

*Ihr Wegbegleiter im Alter*

**Alten- und Service-Zentrum Fürstenried**



## Angebote

Januar bis Juni 2025

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



**Julia Türk**  
Pädagogin



**N.N.**  
Ab 01.April?



**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

<b>FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG</b>	<b>5</b>
<b>BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG</b>	<b>6</b>
<b>EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT</b>	<b>10</b>
<b>MITTAGSTISCH UND CAFETERIA</b>	<b>11</b>
<b>GRUPPENANGEBOTE</b>	<b>12</b>
<b>AUSFLÜGE UND KULTURELLES</b>	<b>14</b>
<b>MONATSÜBERSICHT JANUAR - JUNI</b>	<b>15</b>
<b>KURSANGEBOTE UND ASZ-DIGITREFF</b>	<b>21</b>
<b>VERANSTALTUNGEN</b>	<b>27</b>
<b>ORGANISATORISCHES</b>	<b>30</b>



# AKTUELLES IM ASZ

Liebe Besucherinnen und liebe Besucher des ASZ Fürstenried,

nach vielen Jahren finden Sie in diesem Programmheft wieder ein **Editorial**. Grund dafür sind die Veränderungen, die auf das ASZ in diesem Jahr zukommen. Die erste ist unser Programmheft selbst, das in diesem Jahr im halbjährlichen Rhythmus erscheinen wird.

**Abschied.** Wir müssen unsere Kollegin Daniela Kerscher, die sich über fünf Jahre lang im ASZ engagiert und es mit ihrer ebenso sehr kompetenten wie sympathischen Art bereichert hat, verabschieden. Wir danken ihr ganz herzlich für alles, was sie im ASZ erreicht und bewegt hat. Die entstehende Lücke können wir kurzfristig nicht schließen. Damit wird es bis auf Weiteres einige Angebote nicht geben. Davon betroffen sind u.a. einzelne Veranstaltungen und Ausflugsfahrten.

Aktuell suchen wir eine/n Nachfolger\*in für Frau Kerscher zum 1. April.

**Finanzen.** Wie Sie der Presse entnehmen konnten, ist die Finanzlage der Stadt München aktuell sehr schlecht. Das ASZ hat deswegen im laufenden Jahr eine dringend benötigte Erhöhung des städtischen Zuschusses leider nicht erhalten. Um das zukünftige Defizit möglichst gering zu halten, werden wir die Stelle von Frau Kerscher für 3 Monate nicht nachbesetzen und müssen zum 1. Januar 2025 unsere Gebühren sowie Preise erhöhen: Gebühren für unsere Kursangebote, Teilnahmebeiträge für Veranstaltungen, Gruppen und Angebote sowie Preise für Getränke.

**Ermäßigung.** Wir möchten Sie deshalb unbedingt darauf hinweisen, dass Sie bei geringem Einkommen Ermäßigungen erhalten können. Bitte informieren Sie sich auf der nächsten Seite und kommen Sie auf uns zu.

**Ausblick.** Dennoch schauen wir positiv auf das neue Jahr: Viele Menschen nutzen unser ASZ, und viele unterstützen unsere Arbeit durch ihr freiwilliges ehrenamtliches Engagement. So können wir schon im Januar ein ReparaturCafé starten, ein Projekt zur Erhaltung von Gebrauchsgegenständen im Sinne von Kostensparen, Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

Viel Spaß beim Lesen dieses Heftes und beim Entdecken von Möglichkeiten! Wir freuen uns auf ein Kennlernen oder ein Wiedersehen.

Für das Team des ASZ Fürstenried

Bernd Zieglmeier

# 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 sowie 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 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.



# 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:

14.01. / 11.02.  
11.03. / 08.04.  
13.05. / 10.06.

Termin nur nach  
Anmeldung.  
Kosten: Keine

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

- 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 - 11.30 Uhr**

---

Termine:

13.01. / 03.02.  
10.03. / 07.04.  
05.05. / 02.06.

