

Ihr Wegbegleiter im Alter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried



Angebote 2025

Juli bis Dezember

Information
Beratung
Unterstützung
Begegnung
Gruppen & Kurse
Beteiligung



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

DAS ASZ

Das Alten- und Service-Zentrum Fürstenried ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München unter Trägerschaft des Evangelischen Sozialdienstes e.V.

DAS TEAM DES ASZ STELLT SICH VOR



Bernd Zieglmeier
Leitung



Christine Weindl
Sozialpädagogin



Birgit Lang
Sozialpädagogin



Julia Türk
Pädagogin



Hannah Neuber
Sozialarbeiterin



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

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG	5
BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG	6
EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT	10
MITTAGSTISCH UND CAFETERIA	11
GRUPPENANGEBOTE	12
AUSFLÜGE UND KULTURELLES	14
MONATSÜBERSICHT JULI - DEZEMBER	15
KURSANGEBOTE UND ASZ-DIGITREFF	21
VERANSTALTUNGEN	27
ORGANISATORISCHES	34



AKTUELLES IM ASZ

Liebe Besucherinnen und liebe Besucher des ASZ Fürstenried,

auf dieser Seite finden Sie wieder Neuigkeiten aus dem ASZ, und da sind durchaus einige positive dabei:

Seit 1. April ist unser Team wieder vollständig: Mit Hannah Neuber haben wir eine Kollegin gefunden, die sich um die Programmplanung, Beratung und Betreuung unserer Klient*innen und noch vieles mehr kümmert. Wir wünschen ihr einen weiterhin guten Einstieg und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Trotz aller finanzieller Schwierigkeiten erhält die Stadt München die Möglichkeiten für uns, dass wir Ermäßigungen auf viele Angebote unseres ASZ geben können. Näheres dazu finden Sie gleich auf der folgenden Seite.

Es ist uns sehr wichtig, dass sich Niemand z.B. aufgrund einer geringen Rente von Angeboten ausgeschlossen fühlt.

Leider müssen wir aber aufgrund einer aktuell unsicheren Finanzierung des ASZ und steigender Ausgaben in fast allen Bereichen einige Preise und Gebühren in den nächsten Monaten anheben:

Ab September steigt der Beitrag für den Mittagstisch von 7,00 auf 8,00 Euro. Die ständig steigenden Einkaufspreise machen dies leider notwendig. Ebenso die Gebühren für Kurse, Workshops und Beratung - z.B. kostet nach der Sommerpause eine Stunde individuelle Beratung statt 5,00 dann 7,00 Euro.

Bei einigen Angeboten können Sie aber auch Geld sparen: Beim ReparaturCafé, das einmal im Monat stattfindet (siehe Seite 9), kann vieles gegen eine kleine Spende repariert werden. Auf unserer Titelseite sehen Sie das Team nach vollbrachter Arbeit.

Und wenn das Taxi zu teuer ist, können Sie sich immer wieder mal im Stadtteil von einer Rikscha zu Ihrem Ziel befördern lassen (siehe Seite 9).

Viel Spaß beim Lesen dieses Heftes und Aussuchen von für Sie interessanten Angeboten! Falls Sie Fragen zu diesen haben: Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf ein Kennenlernen.

Für das Team des ASZ Fürstenried

Bernd Zieglmeier

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Mittagstisch: Bezahlung und Ermäßigung

Wir können älteren Menschen mit einem Einkommen bis zu 1.820 € das Mittagessen kostenfrei anbieten. Für Ehepaare gilt ein erhöhter Satz von 2.730 €. 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 8,00 € 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 1.820 € für Alleinstehende bzw. 2.730 € 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

Ansprech-
partnerin:

Christine Weindl

Kosten: Keine

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Eine sozialpädagogische Fachkraft klärt mit Ihnen gemeinsam in Ihrer häuslichen Umgebung, inwieweit für Sie in den Bereichen Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung oder soziale Kontakte Hilfebedarf besteht.

Sie informiert außerdem darüber, wie Sie vorsorgen können und welche Angebote es in Ihrer Nähe gibt, damit Sie auch mit zunehmendem Alter in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Bei Bedarf und Wunsch werden konkrete Hilfen eingeleitet.

