



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Westend



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

2023 Januar | Februar | März | April

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
WESTEND	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER.....	4
SERVICELEISTUNGEN	5
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	5
ASZ SERVICELEISTUNGEN.....	6
SPRECHSTUNDEN.....	8
VERANSTALTUNGEN.....	9
JANUAR	9
FEBRUAR	15
MÄRZ.....	20
APRIL.....	26
KALENDER.....	31
KURSE UND GRUPPEN	35
KOOPERATIONSPARTNER*INNEN -	41
ALLGEMEIN	41
KURSE EXTERNER RAUMNUTZERINNEN	42
CARITAS TIPP	43
WER SORGEN HAT, HAT AUCH LIKÖR.....	43
WICHTIGE TELEFONNUMMERN.....	44
EIN DANK AN UNSERE EHRENAMTLICHEN.....	45
TEAM	46

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

WESTEND

LIEBE BESUCHERINNEN UND LIEBE BESUCHER,

Wir wünschen Ihnen ein frohes, gesundes und gesegnetes neues Jahr. Nach den Herausforderungen der letzten beiden Jahre haben wir es uns alle verdient wieder mehr Gemeinschaft, mehr Austausch und mehr Zeit für die schönen und erfreulichen Dinge im Leben zu haben. Mit unserem Programm für die Monate Januar bis April laden wir Sie herzlich ein, bei Tanz, Musik und Kultur, Sport und Bewegung, den Spielenachmittagen und unseren informativen Vortragsveranstaltungen, dem Alltag zu entfliehen und schöne Stunden mit netten Menschen in unserem ASZ zu verbringen.

Unsere Cafeteria ist von Montag bis Donnerstag von 12.45 bis 16.15 Uhr und freitags bis 14.00 Uhr für Sie geöffnet. Ohne Verzehrzwang haben Sie die Möglichkeit, sich bei uns in gemütlicher Atmosphäre zu treffen. Zeitschriften, Bücher, eine große Auswahl an Gesellschaftsspielen und die selbstgebackenen Kuchen unserer Ehrenamtlichen laden zum Verweilen ein.

Wenn Sie Fragen zu unseren Veranstaltungen, unseren Kursen und Gruppen oder dem Mittagstisch haben, sprechen Sie uns gerne an.

Ihr Team vom ASZ Westend

Cyber Attacke und Datensicherheit

Der Caritasverband München - Freising e.V. ist im September 2022 Opfer einer Cyberattacke geworden. Bei diesem kriminellen Angriff wurde die IT des Caritasverbands nachhaltig gestört und es ist dieser hochprofessionellen Gruppe von Cyberkriminellen gelungen, vor der Verschlüsselung der Daten der Caritas-Server, Daten zu stehlen. Dabei

haben die Cyberkriminellen möglicherweise auch auf personenbezogene Daten zugegriffen. Wir bedauern dies sehr. Zwischenzeitlich steht uns der Großteil der Systeme wieder zur Verfügung. Leider ist zum Druckzeitpunkt noch nicht absehbar, ob unsere Anrufbeantworter und E-Mailadressen funktionieren. Bitte beachten Sie hierzu unsere aktuellen Aushänge oder rufen Sie uns an.

Sollten Sie Fragen zum Thema Datenschutz beim Caritasverband haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Kommunaler Wärmefonds, Härtefallfonds und Stromkostenzuschuss - der LHM

Mit dem kommunalen Wärmefonds unterstützt die Landeshauptstadt München einkommensschwache BürgerInnen, die ihre Heizkostenabrechnungen nicht mehr bezahlen können. Antragsberechtigt sind BürgerInnen deren monatliches Nettoeinkommen unterhalb der Armutsrisikogrenze liegt und die keine Leistungen aus dem SGB II und SGB XII beziehen. Bereits seit Mitte 2022 können BürgerInnen den städtischen Stromkostenzuschuss in den Sozialbürgerhäusern beantragen.

Sprechen Sie uns gerne bei Fragen zu den Unterstützungsmöglichkeiten an. Im Rahmen der Außensprechstunde des Sozialbürgerhauses Laim/Schwanthalerhöhe können Sie einen Termin mit einem kommunalen Mitarbeiter im ASZ vereinbaren.

Sozialer Mittagstisch

Wir freuen uns über die steigende Nachfrage an unserem Mittagstischangebot. Es liegt uns sehr viel daran, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und, vor dem Hintergrund der noch nicht überstandenen Pandemie, auch ausreichend Platz vorhanden ist. Eine Teilnahme am Mittagstisch ist daher nur nach vorheriger Beratung und abhängig von den Kapazitäten möglich. Bei Fragen zum sozialen Mittagstisch stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen gerne zur Verfügung.

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen des ASZ, mit Ihrem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Kontoinhaber: Caritas München und Freising e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE74 7002 0500 8850 0004 01

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: ASZ Westend - Kostenstelle 441510



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitsdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten, sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 540 30 82 0.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ SERVICELLEISTUNGEN



Ermäßigungsmöglichkeiten

Wir möchten allen Personen die Möglichkeit schaffen, bei Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen. Deshalb sind für Menschen mit geringem Einkommen Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns gerne an.



ASZ Café

Genießen Sie bei uns selbst gebackenen Kuchen und leckeren Kaffeespezialitäten. Unsere ASZ Cafeteria ist Montag – Donnerstag von 12:45 – 16:15 Uhr und freitags von 12:45 – 14 Uhr für Sie geöffnet.



Mittagstisch

Von Montag – Freitag, immer um 12 Uhr, können Sie bei uns zu Mittag essen. Eine Mahlzeit inkl. Vorspeise, Hauptspeise und Dessert kostet 6,50€. Für Menschen mit geringem Einkommen sind Ermäßigungen möglich.



Senior*innenbegleitung

Sie möchten stundenweise eine Begleitung, um gemeinsam etwas zu unternehmen, zum Arzt begleitet zu werden, Besorgungen gemeinsam zu erledigen? Wir vermitteln Ihnen eine passende Seniorenbegleitung.



