof: „Landpartie zur Maierei nach Oberpframmern“
Do.	18.04.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Mo.	22.04.	14.00 Uhr	Flimnnachmittag
Do.	25.04.	09.00 Uhr	Busfahrt
Fr.	26.04.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	29.04.	15.00 Uhr	VdK-Stammtisch

KURSANGEBOTE



Informationen zu den Kursen

Kosten:	Die Kursgebühr beträgt 5,00 € pro 60 Min. Die mit einem Stern * gekennzeichneten Kurse weichen hiervon ab, siehe jeweiliger Kurs. Die Kursgebühren werden periodisch für jeweils 5 bis 10 Kurseinheiten erhoben. Bei einer Teilnahmezahl unter 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr.
Im Januar 2024 erhöhen sich die Kursgebühren von 4,50 € auf 5,00 €.	
Schnupperstunde:	Ist in vielen Kursen kostenlos möglich.
Anmeldung:	Nähere Informationen erhalten Sie im Büro.
Ermäßigung:	Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich, siehe S. 29. 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, 14.45 - 15.45
Antonio	Italienisch I	Donnerstag, 15.45 - 16.45
Gemmellaro		
Gruppenraum 1		

FRANZÖSISCH-STAMMTISCH *

Montag, 11.30 - 13.00 Uhr

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



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	15.55 - 16.55

FELDENKRAIS

Maria Brenzinger	Feldenkrais	Montag	15.45 - 16.45
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 - 11.00
Gruppenraum 2	Donnerstag	09.30 - 10.45 11.00 - 12.15

ORIENTALISCHE TÄNZE *

Uta Reischl	Montag	11.30 - 13.00
Gymnastikraum		

GESUNDHEITSWANDERN

Martina Mendler	Montag	14.00 - 16.00
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 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 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 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.

ASZ-DIGITREFF KURSANGEBOTE



401: BILDBEARBEITUNG MIT GIMP

Frau Kießling 8 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Kosten: 60,00 € Zeitraum: 16.01. - 05.03.2024

402: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Kosten: 60,00 € Zeitraum: 16.01. - 06.02.2024

403: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Kosten: 60,00 € Zeitraum: 12.03. - 02.04.2024

404: DATENSICHERUNG UNTER WINDOWS

Herr Dr. Schröder 4 x Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr
Kosten: 30,00 € Zeitraum: 09.04. - 30.04.2024

406: PC - GRUNDLAGEN - WINDOWS 10/11

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Kosten: 60,00 € 1 x Montag, 03.06., 09.00 - 12.00 Uhr
Zeitraum: 30.04. - 18.06.2024

407: EIN APPLE IPHONE ODER IPAD BEDIENEN LERNEN

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 13.30 - 15.00 Uhr
Kosten: 53,00 € Zeitraum: 30.04. - 18.06.2024



ASZ-DIGITREFF WORKSHOPS

451: GEFAHREN IM INTERNET ERKENNEN

Herr Burger-Scheidlin Montag, 15.01.2024
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

452: DATEIEN VERWALTEN IN WINDOWS - FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Hilmer 2x Dienstag, 16.01.- 23.01.2024
Kosten: 15,00 € 09.00 - 10.30 Uhr

453: APPLE IPHONE + IPAD: TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Schöffel Montag, 26.02.2024
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

454: PC-SICHERUNG EINFACH UND SCHNELL - DER RETTER IN DER NOT

Herr Dr. Schröder Montag, 04.03.2024
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

455: ANDROID - TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Burger-Scheidlin Montag, 11.03.2024
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

456: WHATSAPP - BEDIENUNG UND TIPPS

Herr Schöffel 2x Montag, 08.04.- 15.04.2024
Kosten: 20,00 € 09.30 - 11.30 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.

DIGITREFF - THEMENBÖRSE

Nennen Sie Themen, zu denen Sie gern eine Schulung im DigiTreff besuchen würden!

Wenn sich mehrere Interessent*innen für ein Thema finden, wird der DigiTreff versuchen, ein Schulungsangebot dazu zu erstellen. Themenvorschläge oder Interessensbekundung bitte an digitreff@asz-fuerstenried.org oder im ASZ-Büro.