Termin nur nach  
Anmeldung.  
Kosten: 25,00 €  
für 30 Minuten

Eine Rechtsanwältin berät Sie zu Themen in folgenden Bereichen:

- 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. 9)
- Handy-Sprechstunde (siehe S. 9)

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 Begleitung bei 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  
14.01. / 11.02. Fürstenried (siehe Seite 8) überprüfen kostenlos Ihren  
11.03. / 08.04. Gehwagen, vor allem die Funktion der Bremsen und  
13.05. der Räder. Eventuell zu ersetzende Teile müssen be-  
Anmeldung zahlt werden.  
erwünscht!

## HANDY-SPRECHSTUNDE

**Dienstag, 1 x im Monat, 11.00 - 11.30 Uhr**

---

Termine: Ehrenamtliche der Senioren-Nachbarschaftshilfe  
14.01. / 11.02. Fürstenried (siehe Seite 8) stehen Ihnen für Fragen  
11.03. / 08.04. rund um Ihr Handy, z.B. zu Bedienung, Sonderfunktio-  
13.05. nen und Tarife, kostenfrei zur Verfügung.  
Anmeldung Keine Beratung zu Smartphones und Tablets!  
erwünscht!

## 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

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 14.01. / 11.02. / 11.03. / 08.04. oder 13.05.
- 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.
- Bei der **Programmverteilung** unterstützen Sie uns dabei, das Programmheft im gesamten Stadtviertel Fürstenried/Forstenried zu verteilen.
- **Mithilfe bei Veranstaltungen** durch Eindecken und Dekorieren für den Faschingsball, das Sommerfest, die Weihnachtsfeier u.v.m.
- Wir freuen uns über **Unterstützung im Telefon- und Präsenzdienst**. Sie vertreten zeitweise das ASZ-Team, empfangen neue Besucherinnen und Besucher telefonisch oder persönlich und nehmen deren Anliegen an.

Haben Sie Interesse, sich in einem der Bereiche einzubringen? 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 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 Mittag-  
essen 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 die Kosten in Rechnung stellen.

Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Ermäßigung des Preises auf Seite 5!

## CAFÉ FREITAG

**Freitag, 14.00 - 16.00 Uhr**

Kosten: Verzehr

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

## CAFETERIA / SPIELENACHMITTAG

**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 Spielenachmittag 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, 1 x im Monat, 14.30 - 16.00 Uhr**

---

Durchführung:  
Karin Lindermayr  
Kosten: 3,00 €  
pro Einheit.

Termine :  
20.01. / 17.02.  
17.03. / 28.04.  
19.05. / 02.06.

Ein Treffen für Frauen und Männer, die seit einem Jahr oder länger verwitwet sind sowie Lust auf Begegnung haben. Es erwarten Sie heißer Kaffee, feiner Kuchen und Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation, mit denen Sie ins Gespräch kommen und sich austauschen können.

## WANDERGRUPPE FÜR FRAUEN

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

---

Durchführung:  
Birgit Lang  
Termine:  
16.01. / 20.02.  
20.03. / 17.04.  
15.05. / 12.06.  
Kosten: 3,00 € +  
Fahrkosten +

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.

## NEU IM ASZ: REPARATURCAFÉ - REPARIEREN STATT WEGWERFEN!

**Samstag, 1x im Monat, 14.00 - 17.00 Uhr**

---

Ansprechpartnerin:  
Mehtap Terim  
Termine:  
11.01. / 08.02.  
08.03. / 12.04.  
10.05. / 14.06.  
Kosten: Spende

Wir und unsere Ehrenamtlichen möchten uns für eine nachhaltige Gesellschaft engagieren. Ab Januar 2025 haben Sie einmal im Monat die Möglichkeit im ASZ, Ihre kaputten Geräte, Alltagsgegenstände, Unterhaltungselektronik oder Fahrräder gemeinsam mit unseren Ehrenamtlichen zu reparieren. Nähere Infos erhalten Sie im Büro oder unter 7595511.

