



**IHR WEGBEGLEITER IM ALTER**

**PASING**

**Caritas**

**Nah. | Am Nächsten**



Beratung  
Information  
Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnungen  
Beteiligung

**ANGEBOTE 2024**

**Januar | Februar | März | April**

# Inhaltsverzeichnis

<b>DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST...</b> .....	<b>4</b>
IHR WEGBEGLEITER IM ALLTAG .....	4
<b>HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ PASING</b> .....	<b>5</b>
IMPRESSUM.....	5
<b>KURZ NOTIERT / AKTUELLES</b> .....	<b>6</b>
INFORMATIONEN AUS DEM ASZ .....	6
<b>BERATUNG UND VERMITTLUNG...</b> .....	<b>7</b>
SOZIALPÄDAGOGISCHE BERATUNG .....	7
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE.....	8
SAVE-Projekt.....	9
<b>SERVICEANGEBOTE...</b> .....	<b>10</b>
SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATS .....	10
Sprechstunde VDK (externes Angebot).....	10
MEDIZINISCHE Fußpflege (EXTERNES ANGEBOT).....	10
MIETERBERATUNG (EXTERNES ANGEBOT) .....	10
BRIEFMARKEN UND CARITAS-BOX FÜR GEBRAUCHTE HANDYS & Co.....	11
<b>NACHBARSCHAFTSHILFE</b> .....	<b>12</b>
NACHBARSCHAFTSHILFE .....	12
<b>KURSE</b> .....	<b>13</b>
GESUNDHEITSTRAINING.....	14
KÜNSTLERISCHES GESTALTEN .....	16
SPRACHKURSE .....	17
<b>OFFENE GRUPPEN</b> .....	<b>18</b>
Regelmäßige ANGEBOTE .....	18
<b>VERANSTALTUNGEN...</b> .....	<b>20</b>
Januar.....	20
Februar.....	26
März.....	31
April.....	34

# Inhaltsverzeichnis

<b>SOZIALPÄDAGOGOISCHE ANGEBOTE</b> .....	<b>39</b>
CAFÉ LICHTBLICK .....	39
GRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE .....	39
<b>KALENDER</b> .....	<b>40</b>
Januar.....	40
Februar.....	41
März.....	42
April.....	43
<b>MITTAGSTISCH</b> .....	<b>44</b>
<b>CAFETERIA</b> .....	<b>45</b>
<b>FREIZEIT UND UNTERNEHMUNGEN</b> .....	<b>46</b>
ALLGEMEINES .....	46
ASZ-AUSFLÜGE .....	46
KUNST- UND KULTURKREIS .....	46
AKTIVE FREIZEITGRUPPE .....	46
<b>NEUE MEDIEN</b> .....	<b>47</b>
NUTZUNG UNSERES LAPTOPS .....	47
PC-ANWENDUNGEN, TABLET UND SMARTPHONE ÜBEN.....	47
SENIOREN-COMPUTERKURSE DER VHS MÜNCHEN WEST .....	47
<b>ANGEBOTE FÜR MIGRANTEN</b> .....	<b>48</b>
TÜRKISCHER FRAUENTREFF .....	48
SCAMBIO CULTURALE ITALIANO-TEDESCO .....	48
<b>CARITAS-ANGEBOTE IM STADTTTEIL</b> .....	<b>49</b>
PFLEGE ZU HAUSE .....	49
HAUSHALTSHILFE.....	49
FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE .....	49
MOBILE WERKSTATT IM ASZ AUBING.....	49
REPAIR-CAFÉ IM ASZ AUBING .....	49
<b>WEITERE WICHTIGE KONTAKTE</b> .....	<b>50</b>
PASING UND UMGEBUNG .....	50
<b>ASZ-TEAM</b> .....	<b>51</b>

# Das Alten- und Service-Zentrum ist...

## Ihr Wegbegleiter im Alltag

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Konfession und Nationalität.
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie für deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn diese 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 Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Ihre Spende kommt zu 100 Prozent dem ASZ zugute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus. Herzlichen Dank!