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 Freitagnachmittagen 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



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!

JANUAR

VERANSTALTUNG: „NEUJAHRSBRUNCH“

Do., 11.01., 11.00 Uhr

Wir begrüßen Sie und das neue Jahr mit einem ausgiebigen Brunch. Gemeinsam lassen wir uns kalte und warme Gaumenfreuden schmecken und stoßen mit einem Gläschen Sekt auf ein gesundes Jahr 2024 an.

Kosten: 10,00 €. Anmeldung ab sofort.

KULTOUR-JAHRESTREFFEN

Mi., 17.01., 14.30 Uhr

Alle Kulturinteressierten treffen sich bei Kaffee und Kuchen, um die Unternehmungen im letzten Jahr Revue passieren zu lassen und Ideen für das neue Jahr zu sammeln.

Durchführung: Mehtap Terim und Birgit Lang
Keine Kosten. Bitte anmelden!

MUSIKVORTRAG: „SWING - MUSIK ZWISCHEN DEN KRIEGEN“

Mi., 24.01., 14.00 Uhr

Swing ist eine in den 1920-er Jahren entstandene Stilrichtung des Jazz. Sie verbreitete sich von den USA aus über die ganze westliche Welt. Swing wird ausgelassen getanzt und ist untrennbar mit der Entstehung der Big Bands verbunden. Eine musikalische Befreiung nach dem 1. Weltkrieg.

Referent: Charly Henghuber
Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 03.01.24.

VERANSTALTUNGEN



BUSPLANUNGSTREFFEN

Mi., 31.01., 14.30 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein bei Kaffee und Kuchen zur Planung der Busfahrten 2024. Zunächst lassen wir die Fahrten im letzten Jahr Revue passieren und tragen Ideen sowie Vorschläge für die neue Saison zusammen.

Keine Kosten. Anmeldung ab 10.01.24.

FEBRUAR

VERANSTALTUNG: „FASCHINGSFEIER“

Mi., 07.02., 14.00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, in Ihrem Kostümfundus zu stöbern und bei Live-Musik in fantasievoller Verkleidung den Fasching schunkelnd und tanzend zu verbringen. Für das leibliche Wohl gibt es Würstel mit Kartoffelsalat sowie Krapfen und Kaffee.

Musik: Roland Schwarz

Kosten: 10,00 €. Anmeldung ab 17.01.24.

VORTRAG: „RECHTLICH ABGESICHERT IM ALTER“

Mi., 14.02., 14.30 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.

Referent: Bajram Hajdini,

Betreuungsverein „Zukunft Hoffnung e.V.“

Kosten: Keine. Anmeldung ab 24.01.24.



VERANSTALTUNGEN

KLASSIKVORTRAG: „VIVALDIS VIER JAHRESZEITEN“

Mi., 21.02., 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.

Referentin: Daniela Baumert

Kosten: 5,00 €. Anmeldung ab 31.01.24.

MÄRZ

SPIELENACHMITTAG

Mo., 04.03., 14.00 Uhr

Lust auf Canasta oder Schafkopf? Schach oder Dame? Rummikub oder „Mensch ärgere dich nicht“? Heute treffen sich alle Spielbegeisterten, um Partner*innen für ihre Spiele zu finden. In Zukunft kann jeden Montag am Nachmittag in der Cafeteria gespielt werden.

Spielleitung: Bernd Zieglmeier

Kosten: Keine. Anmeldung ab 12.02.24.

VORTRAG: „WIE ERRICHTE ICH EIN KORREKTES TESTAMENT?“

Mi., 06.03., 14.00 Uhr

Ein Großteil aller Testamente, die vom juristischen Laien erstellt werden, sind widersprüchlich, auslegungsbedürftig, formnichtig, anfechtbar oder falsch. Der Fachvortrag zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um ein perfektes Testament zu errichten, damit Ihr letzter Wille auch garantiert Beachtung findet, alle Erbschaftssteuervorteile erfüllt und Erbstreitigkeiten vermieden werden.

Referent: Joachim W. Lugert, Rechtsanwalt

Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 14.02.24.