# GRUPPENANGEBOTE



## SING MIT UNS!

**Dienstag, 14-tägig, 14.00 - 15.00 Uhr**

---

Leitung: Die Akkordeonspielerin, Melodicastin und Stimmkünstlerin Michaela Dietl singt mit Ihnen Schlager sowie Volkslieder und begleitet dabei auf dem Akkordeon. Im Vordergrund steht die Freude am Singen. Danach besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee.  
Termin: 14.01. / 28.01.  
11.02. / 25.02.  
11.03. / 25.03.  
15.04. / 22.04.  
13.05. / 27.05.  
10.06. / 24.06.  
Kosten: 60,00 €  
(12 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  
Termin: - vom Stadtteil bis zur weiten Welt - politisch und gesellschaftlich bewegt. Der Stammtisch findet in Kooperation mit dem Bürgertreff „Treff und Tee“ statt.  
31.01. / 28.02.  
28.03. / 25.04.  
30.05. / 27.06.  
Kosten: Keine  
Interessierte können sich an folgende E-Mail-Adresse wenden: [politischer-stammtisch@t-online.de](mailto:politischer-stammtisch@t-online.de)

## TISCHTENNIS

**Nach Absprache**

---

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



# KULTURELLES

## KULTOUR

1x im Monat

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim  
Kosten: 15,00 € 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. Jahrestreffen für KulTour ist am 15.01.2025. Bitte anmelden!

## FILMNACHMITTAG IM ASZ

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim  
Termine:  
13.01. / 03.02.  
03.03. / 07.04.  
05.05. / 16.06.

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.

## KULTURRAUM MÜNCHEN

Ansprechpartnerin:  
Birgit Lang

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

# MONATSÜBERSICHT



## JANUAR

Mo. 01.01. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Mo. 06.01. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Sa. 11.01. 14.00 Uhr ReparaturCafé

Mo. 13.01. 09.00 Uhr Rechtliche Erstberatung  
 14.00 Uhr Filmnachmittag  
 15.00 Uhr Besuchsdienst der Andreaskirche

Di. 14.01. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe  
 11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde  
 14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht  
 14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Mi. 15.01. 14.30 Uhr **Jahrestreffen KulTour**

Do. 16.01. 09.30 Uhr Wandergruppe

Mo. 20.01. 14.30 Uhr „Zusammen ist man weniger allein“

Mi. 22.01. 14.00 Uhr **Veranstaltung:  
 Vorhang auf für „Herbstgeflüster“**

Mo. 27.01. 14.00 Uhr VdK-Stammtisch

Di. 28.01. 14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Fr. 31.01. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 27.



# MONATSÜBERSICHT

## FEBRUAR

Mo.	03.02.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
		14.00 Uhr	Filmnachmittag
Sa.	08.02.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	10.02.	15.00 Uhr	Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	11.02.	09.30 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
		11.00 Uhr	Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde
		14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
		14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mo.	17.02.	14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Do.	20.02.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Mo.	24.02.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Di.	25.02.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	26.02.	14.00 Uhr	<b>Veranstaltung: „Faschingsfeier“</b>
Fr.	28.02.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 27.

# MONATSÜBERSICHT



## MÄRZ

Mo.	03.03.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Sa.	08.03.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	10.03	09.00 Uhr 15.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	11.03.	09.30 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde Sprechstunde Betreuungsrecht Chor „Sing mit uns!“
Mo.	17.03.	14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Do.	20.03.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Di.	25.03.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	26.03.	14.00 Uhr	<b>Veranstaltung: Vernissage „Lust und Frust“</b>
Do.	27.03.	14.30 Uhr	<b>Infotreffen Bad Häring</b>
Fr.	28.03.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	31.03.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 27.