### **Bitte unsere neue Spendenkontonummer beachten:**

Caritas München-Freising e. V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE25 7002 0500 8850 0004 10

BIC: BFSWDE33MUE

Bitte **unbedingt** folgenden **Verwendungszweck** angeben:

**„Kostenstelle 44 14 10, Spende für ASZ Pasing“**



Das Spendensiegel 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.

# Herzlich willkommen im ASZ

## Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ Pasing!

Ein neues Jahr steht vor der Türe. Noch wissen wir nicht, was uns alles erwartet. Vieles in der Welt gestaltet sich momentan schwierig: Klimakrise, Inflation, Kriege... Wir stehen alle vor Herausforderungen. Gerade in diesen Zeiten sind Orte wie unser ASZ wichtig, um aufzutanken, Kraft zu schöpfen und sich mit anderen Menschen zu treffen.

Das Team des ASZ Pasing freut sich sehr, wenn Sie bei uns Kurse und Veranstaltungen besuchen oder einfach auf eine Tasse Kaffee vorbeischauen.

Wir haben für das Frühjahr wieder einen bunten Reigen an Veranstaltungen für Sie zusammengestellt. Es erwarten Sie unter anderem kulturelle und gesellige Angebote wie unsere Faschingsfeier am Rosenmontag oder die Ü60-Party, aber auch viele informative Veranstaltungen.

Jetzt aber erst einmal viel Vergnügen beim Lesen unseres Programmheftes!



Ihre Claudia Hohendorf mit ASZ-Team

## Impressum

### Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum Pasing  
Bodenseestr. 4b  
81241 München

### Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

**Gefördert durch:** Landeshauptstadt München, Sozialreferat

### Redaktion:

Karin Oßwald und Beate Blaut

**Naturfotos:** Karin Oßwald, **Gemalte Bilder im Programm:** Luise Herb

**Ebenböckhaus:** Pasinger Archiv, **Seniorenwohnen Altaubing:** AWO

### Angebote zum Thema Demenz

**Vernissage im ASZ Obermenzing am Do, 11.01. /14.30 Uhr:**

„Karikaturen und Aquarelle“ (siehe Seite 23)

**Demenz kompakt – ein Kurs für Angehörige**

Die Betreuung eines Demenzpatienten bedeutet eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Josefine Sostak von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet einen dreiteiligen Kompaktkurs über Erkrankungsformen und Hilfen im Umgang mit Demenz- Patient\*innen an.

Bei Interesse bitte im ASZ-Büro melden. Sobald genügend Teilnehmer\*innen auf der Warteliste stehen, wird der Kurs durchgeführt und Sie werden über die genauen Termine informiert.

**Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Jeden 1. Mittwoch im Monat, jeweils 15.00 Uhr, Interessenten bitte bei Frau Oßwald melden

### Informative Vorträge / Besichtigungen:

**Vortrag zur Sturzprophylaxe**

Do, 25.01. /14.30 Uhr, nähere Information auf Seite 26

**Besichtigung: Seniorenwohnen Altaubing**

Mi, 17.04. / 14.00 Uhr, nähere Information siehe Seite 37

### Herzlichen Dank!

Das ASZ Pasing, finanziert von der LH München unter der Betriebsführung des DiCV München und Freising e.V., wird für einzelne Projekte vom BA 21, von der Mörtl-Stiftung und vom SZ-Adventskalender unterstützt, ebenso durch die Stiftung der LHM, der Zonta-Stiftung, der Heinrich- u. Maria-Eleonora-Leininger-Stiftung, der Stiftung Münchner für Münchner e.V., der Herbert- und Wilhelmine-Wagner-Stiftung, dem VdK Pasing und der Seniorenhilfe Lichtblick e.V.

Dafür ein „Vergelt's Gott“!

# Beratung und Vermittlung

## Sozialpädagogische Beratung

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbstständig 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, Begleitdienste, 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, 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 und Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen.

Tel.: 089 / 82 99 77 -0

# Beratung und Vermittlung

## Präventive Hausbesuche

Für die meisten Menschen ist das Altwerden in vertrauter Umgebung ein großes Bedürfnis. Sie möchten im Alter auch bei gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt werden. Aus diesem Grund bieten die Alten- und Service-Zentren „präventive Hausbesuche“ an.