Präventive Hausbesuche (PHB)

PHBs sind ein kostenloses Beratungs- und Hilfsangebot, mit dem Ziel, ältere Menschen frühzeitig dabei zu unterstützen, möglichst lange in ihrer Wohnung bleiben zu können. Ihre Ansprechpartnerinnen für einen Termin: Gabriele Kraemer und Celine Peiroten



Projekt SAVE

SAVE ist ein niederschwelliges Angebot für Senior*innen im Stadtteil. Zweimal in der Woche sind Ralf Emmerich und Zeynep Özmert im Westend unterwegs und bieten direkt vor Ort schnelle, unkomplizierte und auf Wunsch anonyme Beratung an.



Beratungsangebot für pflegende Angehörige

Sozialpädagogin Gabriele Kraemer berät Sie in Ihrer schwierigen Situation und bietet Ihnen Unterstützungsangebote und ein offenes Ohr an.



Infothek

In unserer Infothek finden Sie Broschüren, Flyer und Informationen in unterschiedlichen Sprachen zu allen Themen, die das Alter betreffen.



Zeitung und Zeitschriften

münchner
stadtbibliothek

Die Stadtbibliothek stellt unterschiedliche Zeitschriften zum Schmökern zur Verfügung.



Raumvermietung

Unsere Räume (Gymnastikraum, Cafeteria, Seminarraum) können stunden- oder tageweise für Kurse, Workshops, Seminare, Feiern oder Vorträge für faire Konditionen genutzt werden.



Nähwerkstatt

Unsere Nähwerkstatt übernimmt für Sie das Kürzen von Hosen, Einnähen von Reißverschlüssen und mehr. Das Angebot steht Menschen jeden Alters mit geringem Einkommen zur Verfügung. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Nachweis (z.B. München Pass) mit.

Jeden Mittwoch ab 13:30 Uhr können Sie Ihre Kleidungsstücke vorbeibringen.

Eine Kooperation mit der Sozialen Beratung und Gemeindecaritas.

SERVICELLEISTUNGEN

SPRECHSTUNDEN



Außensprechstunde des SBH Laim/Schwanthalerhöhe

Kostenlose Beratung zu individuellen Fragen rund um das Thema soziale Sicherung im Alter. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das ASZ.

Jeder Termin beträgt 30 Minuten.

Termine: 12.01.23, 09.02.23, 09.03.23, 20.04.23

Jeweils von 13:30 – 15 Uhr.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Sprechstunde Caritas ambulanter Hospizdienst

Für alle, die eine hospizliche Beratung bei lebensbegrenzenden Erkrankungen oder eine Begleitung in ihrer Trauer wünschen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das ASZ.

Bei Anmeldung erhalten Sie Ihren individuellen Beratungstermin.



Digitale Hilfe im ASZ Westend

Die Digitale Hilfe ist ein Beratungsangebot des Medienzentrums München für alle, die Fragen rund um das Thema Laptop und Handy haben.

Eine Beratung dauert 45 min. Bitte bringen Sie Ihr Gerät und das Ladekabel mit.

Termine: 11.01, 25.01, 08.02, 22.02, 08.03, 22.03, 05.04, 19.04

Jeweils von 14 – 16.15 Uhr

Kostenfrei, Spenden willkommen



VERANSTALTUNGEN

JANUAR



03

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Spielenachmittag

Spielen Sie gerne Mensch-ärgere-dich-nicht, Dame, Mühle, Schach, Rommé, Watten? Dann kommen Sie zu uns und spielen Sie mit! Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kostenfrei

Anmeldung bis 30.12.2022

04

Mittwoch

Wo: Cafeteria
10 – 12 Uhr

Neujahrsfrühstück

Begrüßen Sie mit uns das Neue Jahr bei einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück im ASZ. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 29.12.2022

09

Montag

Treffpunkt:
14 Uhr ASZ
oder 14.45 Uhr
vor Ort

Ausstellungsbesuch und Führung im Haus der Kunst

Joan Jonas arbeitet mit Performance, Video und Installation und lädt zur Auseinandersetzung zum Thema Bewegung, Musik, weiblicher Identität und unserer Umwelt ein.

Kosten: 11€, ermäßigt: 5,50€

Anmeldung bis 03.01.2023

10

Dienstag

Wo: Cafeteria
16 – 19 Uhr

„Wir tanzen ins neue Jahr“ – Disco-Rock-Pop-Party im ASZ Westend

Lassen Sie uns gemeinsam auf das neue Jahr anstoßen und mit Häppchen und Getränk das Tanzbein schwingen. DJ Peter Schneider bringt Sie in Tanzstimmung.

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 04.01.2023

11

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15 Uhr

Video selbst am Handy erstellen

Ralf Kahler erklärt, wie man einfach und schnell Videos auf dem eigenen Gerät erstellen und versenden kann. Im Anschluss kann ein Kurs von vier Einheiten belegt werden, der das Thema in einfachen Schritten vertieft.

Kostenfrei, Spenden willkommen

Anmeldung bis 09.01.2023

11

Mittwoch

Wo: kleiner
Gruppenraum
Ab 13:30 Uhr

Fußpflege

Alle zwei Monate kümmert sich Darina Aktas (zertifizierte kosmetische Fußpflegerin) um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen.

Das Angebot ist nicht für Diabetiker*innen geeignet.

Kosten: 32€, ermäßigt: 16 €

Anmeldung bis 05.01.2023

12

Donnerstag

Wo: Cafeteria
9:30 – 11 Uhr

Männerstammtisch

Bei einem leckeren Weißwurstfrühstück können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen

Leitung: Ralf Emmerich

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 09.01.2023

12

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Wie kann ich Energiekosten sparen?

Michael Pietzsch vom Verein Generationengerechtes Wohnen mit der Wohnungsgenossenschaft München-West informiert Sie über Maßnahmen zur Einsparung von Heizungs- und Stromkosten und gibt Ihnen Gelegenheit Ihre Fragen zu stellen.

Kostenfrei, Spenden willkommen

Anmeldung bis 09.01.2023



Generationengerechtes Wohnen
mit der Wohnungsgenossenschaft München-West e. V.



17

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Hübsch und Selbstgemacht

Salzteig lässt sich einfach bearbeiten und formen. Wir gestalten Anhänger und kleine Figuren.

