

Ihr Wegbegleiter im Alter

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried



Angebote Juli bis Dezember 2026

Information
Beratung
Unterstützung
Begegnung
Gruppen & Kurse
Beteiligung



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



Birgit Lang
Sozialpädagogin



Christine Weindl
Sozialpädagogin



Julia Türk
Pädagogin



N.N.



Mehtap Terim
Verwaltung



Petra Stiglmeier
Hausassistentz



Elisa Spindler
Hausassistentz



Slava Martinovic
Reinigungskraft

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
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,

es freut mich, in diesen Zeiten der knappen Kassen und Kürzungen mit einer positiven Nachricht beginnen zu können: Unter dem Motto „Gegen die Einsamkeit“ starten wir gemeinsam mit anderen Einrichtungen des ESD zwei Projekte: Einen Oma- und Opa-Service und einen „Generationengarten“. Bei beiden geht es um ein Miteinander von jungen und älteren Menschen. Erste Informationen erhalten Sie bei einer Veranstaltung am 14. Juli, siehe Seite 15.

In den nächsten 2 Jahren nehmen wir als ASZ-Team am Projekt „DiKo“ teil, dabei geht es um verschiedene Bereiche des Themas Vielfalt im ASZ: Beim Angebot, in der Darstellung des ASZ und in unserer eigenen Haltung zu den Themen Diversität und Antidiskriminierung. Ein kleines Beispiel hierzu ist, dass Sie ab sofort unsere Website in leichter Sprache und barrierefrei nutzen können. Damit sind Sie immer über aktuelle Veranstaltungen und Neuerungen im ASZ informiert.

Zum Beispiel über „Kort.X“, ein neues Kursangebot, bei dem Gedächtnis-Training und körperliche Bewegung miteinander verbunden werden. Wie bei den anderen Kursen können Sie auch hier eine kostenlose Probestunde vereinbaren (Weitere Informationen siehe Seite 13).

Und es gibt doch auch eine traurige Nachricht:

Zu Beginn des 2. Halbjahres müssen wir uns von unserer Kollegin Hannah Neuber verabschieden. Sie wechselt in eine andere Arbeitsstelle. Wir bedanken uns bei Frau Neuber ganz herzlich für die gemeinsame Zeit, ihr Engagement im ASZ und für neue Impulse für unsere Arbeit. Viel Erfolg bei den neuen Aufgaben!

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Programmheftes. Falls Sie für Sie interessante Veranstaltungen finden und dazu Fragen haben, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Für das Team des ASZ Fürstenried

Bernd Ziegemeier

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG



Mittagstisch: Bezahlung und Ermäßigung

Wir können älteren Menschen mit einem Einkommen bis zu 1.900 € das Mittagessen kostenfrei anbieten. Für Ehepaare gilt ein erhöhter Satz von 2.850 €. 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 € 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 1.900 € für Alleinstehende bzw. 2.850 € 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:

14.07. / 11.08.

08.09. / 13.10.

10.11. / 08.12.

Termin nur nach

Anmeldung,

spätestens 3

Werktage vorher.

Kosten: Keine

Ein/e Mitarbeiter*in 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: 06.07.

03.08. / 05.10.

09.11. / 07.12.

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
- Strafrecht

SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATS

Mittwoch, 1 x im Vierteljahr, 10.00 - 12.00 Uhr

Termine:

03.08. / 04.11.

Terminvergabe b.

Arved Semerak:

[semerak@t-](mailto:semerak@t-online.de)

[online.de](mailto:semerak@t-online.de) oder

Tel. 755 094 01

Das ehrenamtliche und parteiunabhängige Gremium ist Sprachrohr und Ansprechpartner für die Belange und Bedarfe aller Münchner Senior*innen. Der Seniorenbeirat Ihres Bezirks 19 berät in der Sprechstunde kostenfrei alle Senior*innen, bei Fragen zur Pflege, Rente, Sicherheit, Wohnung usw.



UNTERSTÜTZUNG

SENIOREN-NACHBARSCHAFTSHILFE FÜRSTENRIED

Ansprechpartner: Kleine Tätigkeiten, für die Sie Niemanden an der Hand Bernd Ziegler 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 unter Tel. 759 55 11.