Dabei können alle individuellen und persönlichen Anliegen rund ums Älterwerden besprochen werden. Hierzu gehören beispielsweise die Klärung von Fragen zur Alltagsgestaltung, Wohnberatung, Behördenangelegenheiten, häuslichen Versorgung, pflegerischen Versorgung, finanziellen Absicherung sowie die Information über Angebote zur Freizeitgestaltung.

Gerne besuchen und beraten wir Sie, auch wenn noch kein konkreter Hilfsbedarf vorliegt.

Die Hausbesuche sind kostenlos und vertraulich. Auf Wunsch kann das Gespräch auch im ASZ Pasing stattfinden.

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

**Bei Fragen oder für eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 089 /82 99 77- 0 an die Sozialpädagoginnen Claudia Borst oder Aiste Oehler.**



# Beratung und Vermittlung

## SAVE-Projekt

Das Projekt „SAVE“ („Senior/innen aufsuchen im Viertel durch Expert/innen“) ist ein niederschwelliges Angebot für Senior/innen im Stadtteil.

Hierfür ist Edina Stiegeler an zwei Tagen pro Woche als Ansprechpartnerin für alle älteren Menschen in Pasing unterwegs.

Dabei kann eine schnelle, unkomplizierte Beratung angeboten oder über Angebote für Senior/innen informiert werden.

SAVE hilft Ihnen bei...

- Anträgen und Behördengängen
- gesundheitlichen Anliegen
- Fragen rund ums Thema Alter
- Sorgen im Alltag



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Edina Stiegeler unter der Telefonnummer 089 / 82 99 77-0.

# Serviceangebote

## **Sprechstunde des Seniorenbeirats im ASZ**

Franziska Mirochnikoff, Seniorenbeirätin für Pasing / Obermenzing, hat ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

**Bitte melden Sie sich wegen eines Termins im ASZ Pasing unter**

**Tel.: 089 / 82 99 77 -0 oder direkt bei Frau Mirochnikoff, samstags zwischen 10.00 und 12.00 Uhr, unter Tel.: 089 / 82 90 84 44**

## **Sprechstunde des VdK im ASZ (externes Angebot)**

Wir (VdK) beraten und vertreten unsere Mitglieder u.a. im Bereich gesetzliche Rentenversicherung, Schwerbehinderung und Pflegeversicherung. Sie benötigen eine Rechtsberatung?

**Termine:** jeden Donnerstag von 12:30 – 16:30 Uhr

**Anmeldung:** erforderlich unter 089 / 890 832 0 oder [kv-muenchen@vdk.de](mailto:kv-muenchen@vdk.de)

## **Medizinische Fußpflege (externes Angebot)**

Rita Nowakowsky, medizinische Fußpflegerin, ist regelmäßig bei uns im Haus und kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße.

**Kosten:** 34,- €

**Termine:** jeweils freitags

**Anmeldung:** bitte direkt bei Frau Nowakowsky, Tel. 0173 43 20 335

**Bitte beachten Sie:** Derzeit werden keine neuen Klienten angenommen!

## **Mieterberatung (externes Angebot)**

Der Münchner Mieterschutzverein MIETER HELFEN MIETERN berät jede Woche seine Mitglieder und die, die es werden wollen, bei Problemen mit der Mietwohnung. Die Beratungen führen im Mietrecht erfahrene Rechtsanwälte und Rechtsanwältinnen durch.

**Termine:** jeden Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

# Serviceangebote

## **Briefmarken: Sie sind Erbe oder Anfänger?**

Haben Sie Fragen zum Thema „Briefmarken“ wie:

- Ist die ererbte Sammlung etwas wert und was fange ich damit an?
- Welches sind typische Anfängerfehler und wie vermeide ich diese?

Lassen Sie sich neutral (kein Handel) und unentgeltlich beraten.

Melden Sie sich im ASZ zur Kontaktaufnahme.

## **Briefmarken-Spenden**

Sie können bei uns Briefmarken jeder Art (gestempelt, ungestempelt) abgeben, die dann an eine gemeinnützige Organisation weitergeleitet werden.

## **Sammlung alter Brillen**

Sie können bei uns alte Brillen abgeben. Diese werden über eine soziale Organisation für die „Dritte Welt“ gesammelt.

