

Ihr Wegbegleiter im Alter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried



Angebote

Mai bis August 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 MAI - AUGUST	13
KURSANGEBOTE UND ASZ-DIGITREFF	17
FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG	23
VERANSTALTUNGEN	24
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:
14.05. / 11.06.
09.07. / 13.08.

Eine Mitarbeiterin 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:
06.05. / 03.06.
01.07.

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: Bernd Zieglmeier
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: 14.05. / 11.06.
09.07. / 13.08.
Anmeldung erwünscht!

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

HANDY-SPRECHSTUNDE

Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr

Termine: 14.05. / 11.06.
09.07. / 13.08.
Anmeldung erwünscht!

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

FUSSPFLEGE

Termin nach Absprache

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

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



EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT IM ASZ

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

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

- In der **Seniorenbegleitung** besuchen Sie wöchentlich für ein Gespräch, einen Spaziergang oder einen gemeinsamen Einkauf eine Seniorin/einen Senior zu Hause.
- In der **Senioren-Nachbarschaftshilfe** übernehmen Sie kleinere Reparaturen, Begleitungen zum Arzt, einen Einkauf oder helfen beim Schriftverkehr. Bei Interesse an einer Mitarbeit kommen Sie zu einem der monatlich stattfindenden Treffen jeweils um 09.30 Uhr am 14.05., 11.06., 09.07. sowie 13.08.2024.
- Beim **Café Freitag** am Freitagnachmittag übernehmen zwei engagierte Ehrenamtliche das Café Freitag. Sie kümmern sich um unsere Besucher*innen und verwöhnen diese mit ihrem selbst gebackenen Kuchen.
- Beim **Mittagstisch** helfen Sie beim Eindecken, Verteilen der Speisen und Getränke sowie beim Abräumen.
- **Kuchen backen für die Cafeteria:** Backen Sie gern Kuchen? Dann freuen wir uns Montag, Dienstag oder Donnerstag über eine Kuchenspende für die Cafeteria.
- Bei der **Programmverteilung** helfen Sie uns, drei Mal im Jahr das Programmheft im gesamten Stadtviertel Fürstenried/Forstenried zu verteilen.
- **Unterstützung bei Veranstaltungen** durch Eindecken und Dekorieren für große Veranstaltungen.

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

MITTAGSTISCH UND CAFETERIA



MITTAGSTISCH

Montag - Donnerstag, 12.00 Uhr

Ansprech-
partnerin:
Julia Türk

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

Bitte anmelden!

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

Kosten: 7,00 €
für das Mittag-
essen und ein
kleines Getränk

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

CAFÉ FREITAG

Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr

Kosten: Verzehr

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

CAFETERIA / SPIELNACHMITTAG

Montag, Dienstag, Donnerstag, 14.00 - 16.30 Uhr

Kosten: Verzehr

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



GRUPPENANGEBOTE

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Montag, 13.30 - 15.00 Uhr und 15.30 - 17.00

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

Karin Lindermayr

Termine: 13.05. / 17.06. 22.07.

Kosten: 2,00 € pro Einheit

WANDERGRUPPE FÜR FRAUEN

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

Durchführung: 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.

Birgit Lang

Termine: 13.06. / 18.07. 22.08.

Kosten: 3,00 € + Fahrtkosten + Verzeehr

DER FILMKANON

Mittwoch, 1 x im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Adrian Prechtel

Termine: 15.05. / 19.06. 24.07.

Kosten: Keine

GRUPPENANGEBOTE



SING MIT UNS!

Dienstag, 14-tägig, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung: Die Akkordeon- und Melodica-istin, Stimmkünstlerin und Performerin, Textdichterin und Komponistin Michaela Dietl, singt mit Ihnen Schlager sowie Volkslieder und begleitet dabei auf dem Akkordeon. Sie werden von „Santa Lucia“ über „Für mich soll's rote Rosen regnen“ bis zu „Strangers in the Night“ neu erkunden.