Die Besuche erfolgen selbstverständlich nur auf Wunsch, sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.

BERATUNG



SPRECHSTUNDE BETREUUNGSRECHT (EINZELBERATUNG)

Dienstag, 1 x im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr

Termine:

08.07. / 12.08.

09.09. / 14.10.

11.11. / 09.12.

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:

28.07. / 29.09.

27.10. / 01.12.

Termin nur nach
Anmeldung.

Kosten: 25,00 €
für 30 Minuten

Zahlung bei der
Anmeldung!

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

Die Ehrenamtlichen der Senioren-Nachbarschaftshilfe stehen Ihnen für einmalige Einsätze in Fürstenried kostenfrei gern zur Verfügung. Die Helfervermittlung erfolgt über den Telefondienst.

Sie erreichen diesen **jeden Mittwoch von 09.30 - 11.30 Uhr** 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



RIKSCHA-SERVICE DES EVANGELISCHEN SOZIALDIENST E.V.

Buchung nach Absprache

Buchung einer
Fahrt unter
Tel.: 12256821
oder Mail an esd-
rikscha@gmx.de
Ansprechpartne-
rin:
Anja Knauer
Kosten: Spende

Der Rikscha-Service für mobilitätseingeschränkte Personen in Fürstenried, Forstenried und Maxhof. Die Fahrten sind kostenlos, Spenden werden gern genommen.

Folgende Fahrten sind möglich:

- Café-, Kirchen- oder Friedhofsbesuche
- Arzt, Apotheke oder Physiotherapie
- Einkaufen, Besorgungen
- Zum ASZ Fürstenried

REPARATURCAFÉ - REPARIEREN STATT WEGWERFEN!

Samstag, 1x im Monat, 14.00 - 17.00 Uhr

Ansprech-
partnerin:
Mehtap Terim
Termine:
12.07. / 09.08.
13.09. / 11.10.
08.11. / 13.12.
Kosten: Spende

Engagement für eine nachhaltige Gesellschaft! Sie haben einmal im Monat die Möglichkeit im ASZ, Ihre kaputten Geräte, Alltagsgegenstände, Unterhaltungselektronik oder Fahrräder gemeinsam mit unseren Ehrenamtlichen zu reparieren. Außerdem kümmern wir uns um Rollatoren. Das ReparaturCafé wird unterstützt durch die Stiftung „Anstiftung“ und finanziell durch Bundesmittel gefördert. Wartezeiten können mit Kaffee und einem frisch gebackenem Kuchen überbrückt werden.

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

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 08.07. / 16.09. / 21.10. / 11.11. oder 09.12.
- 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
Bitte anmelden!

Kosten: 8,00 €
für das Mittag-
essen und ein
kleines Getränk

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.

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: Verzeehr

Am Freitagnachmittag in geselliger Runde Kaffee trinken, Kuchen essen, Gespräche führen, 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: Verzeehr

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 :
28.07. / 18.08.
15.09. / 13.10.
17.11. / 15.12.

Ein Treffen für Frauen und Männer, die seit einem Jahr oder länger verwitwet sind und Lust auf Begegnungen 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:
10.07. / 21.08.
18.09. / 16.10.
20.11. / 18.12.
Kosten: 3,00 € +
Fahrtkosten +
Verzehr

Die Wandergruppe richtet sich an Frauen, die unter Einsamkeit oder psychischen Belastungen leiden. Wir unternehmen kleine Wanderungen bzw. Spaziergänge von ca. 6 km Länge, unterhalten uns und kehren am Schluss zum gemütlichen Beisammensein ein. Bitte feste Schuhe anziehen! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und ist nur nach Vorgespräch möglich.

GRUPPENANGEBOTE



SING MIT UNS!

Dienstag, 14-tägig, 14.00 - 15.00 Uhr

Leitung:

Michaela Dietl,

Termine:

15.07. / 29.07.

12.08. / 26.08.

16.09. / 30.09.

14.10. / 28.10.

11.11. / 18.11.

02.12. / 16.12.

Kosten: 72,00 €

(12 Nachmittage)

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.