## **Caritas-Box für gebrauchte Handys & Co.**

Sie können bei uns gebrauchte Handys, Smartphones, Tonerkartuschen und Tintenpatronen abgeben. Für die gesammelten Gegenstände, die von einer deutschen Firma sortiert und recycelt werden, bekommt der Caritasverband für verschiedene Projekte Geld.

Näheres unter: [www.caritas.de/caritasbox](http://www.caritas.de/caritasbox)

# Beratung und Vermittlung

## Nachbarschaftshilfe „Hallo Nachbar“

Ziel ist es, mit Hilfe dieses ehrenamtlichen Dienstes nachbarschaftliche Kontakte zu vermitteln und älteren Menschen Hilfestellung im Alltag zu gewähren, um Senior/innen den Verbleib in der eigenen Wohnung zu erleichtern. Zudem wollen wir engagierten Menschen die Möglichkeit bieten, sich sinnvoll im sozialen Bereich zu betätigen.



### Ehrenamtliche übernehmen für Senior/innen...

#### ... Begleitdienste

- zum Spaziergehen
- zu Ärzten
- ins ASZ

#### ... Einkäufe

- Begleitung zum Einkauf
- Besorgungen erledigen

#### ... Besuchsdienste

- als Gesprächspartner
- als Spielepartner
- zum Kaffeetrinken

Falls Sie Unterstützung wünschen oder als Ehrenamtliche/r einem älteren Menschen etwas von Ihrer Zeit schenken möchten, dann melden Sie sich bei unseren Koordinatorinnen **Beate Blaut und Claudia Borst**.

Die beiden freuen sich auf Ihren Anruf und informieren Sie genauer.

## Wichtige Informationen

### **Anmeldung**

An- bzw. Abmeldung / Rückerstattung erfolgt nur über das ASZ-Büro. Für die Anmeldung bitte Anmeldekarte ausfüllen bzw. Anmeldeliste unterschreiben. Bitte beachten Sie, dass nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen vergeben werden kann.

### **Rücktritt durch den/die Teilnehmer/in**

Grundsätzlich ist ein Kursrücktritt bis maximal 3 Wochen vor Kursbeginn möglich. Die Verwaltungsgebühr hierfür beträgt 5,- €. Im Falle von Krankheit oder Kur mit einer Mindestdauer von 4 Wochen kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attests die Kursgebühr rückerstattet werden. Für einzelne Tage, an denen die Teilnahme am Kurs nicht möglich ist, erfolgt keine Erstattung.

### **Kursabsage durch das ASZ**

Das ASZ behält sich vor, Kurse abzusagen (z.B. bei geringer Teilnehmerzahl). Sie werden in diesem Fall benachrichtigt, die Kursgebühr wird erstattet.

### **Ermäßigung:**

Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist bei geringer Rente möglich.

### **Bezahlung**

Die Bezahlung ist ausschließlich per Lastschrift möglich!

# Kurse

## Gesundheitstraining

### Montag

10.00 -11.00  
Uhr

#### Taiji und QiGong (QE3)

Sanfte, fließende Taiji-Bewegungen führen durch den Raum und trainieren schonend das Gleichgewicht und die Gelenke. Entspannende Übungen aus dem QiGong im Stehen und Sitzen runden die Stunde ab. **Kursbeginn: 22.01.2024, Kosten: 54,- € für 10x, Referentin: Petra Faltermaier**

### Dienstag

13.00-14.00  
Uhr

#### Feldenkrais (F1)

Ziel der Methode ist es, unser Lernen durch bewusstes Sichbewegen zu fördern. Jeder Mensch, der sich seinem Körper liebevoll zuwenden will, ist herzlich willkommen.

**Bitte Gymnastikmatten mitbringen! Kursbeginn: 09.01.2024, Kosten: 67,- € für 10x, Referent: Sascha Neff**

### Dienstag

14.15-15.15  
Uhr

#### Feldenkrais (F2)

Beschreibung siehe oben.

**Bitte Gymnastikmatten mitbringen!**

**Kursbeginn: 09.01.2024, Kosten: 67,- € für 10x  
Referent: Sascha Neff**

### Mittwoch

09.00-10.00  
Uhr

#### Entspannungskurs (QE1)

Sie suchen Erholung und Ausgleich? Entspannungs- und Atemtechniken aus Qi-Gong und Yoga halten Körper und Geist gesund und beweglich.