Michaela Dietl,
Termine: 07.05. / 21.05.
04.06. / 02.07.
16.07. / 30.07.

Kosten: 30,00 € Im Vordergrund steht die Freude am Singen.
(6 Nachmittage) Bitte vorab anmelden!

POLITISCHER STAMMTISCH „FÜR UND WIDER“

Freitag, 1x im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner: In zwangloser und gemütlicher Atmosphäre sowie im Stil eines Debattierclubs reden wir über alles, was uns
Lutz Taubert
Termine: 24.05./ 28.06.
26.07./ 23.08.
Kosten: Keine
Interessierte können sich an folgende E-Mail-Adresse wenden: politischer-stammtisch@t-online.de

TISCHTENNIS

Nach Absprache

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



AUSFLÜGE UND KULTURELLES

BUSFAHRTEN

Donnerstag, 1 x Monat, 09.00 Uhr

Durchführung:	23.05. Kloster Raitenhaslach/Burghausen
Daniela Kerscher	(Ausgebucht!)
Kosten: 25,00 €	20.06. Kelheim/Kloster Weltenburg
zzgl. Verpflegung,	25.07. Blaubeuren
Eintritte etc.	29.08. Wasserburg/Rott am Inn

Der **Verkauf der Karten findet am 16.05.2024 ab 14.00 Uhr** statt. Restkarten können Sie danach im Büro zu unseren Öffnungszeiten erwerben. Verkaufte Karten können nicht zurückgenommen werden.

Vorschau: Kartenverkauf für Fahrten ab September am 05.09. ab 14 Uhr.

KULTOUR

1x im Monat

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim	Im Rahmen der KulTour treffen sich Kunst- und Kulturinteressierte etwa einmal im Monat zu gemeinsamen Unternehmungen wie Besuche von Ausstellungen, Stadtführungen und Kirchenbesichtigungen.
Kosten: 12,00 € jährlich zzgl. Kosten für Veranstaltungen	

FILMNACHMITTAG IM ASZ

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim	Wir zeigen Ihnen unterhaltsame und interessante Filme, über die Sie sich im Anschluss austauschen können.
Termine:	
06.05. / 10.06.	
08.07. / 12.08.	
Kosten: Keine	

MONATSÜBERSICHT



MAI

Mo.	01.05.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Sa.	04.05.	10.00 Uhr	Benefizflohmarkt des Inner Wheel Club München-Bavaria
Mo.	06.05.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag
Di.	07.05.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	08.05.	14.30 Uhr	Vortrag: „Rund um die Grundsicherung im Alter“
Do.	09.05.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Mo.	13.05.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Di.	14.05.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	15.05.	14.00 Uhr 19.30 Uhr	Vortrag: „Nie wieder Ärger mit Handwerkenden & Co“ Filmkanon
Do.	16.05.	14.00 Uhr	Busfahrkartenverkauf
Mo.	20.05.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Di.	21.05.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Do.	23.05.	09.00 Uhr	Busfahrt: Kloster Raitenhaslach/Burghausen
Fr.	24.05.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	27.05.	14.30 Uhr	VdK-Stammtisch
Do.	30.05.		Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!
Fr.	31.05.		Brückentag. Das ASZ bleibt geschlossen!



MONATSÜBERSICHT

JUNI

Mo.	03.06.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag
Di.	04.06.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	05.06.	14.00 Uhr	Lesung: „Kindheitserinnerungen“
Mo.	10.06.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	11.06.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	12.06.	14.00 Uhr	Vortrag: „Stolperfrei - Tipps zur Barrierefreiheit in den eigenen vier Wänden“
Do.	13.06.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Mo.	17.06.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Mi.	19.06.	14.00 Uhr 19.30 Uhr	Vortrag: „Guade oide Zeit?! - Prinzregent Luitpold“ Filmkanon
Do.	20.06.	09.00 Uhr	Busfahrt: Kelheim/Kloster Weltenburg
Mo.	24.06.	14.30 Uhr	VdK-Stammtisch
Mi.	26.06.	14.00 Uhr	Filmvorführung: „Ruinenschleicher und Schachterleis - München nach 1945“
Do.	27.06.		Klausurtag ASZ-Team
Fr.	28.06.		
Fr.	28.06.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