POLITISCHER STAMMTISCH „FÜR UND WIDER“

Freitag, 1x im Monat, 19.00 - 21.00 Uhr

Ansprechpartner:

Lutz Taubert

Termine:

25.07. / 29.08.

26.09. / 31.10.

28.11. / 19.12.

Kosten: Keine

In zwangloser und gemütlicher Atmosphäre sowie im Stil eines Debattierclubs reden wir über alles, was uns - vom Stadtteil bis zur weiten Welt - politisch und gesellschaftlich bewegt. Der Stammtisch findet in Kooperation mit dem Bürgertreff „Treff und Tee“ statt. Interessierte können sich an folgende E-Mail-Adresse wenden: politischer-stammtisch@web.de

TISCHTENNIS

Nach Absprache

Kosten:

1 Stunde: 2,00 €,

Nachmittag: 4,00 €

Im Gymnastikraum kann eine Tischtennisplatte aufgebaut werden, an der Sie nach Voranmeldung im Büro spielen können.



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.

FILMNACHMITTAG IM ASZ

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Mehtap Terim
Termine:
07.07. / 04.08.
01.09. / 06.10.
03.11. / 01.12.
Kosten: Keine

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

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



JULI

Mo.	07.07.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	08.07.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	09.07.	14.00 Uhr	Infoveranstaltung: Angebote des ASZ-DigiTreff
Do.	10.07.	9.30 Uhr	Wandergruppe
Sa.	12.07.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	14.07.	15.00 Uhr	Klausurtag ASZ-Team: Das ASZ ist geöffnet Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	15.07.	14.00 Uhr	Klausurtag ASZ-Team: Das ASZ ist geöffnet Chor „Sing mit uns!“
Fr.	25.07.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	28.07.	09.00 Uhr 14.30 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung „Zusammen ist man weniger allein“ VdK-Stammtisch
Di.	29.07.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	30.07.	14.00 Uhr	Musikvortrag: „Und dann kamen die Briten - The Who, The Kinks and many more“

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



MONATSÜBERSICHT

AUGUST

Mo.	04.08.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Mi.	06.08.	09.30 Uhr	Veranstaltung: Führung Feuerwache Sendling
Sa.	09.08.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	11.08.	15.00 Uhr	Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	12.08.	14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
		14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns“
Mi.	13.08.	14.00 Uhr	Veranstaltung: Sommerfest mit Grillen und Live-Musik
Mo.	18.08.	14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Do.	21.08.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Mo.	25.08.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Di.	26.08.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	27.08.	14.00 Uhr	Veranstaltung: Konzert und Eismittag
Fr.	29.08.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

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

MONATSÜBERSICHT



SEPTEMBER

Mo.	01.09.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Mi.	03.09.	13.10 Uhr	Veranstaltung: Besuch „Seniorenzentrum Martha-Maria“
Mo.	08.09.	15.00 Uhr	Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	09.09.	14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
Sa.	13.09.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	15.09.	14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Di.	16.09.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Chor „Sing mit uns!“
Mi.	17.09.	14.00 Uhr	Vortrag: „Wie errichte ich ein korrektes Testament?“
Do.	18.09.	09.30 Uhr 12.10 Uhr	Wandergruppe Veranstaltung: Besuch Kunstmühle „Landpartie zur Wolfsmühle“
Fr.	26.09.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	29.09.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung VdK-Stammtisch
Di.	30.09.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“

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



MONATSÜBERSICHT

OKTOBER

Mi. 01.10. 14.00 Uhr **Vortrag: „Rechtlich abgesichert im Alter“**

Mo. 06.10. 14.00 Uhr Filmnachmittag

Do. 09.10. 13.30 Uhr **Veranstaltung: „Kräuterwanderung“**

Sa. 11.10. 14.00 Uhr ReparaturCafé

Mo. 13.10. 14.30 Uhr „Zusammen ist man weniger allein“
15.00 Uhr Besuchsdienst der Andreaskirche

Di. 14.10. 14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht
14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Mi. 15.10. **Veranstaltung: „ASZ-Jubiläumsfest“**