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 EVANGELISCHER SOZIALDIENST E.V.

Buchung nach Absprache

Ansprechpartnerin:
Anja Knauer

Der Rikscha-Service für mobilitätseingeschränkte Personen in Fürstenried, Forstenried und Maxhof. Die Fahrten sind kostenlos, Spenden werden gern genommen. Buchung einer Fahrt unter Tel.: 12 25 68 21 oder per E-mail an esd-rikscha@gmx.de
Folgende Fahrten sind möglich:

Kosten: Spende

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

REPARATURCAFÉ - REPARIEREN STATT WEGWERFEN!

Mittwoch, 1x im Monat, 14.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin:
Mehtap Terim

Termine:
29.07. / 26.08.
30.09. / 28.10.
25.11.

Unser 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. Wartezeiten können mit Kaffee und einem frisch gebackenem Kuchen überbrückt werden. Das ReparaturCafé wird unterstützt von der Stiftung „Anstiftung“ und finanziell durch Bundesmittel gefördert.

Kosten: Spende

FUSSPFLEGE

Termin nach Absprache

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!

Kosten:
Ab 33,00 €



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 14.07. / 11.08. / 15.09. / 13.10. / 10.11. und 08.12.
- Beim **Café Freitag** am Freitagnachmittag engagieren sich jeweils zwei Ehrenamtliche. 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. Absagen sind bis 17.00 Uhr des Vortags möglich. 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 und 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: 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 oder abzusagen.



GRUPPENANGEBOTE

ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Montag, 1 x im Monat, 14.30 - 16.00 Uhr

Durchführung:
Karin Lindermayr
Termine:

20.07. / 17.08.
21.09. / 26.10.
23.11. / 14.12.

Kosten: 3,00 €
pro Einheit

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:

23.07. / 20.08.
17.09. / 29.10.
26.11. / 17.12.

Kosten: 3,00 € +
Fahrkosten +
Verzehr

Die Wandergruppe richtet sich an alle Frauen, die gern in der Natur unterwegs sind. Wir unternehmen Wanderungen von ca. 8 -10 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 Anmeldung möglich.

OFFENER TREFF: STRICKERIA IM ASZ

Donnerstag, 2 x im Monat, 14.00 - 16.30 Uhr

Ansprechpartner:
ASZ-Team

Termine:
1. und 3. Don-
nerstag im Monat
(siehe Übersicht)
Kosten: Keine

Bei unserem offenen Strick- und Häkeltreff sind Alle willkommen, die Freude am Handarbeiten haben oder es einfach mal ausprobieren möchten. In gemütlicher Atmosphäre tauschen wir Ideen aus, lernen voneinander und lassen die Nadeln klappern. Bringen Sie Ihre Ideen und angefangenen Arbeiten mit! Einige Materialien stehen zur Verfügung.

GRUPPENANGEBOTE



SING MIT UNS!

Dienstag, 2 x im Monat, 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.
Termin: Im Vordergrund steht die Freude am Singen. Danach besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee.
14.07. / 28.07.
11.08. / 25.08.
08.09. / 15.09.
06.10. / 20.10.
10.11. / 24.11.
08.12. / 22.12.
Kosten: 72,00 €

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 „Nachbarschaftstreff“ statt. Interessierte können sich an folgende E-mail-Adresse wenden: polstafuerstenried@gmail.com
31.07. / 28.08.
25.09. / 30.10.
27.11.
Kosten: Keine

NEUER KURS: KORT.X GEHIRNTRAINING

Mo., 13.30-14.30 und 14.30-15.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Kort.X ist ein innovatives Gehirntraining, das Denken und Bewegung miteinander verbindet, die Denkgeschwindigkeit zu erhöhen hilft sowie Koordination und Trittsicherheit verbessert. Neben dem Trainieren des Gedächtnisses kommen soziales Miteinander und Spaß nicht zu kurz.
Birgit Lang



KULTURELLES

KULTOUR

1x im Monat

Ansprechpartne-
rin: Mehtap Terim
Kosten: 15,00 €
jährlich zzgl. Kos-
ten für Veranstal-
tungen

Im Rahmen der KulTour treffen sich Kunst- und Kul-
turinteressierte etwa einmal im Monat zu gemein-
samen Unternehmungen wie Besuche von Ausstellun-
gen, Stadtführungen und Kirchenbesichtigungen.