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

MONATSÜBERSICHT



JULI

Mo.	01.07.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
Di.	02.07.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	03.07.	14.00 Uhr	Veranstaltung: MVG-Fahrgasttraining „Mitfahren leicht gemacht“
Mo.	08.07.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	09.07.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	10.07.	14.00 Uhr	Veranstaltung: Sommerfest
Di.	16.07.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	17.07.	14.00 Uhr	Infoveranstaltung: Angebote des ASZ-DigiTreff
Do.	18.07.	09.00 Uhr	Wandergruppe
So.	21.07.	13.30 Uhr	Seniorenkur in Bad Häring
Mo.	22.07.	13.30 Uhr 15.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“ (1. Gruppe) „Zusammen ist man weniger allein“ (2. Gruppe)
Mi.	24.07.	14.00 Uhr 19.30 Uhr	Bildervortrag: „Land jenseits des Jordan“ Filmkanon
Do.	25.07.	09.00 Uhr	Busfahrt: Blaubeuren
Fr.	26.07.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	29.07.	14.30 Uhr	Betriebsausflug ASZ Team VdK-Stammtisch
Di.	30.07.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	31.07.	14.00 Uhr	Musikvortrag: „Berühmte Showtänzer 1929-1970“



MONATSÜBERSICHT

AUGUST

- Mi. 07.08. 14.00 Uhr **Vortrag: „Geschichte d. Stadtteils Fürstenried“**
- Mi. 07.08. 17.00 Uhr **Veranstaltung: „Nachtreffen Bad Häring“**
- Mo. 12.08. 14.00 Uhr Filmnachmittag
- Di. 13.08. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht
- Mi. 14.08. 14.00 Uhr **Veranstaltung: „Konzert mit Eisvariationen“**
- Do. 15.08. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**
- Fr. 16.08. **Brückentag. Das ASZ bleibt geschlossen!**
- Do. 22.08. 09.00 Uhr Wandergruppe
- Fr. 23.08. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“
- Mo. 26.08. 14.30 Uhr VdK-Stammtisch
- Mi. 28.08. 13.00 Uhr **Besichtigung: SeniorenWohnen Kieferngarten**
- Do. 29.08. 09.00 Uhr Busfahrt: Wasserburg/Rott am Inn

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

KURSANGEBOTE



Informationen zu den Kursen

Kosten:	Die Kursgebühr beträgt 5,00 € pro 60 Min. Die mit einem Stern * gekennzeichneten Kurse 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.
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. 23. Die aktuelle Einkommensgrenze beträgt 1.800 € bei Alleinstehenden bzw. 2.700 € bei Ehepaaren.

Fremdsprachen

ENGLISCH

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

ITALIENISCH

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

FRANZÖSISCH-STAMMTISCH *

Montag, 11.30 - 13.00 Uhr

Selbstorgani- sierung:	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 - Fortg.	Dienstag	11.00 - 12.30
Monika Brabec	Qi-Gong	Mittwoch	14.45 - 15.45
Gymnastiksaal	Qi-Gong	Mittwoch	15.55 - 16.55

FELDENKRAIS

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

YOGA

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

KURSANGEBOTE



Kreativkurse

TÖPFERN *

Selbstorganisiert	Freitag	09.30 - 12.30
Werkraum		Material- und Brennkosten

PORZELLANMALEN *

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

ZEICHNEN

Saskia Gasteiger	Mittwoch	09.30 - 11.00
Werkraum		

AQUARELLMALEN

Saskia Gasteiger	Freitag	09.30 - 11.30
Gruppenraum 2		

Weitere Kurse

GEDÄCHTNISTRAINING

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

ORIENTALISCHE TÄNZE *

Uta Reischl	Montag	11.30 - 13.00
Gymnastikraum		



ASZ-DIGITREFF

ALLGEMEINES

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

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

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

KURSE UND WORKSHOPS

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

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

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

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

EINZEL-BERATUNGEN

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

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

ASZ-DIGITREFF



Kursangebote

408: SYSTEMSICHERUNG UNTER WINDOWS

Herr Schröder 3 x Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr
Kosten: 23,00 € Zeitraum: 07.05. - 21.05.2024