Do. 16.10. 09.30 Uhr Wandergruppe

Di. 21.10. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe

Mo. 27.10. 09.00 Uhr Rechtliche Erstberatung
14.00 Uhr VdK-Stammtisch

Di. 28.10. 14.00 Uhr Chor „Sing mit uns!“

Do. 30.10. 14.00 Uhr **Vortrag: „Geistig fit im Alter unterwegs!“**

Fr. 31.10. 19.00Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

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

MONATSÜBERSICHT



NOVEMBER

Mo.	03.11.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Mi.	05.11.	14.00 Uhr	Bildervortrag: „Thailand - Land des Lächelns“
Sa.	08.11.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	10.11.	15.00 Uhr	Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	11.11.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Sprechstunde Betreuungsrecht Chor „Sing mit uns!“
Mi.	12.11.	14.00 Uhr	Fortbildung: Erste-Hilfe-Auffrischkurs
Sa.	15.11.	10.00 Uhr	Flohmarkt im ASZ - Kaufen und Verkaufen!
Mo.	17.11.	14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Di.	18.11.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	19.11.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Wiener Operetten-Revue“
Do.	20.11.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Mo.	24.11.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Do.	27.11.	14.00 Uhr	Veranstaltung: Adventskranz binden
Fr.	28.11.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch

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



MONATSÜBERSICHT

DEZEMBER

Mo.	01.12.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
		14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	02.12.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	03.12.	14.00 Uhr	Infoveranstaltung: Angebote des ASZ-DigiTreff
Mo.	08.12.	15.00 Uhr	Besuchsdienst der Andreaskirche
Di.	09.12.	09.30 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
		14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
Mi.	10.12.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Küche in Aktion“
Sa.	13.12.	14.00 Uhr	ReparaturCafé
Mo.	15.12.	14.30 Uhr	„Zusammen ist man weniger allein“
Di.	16.12.	14.00 Uhr	Chor „Sing mit uns!“
Mi.	17.12.	14.00 Uhr	Veranstaltung: Weihnachtsfeier „G'lacht wird in der Weihnachtszeit!“
Do.	18.12.	09.30 Uhr	Wandergruppe
Fr.	19.12.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	28.12.	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 6,00 € 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 Teilnehmerzahl unter 8 Personen erhöht sich die Kursgebühr.
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 1.820 € bei Alleinstehenden bzw. 2.730 € 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

Selbst-organisiert.	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 Werkraum	Freitag	09.30 - 12.30
-------------------------------	---------	---------------

ZEICHNEN

Saskia Gasteiger Werkraum	Mittwoch	09.30 - 11.00
------------------------------	----------	---------------

AQUARELLMALEREI

Saskia Gasteiger Gruppenraum 2	Freitag	09.30 - 11.30
-----------------------------------	---------	---------------

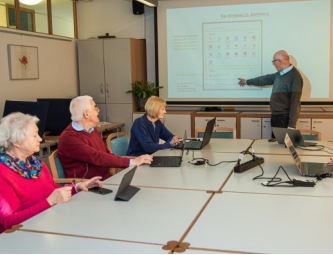
Weitere Kurse

GEDÄCHTNISTRaining

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

ORIENTALISCHE TÄNZE *

Uta Reischl Gymnastikraum	Montag	11.30 - 13.00
------------------------------	--------	---------------



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 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: 7,00 €.

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!

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



530: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 84,00 € Zeitraum: 23.09. - 14.10.2025

531: EIN APPLE-IPHONE ODER IPAD BEDIENEN LERNEN

Herr Schöffel 7 x Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Kosten: 73,00 € Zeitraum: 04.11. - 16.12.2025

532: PC-GRUNDLAGEN - WINDOWS 11

Herr Schöffel 7 x Dienstag , 14.00 - 15.30 Uhr
Kosten: 94,00 € Zeitraum: 04.11. - 16.12.2025
1x Montag, 09.30–12.30 Uhr
Zeitraum: 01.12.2025

533: WHATSAPP - BEDIENUNG UND TIPPS

Herr Schöffel 2 x Montag, 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: 42,00 € Zeitraum: 10.11.–17.11.2025

Informationen zu den Workshops

Die Gebühr beträgt **21,00 €** pro 180 Min. Die mit einem Stern * gekennzeichneten Workshops sind kostenfrei. Weitere Workshops siehe Seite 26.