VERANSTALTUNGEN



DANKABEND FÜR EHRENAMTLICHE MITARBEITER

Di., 12.03., 18.00 Uhr

Wir sagen Dankeschön an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die sich das ganze Jahr über im ASZ engagieren und es mit Leben füllen. Mit einem gemütlichen unterhaltsamen Abend möchten wir uns dafür erkenntlich zeigen. Eine persönliche Einladung geht gesondert an sie.

BESICHTIGUNG: „EVANGELISCHES PFLEGEZENTRUM SENDLING“

Mittwoch, 27.03., 14.30 Uhr

Das vor 10 Jahren eröffnete Pflegezentrum Sendling ist mit seinem beeindruckenden lichtdurchflutenden Rundbau einzigartig. Im Erdgeschoss befindet sich eine beschützende Einrichtung, in den darüber liegenden drei Stockwerken sind die Bereiche der stationären Pflege, und im obersten Stockwerk gibt es Pflegewohnungen für Ehepaare, von denen ein Partner Pflege benötigt. Nach einer Führung können Sie bei Kaffee und Kuchen Ihre Fragen stellen und die Eindrücke wirken lassen.

Referent: Frank Salziger, Pflegeüberleitung

Treffpunkt im ASZ um 13.45 Uhr

Kosten: MVV. Anmeldung ab 06.03.24.

APRIL

BILDERVORTRAG: „ASTRID LINDGREN, IHR LEBEN, IHRE WELT“

Mi., 03.04., 14.00 Uhr

Haben Sie Ihren Kindern oder Enkeln die Geschichten von Pippi Langstrumpf, den Kindern aus Bullerbü oder Michel in der Suppensüssel vorgelesen? Deren Autorin Astrid Lindgren verbrachte eine glückliche Kindheit auf einem Bauernhof in Südschweden, erlebte später als Erwachsene jedoch viel Schweres. Trotzdem schrieb sie wunderbare Kinderbücher, die bis heute vielen Kindern auf der ganzen Welt Mut zum Leben machen.

Referentin: Claudia Rohfleisch

Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 13.03.24.



VERANSTALTUNGEN

VORTRAG: „EINKAUFSFALLE SUPERMARKT“

Mittwoch, 10.04., 14.00 Uhr

Entdecken Sie, welche verkaufsfördernden Tricks es im Handel gibt. Erfahren Sie, was „mindestens haltbar bis“ oder „ohne Zusatzstoffe“ bedeutet. Woran erkennen Sie versteckten Zucker? Ist laktosefreier Käse besser und Fitnessbrot gesünder? Was bedeuten die E-Nummern? Woher kommt unser Gemüse? Wo liegen Tricks und Fallen im Supermarkt? Verbraucherschutzexpertin Ursula Liersch klärt auf und nimmt Sie anhand von anschaulichen Beispielen mit auf einen entspannten Bummel durch einen imaginären Supermarkt. *In Kooperation mit dem ebw – Evangelisches Bildungswerk München, Projekt Verbraucherbildung Bayern.*

Referentin: Ursula Liersch

Keine Kosten, Spenden erwünscht.

Anmeldung 20.03.

BESUCH BIOBAUERNHOF

„LANDPARTIE ZUR MAIEREI NACH OBERPFRAMMERN“

Mittwoch, 17.04., 12.15 Uhr im ASZ

Die Bio-Gärtnerei baut viele verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an, die wir bei der Führung näher kennenlernen werden. Danach können wir uns beim Imbiss vom besonderen Geschmack der hofeigenen Produkte überzeugen. Es besteht die Möglichkeit, allerlei Leckereien im Hofladen einzukaufen.

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

Begleitung: Heike Winkler

Kosten: 8,00 € plus MVV. Anmeldung ab 20.03. bis 10.04.

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 „Forstenrieder Allee“) behindertengerecht zu erreichen.

IMPRESSUM

Redaktion: ASZ Fürstenried, Layoutvorlage: Uta Börger

Druck: Alfred Hintermaier, Auflage: 1500 Exemplare

V.i.S.d.P.: Bernd Zieglmeier, Züricher Str. 80, 81476 München

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.



KRAFT-STIFTUNG

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



Beisheim Stiftung

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



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



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



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



Ein weiteres Dankeschön gilt dem 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.

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.