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldung bis 13.01.2023

18

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 - 15 Uhr

Bingo Nachmittag

Setzen Sie auf die richtigen Zahlen und gewinnen Sie spannende Preise.

Kosten: 0,50€ pro Runde

Anmeldung bis 16.01.2023

19

Donnerstag

Wo: Cafeteria
13:30 – 15 Uhr

Glaubenstreff

Ein Treffpunkt, um über Gott, die Welt und unseren Glauben zu sprechen.

Leitung: Diakon Michall

Kostenfrei

Anmeldung bis 16.01.23

19

Donnerstag

Wo: Cafeteria
16:30 – 18:30
Uhr

Filmnachmittag im ASZ

Bei Popcorn und Getränken erfreuen wir uns gemeinsam an Klassikern und solchen, die es noch werden wollen.

Anmeldung bis 17.01.2023

24

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Testament und erben

Brauche ich ein Testament und wie verfasse ich es richtig? Wie verhalte ich mich im Erbfall? Was muss ich über die Erbschaftssteuer wissen? Frau Andrea Ducka, Fachanwältin für Erbrecht, gibt Ihnen in diesem Vortrag wichtige Informationen zum Thema Erben und Vererben und beantwortet Ihre Fragen.

Kosten: 2€, ermäßigt: 1€

Anmeldung bis 20.01.23

25

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15:30Uhr

Stadt –Land-Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

Leitung: Ralf Emmerich

Kostenfrei

Anmeldung bis 23.01.23

26

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Burghausen und Mühldorf

Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit nach Niederbayern. Wir wohnen in einem Bauwagen auf einem Biobauernhof und lernen dort das Leben kennen. Wir besuchen Burghausen und Mühldorf am Inn.

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€
Anmeldung bis 23.01.23

27

Freitag

Wo: Cafeteria
9.30– 11 Uhr

Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

Leitung: Gabriele Kraemer
Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€
Anmeldung bis 25.01.23

31

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Sie haben die Möglichkeit, sich von Monika Obermeyer, Seniorenbeirätin der Landeshauptstadt München, beraten zu lassen und Ihre Fragen zu stellen.

Der Seniorenbeirat ist die Interessensvertretung aller Senior*innen in München.

Kostenfrei
Anmeldung bis 27.01.23



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Aktiv
für Senioren

VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR



01

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Autorinnenlesung „91 Jahre-Geschichten, die mein Leben schrieb „

Evelyn Zwiernik liest aus ihrem Buch und lässt Sie teilhaben an verschiedenen Episoden aus ihrem Leben.

Kostenfrei

Anmeldung bis 30.01.2023

02

Donnerstag

Wo: Cafeteria
9:30 – 11 Uhr

Männerstammtisch

Bei einem leckeren Weißwurstfrühstück können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen

Leitung: Ralf Emmerich

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 31.01.2023

02

Donnerstag

Treffpunkt:
ASZ um 13 Uhr

Ausflug zur Kunstmühle des Hofbräuhaus

Erkunden Sie mit uns ein lebendiges Stück Münchner Geschichte und Handwerkstradition. Die Hofbräu-Kunstmühle ist heute die einzige produzierende Mühle im Großraum München.

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€ zzgl. MVV + Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 26.01.2023

07

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Hübsch und Selbstgemacht

Wir basteln gemeinsam hübsche Pompons und Faschingsdekoration für das ASZ und für Ihr Zuhause.

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldung bis 03.02.2023

08

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15 Uhr

Bingo Nachmittag

Setzen Sie auf die richtigen Zahlen und gewinnen Sie spannende Preise.

Kosten: 0,50€ pro Runde

Anmeldung bis 07.02.2023

09

Donnerstag

Wo: Cafeteria
16:30 – 18:30
Uhr

Filmnachmittag im ASZ

Bei Popcorn und Getränken erfreuen wir uns gemeinsam an Klassikern und solchen, die es noch werden wollen.

Kostenfrei

Anmeldung bis 06.02.2023

15

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Endlich Zeit für... Das Seniorenprogramm der MVHS stellt sich vor

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen im persönlichen Gespräch mit Anh Van Nguyen und Andrea Faragò, einen Überblick über die Standorte, Kurse, Preise und Ermäßigungen der Senioren Volkshochschule im Stadtbereich Süd zu verschaffen.

Kostenfrei

Anmeldung bis 10.02.2023



Münchner
Volkshochschule

16

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 16 Uhr

Faschingsparty im ASZ

Feiern Sie mit uns die närrische Zeit, mit Musik, Krapfen, Getränken und viel guter Laune! Wir freuen uns auf Ihre Kostüme!

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 13.02.2023

22

Mittwoch

Wo: kleiner
Gruppenraum
Ab 13:30 Uhr

Gesichts- und Handmassage

Entspannen Sie bei einer wohltuenden und erholsamen Massage durch die erfahrene Kosmetikerin und ASZ-Mitarbeiterin Darina Aktas.

Kosten: 20€, ermäßigt: 10€

Anmeldung bis 17.02.2023. Bei der Anmeldung erhalten Sie Ihren individuellen 30-minütigen Termin.

22

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Stadt – Land – Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

Leitung: Ralf Emmerich

Kostenfrei

Anmeldung bis 21.02.2023

23

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14– 15:30 Uhr

Ginkgo, Gedächtnistraining und Co.

Wie bleibe ich geistig fit? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Präventionsmaßnahmen gegen Demenz wissenschaftlich fundiert sind. Anschließend haben Sie die Möglichkeit an einem Alzheimer-Früherkennungsprojekt der Johanniter-Unfall-Hilfe und der LMU München teilzunehmen und so die Alzheimerforschung zu unterstützen.

Kostenfrei

Anmeldung bis 17.02.2023

24

Freitag

Wo: Cafeteria
9:30 – 11 Uhr

Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

Leitung: Gabriele Kraemer

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 21.02.23

27

Montag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Der Frühling zieht ein

Wir freuen uns über den Einzug des Frühlings und bestaunen unsere einheimischen blühenden Sträucher und Zwiebelblumen. Aus grünem Moos, Zweigen mit flauschigen Kätzchen und den ersten Frühjahrsblühern gestalten wir eine frühlingshaften Dekoration, die das Auge und die Seele erfreuen.