# MONATSÜBERSICHT

## APRIL

Sa. 05.04. 10.00 Uhr **Benefiz-Flohmarkt Inner Wheel Club München Bavaria (zugunsten des ASZ)**

Mo. 07.04. 09.00 Uhr Rechtliche Erstberatung  
14.00 Uhr Filmnachmittag

Di. 08.04. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe  
11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde  
14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht

Sa. 12.04. 14.00 Uhr ReparaturCafé

Mo. 14.04. 15.00 Uhr Besuchsdienst der Andreaskirche

Di. 15.04. 14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Mi. 16.04. 14.00 Uhr **Vortrag „Sturzprophylaxe“**

Do. 17.04. 09.30 Uhr Wandergruppe

Fr. 18.04. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Mo. 21.04. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Di. 22.04. 14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Fr. 25.04. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Mo. 28.04. 14.30 Uhr „Zusammen ist man weniger allein“  
14.00 Uhr VdK-Stammtisch

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 27.

# MONATSÜBERSICHT



## MAI

Do. 01.05. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Mo. 05.05. 09.00 Uhr Rechtliche Erstberatung  
14.00 Uhr Filmnachmittag

Sa. 10.05. 14.00 Uhr ReparaturCafé

Mo. 12.05. 14.00 Uhr Besuchsdienst der Andreaskirche

Di 13.05. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe  
11.00 Uhr Rollator-Überprüfung / Handy-Sprechstunde  
14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht  
14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Mi. 14.05. 14.00 Uhr **Vortrag: „Hinter den Kulissen des ASZ“**

Do. 15.05. 09.30 Uhr Wandergruppe

Mo. 19.05. 14.30 Uhr „Zusammen ist man weniger allein“

Mo. 26.05. 14.00 Uhr VdK-Stammtisch

Di. 27.05. 14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Do. 29.05. **Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!**

Fr. 30.05. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 27.



# MONATSÜBERSICHT

## JUNI

Mo.	02.06.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
		14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Di.	03.06.		<b>Betriebsausflug ASZ-Team, das ASZ ist geöffnet</b>
Mi.	04.06.	14.00 Uhr	<b>Musikvortrag: „Sugar Sugar Baby - Rock'n'Roll in Germany“</b>
Mo.	09.06.		<b>Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!</b>
Di.	10.06.	14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
		14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Do.	12.06.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Sa.	14.06.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	16.06.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Mi.	18.06.	14.00 Uhr	<b>Vortrag: „Elektronische Patientenakte“</b>
Do.	19.06.		<b>Feiertag. Das ASZ bleibt geschlossen!</b>
Di.	24.06.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Do.	26.06.	17.00 Uhr	<b>Veranstaltung: Dankeschön - Grillabend für Ehrenamtliche</b>
Fr.	27.06.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	30.06.	14.00 Uhr	VdK Stammtisch

Die ausführlichen Beschreibungen der **fettgedruckten** Veranstaltungen finden Sie ab Seite 27.

# KURSANGEBOTE



## Informationen zu den Kursen

Kosten:	Die Kursgebühr beträgt <b>6,00 €</b> 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 Teilnehmerzahl unter 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr.
<b>Im Januar 2025 erhöhen sich die Kursgebühren von 5,00 € auf 6,00 €.</b>	
Schnupperstunde:	Ist in vielen Kursen kostenlos möglich.
Anmeldung:	Nähere Informationen erhalten Sie im Büro.
Ermäßigung:	Eine Ermäßigung der Kursgebühren ist möglich, siehe S. 5. 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**

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.	13.00 - 14.00

### 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    Freitag    09.30 - 12.30  
Werkraum

### **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



# 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](http://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](mailto: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](mailto: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 5) 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](mailto: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!

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

# ASZ-DIGITREFF KURSE & WORKSHOPS



## **501: DATEIEN VERWALTEN IN WINDOWS 11 - DAS MYSTERIUM!**

Herr Hilmer 2 x Montag, 09.30 - 12.30 Uhr  
Kosten: 36,00 € Zeitraum: 10.02. - 17.02.2025

## **502: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN**

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr  
Kosten: 72,00 € Zeitraum: 18.03. - 08.04.2025

## **503: WHATSAPP - BEDIENUNG UND TIPPS**

Herr Schöffel 2 x Montag, 09.30 - 12.30 Uhr  
Kosten: 36,00 € Zeitraum: 07.04. - 14.04.2025

## **505: EIN APPLE-IPHONE ODER I-PAD BEDIENEN LERNEN**

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr  
Kosten: 63,00 € Zeitraum: 15.04. - 27.05.2025