FILMNACHMITTAG IM ASZ

Montag, 1 x im Monat, 14.00 Uhr

Ansprechpartne-
rin: Mehtap Terim
Termine:
06.07. / 03.08.
14.09. / 05.10.
02.11. / 07.12.
Kosten: 3,00 €

Wir zeigen Ihnen unterhaltsame und interessante Fil-
me, über die Sie sich im Anschluss austauschen kön-
nen. Aus vertragsrechtlichen Gründen dürfen wir kei-
ne Filmtitel im Programmheft veröffentlichen. Sie kön-
nen diese im Büro erfragen.
Anmeldung erwünscht.

KULTURRAUM MÜNCHEN

Ansprech-
partnerin:
Birgit Lang

Wenn Sie Interesse an kulturellen Veranstaltungen
haben, aber nur über ein geringes Einkommen verfü-
gen, 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

Mi.	01.07.	14.00 Uhr	Besuch: „Kunstfoyer Versicherungskammer Bayern“
Do.	02.07.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Mo.	06.07.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag
Di.	14.07.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Projektvorstellung: „Oma- und Opa-Service“ Sprechstunde Betreuungsrecht Chor: „Sing mit uns!“
Do.	16.07.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Mo.	20.07.	14.30 Uhr	Gruppe: „Zusammen ist man weniger allein“
Mi.	22.07.	12.55 Uhr 14.00 Uhr	Stadtführung: „Unterwegs mit der Straßenzzeitung BISS“ Vortrag: „Rechtlich abgesichert im Alter“
Do.	23.07.	09.00 Uhr	Wandergruppe
Mo.	27.07.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Di.	28.07.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	29.07.	14.00 Uhr	ReparaturCafé - Reparieren statt wegwerfen!
Fr.	31.07.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

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



MONATSÜBERSICHT

AUGUST

Mo.	03.08.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung Filmnachmittag
Mi.	05.08.	10.00 Uhr	Sprechstunde Seniorenbeirat
Do.	06.08.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Di.	11.08.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Sprechstunde Betreuungsrecht Chor: „Sing mit uns!“
Mo.	17.08.	14.30 Uhr	Gruppe: „Zusammen ist man weniger allein“
Mi.	19.08.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Sommerfest“
Do.	20.08.	09.00 Uhr 12.15 Uhr 14.00 Uhr	Wandergruppe Führung: „Münchner Tierheim“ Offener Treff: Strickeria
Di.	25.08.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mo.	26.08.	14.00 Uhr	ReparaturCafé - Reparieren statt wegwerfen!
Fr.	28.08.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“

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

MONATSÜBERSICHT



SEPTEMBER

Mi.	02.09.	13.00 Uhr	Besuch: „Evangelisches Pflegezentrum Westend“
Do.	03.09.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Di.	08.09.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
		14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
Mo.	14.09.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	15.09.	09.30 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
		14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Do.	17.09.	09.00 Uhr	Wandergruppe
		14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
		14.00 Uhr	Vortrag mit Testungen: „Geistig fit im Alter“
Mo.	21.09.	14.30 Uhr	Gruppe: „Zusammen ist man weniger allein“
Do.	24.09.	13.30 Uhr	Veranstaltung: „Kräuterwanderung“
Fr.	25.09.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	28.09.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Mi.	30.09.	14.00 Uhr	ReparaturCafé - Reparieren statt wegwerfen!