Referentin: Bärbel Zirkel, Senioren VHS München

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldung bis 21.02.2023



Münchner
Volkshochschule

28

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15 Uhr

Mit-Sing-Nachmittag

Stefan Hilper lädt uns ein zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung.

Kosten: Spenden willkommen

Anmeldung bis 24.02.2023



01

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 - 15 Uhr

Wir lernen Schafkopfen

Haben Sie sich auch oft gedacht „Das lerne ich nie!“? Jetzt haben Sie die Gelegenheit, sich die einzelnen Schritte des Spiels anschaulich erklären zu lassen und mitzuspielen.

Referent: Heinz Obermeier

Kostenfrei, Spenden willkommen

Anmeldung bis 27.02.2023

02

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Kirgisischer Nachmittag

Unsere BFD Kraft Begayim Baktybekova nimmt Sie mit auf eine Reise nach Kirgisistan. Tauchen Sie ein in die Schönheit dieses bergigen Landes in Zentralasien, mit seinen Wildpferden, Schneeleoparden und kulturellen Schätzen. Genießen Sie dabei landestypische Leckereien.

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldung bis 27.02.2023

07

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14– 15:30 Uhr

Sicherheit und Service im Nahverkehr

Warum darf man mit einem Rollator nicht Rolltreppe fahren? Wo bekomme ich Hilfe, wenn an der U-Bahn Station der Aufzug defekt ist? Wie bedient man die Notrufsäule?

Referent: Alexander Bauer, Verkehrsmeister MVG

Kosten: 2€, ermäßigt: 1€

Anmeldung bis 02.02.2023



Generationengerechtes Wohnen
mit der Wohnungsgenossenschaft München-West e. V.



08

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Autorinnenlesung zum Weltfrauentag

Frau Prof. Dr. Ursula Richter liest aus ihrem Buch: „Ab 60 leb ich anders, als ihr denkt: Aus dem Leben einer erfahrenen Frau.“

Kosten: 2€, ermäßigt: 1€

Anmeldung bis 03.03.2023

09

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Schafkopfrunde im ASZ

Egal, ob Anfänger*in oder fortgeschritten, lassen Sie sich vom gemeinsamen Spiel begeistern.

Kostenfrei

Anmeldung bis 07.03.2023

14

Dienstag

Wo:

Tulbeckstr. 48-50

Treffpunkt:

17:40 Uhr ASZ

Perspektiven für den Ruhestand – Inspirationen für die neue Freiheit

In dieser Lebensphase haben viele Menschen Zeit und Kraft etwas zu bewegen, sich zu engagieren oder alte Träume zu verwirklichen. In diesem Workshop entdecken Sie, welcher Ruhestandstyp Sie am ehestens sind und haben die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und Ideen für die neue Freiheit zu bekommen.

Referentin: Brigitte Krecan-Kirchbichler,

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldung bis 09.03.2023



Generationengerechtes Wohnen
mit der Wohnungsgenossenschaft München-West e. V.



15

Mittwoch

Wo: Cafeteria

14 – 15 Uhr

Bingo Nachmittag

Setzen Sie auf die richtigen Zahlen und gewinnen Sie spannende Preise.

Kosten: 0,50€ pro Runde

Anmeldung bis 14.03.2023

16

Donnerstag

Treffpunkt: 13

Uhr im ASZ

Wandern in und um München

Gemeinsam mit Heinz Obermeier geht es zum Georgenstein und zur Fischtreppe. Gutes Schuhwerk, Grundfitness und ein MVV-Ticket sind erforderlich.

Kosten: 3€, ermäßigt: 1,50€

Anmeldung bis 14.03.2023

16

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Warum bin ich so traurig?

Im Alter leiden Menschen zunehmend an Einsamkeit, Traurigkeit und dem Gefühl der Nutzlosigkeit. Wie entstehen solche Gefühle und welche Auswege gibt es? Frau Stephanie Geyer von Gerontopsychiatrischen Dienst der Caritas München Süd gibt Ihnen Informationen zum Thema Depressionen im Alter und wie man sie behandeln kann.

Kostenfrei

Anmeldung bis 13.03.2023

17

Freitag

Wo: Cafeteria
12 – 14 Uhr

St. Patrick's Day im ASZ Westend

Feiern Sie mit uns den irischen Nationalfeiertag mit Essen, Guinness und irischer Musik gespielt und gesungen von Stefan Hilper.

Kosten: 8€, ermäßigt: 4€, MiTi Gäste: 1,50€

Anmeldung bis 09.03.2023

21

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Wie kann ich fit und mobil bleiben und dem Leben mehr Jahre schenken?

Fit und mobil bleiben und 100 Jahre erreichen, ist heute kein Traum und Geheimnis mehr. Ein gesunder Lebensstil und viele neue Erkenntnisse können das möglich machen.

Referentin: Waldtraud Al Nasser-Winkler

Kosten: 2€, ermäßigt: 1€

Anmeldung bis 17.03.2023

22

Donnerstag

Wo: kleiner
Gruppenraum
Ab 13:30 Uhr

Fußpflege

Alle zwei Monate kümmert sich Darina Aktas (zertifizierte kosmetische Fußpflegerin) um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen.

Das Angebot ist nicht für Diabetiker*innen geeignet.

Kosten: 32€, ermäßigt: 16 €

Anmeldung bis 17.03.2023

23

Donnerstag

Wo: Cafeteria
13:30 – 15 Uhr

Glaubenstreff

Ein Treffpunkt, um über Gott, die Welt und unseren Glauben zu sprechen.

Leitung: Diakon Michall

Kostenfrei

Anmeldung bis 20.03.23

28

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Hübsch und Selbstgemacht

Wir basteln gemeinsam Dekoration für Ostern, zum Verschenken oder für den eigenen Ostertisch.

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldung bis 23.03.2023

29

Mittwoch

Wo: Cafeteria
14 - 15 Uhr

Stadt – Land – Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie währenddessen leckeren Kaffee und Kuchen.