409: MICROSOFT WORD - GRUNDLAGEN

Frau Pfitzner 7 x Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kosten: 53,00 € Zeitraum: 04.06. - 16.07.2024

458: DATEIEN VERWALTEN IN WINDOWS - GRUNDLAGEN

Herr Hilmer 3 x Montag, 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 45,00 € Zeitraum: 10.06. - 24.06.2024

Workshops

457: EINKAUFEN, BUCHEN UND BEZAHLEN IM INTERNET

Herr Schöffel Montag, 27.05.2024
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr

459: ONLINE-BANKING LEICHT GEMACHT

Herr Schöffel Dienstag, 25.06.2024
Kosten: 15,00 € 13.30 - 16.30 Uhr

460: ANDROID - TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Burger-Scheidlin Montag, 22.07.2024
Kosten: 15,00 € 09.30 - 12.30 Uhr



ASZ-DIGITREFF WEITERE ANGEBOTE

OFFENE TREFFEN

Freitag,
14.00 - 16.00
Uhr

DIGITREFF- THEMENBÖRSE

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.

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*innen 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

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Mittagstisch: Bezahlung und Ermäßigung

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

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

Finanzielle Unterstützung zur Teilnahme an ASZ-Angeboten

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

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

„Weiße Karte“ des ASZ

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

Kulturraum München

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



VERANSTALTUNGEN

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG FÜR VERANSTALTUNGEN

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

MAI

BENEFIZ-FLOHMARKT DES INNER WHEEL CLUB MÜNCHEN-BAVARIA

Sa., 04.05., 10.00 - 14.00 Uhr

Hier können Sie hochwertige Kleidungsstücke und Haushaltsgegenstände zu einem günstigen Preis erstehen. Alle Verkaufsstände werden von den Veranstalterinnen bestückt. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Der Erlös des Flohmarkts kommt dem ASZ zugute.

VORTRAG: „RUND UM DIE GRUNDSICHERUNG IM ALTER“

Mi., 08.05., 14.30 Uhr

Wer bekommt wo Grundsicherung im Alter? Welche Leistungen sind von der Grundsicherung bzw. Sozialhilfe umfasst? Was bedeutet freiwillige Leistungen und welche Stiftungsanträge kann man stellen? Kompetente Informationen hierzu erhalten Sie an diesem Nachmittag.

Referentin: Karin Staudte, Sozialbürgerhaus Süd
Kosten: 2,00 €. Anmeldung ab 24.04.24.

VORTRAG: „NIE WIEDER ÄRGER MIT HANDWERKENDEN & CO“

Mi., 15.05., 14.00 Uhr

Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche für das Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Wer Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

VERANSTALTUNGEN



In Kooperation mit dem ebw – Evangelisches Bildungswerk München, Projekt Verbraucherbildung Bayern.

Referentin: Petra Krämer-Moshous,
Fachberaterin für Verbraucherfragen,
Verbraucherzentr. Bayern Beratungsst. München e.V.
Kosten: 2,00 €. Anmeldung ab 24.04.24.

JUNI

LESUNG: „KINDHEITSERINNERUNGEN“

Mi., 05.06., 14.00 Uhr

Erinnern Sie sich noch an die Sparsamkeit Ihrer Eltern, an Haustiere, die es bei Ihnen zu Hause gab, an den einen oder anderen Lehrer? Oder an Wege, die Sie als Kind oft gegangen sind? Gemeinsam mit Ilka Scholz sprechen Sie über Ihre Kindheitserlebnisse. Ausgangspunkt sind kurze Geschichten aus der Kindheit der Autorin, die vorgelesen werden.