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



MONATSÜBERSICHT

OKTOBER

- Do. 01.10. 14.00 Uhr Offener Treff: Strickeria
13.30 Uhr **Führung: „Spaziergang zu den Olympischen Bäumen“**
- Mo. 05.10. 09.00 Uhr Rechtliche Erstberatung
14.00 Uhr Filmnachmittag
- Di. 06.10. 14.00 Uhr Chor: „Sing mit uns!“
- Di. 13.10. 09.30 Uhr Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
14.00 Uhr Sprechstunde Betreuungsrecht
- Mi. 14.10. 12.30 Uhr **Besuch: Biohof Maiererei**
- Do. 15.10. 14.00 Uhr Offener Treff: Strickeria
- Di. 20.10. 14.00 Uhr Chor: „Sing mit uns!“
- Do. 22.10. 13.30 Uhr **Führung: „NS-Dokumentationszentrum“**
- Mo. 26.10. 14.00 Uhr VdK-Stammtisch
14.30 Uhr Gruppe: „Zusammen ist man weniger allein“
- Mi. 28.10. 14.00 Uhr ReparaturCafé - Reparieren statt wegwerfen!
- Do. 29.10. 09.00 Uhr Wandergruppe
- Fr. 30.10. 19.00 Uhr Politischer Stammtisch „Für und Wider“

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



NOVEMBER

Mo.	02.11.	14.00 Uhr	Filmnachmittag
Mi.	04.11.	10.00 Uhr	Sprechstunde Seniorenbeirat
Do.	05.11.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Mo.	09.11.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
Di.	10.11.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe Sprechstunde Betreuungsrecht Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	11.11.	14.00 Uhr	Musikvortrag: „Queens of Soul“
Do.	19.11.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Mo.	23.11.	14.30 Uhr	Gruppe: „Zusammen ist man weniger allein“
Di.	24.11.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	25.11.	14.00 Uhr	ReparaturCafé - Reparieren statt wegwerfen!
Do.	26.11.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Wandergruppe Veranstaltung: „Adventskranz binden“
Fr.	27.11.	19.00 Uhr	Politischer Stammtisch „Für und Wider“
Mo.	30.11.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch

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



MONATSÜBERSICHT

DEZEMBER

Mi.	02.12.	13.30 Uhr	Besichtigung: „Altenheim St. Antonius“
Do.	03.12.	14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Mo.	07.12.	09.00 Uhr	Rechtliche Erstberatung
		14.00 Uhr	Filmnachmittag
Di.	08.12.	09.30 Uhr	Treffen der Senioren-Nachbarschaftshilfe
		14.00 Uhr	Sprechstunde Betreuungsrecht
		14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Mi.	09.12.	14.00 Uhr	Veranstaltung: „Weihnachtsfeier und Weihnachtsbasar“
Do.	10.12.	14.30 Uhr	Veranstaltung: „Weihnachtsplätzchen backen“
Mo.	14.12.	14.30 Uhr	Gruppe: „Zusammen ist man weniger allein“
Do.	17.12.	09.00 Uhr	Wandergruppe
		14.00 Uhr	Offener Treff: Strickeria
Di.	22.12.	14.00 Uhr	Chor: „Sing mit uns!“
Do.	24.12.		Feiertage: Das ASZ ist am 24.12. und
Fr.	25.12.		am 25.12. geschlossen!
Mo.	28.12.	14.00 Uhr	VdK-Stammtisch
Do.	31.12.		Feiertage: Das ASZ ist am 31.12. und
Fr.	01.01.		am 01.01. geschlossen!

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 1.900 € bei Alleinstehenden bzw. 2.850 € bei Ehepaaren.

Fremdsprachen

ENGLISCH

Kursleitung:	Englisch I	Dienstag, 13.30 - 15.00
Edith Pförringer	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.
- Kosten:** Keine
- 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.



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

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
------------------------------	----------	---------------

AQUARELLMALEN

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

Weitere Kurse

GEDÄCHTNISTRAINING

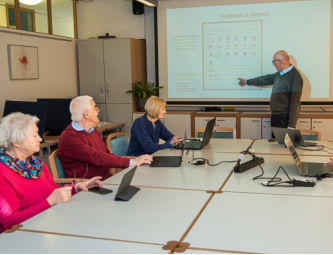
Ilse Völker	Montag	09.30 - 11.00
Gruppenraum 2	Donnerstag	09.30 - 10.45 11.00 - 12.15

KORT.X GEHIRNTRAINING

Dagmar Christadler	Montag	13.30 - 14.30 14.30 - 15.30
-----------------------	--------	--------------------------------

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

8,00 € / 60 Min.
(bzw.

9,00 € / 60 Min.
bei lediglich
4 Anmeldungen)

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“.

Für kurze Anliegen (max. 15 Minuten) können Sie auch ohne Anmeldung unser Offenes Treffen an Freitagen zwischen 14.00 und 15.00 Uhr besuchen.