Leitung: Ralf Emmerich

Kostenfrei

Anmeldung bis 27.03.2023

30

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Schilddrüse kleine Drüse, große Wirkung

Welche Aufgaben hat die Schilddrüse? Wie funktioniert dieses Steuerungsorgan und was hält sie gesund bzw. macht sie krank?

Angela Roth vom FrauenGesundheitsZentrum e.V. gibt Ihnen einen Überblick über das „Schmetterlingsorgan“ und seine Funktionen im Körper, über Krankheitsbilder und ganzheitliche Behandlungsmethoden.

Kosten: 2€, ermäßigt: 1€

Anmeldung bis 27.03.2023

31

Freitag

Wo: Cafeteria
9:30 – 11 Uhr

Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

Leitung: Gabriele Kraemer

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 29.02.23

VERANSTALTUNGEN

APRIL



03

Montag

Treffpunkt:
ASZ 13:45 Uhr

„Typisch München“ Führung durch das Stadtmuseum

Tauchen Sie ein in Münchens Gründungs- und Stadtgeschichte.

Kosten: 2€, ermäßigt 1€ zzgl. MVV und Verzehr

Anmeldung bis 29.03.2023

04

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Kleidertauschparty

Bringen Sie ein paar gut erhaltene und frisch gewaschene Kleidungsstücke zum Tauschen mit und decken Sie sich mit neuer Kleidung für den Frühling ein. Lassen Sie sich dabei einen leckeren Kuchen, Kaffee oder ein Glas Sekt schmecken

Kostenfrei

Anmeldung bis 31.03.2023

06

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Ostereier bemalen

Bemalen Sie sich Ihr gekochtes Ei für das Osterfrühstück selbst und entwerfen Sie Ihr eigenes Design. Dann schmeckt es gleich viel besser.

Kosten: 0,90€ pro gekochtes Ei

Anmeldung bis 03.04.2023

11

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15 Uhr

Wir heißen den Frühling willkommen

Marion Freudenreich der Stadtbibliothek Westend liest unterhaltsame und lustige Geschichten rund um den Frühling vor.

Kostenfrei

Anmeldung bis 06.04.2023

münchner
stadtbibliothek

12

Mittwoch

Wo: kleiner
Gruppenraum
Ab 13:30 Uhr

Entspannt und gepflegt in den Frühling

Lassen Sie sich von der erfahrenen Kosmetikerin und ASZ Mitarbeiterin Darina Aktas bei einer wohltuenden Gesichts- und Handmassage verwöhnen.

Kosten: 20€, ermäßigt: 10€

Anmeldung bis 06.04.23. Bei der Anmeldung erhalten Sie Ihren individuellen 30-minütigen Termin.

12

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Schafkopfrunde

Egal, ob Anfänger*in oder fortgeschritten - lassen Sie sich vom gemeinsamen Spiel begeistern.

Kostenfrei

Anmeldung bis 11.04.2023

13

Donnerstag

Treffpunkt:
ASZ um 13 Uhr

Wandern in und um München

An diesem Nachmittag wandern Sie mit Heinz Obermeier zum Flauchersteg. Gutes Schuhwerk, Grundfitness und ein MVV Ticket sind erforderlich.

Kosten: 3€, ermäßigt; 1,50€

Anmeldung bis 11.04.2023

14

Freitag

Wo: Cafeteria
9:30 – 11 Uhr

Frauenfrühstück

Lassen Sie uns gemeinsam genießen, lachen und in einer wertschätzenden Atmosphäre über alles sprechen, was uns Frauen beschäftigt.

Leitung: Gabriele Kraemer

Kosten: 5€, ermäßigt: 2,50€

Anmeldung bis 12.04.23

18

Dienstag

Wo: Cafeteria
14 – 15:30 Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Sie haben die Möglichkeit, sich von Monika Obermeyer, Seniorenbeirätin der Landeshauptstadt München, beraten zu lassen und Ihre Fragen zu stellen.

Der Seniorenbeirat ist die Interessensvertretung aller Senior*innen in München.

Kostenfrei

Anmeldung bis 14.04.23



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München **Aktiv**
für Senioren

19

Mittwoch

Wo: Cafeteria:
14 – 15 Uhr

Bingo Nachmittag

Setzen Sie auf die richtigen Zahlen und gewinnen Sie spannende Preise.

Kosten: 0,50€ pro Runde

Anmeldung bis 18.04.2023

20

Donnerstag

Wo: Cafeteria
13:30 – 15 Uhr

Glaubenstreff

Ein Treffpunkt, um über Gott, die Welt und unseren Glauben zu sprechen.

Leitung: Diakon Michall

Kostenfrei

Anmeldung bis 18.04.23

25

Dienstag

Treffpunkt:
ASZ um 13 Uhr

Besuch des Frühlingsfests

Kommen Sie mit und schlendern Sie mit uns über die Theresienwiese, vielleicht bekommen Sie ja Lust auf eine Karussellfahrt!

Anmeldung bis 19.04.23

26

Mittwoch

Wo: Cafeteria:
14 – 15:30 Uhr

Stadt – Land –Fluss

Raten Sie bei jedem Buchstaben mit und genießen Sie dabei leckeren Kaffee und Kuchen.

Leitung: Ralf Emmerich

Kostenfrei

Anmeldung bis 25.04.2023

27

Donnerstag

Wo: Cafeteria
14– 15:30 Uhr

Hübsch und Selbstgemacht

Der Frühling steht vor der Tür. Um das Wohnzimmer und den Balkon zu dekorieren, bemalen, besprühen und bekleben wir Übersetzer für Ihre Pflanzen.

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

Anmeldeschluss:24.04.23

29

Samstag

10 – 14 Uhr

Hofflohmarkt im ASZ Westend

Stöbern Sie in Ruhe und stärken sie sich bei selbstgebackenen Kuchen und leckeren Kaffee.

Gut erhaltene Flohmarktspenden neben wir gerne vorab entgegen.