580: ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA) UND EREZEPT

Herr Lang Dienstag, 16.09.2025, 09.30 - 12.00 Uhr

581: GEFAHREN IM INTERNET ERKENNEN

Herr Burger-Scheidlin Montag, 29.09.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

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

Herr Dr. Schröder Dienstag, 14.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr



ASZ-DIGITREFF WORKSHOPS

583: MIT DER APP MVGO IM MVV UNTERWEGS

Herr Lang Dienstag, 21.10.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

584: MIT DEM SMARTPHONE AUF REISEN

Herr Lang Dienstag, 21.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

585: EINKAUFEN, BUCHEN UND BEZAHLEN IM INTERNET

Herr Schöffel Montag, 27.10.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

586: ONLINE-BANKING LEICHT GEMACHT

Herr Schöffel Dienstag, 28.10.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

587: WIEDERHERSTELLUNG EINES „ABGESTÜRZTEN“ PC'S

Herr Dr. Schröder Dienstag, 28.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

588: GOOGLE-MAPS - TIPPS UND TRICKS

Herr Burger-Scheidlin Montag, 03.11.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

589: ANDROID - TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Herr Burger-Scheidlin Montag, 24.11.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

590: ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA) UND EREZEPT

Herr Lang Montag, 08.12.2025, 09.30 - 12.00 Uhr

591: REGISTRIERUNG FÜR DIE ELSTER-STEUERERKLÄRUNG AB 2025

Herr Hilmer Montag, 15.12.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

599: KEINE SICHERHEITS-UPDATES MEHR FÜR WINDOWS 10 - WAS TUN?*

DigiTreff-Team Mittwoch, 03.12.2025, 14.30 - 16.30 Uhr

VERANSTALTUNGEN



INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG FÜR VERANSTALTUNGEN

Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen telefonisch, per E-Mail oder im Büro des ASZ an. Gegebenenfalls ist Vorkasse erforderlich. Bitte beachten Sie die Hinweise zu Möglichkeiten der Preisermäßigung auf Seite 5!

JULI

INFOVERANSTALTUNG: ANGEBOTE DES ASZ-DIGITREFF

Mi., 09.07., 14.00 Uhr

Der ASZ-DigiTreff bietet Kurse, Workshops und Beratung zum Umgang mit Computern, Tablets und Smartphones an. Heute können Sie sich über die aktuellen Angebote informieren, Fragen stellen und sich direkt anmelden. Außerdem erhalten Sie Informationen über technische Themen, z.B. die Umstellung auf Windows 11.

Durchführung: DigiTreff-Team

Kosten: Spende

Anmeldung per E-Mail an digitreff@asz-fuerstenried.org oder im ASZ

MUSIKVORTRAG: „UND DANN KAMEN DIE BRITEN - THE WHO, THE KINKS AND MANY MORE“

Mi., 30.07., 14.00 Uhr

Die Beatles und die Rolling Stones erobern die Welt – ihnen folgen viele tolle und wilde englische Bands der 60-er Jahre. Nicht mehr die USA, sondern London dominiert das Geschehen auf der musikalischen Weltbühne. Eine Zeitreise mit vielen Höhepunkten.

Referent: Charly Henghuber

Kosten: Spende. Anmeldung ab 09.07.



VERANSTALTUNGEN

AUGUST

VERANSTALTUNG: FÜHRUNG DURCH DIE FEUERWACHE

Mi., 06.08., 09.30 Uhr

Die Feuerwache 2 in Sendling ist eine von 10 Feuerwachen der Berufsfeuerwehr München. Die Führung informiert über die Feuerwache 2, die Einsatzgebiete und den Arbeitsalltag der Wachleute. Gute Mobilität erforderlich. Barrierearmes Gebäude.

Treffpunkt: 08:45 Uhr im ASZ

Kosten: 5,00 €. Anmeldung ab 16.07.