Falls sich Probleme als zu komplex herausstellen, wird ein Folgetermin für eine Einzelberatung vereinbart.

ASZ-DIGITREFF KURSE & WORKSHOPS



Informationen zu Kursen und Workshops

Die Gebühr beträgt **8,00 € (bzw. 9,00 € bei lediglich 4 Anmeldungen)** pro 60 Minuten. Weitere Workshops siehe Seite 26.

630: EIN ANDROID-SMARTPHONE ODER -TABLET BEDIENEN LERNEN

Herr Burger-Scheidlin 4 x Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Kosten: Ab 96,00 € Zeitraum: 06.10. - 27.10.

631: EIN APPLE IPHONE ODER IPAD BEDIENEN LERNEN

Herr Schöffel 7 x Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Kosten: Ab 84,00 € Zeitraum: 26.10. - 14.12.

632: PC-GRUNDLAGEN - WINDOWS 11

Herr Schöffel 3 x Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Kosten: Ab 108,00 € Zeitraum: 03.11. - 17.11.
1 x Montag, 09.30 - 11.00 Uhr
Zeitraum: 23.11.
1 x Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Zeitraum: 24.11.
3 x Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Zeitraum: 01.12. - 15.12.

680: ONLINE-BANKING LEICHT GEMACHT

Herr Schöffel Montag, 05.10., 09.30 - 12.30 Uhr

681: KLEINANZEIGEN IM INTERNET - KAUFEN, VERKAUFEN UND VERSCHENKEN

Herr Schöffel Dienstag, 06.10., 13.30 - 16.30 Uhr

682: MIT DER APP MVGO IM MVV UNTERWEGS

Herr Lang Dienstag, 27.10., 13.30 - 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

BESUCH: „KUNSTFOYER VERSICHERUNGSKAMMER BAYERN“

Mi., 01.07., 14.00 Uhr

Gemeinsam besuchen wir die Fotoausstellung von Lisette Model. Lisette Model (1901–1983) gilt als eine der prägendsten Fotografinnen des 20. Jahrhunderts. Ihre Bilder zeigen das urbane Leben mit schonungsloser Direktheit – von der High Society bis zu den Rändern der Gesellschaft. Ohne Führung!

Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 10.06.

PROJEKTVORSTELLUNG: „OMA- UND OPA-SERVICE“

Di., 14.07., 14.00 Uhr

Der OMA-OPA-Service ist eine Einrichtung des Evang. Dekanats München. Hier werden Menschen ab 50plus an junge Familien bzw. Alleinerziehende als Paten-OMA und Paten-OPA vermittelt. Die Ehrenamtlichen suchen sich ihre Einsatzfamilie nach ihren Wünschen selbst aus und helfen dort bei der Betreuung ihrer PATEN-Enkel – in der Regel einmal in der Woche für ca. 3 Stunden. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Ehrenamtliche aus dem Stadtteil Fürstenried.

Referent: Diakon Werner Malte-Hahn

Kosten: Keine. Anmeldung ab 23.06.



VERANSTALTUNGEN

STADTFÜHRUNG: „UNTERWEGS MIT DER STRASSENZEITUNG BISS“

Mi., 22.07., 12.55 Uhr im ASZ

Bei einem Gang durch Haidhausen erfahren Sie mehr über das vielfältige soziale Leben des Stadtteils. Beim Besuch der Gräber von BISS-Verkäufern sowie des Moshammer-Mausoleums werden die unterschiedlichen Geschichten lebendig. In Kooperation mit BISS und dem KMFV.

Kosten: Führung 12,00 €.

Anmeldung ab 01.07 mit Vorkasse

VORTRAG: „RECHTLICH ABGESICHERT IM ALTER“

Mi., 22.07., 14.00 Uhr

Wie kann ich für den Fall vorsorgen, dass ich aufgrund einer Krankheit, eines Unfalls oder meines Alters nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln? Hier erhalten Sie Informationen zu den Möglichkeiten, dies über eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung zu organisieren.

Referent: Eljon Bushati,

Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V.

Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 01.07.