KALENDER

JANUAR 2023

1	SO	Neujahr
2	MO	
3	DI	Spielenachmittag
4	MI	Neujahrsfrühstück
5	DO	
6	FR	Dreikönig
7	SA	
8	SO	
9	MO	Ausstellungsbesuch Haus der Kunst
10	DI	Disco-Rock-Pop-Party
11	MI	Vortrag Videos am Handy erstellen / Fußpflege
12	DO	Männerstammtisch / Vortrag Energiesparen
13	FR	
14	SA	
15	SO	
16	MO	
17	DI	Hübsch und Selbstgemacht
18	MI	Bingo
19	DO	Glaubenstreff / Filmnachmittag
20	FR	
21	SA	
22	SO	
23	MO	
24	DI	Vortrag Testamenterrichtung
25	MI	Stadt – Land – Fluss
26	DO	Vortrag Burghausen und Mühldorf
27	FR	Frauenfrühstück
28	SA	
29	SO	
30	MO	Sprechstunde Seniorenbeirat
31	DI	

KALENDER

FEBRUAR 2023

1	MI	Autorinnenlesung
2	DO	Männerstammtisch / Ausflug Kunstmühle Hofbräuhaus
3	FR	
4	SA	
5	SO	
6	MO	
7	DI	Hübsch und Selbstgemacht
8	MI	Bingo
9	DO	Filmnachmittag
10	FR	
11	SA	
12	SO	
13	MO	
14	DI	
15	MI	Vorstellung MVHS
16	DO	Faschingsparty
17	FR	
18	SA	
19	SO	
20	MO	
21	DI	
22	MI	Gesichts- und Handmassage / Stadt – Land – Fluss
23	DO	Vortrag Gedächtnistraining
24	FR	Frauenfrühstück
25	SA	
26	SO	
27	MO	Vortrag „Der Frühling zieht ein“
28	DI	Mit-Sing-Nachmittag

KALENDER

MÄRZ 2023

1	MI	Wir lernen Schafkopfen
2	DO	Kirgisischer Nachmittag
3	FR	
4	SA	
5	SO	
6	MO	
7	DI	Vortrag Sicherheit und Service im Nahverkehr“
8	MI	Autorinnenlesung
9	DO	Schafkopfrunde
10	FR	
11	SA	
12	SO	
13	MO	
14	DI	Perspektiven für den Ruhestand
15	MI	Bingo
16	DO	Wandern in und um München
17	FR	St. Patrick's Day
18	SA	
19	SO	
20	MO	
21	DI	Vortrag Fit und mobil bleiben
22	MI	Fußpflege
23	DO	Glaubenstreff
24	FR	
25	SA	
26	SO	
27	MO	
28	DI	Hübsch und Selbstgemacht
29	MI	Stad – Land – Fluss
30	DO	Vortrag Schilddrüse
31	FR	Frauenfrühstück

KALENDER

APRIL 2023

1	SA	
2	SO	
3	MO	Führung Münchner Stadtmuseum
4	DI	Kleidertauschparty
5	MI	
6	DO	Ostereier bemalen
7	FR	Karfreitag
8	SA	
9	SO	Ostersonntag
10	MO	Ostermontag
11	DI	Frühlingsgeschichten der Stadtbibliothek
12	MI	Gesichts- und Handmassage / Schafkopfrunde
13	DO	Wanderung
14	FR	Frauenfrühstück
15	SA	
16	SO	
17	MO	
18	DI	Sprechstunde Seniorenbeirat
19	MI	Bingo
20	DO	Glaubenstreff
21	FR	
22	SA	
23	SO	
24	MO	
25	DI	Ausflug Frühlingsfest
26	MI	Stadt – Land – Fluss
27	Do	Hübsch und Selbstgemacht
28	Fr	
29	Sa	Hofflohmarkt
30	So	

KURSE UND GRUPPEN

MONTAG

Mo

Rückentraining

Tun Sie etwas für Ihren Rücken und beugen so Schmerzen vor. Die Gymnastikübungen dehnen und kräftigen die Muskeln und Bänder.

Wo:
Gymnastikraum,
10 – 11 Uhr

Leitung: Marina Kurochkina, dipl. Sportpädagogin

Termine: 09.01.23 – 24.04.23 (13 Termine)

Entfällt am: 20.02, 03.04, 10.04

Kosten: 71,50€, ermäßigt: 35,75€



Mo

Beckenbodengymnastik

Mit leichten Übungen trainieren Sie gezielt Ihren Beckenboden und stärken so Ihre inneren Organe, Ihre Rückenmuskulatur und Ihr Gesamtbefinden.

Wo:
Gymnastikraum,
11 – 12 Uhr

Leitung: Marina Kurochkina, dipl. Sportpädagogin

Termine: 09.01.23 – 24.04.23 (13 Termine)

Entfällt am: 20.02, 03.04, 10.04

Kosten: 71,50€, ermäßigt: 35,75€



Mo

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, das vor allem die Muskeln rund um Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch trainiert.

Wo:
Gymnastikraum,
12 – 13 Uhr

Leitung: Marina Kurochkina, dipl. Sportpädagogin

Termine: 09.01.23 – 24.04.23 (13 Termine)

Entfällt am: 20.02, 03.04, 10.04

Kosten: 71,50€, ermäßigt: 35,75€



Mo

Let's speak English

Wo:
Gymnastikraum,
10 – 11 Uhr

Who wants to learn and/or speak English? Sie sind daran interessiert, Englisch auf entspannte und unterhaltsame Weise zu lernen oder zu üben? Kommen Sie, um neue Redewendungen zu lernen, sich gegenseitig besser kennen zu lernen und ganz nebenbei das bereits Gelernte zu üben.

Leitung: Tamara Lutz, English-Trainerin

Termine: 23.01, 06.02, 27.02, 13.03, 27.03

Kosten: 41,25€, ermäßigt: 20,50€

Mo

Gymnastik für Frauen

Wo:
Gymnastikraum,
15 – 16 Uhr

Mit leichten Übungen im Sitzen und im Stehen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Die Übungen werden an ihre persönliche körperliche Konstitution angepasst.