VERANSTALTUNG: SOMMERFEST MIT GRILLEN UND LIVE-MUSIK

Mi., 13.08., 14.00 Uhr

Heute wollen wir gemütlich zusammensitzen und uns bei einem kühlen Fassbier erfrischen. Wir genießen einen Grillteller mit Salaten und erfreuen uns an fetziger Musik mit Michaela Dietl und dem Singkreis des ASZ.

Kosten: 10,00 €. Anmeldung ab 23.07.

VERANSTALTUNG: KONZERT UND EISNACHMITTAG

Mi., 27.08., 14.00 Uhr

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag mit Musik und Eisgenuss! Unter dem Titel „Schöner Gigolo, armer Gigolo – bekannte und beliebte Titel der 20-er und 30-er Jahre“ erwarten Sie zeitlose Klassiker wie „Wochenend“ und „Sonnenschein“, „Das gibt’s nur einmal“ oder „Man müsste Klavier spielen können“. Genießen Sie einen beschwingten Nachmittag voller Nostalgie, Musik und süßer Erfrischung!

Musik: Soziale Betreuung durch Musik e.V.

Kosten: 8,00 €. Anmeldung ab 07.08.

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER



VERANSTALTUNG: BESUCH „SENIORENZENTRUM MARTHA-MARIA“

Mi., 03.09., 13.10 Uhr Treffpunkt ASZ

Sicher, geborgen, respektiert und angenommen: So sollen sich Bewohner in diesem Seniorenzentrum fühlen. In dieser Einrichtung des Diakoniewerk Martha-Maria erwartet Sie eine harmonische Umgebung, die schon für viele betagte Menschen zu einem neuen Zuhause geworden ist.

Referentin: Laura-Christina Schöpp, Einrichtungsleitung
Kosten: 3,00 € und MVV. Anmeldung ab 13.08.

VORTRAG: „WIE ERRICHTE ICH EIN KORREKTES TESTAMENT?“

Mi., 17.09., 14.00 Uhr

Ein Großteil aller Testamente, die von juristischen Laien erstellt werden, sind widersprüchlich, auslegungsbedürftig, formnichtig, anfechtbar oder falsch. Der Fachvortrag zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit Ihr letzter Wille auch garantiert Beachtung findet, alle Erbschaftsteuervorteile erfüllt und Erbstreitigkeiten vermieden werden.

Referent: Joachim W. Lugert, Rechtsanwalt
Kosten: 3,00 €, Anmeldung ab 27.08.

VERANSTALTUNG: BESUCH KUNSTMÜHLE „LANDPARTIE ZUR WOLFS-MÜHLE“

Do., 18.09., Treffpunkt ASZ: 12.10 Uhr

Südlich von Markt Schwaben liegt die Wolfsmühle, von Familie Löffl nach ökologischen Grundsätzen geführt. Wir bekommen einen Einblick in das traditionsreiche Kunsthandwerk der Müllerei und lassen uns mit hausgemachten Kuchen verwöhnen. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Stadt München.

Begleitung: Heike Winkler
Kosten: Sie benötigen ein MVV-Ticket Zonen M-3
Reservierungs-Kaution: 10 € (Zahlung bei Anmeldung)



VERANSTALTUNGEN

OKTOBER

VORTRAG: „RECHTLICH ABGESICHERT IM ALTER“

Mi., 01.10., 14.00 Uhr

In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, zum Notvertretungsrecht und Betreuungsrecht sowie zur Betreuungsverfügung.

Referentin: Frau Al-Taie Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V.

Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 10.09.

VERANSTALTUNG: „KRÄUTERWANDERUNG“

Do., 09.10., 13.30 Uhr Treffpunkt ASZ

Entdecken Sie bei einem gemütlichen Spaziergang die saisonale Welt der Wildkräuter entlang der Isarau. Von einer Kräuterpädagogin erfahren viel Wissenswertes zur Verwendung unterschiedlichster „Unkräuter“.

Referentin: Steffi Nikella, Kräuterpädagogin

Kosten: € 12.- inkl. kleiner Kostprobe + MVV-Ticket
Anmeldung ab 18.09.

VERANSTALTUNG: „ASZ-JUBILÄUMSFEST“

Do., 15.10., ganztägig

Kaum zu glauben, aber unser ASZ wird im Herbst 35 Jahre alt. Wir werden zu diesem Anlass viele Angebote unseres Hauses vorstellen und am Nachmittag eine Feier organisieren. Näheres entnehmen Sie bitte den Aushängen im ASZ.