## **504: PC-GRUNDLAGEN - WINDOWS 11**

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Kosten: 80,00 € 1 x Montag, 12.05., 09.30 - 12.30 Uhr  
Zeitraum: 15.04. - 27.05.2025

## **506: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN**

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr  
Kosten: 72,00 € Zeitraum: 24.06. - 15.07.2025

## Informationen zu den Workshops

Die Gebühr beträgt **18,00 €** pro 180 Min. Die mit einem Stern \* gekennzeichneten Workshops sind kostenfrei. Weitere Workshops siehe Seite 26.

## **551: ONLINE-BANKING LEICHT GEMACHT**

Herr Schöffel Montag, 20.01.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

## **552: DIGITALER NACHLASS - WAS IST DAS?**

Herr Schöffel Montag, 27.01.2025, 09.30 - 12.30 Uhr



# 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 5!

## JANUAR

### VERANSTALTUNG: JAHRESTREFFEN KULTOUR

Mi., 15.01., 14.30 Uhr

Alle KulTour-Interessierte 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  
Kosten: Jahresbeitrag 15,00 €. Bitte anmelden!

### VERANSTALTUNG: VORHANG AUF FÜR „HERBSTGEFLÜSTER“

Mi., 22.01., 14.00 Uhr

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

Kosten: 5,00 €. Anmeldung ab 02.01.2025

## FEBRUAR

### VERANSTALTUNG: „FASCHINGSFEIER“

Mi., 26.02., 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 05.02.25.



# VERANSTALTUNGEN

## MÄRZ

### **VERANSTALTUNG: VERNISSAGE „LUST & FRUST“**

**Mi., 26.03., 14.00 Uhr**

Wir laden Sie herzlich zur WERKSCHAU der Teilnehmer\*innen aus dem Zeichnen- und Aquarellkurs ein und begrüßen Sie mit einem Glas Sekt.

Künstlerische Leitung: Saskia Gasteiger

Kosten: Spende

### **VERANSTALTUNG: „INFOTREFFEN BAD HÄRING“**

**Do., 27.03., 14.30 Uhr**

Wenn Sie sich über unsere jährliche Seniorenkur in Bad Häring informieren möchten, sind Sie ebenso eingeladen wie die Teilnehmer\*innen der letztjährigen Kur. Bei Kaffee und Kuchen lassen wir die schöne Zeit Revue passieren und planen den neuen Aufenthalt 2025!

Ilse Völker und Margot Heuschmann

Kosten: 5,00 €. Anmeldung ab 06.03.

## APRIL

### **BENEFIZ-FLOHMARKT DES INNER WHEEL CLUB MÜNCHEN-BAVARIA**

**Sa., 05.04., 10.00 - 15.00 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.

### **VORTRAG: „STURZPROPHYLAXE“**

**Mittwoch, 16.04., 14.00 Uhr**

Stürze kommen mit zunehmenden Alter häufiger vor, manchmal mit schweren Folgen für die Gesundheit. Die Referentin erläutert durch praktische Tipps und Gleichgewichtsübungen im Sitzen die Gründe des Fallens und wie man mehr Bewegungssicherheit in den Alltag bringen kann.

Referentin: Petra Röbisch, Malteser

Kosten: 3,00 €, Anmeldung ab 26.03.

# VERANSTALTUNGEN



## MAI

**VORTRAG: „HINTER DEN KULISSEN DES ASZ“**

**Mittwoch, 14.05., 14.00 Uhr**

Wie ist der Betrieb eines ASZ organisiert sowie finanziert und wer ist dafür verantwortlich? Hier erfahren Sie auch, wie die Münchner Altenhilfe organisiert ist und wie Sie diese Angebote nutzen können.

Referent: Bernd Zieglmeier

Kosten: Spende, Anmeldung ab 23.04.