AUGUST

VERANSTALTUNG: „SOMMERFEST“

Mi., 19.08., 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 von Michaela Dietl und dem Singkreis des ASZ.

Musik: Michaela Dietl

Kosten: 10,00 €. Anmeldung ab 29.07. mit Vorkasse

VERANSTALTUNGEN



FÜHRUNG: „MÜNCHNER TIERHEIM“

Do., 20.08., 12.15 Uhr im ASZ

Sie erhalten spannende Einblicke in den Tierheimalltag und in die tägliche Arbeit rund um das Thema Tierschutz. Zudem dürfen wir einen Blick in die verschiedenen Tierhäuser und die Außengehege werfen.

Kosten: Spende zu Gunsten des Münchner Tierheims
Anmeldung ab 30.07.

SEPTEMBER

BESICHTIGUNG: „EVANGELISCHES PFLEGEZENTRUM WESTEND“

Mi., 02.09., 13.00 Uhr im ASZ

Das Haus ist eines der ältesten evangelischen Pflegezentren in München und befindet sich im Westend. Die Vielfalt der Bewohner*innen zeichnet das moderne und weltoffene Haus aus und unterstreicht dessen ganzheitlichen Betreuungsansatz.

Referentin: Astrid Ühlelein, Pflegeüberleitung
Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 12.08.

VORTRAG MIT TESTUNGEN: „GEISTIG FIT IM ALTER UNTERWEGS“

Do., 17.09., 14.00 Uhr

Sie erhalten beim Vortrag des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) nützliche und verständliche Informationen rund um das Thema Demenz mit dem Fokus auf Vorbeugung, Früherkennung und den Erhalt geistiger Fitness. Begleitend zum Vortrag werden kostenlose kognitive Kurztests angeboten. Diese Tests ermöglichen einen ersten Eindruck von der geistigen Leistungsfähigkeit. Bei Anmeldung bitte Bescheid geben, ob eine Testung gewünscht wird.

Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung
Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 13.08.



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNG: „KRÄUTERWANDERUNG“

Do., 24.09., 13.30 Uhr im ASZ

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

Referentin: Stefanie Nikella, Kräuterpädagogin

Kosten: 14,00 €. Anmeldung ab 03.09. mit Vorkasse

OKTOBER

VERANSTALTUNG: „SPAZIERGANG ZU DEN OLYMPISCHEN BÄUMEN“

Do., 01.10., 13.30 Uhr im ASZ

1972 wurden der Olympiapark angelegt und dabei Bäume aus einigen der Teilnehmerländer gepflanzt. Was aus diesen Bäumen geworden ist und welche es sind, wollen wir auf diesem ca. 2-stündigen Rundgang gemeinsam erkunden. Bei Regen Ersatztermin 15.10.

Referentin: Dr. Eva Schneider, Munaris München
Natur Reisen

Kosten: 8,00 €. Anmeldung ab 10.09.

BESUCH: BIOHOF MAIEREI

Mi., 14.10., 12.30 Uhr im ASZ

Diese Bio-Gärtnerei baut viele verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an. Schon beim Betreten des Hofes ist die große Vielfalt sichtbar, die wir bei der Führung näher kennenlernen werden. Danach können wir uns beim Imbiss vom besonderen Geschmack der hofeigenen Produkte überzeugen. Und es besteht die Möglichkeit, Gemüse, Eier und Honig aus eigener Produktion sowie allerlei andere Leckereien im Hofladen einzukaufen. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert durch das Referat für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München.

Lesen Sie weiter auf Seite 31!

VERANSTALTUNGEN



Begleitung: Heike Winkler
Kosten: 10,00 € Kautiön.
Anmeldung ab 23.09. mit Vorkasse

FÜHRUNG: „NS-DOKUMENTATIONSZENTRUM“

Do., 22.10., 13.30 Uhr im ASZ

Der Rundgang durch die Ausstellung im NS-Dokumentationszentrum München vermittelt zentrale Einblicke in Ursprung, Aufstieg und Herrschaft des Nationalsozialismus in München sowie in den Umgang mit dieser Vergangenheit. Ausgehend von der Novemberrevolution 1918 betrachten wir die Entwicklung der NSDAP, den Alltag in der Diktatur, Ausgrenzung und Verfolgung sowie die Folgen des Zweiten Weltkriegs – und fragen, was das für unsere Gegenwart bedeutet.