Referentin: Ilka Scholz
Kosten: 2,00 €. Anmeldung ab 15.05.24.

VORTRAG: „STOLPERFREI - TIPPS ZUR BARRIEREFREIHEIT IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN“

Mi., 12.06., 14.00 Uhr

Daheim ist es am schönsten. Doch ist das Zuhause auch mit körperlichen Einschränkungen bewohnbar? Gerade ältere Häuser und Wohnungen genügen oft nicht dem Anspruch, im Alter oder mit Einschränkungen selbstständig zurecht zu kommen. Von schwellenlosen Zimmerübergängen über Treppenlift bis Badanpassung gibt es viele Möglichkeiten, die individuelle Einschränkung durch Anpassung der Wohnung auszugleichen.

Referent: Markus Reimann, Berater im
Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen.
Kosten: 2,00 €. Anmeldung ab 22.05.24.



VERANSTALTUNGEN

VORTRAG: „GUADE OIDE ZEIT!? - PRINZREGENT LUITPOLD“

Mi., 19.06., 14.00 Uhr

Prinzregent Luitpolds Tod im Dezember 1912 löste eine enorme Anteilnahme aus. Vielen wurde bewusst, dass nicht nur ein wesentlicher Abschnitt der Geschichte der bayerischen Monarchie, sondern auch eine ganze Epoche zu Ende gegangen war. Der Vortrag entfaltet ein Panorama der Prinzregentenzeit als spannende und bezeichnende Epoche vor dem großen Krieg.

Referent: Georg Reichlmayr

Kosten: 12,00 €, Anmeldung ab 29.05.24.

FILMVORFÜHRUNG IM BÜRGERSAAL FÜRSTENRIED:

„RUINENSCHLEICHER UND SCHACHTERLEIS - MÜNCHEN NACH 1945“

Mi., 26.06., 14.00 Uhr

„Ich möchte herausfinden, wie sich die große Geschichte auf die Schicksale der Einzelnen auswirkt“, sagt der Filmemacher Michael von Ferrari. Entstanden ist ein lebendiges Porträt der Nachkriegsgeneration, das auf Zeitzeugeninterviews, Fotos und Filmausschnitten der damaligen Zeit basiert. Wie war es, als Kind oder Jugendlicher kurz nach dem Krieg in München aufzuwachsen? Welches Lebensgefühl hatten die Menschen? Welche Träume? Wie schauten sie nach vorn - und wie zurück? Ein Gespräch mit einzelnen Protagonist*innen ergänzt die Filmvorführung.

Regie: Michael von Ferrari, D 2023

Ort: Bürgersaal Fürstenried

Kosten: 4,00 €. Anmeldung ab 05.06.24.

VERANSTALTUNGEN



JULI

VERANSTALTUNG: MVG-FAHRGASTTRAINING „MITFAHREN LEICHT GEMACHT“

Mi., 03.07., 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: 2,00 €, Anmeldung ab 12.06.24.

VERANSTALTUNG: SOMMERFFEST

Mi., 10.07., 14.00 Uhr

Heute ist das Fest der großen Temperaturunterschiede: Bei hoffentlich warmem Wetter und heißer Musik wollen wir uns mit einem kühlen Fassbier erfrischen. Zum Essen gibt es einen Grillteller mit Salaten und die eine oder andere kleine Überraschung.

Musik: Michaela Dietl & die Quetschenweiber

Kosten: 10,00 €, Anmeldung ab 19.06.24.

INFOVERANSTALTUNG: ANGEBOTE DES ASZ-DIGITREFF

Mi., 17.07., 14.00 Uhr

Der ASZ-DigiTreff bietet Kurse, Workshops und Beratung zum Umgang mit Computern, Tablets und Smartphones an. Bei dieser Infoveranstaltung können Sie sich über die Inhalte dieser Angebote informieren und anmelden.

Referenten: DigiTreff-Kursleiter

Kosten: Spenden erwünscht. Bitte anmelden!