## JUNI

**MUSIKVORTRAG: „SUGAR SUGAR BABY - ROCK‘N‘ROLL IN GERMANY“**

**Mi., 04.06., 14.00 Uhr**

Nach dem Krieg begeisterte der amerikanische Rock‘n‘Roll mit deutschen Texten die deutsche Jugend und feierte große Erfolge in der BRD.

Referent: Charly Henghuber

Kosten: 7,00 € (incl. Kaffee & Kuchen), Anm. ab 14.05.

**VORTRAG: „ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE“**

**Mi., 18.06., 14.00 Uhr**

Was ist die elektronische Patientenakte und wie funktioniert sie? Was ist zu beachten und welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft?

Referent: Gesundheitsladen München e.V.

Kosten: 3,00 €, Anmeldung ab 28.05.

**VERANSTALTUNG: DANKESCHÖN - GRILLABEND FÜR EHRENAMETLICHE**

**Do., 26.06., 17.00 Uhr**

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



# 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.

## **KOOPERATION MIT DEM EVANGELISCHEN BILDUNGSWERK**

---

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

## **IMPRESSUM**

---

Redaktion: ASZ Fürstenried, Layoutvorlage: Uta Börger  
Druck: Alfred Hintermaier, Auflage: 1800 Exemplare  
V.i.S.d.P.: Bernd Ziegmeier, Züricher Str. 80, 81476 München

# KOOPERATIONEN



## DANKESCHÖN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



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



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



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



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



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

Die „Bertha und Ilse Hafferberg-Stiftung“ unterstützt einzelne Senior\*innen bei der Teilnahme an unserer jährlichen Seniorenherholung.



Die Stiftungsverwaltung der Stadt München ermöglichte uns die Ausstattung unseres Begegnungsraumes mit zeitgemäßer Veranstaltungstechnik und einer bequemen Lesecke.

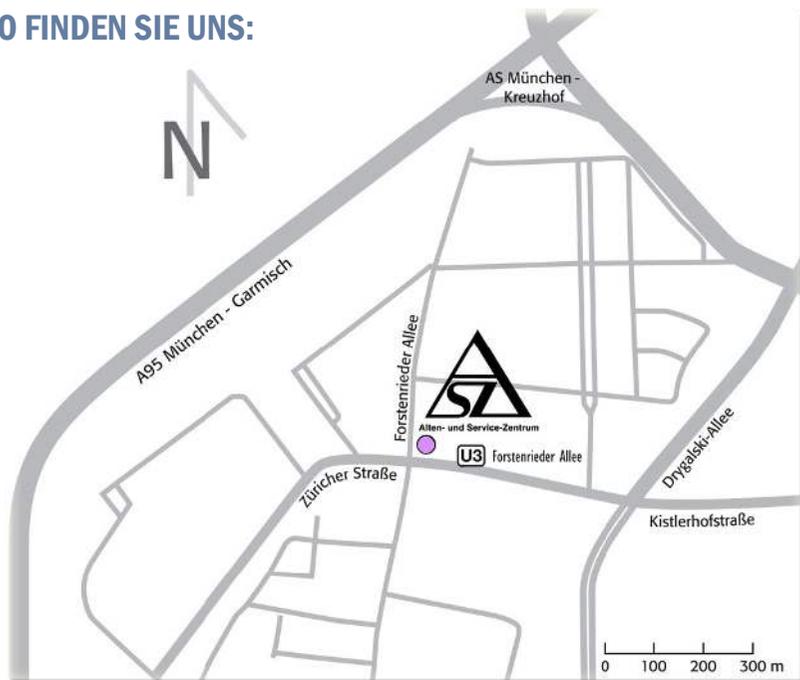


Ein großes Dankeschön gilt unserer hiesigen Sparkassen-Filiale, die anlässlich ihres Jubiläums das ASZ mit einer großzügigen Spende unterstützt.



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  
Zürcher Straße 80  
81476 München

Telefon: 089 / 759 55 11  
Telefax: 089 / 745 91 21  
E-Mail: [info@asz-fuerstenried.de](mailto:info@asz-fuerstenried.de)  
Internet: [www.asz-fuerstenried.de](http://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](http://www.esd-m-fuerstenried.de)



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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