Kosten: 10,00 €. Anmeldung ab 01.10. mit Vorkasse

NOVEMBER

MUSIKVORTRAG: „QUEENS OF SOUL“

Mi., 11.11., 14.00 Uhr

Sie stammen alle aus den Vereinigten Staaten: Roberta Flack, Diana Ross, Tina Turner, Nina Simone und all die anderen. Sie haben uns in den Nachkriegsjahren mit ihren großartigen Stimmen beglückt. Der Begriff „Stimmgewalt“ wurde von ihnen geprägt, sie brachten Hallen zum Beben. Bei Kaffee und Kuchen wollen wir sie Revue passieren lassen, diese stimmgewaltigen Damen aus den USA.

Referent: Charly Henghuber
Kosten: 8,00 €. Anmeldung ab 21.10.



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNG: „ADVENTSKRANZ BINDEN“

Do., 26.11., 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 € . Anmeldung ab 05.11. mit Vorkasse

DEZEMBER

BESICHTIGUNG: „ALTENHEIM ST. ANTONIUS “

Mi., 02.12., 13.30 Uhr im ASZ

Das Altenheim St. Antonius liegt in unmittelbarer Nähe des ASZ in der Filchnerstraße. Bei Kaffee und Kuchen erfahren Sie alles über das Haus. Bei einem anschließenden Rundgang lernen Sie die Räumlichkeiten kennen. Ihre Fragen werden direkt beantwortet. Wir gehen zu Fuß zur Filchnerstraße (ca. 20 Minuten)

Referentin: Frau Altmann, Pflegeüberleitung

Kosten: 3,00 €. Anmeldung ab 11.11.

VERANSTALTUNG: „WEIHNACHTSFEIER UND WEIHNACHTSBASAR“

Mi., 09.12., 14.00 Uhr

Bei Punsch und Plätzchen laden wir Sie herzlich zur stimmungsvollen ASZ-Weihnachtsfeier ein. Musikalisch umrahmt wird die Feier vom Kinderchor des Pfarrverbands Solln unter der Leitung von J. Harald Matschiner. Auf unserem Weihnachtsbasar können Sie Handgemachtes unserer Kreativgruppen erstehen. Der Erlös kommt dem ASZ zugute.

Kosten: 12,00 €.

Anmeldung ab 18.11. mit Vorkasse

VERANSTALTUNGEN



VERANSTALTUNG: „WEIHNACHTSPLÄTZCHEN BACKEN“

Do., 10.12., 14.30 Uhr

Passend zur Adventszeit haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Christine Czasch leckere Weihnachtsplätzchen zu backen. Plätzchendosen, Ausstecher und Kochschürzen dürfen gern mitgebracht werden.

Referentin: Christine Czasch

Kosten: 10,00 €. Anmeldung ab 19.11. mit Vorkasse

Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ,

Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2027.

Danke, dass Sie mit uns in diesem Jahr viele schöne Momente verbracht haben und dem ASZ so gewogen waren. Wir freuen uns auf viele Begegnungen im kommenden Jahr.

Ihr Team des ASZ Fürstenried

P.S.: So geht es weiter:

JANUAR 2027

VORSCHAU VERANSTALTUNG „NEUJAHRBRUNCH“

Do., 14.01., 11.00 Uhr

Wir begrüßen Sie und das neue Jahr mit einem ausgiebigen Brunch und stoßen auf ein gesundes Jahr 2027 an.

Kosten: 13,00 €, Anmeldung ab 17.12. mit Vorkasse



ORGANISATORISCHES

ALTHANDY-SAMMELAKTION

Wir unterstützen die Aktion von „Pro Wildlife“ und sammeln alte Handys, die recycelt werden. 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 hängt in den Räumen aus. 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 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!

SZ Gute Werke 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.



Beisheim Stiftung 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 von der gemeinnützigen 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 unterstützte.



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

Hier kommen Sie
direkt auf unsere
Website:



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Donnerstag:
08.45 - 17.00 Uhr
Freitag: 08.45 - 14.00 Uhr

TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

Montag - Donnerstag:
09.30 - 11.30 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.