Leitung: Lena Hagemester

Termine: immer montags, wöchentlich

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

DIENSTAG

Di

Fit und in Balance

Wo:
Gymnastikraum,
9.45 – 10.45
Uhr

Leichte, stabilisierende Übungen kräftigen die Muskulatur im ganzen Körper. Balanceübungen verbessern das Gleichgewicht und geben Sicherheit im Alltag. Im Anschluss gibt es eine kostenlose physiotherapeutische Beratung, in der Sie Infos und Übungen zu Ihren Fragen bekommen können.

Leitung: Jessica Rüger, Physiotherapeutin

Termine: 17.01.23 – 21.03.23 (10 Einheiten)

Kosten: 55€, ermäßigt: 27,50€





Di

Sanftes Yoga auf dem Stuhl

Mit einfachen Übungen auf dem Stuhl lassen sich sowohl Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessern. Durch die vertiefte Atmung ist Yoga auch heilsam für die inneren Organe. Das Üben auf dem Stuhl ist somit auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen möglich.

Leitung: Ilse Rosenschon

Termine: 24.01.23 – 21.03.23 (10 Einheiten)

Kosten: 55€, ermäßigt: 27,50€

Wo:

Gymnastikraum,
11 - 12 Uhr



Di

Spielegruppen

Jeden Dienstagnachmittag steht unsere Cafeteria Ihnen wieder für Rummikub, Schach, Halma oder anderen Spielen zur Verfügung.

Termine: jeden Dienstag

Wo: Cafeteria,
ab 13 Uhr



Di

Tischtennis

Die Runde mit unterschiedlichem Niveau freut sich über neue Teilnehmer*innen.

Termine: jeden Dienstag

Wo:

Gymnastikraum,
ab 14 Uhr



Mi

Wo: Cafeteria,
10:30 – 11:30
Uhr

Gedächtnistraining

Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir gemein die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse.

Leitung: Brigitte Rollenhagen

Termine: 11.01.23 – 22.03.23 (11 Einheiten)

Kosten: 72€, ermäßigt: 36€



Mi

Wo:
Gruppenraum,
10:30 – 11:30
Uhr

Small Talk

Unterhalten Sie sich, bei einer Tasse Kaffee oder Tee über aktuelle Themen auf Englisch oder bleiben Sie so in der Sprache fit. Im Vordergrund steht der Spaß an der Sprache.

Termine: jeden Mittwoch

Kostenfrei



Mi

Wo:
Gymnastikraum,
15 – 16 Uhr
und
16 - 17 Uhr

Qigong I+II

Aktivieren Sie Ihren Körper durch die sanften Bewegungen des Taiji-Qigong, einem wichtigen Teil der chinesischen Medizin. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Jutta Klinkers

Termine: 18.01.23 – 29.03.23 (10 Einheiten)

Entfällt am: 22.01.23

Kosten: 55€, ermäßigt: 27,50€



Do

Wo: kleiner
Gruppenraum,
10 – 11:30 Uhr

Videos selbst am Handy erstellen

Für alle, die andere gerne an ihren Erlebnissen teilhaben lassen möchten. Ralf Kahler erklärt, wie man einfach und schnell Videos auf dem eigenen Gerät erstellen und versenden kann. Am 1.11.23 findet ein Infovortrag von 14-15 Uhr zum Kurs statt.

Termine: 09.02.23 – 02.03.23 (4 Einheiten)

Kosten: 16€, ermäßigt: 8€



Do

Wo:
Gymnastikraum,
11– 12 Uhr

Qigong für die Gelenke

Qigong versorgt Körper, Geist und Seele mit positiver Energie. Es regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert den Stoffwechsel und sorgt für Elastizität und Spannkraft in Knochen, Bändern, Muskeln, Sehnen und Gelenke.

Leitung: Rick Henderson

Termine: 12.01.23 – 16.03.23 (10 Einheiten)

Kosten: 55€, ermäßigt: 27,50€



Do

Wo:
Gymnastikraum,
13 – 14 Uhr
und
14-15 Uhr

Yoga für alle I + II

Yoga hält fit, macht stark und hilft über viele Beschwerden hinweg. Sanfte Bewegungen im Sitzen, Liegen und Stehen steigern Ihre Aufmerksamkeit und Flexibilität.

Termine 1. Kurs: 12.01.23 – 09.02.23 (7 Einheiten)

Termine 2. Kurs: 16.03.23 – 27.04.23 (7 Einheiten)

Kosten: 38,50€, ermäßigt: 19,25€



Do

Begegnung in Spiel und Bewegung

Wo:
Gymnastikraum,
15:30 -17 Uhr

Wir bewegen uns zu überlieferten und choreografierten Schritten mit Musik aus verschiedenen Ländern; entweder in einem kleinen Kreis oder gemeinsam. Direkter Austausch mit dem anderen, geschärfter Sinn, Offenheit und Spaß sind ein zentrales Anliegen der einfachen Übungen sowie Spiele und kleine Improvisationen aus dem Theaterbereich

Leitung: Beate Ländle, Brigitte Eußner

Termine: 14 tägig immer donnerstags

Kostenfrei

FREITAG



Fr

Männersport

Wo:
Gymnastikraum,
10:30 – 11:30
Uhr

Bei einfachen Übungen, hauptsächlich im Sitzen, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken die Muskeln und erhalten ein gutes Körpergefühl. Peter Schneider achtet auf ihre körperliche Konstitution und passt die Übungen auf Sie an.

Termine: immer freitags

Kosten: 4€, ermäßigt: 2€

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN -

ALLGEMEIN

Betreuungsstelle – Betreuungsverein
Caritas ambulanter Hospizdienst
Donna Mobile
Evangelisches Bildungswerk
FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Gemeindec Caritas
Georg Mörtl – Stiftung
GPDI München West
Hallo Projekt e.V.
Kordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München
KulturRaum München e.V.
Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
Medienzentrum München des JFF
Münchner Bildungswerk
Münchner Tafel
Münchner Volkshochschule
Pfarrverband München – West
Seniorenbeirat
Sozialbürgerhaus Laim/Schwanthalerhöhe
Sozialreferat
Stadtbibliothek München West
SZ Adventskalender
Verein Generationsgerechtes Wohnen München West
Verein Münchner für Münchner e.V.
Westendanzeiger
Youngcaritas



montags

Wo:
Gymnastik-
raum
20 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden.