Anmeldung ab 24.09.

VORTRAG: „GEISTIG FIT IM ALTER UNTERWEGS!“

Do., 30.10., 14.00 Uhr

Sie erhalten im Vortrag des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) nützliche und verständliche Informationen rund um das

VERANSTALTUNGEN



Thema Demenz mit dem Fokus auf Vorbeugung, Früherkennung und den Erhalt geistiger Fitness. Begleitend zum Vortrag werden kostenlose kognitive Kurztests angeboten. Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Kosten: 3,00 €

Anmeldung ab 09.10.

NOVEMBER

BILDERVORTRAG: THAILAND - LAND DES LÄCHELNS

Mi., 05.11., 14.00 Uhr

Das alte Königreich Siam, wie Thailand früher genannt wurde, ist eines der faszinierendsten Reiseziele Südostasiens. Wir besuchen Sukhothai, die „Wiege Thailands“, die erste Hauptstadt des siamesischen Königreichs mit den imposanten Überresten alter Tempelanlagen.

Referent: Dieter Messerle

Kosten: 3,00 € Anmeldung ab 15.10.2025

FORTBILDUNG: ERSTE HILFE AUFFRISCHUNGSKURS

Mi., 12.11., 14.00 Uhr

Dieser Auffrischkurs bietet praxisnahe Erste-Hilfe-Maßnahmen mit speziellem Blick auf altersbedingte Besonderheiten. Der Kurs richtet sich an die Ehrenamtlichen und Fachkräfte des ASZ. Sie erhalten eine Einladung.

Kosten: Keine

VERANSTALTUNG: FLOHMARKT IM ASZ - KAUFEN UND VERKAUFEN!

Sa., 15.11., 10.00 - 15.00 Uhr

Schauen, stöbern, kaufen oder verkaufen Sie in angenehmer Atmosphäre. Sie haben die Möglichkeit zu einem Mittagsimbiss sowie zu Kaffee und Kuchen.

Kosten: Großer Tisch 10,00 €, kleiner Tisch 7,00 €

(Zahlung bei Anmeldung) Anmeldung ab 17.10.2024



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNG: „WIENER OPERETTEN REVUE“

Mi., 19.11., 14.00 Uhr

Auch nach über 100 Jahren fasziniert die Operette immer noch mit ihren unvergesslichen Melodien. Wir laden Sie ein zu einem Nachmittag mit Meisterwerken der Väter der Wiener Operette: Franz von Suppé, Carl Millöcker, Johann Strauß, Franz Lehár und Emmerich Kalman. Genießen Sie dazu ein Schälerrl Kaffee und einen Gugelhupf!

Referentin: Ursula Scherer

Kosten: 8,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 29.10.

VERANSTALTUNG: ADVENTSKRANZ BINDEN

Do., 27.11., 14.00 Uhr

Passend zur kalten Jahreszeit und Voradventszeit haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Adventskranz zu binden. Materialien und Utensilien stellen wir zur Verfügung. Im Anschluss können Sie in gemütlicher Atmosphäre einen leckeren Glühwein genießen.

Referentin: Christine Czasch

Kosten: 10,00 € (Zahlung bei Anmeldung)

Anmeldung ab 06.11.

DEZEMBER

INFOVERANSTALTUNG: ANGEBOTE DES ASZ-DIGITREFF

Mi., 03.12., 14.00 Uhr

Der ASZ-DigiTreff bietet Kurse, Workshops und Beratung zum Umgang mit Computern, Tablets und Smartphones an. Heute können Sie sich über die kommenden Angebote informieren, Fragen stellen und sich direkt anmelden. Außerdem erhalten Sie Informationen über technische Themen.

Referenten: Kursleitungen des ASZ-DigiTreff

Kosten: Spenden erwünscht.