VERANSTALTUNGEN

BILDERVORTRAG: „LAND JENSEITS DES JORDAN“

Mi., 24.07., 14.00 Uhr

Jordanien - ein Land, das vom Jordan bis zu den Weiten der arabischen Wüste reicht. Ein Land, in dem sich einstmals die bedeutenden Karawanenstraßen kreuzten. Die Reise führt uns aber auch in eine der faszinierendsten Wüstenlandschaften des Orients, dem Wadi Rum.

Referent: Dieter Messerle

Kosten: 3,00 €, Anmeldung ab 03.07.24.

MUSIKVORTRAG: „BERÜHMTE SHOWTÄNZER 1929 - 1970“

Mi., 31.07., 14.00 Uhr

Tanz als Umsetzung von Musik in Bewegung hat es schon immer gegeben, seit es Musik gibt. Aber zu Beginn des 20. Jahrhunderts ist der Tanz zur Höchstform aufgelaufen und hat in unzähligen Musical-Filmen in Hollywood, aber auch in Europa Ausdruck gefunden. Die Tänzerinnen und Tänzer sind zu Weltstars geworden.

Referent: Charly Henghuber

Kosten: 3,00 €, Anmeldung ab 10.07.24.

AUGUST

VORTRAG: „GESCHICHTE DES STADTTEILS FÜRSTENRIED“

Mi., 07.08., 14.00 Uhr

Hier erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Stadtteils Fürstenried, die mit dem Bau eines Schlosses durch Kurfürst Max Emanuel beginnt. Der Vortrag spannt den Bogen bis zu den 1960-er Jahren mit Großbauten wie dem „Sparkassen-Hochhaus“ sowie Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Referentin: Constanze Lindner Haigis

Kosten: 8,00 €. Anmeldung ab 17.07.24.

VERANSTALTUNGEN



NACHTREFFEN BAD HÄRING

Mi., 07.08., 17.00 Uhr

Um unseren Kuraufenthalt in gemeinsamer Runde abzuschließen, sind alle Teilnehmer*innen zu einer Brotzeit herzlich eingeladen.

Organisation: Ilse Völker und Margot Heuschmann

Kosten: Keine, bitte anmelden ab 17.07.2024.

VERANSTALTUNG „KONZERT MIT EISVARIATIONEN“

Mi., 14.08., 14.00 Uhr

Es erwartet Sie ein Konzert mit Klarinette und Gitarre voller Temperament und Lebensfreude. Wir hören Musik von der „Grünen Insel Irland“ mit Titeln wie „Molly Malone“, „Danny Boy“ und „Whiskey in the Jar“.

In der Pause genießen Sie einen erfrischenden Eisbecher mit einem besonderen Eis aus eigener Herstellung der „Sweet Monkeys“.

Soziale Betreuung durch Musik e.V.

Kosten: 6,00 €. Anmeldung ab 24.07.2024.

BESICHTIGUNG: „SENIORENWOHNEN KIEFERNGARTEN“

Mi., 28.08., 13.00 Uhr im ASZ

Wir besichtigen hier im Betreuten Wohnen verschiedene Appartements von 28 - 58 qm und Gemeinschaftsräume. Bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit ist ein Pflegedienst vor Ort. Zusätzlich können Wahlleistungen dazu gebucht werden, z. B. Verpflegung, Reinigungsdienst und Wäscheservice.

Referentin: Monika Bauer, Leitung Kundenbetreuung

Kosten: 2,00 € plus MVV. Anmeldung ab 07.08.2024.



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 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.

ORGANISATORISCHES



ALTHANDY-SAMMELAKTION

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

INTERNET-ZUGANG UND WLAN IM ASZ

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

BARRIEREFREIHEIT

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

IMPRESSUM

Redaktion: ASZ Fürstenried, Layoutvorlage: Uta Börger
Druck: Alfred Hintermaier, Auflage: 1500 Exemplare
V.i.S.d.P.: Bernd 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
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.