Leitung: Eva Dorfner

Anmeldung unter Tel: 51820981

Kosten: Bei Kursleitung erfragen



dienstags

Wo:
Gymnastik-
raum
18 Uhr

Yoga für Frauen

Mit Yoga kräftigen wir unseren Rücken und erhöhen unsere Beweglichkeit. Wir lernen Körper und Geist auf eine natürliche Weise zu stärken.

Leitung: Snezana Talic, Donna Mobile

Anmeldung unter Tel: 505005

Kosten: Bei Kursleitung erfragen

Der Alkohol- und Medikamentenkonsum älterer Menschen nimmt statistisch zu. Doch auch die Heilungschancen stehen gut. Wichtig ist, dass die Betroffenen sich Hilfe bei Fachleuten holen. Menschen, die vor der Behandlung gesagt haben „wissen Sie, mein bester Freund, das ist der Alkohol“ sind stolz, wenn sie es geschafft haben: „Ich hätte nicht geglaubt, dass mein Leben nochmal eine Wende nimmt und ich mich nochmal so wohl fühlen kann wie jetzt.“

Durch Verlust des Partners, Pflege von Angehörigen oder Einsamkeit können Lebenskrisen und Überforderungen entstehen, die einen verstärkten Konsum von Alkohol oder Medikamenten auslösen. Der Therapieverbund Sucht der Caritas hat viele Angebote, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Oft hindern Schuld- und Schamgefühle besonders Ältere, über negative Auswirkungen ihres Alkohol- oder Medikamentenkonsums zu sprechen oder gar eine Beratungsstelle aufzusuchen. Doch gerade für ältere Menschen sind die Heilungschancen sehr gut.

Das spezielle Beratungs- und Behandlungsangebot für Menschen ab 60 Jahren:

- Beratung und Orientierung, ob eine Problematik vorliegt
- Vermittlung von adäquaten Hilfen
- Ambulante Gruppen- und Einzeltherapie
- Nachsorgegruppen 60+ nach einer stationären oder teilstationären Behandlung
- Selbsthilfegruppen 60+ mit Freizeitangebot
- offene Gruppe am Montagnachmittag von 15:00 – 16:00 Uhr, zu der betroffene Senior*innen und Angehörige unangemeldet kommen können. Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige sind nach telefonischer Vereinbarung möglich:

Christine Pschierer, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+, Arnulfstraße 83, 80634 München, Telefon 089/724499350

CARITAS TIPP

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

110	Polizei
112	Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr
116 117	Bundesweiter Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV
089/19204	Pflegenotrufzentrale
089/7233093	Zahnärztlicher Notdienst
19240	Giftnotruf

Krisendienste

0800/111 02 22	Telefonseelsorge katholisch (24h, gebührenfrei)
0800/111 01 11	Telefonseelsorge evangelisch (24h, gebührenfrei)
089/33 40 41	Die ARCHE – Hilfe in Lebenskrisen e.V.
0180/655 3000	Krisendienst Psychiatrie München (bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen aller Art, tgl. 9 - 24 Uhr)
089/28 28 22	Suchthotline
089/51 777 2300	Gerontopsychiatrischer Dienst Süd
089/76 37 37	Frauennotruf

Wohnungslosigkeit

089/59 45 76	Bahnhofsmision
089/5491510	Frauenobdach, Karlstr. 15
089/62 50 20	Unterkunft für Männer, Pilgersheimerstr. 11

EIN DANK AN UNSERE EHRENAMTLICHEN

Bürgerschaftliches Engagement, verstanden als freiwillige, ehrenamtliche Tätigkeit, ist eine wichtige Säule in unserer Gesellschaft.

Ganz herzlichen Dank an ALLE, die durch ihren zuverlässigen Einsatz die Arbeit des ASZ Westend unterstützen.

Anna Bulik – Seniorenbegleitung

Beate Ländle – Gruppenangebote

Brigitte Eußner – Gruppenangebote

Charikleia Ekizoglou – Feste

Christa Zimmerer – Backen

Christine Graßl – Backen

Heinz Obermeier – Wanderungen, Ausflüge

Lena Hagemeister – Frauengymnastik, Seniorenbegleitung

Mara Meckelburg – Rikscha Projekt

Marina Jürgens – Mittagstisch

Mira Trautmann – Öffentlichkeitsarbeit

Peter Schneider – Männersport, Veranstaltungen

Ralf Kahner – Gruppenangebote, Digitales

Regina Hamel – Mittagstisch, Seniorenbegleitung

Sabrina Hudema – Seniorenbegleitung

Theresa Wolf – Spielenachmittage

Uta Lembke – Backen

Impressum

Herausgeber: Alten- und Service- Zentrum Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München

Betriebsführung: Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat

Redaktion/Text: Tobias Bumblat, Gabriele Kraemer, Celine Peirotten

TEAM



**Tobias
Bumblat**

Einrichtungsleitung



**Celine
Peiroten**

Sozialpädagogin
Stellv. Leitung



**Ralf
Emmerich**

Sozialpädagoge



**Gabriele
Kraemer**

Sozialpädagogin



**Zeynep
Özmert**

Sozialpädagogin



**Aziz
Atasever**

Verwaltung



**Ioanna
Kligkopoulou**

Hauswirtschaft



**Begaiym
Baktybekova**

Bundesfreiwilligen-
dienst

Adresse

Öffnungszeiten

Alten- und Service-Zentrum

Westend

Tulbeckstr. 31

80339 München

Telefon: 089/ 540 30 82 0

Fax: 089/ 540 30 82 10

www.asz-westend.de

Montag bis Donnerstag

8:30 - 17:00 Uhr

Freitag

8:30 - 14:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

U4/5 oder Bus 134

Haltestelle Schwanthalerhöhe

Bus 53

Haltestelle Bergmannstraße

S-Bahn

Haltestelle Donnersbergerbrücke

Tram 18/19

Haltestelle Schrenkstraße



gefördert von der

**Landeshauptstadt
München
Sozialreferat**

Betriebsführung:
Caritasverband der
Erzdiözese München
und Freising e.V.