Anmeldung per E-Mail: digitreff@asz-fuerstenried.org
oder im ASZ

VERANSTALTUNGEN



VERANSTALTUNG: „KÜCHE IN AKTION“

Mi., 10.12., 14.00 Uhr

Wir wollen bei unserem Sozialen Mittagstisch ökologischer, frischer und saisonaler kochen! Daher nahm unser Küchenteam im vergangenen Jahr an einem vom „Haus der Kost“ angebotenen Küchencoaching teil. Neben Grundlagenwissen zu gesunder Ernährung oder Öko-Landbau erlernten sie praktisches Know-how. Kommen Sie auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee vorbei, tauschen Sie sich aus und erfahren Sie mehr über unser Projekt.

Kosten: 5,00 €

Anmeldung ab 19.11.

VERANSTALTUNG: WEIHNACHTSFEIER MIT LESUNG „G'LACHT WIRD IN DER WEIHNACHTSNACHT“

Mi., 17.12., 14.00 Uhr

Wir laden herzlich ein zu unserer stimmungsvollen Weihnachtsfeier mit heißem Punsch, Plätzchen und einer heiteren Lesung von Jürgen Wegscheider und Eleonore Daniel. Freuen Sie sich auf Witziges, Lustiges und Unterhaltsames aus der Feder von Klabund, Joachim Ringelnatz, Christian Morgenstern, Heinrich Seide u.v.a. Mal heiter, mal besinnlich und stets mit einem Augenzwinkern versehen!

Kosten: 10,00 €.

Anmeldung ab 26.11.

JANUAR 2026

VORSCHAU VERANSTALTUNG „NEUJAHRSSBRUNCH“

Do., 08.01., 11.00 Uhr

Wir begrüßen Sie und das neue Jahr mit einem ausgiebigen Brunch und stoßen auf ein gesundes sowie zufriedenes Jahr 2026 an.

Kosten: 13,00 €, Anmeldung ab 17.12.



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: 2000 Exemplare
V.i.S.d.P.: Bernd Ziegemeier, 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 Fürstenrieder Senior*innen kostenlose Besuche kultureller Veranstaltungen.



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



Unser ReparaturCafé wird durch die gemeinnützige Stiftung „Anstiftung“ unterstützt, u.a. durch Vermittlung einer Anschubfinanzierung aus Mitteln des Bundes.



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

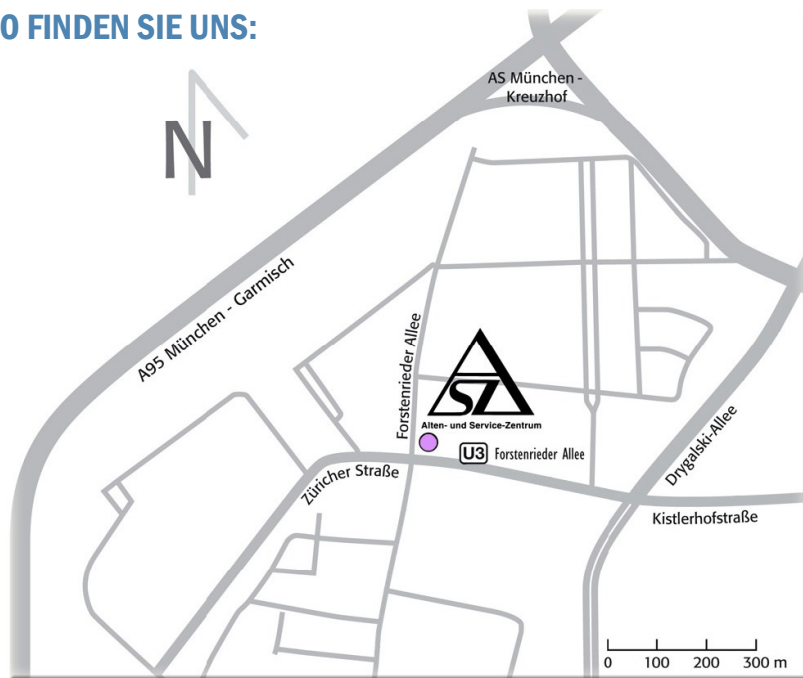


Ein großes Dankeschön gilt unserer hiesigen Sparkassen-Filiale, die anlässlich ihres Jubiläums das ASZ mit einer großzügigen Spende unterstützt.



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
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.