**Kursbeginn: 31.01.2024, Kosten: 54,- € für 10x  
Referentin: Stefanie Oteng**

# KURSE

## Gesundheitstraining

**Mittwoch**

10.15-11.15  
Uhr

### Entspannungskurs (QE2)

Beschreibung siehe Seite 15.

**Kursbeginn: 31.01.2024, Kosten: 54,- € für 10x**

**Referentin: Stefanie Oteng**

**Mittwoch**

13.30-14.30  
Uhr

### Yoga im Sitzen (Y1)

Yoga und Wahrnehmungsübungen auf dem Stuhl können unsere körperliche und geistige Beweglichkeit stärken. Gemeinsam macht es mehr Freude!

**Kursbeginn: 17.01.2024, Kosten: 54,- € für 10x**

**Referentin: Monika Müller**

**Mittwoch**

14.45-15.45  
Uhr

### Yoga im Sitzen (Y2)

Yoga und Wahrnehmungsübungen auf dem Stuhl können unsere körperliche und geistige Beweglichkeit stärken. Gemeinsam macht es mehr Freude!

**Kursbeginn: 17.01.2024, Kosten: 54,- € für 10x**

**Referentin: Monika Müller**

**Freitag**

10.00-11.30  
Uhr

### Gedächtnistraining (G1)

Dieser Kurs wendet sich an alle, die in einer entspannten Atmosphäre aktiv bleiben möchten mit Übungen zur Steigerung der Konzentration und Merkfähigkeit sowie durch Aufgaben, welche das kreative Denken fördern.

**Kursbeginn: 12.01.2024, Kosten: 65,- € für 10x**

**Referentin: Sabine Thoms**

# KURSE

## Bewegung

**Donnerstag**

10.30-12.00  
Uhr

### Seniorentanz (T1)

Wir tanzen Kreis-, Block oder Paartänze nach rhythmisch gesprochenen Anleitungen. Mit Spaß werden die Beweglichkeit gefördert und neue Bewegungsmöglichkeiten entdeckt. Jeder ist willkommen, ob einzeln oder als Paar.

**Kursbeginn: 11.01.2024, Kosten: 65,-€ für 10x**

**Referent: Daniel Fischer**

## Künstlerisches Gestalten

**Montag**

09.15-11.15  
Uhr

### Malen und Zeichnen (M1)

Verschiedene Mal- und Zeichentechniken werden hier vorgestellt und können ausprobiert werden. Es wird Experimentierfreude gefördert, damit Sie die Scheu vor der leeren Leinwand überwinden.

**Kursbeginn: 08.01.2024, Kosten: 98,- € für 10x**

**Referent: Christian Schied**

**Montag**

11.30-13.30  
Uhr

### Malen und Zeichnen (M2)

Beschreibung siehe oben

**Kursbeginn: 08.01.2024, Kosten: 98,- € für 10x**

**Referent: Christian Schied**

# KURSE

## Sprachkurse – Englisch / Italienisch

### Montag

13.15-14.45  
Uhr

#### Englisch Mittelstufe (E5)

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen bis einschließlich Simple Past. Es wird langsam vorgegangen. Als Unterrichtsmaterial dienen Buch, kleine Geschichten, Texte und Lieder.

**Kursbeginn: 08.01.2024, Kosten: 65,- € für 10x**

**Referentin: Elisabeth Haas**

### Donnerstag

11.00-12.30  
Uhr

#### Englisch Mittelstufe (E4)

Für diesen Kurs benötigen Sie die Kenntnisse von etwa drei Jahren Schulenglisch. Geübt werden Grammatik und Sprechen. Der Titel des Lehrbuchs wird im Kurs bekanntgegeben.

**Kursbeginn: 11.01.2024, Kosten: 65,- € für 10x**

**Referentin: Heidemarie Sulger**

### Dienstag

09.00-10.30  
Uhr

#### Italienisch für Fortgeschrittene I (IT 1)

Spaß am Lernen durch leichte und unterhaltsame Arbeitsweise. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

**Kursbeginn: 09.01.2024, Kosten: 90,- € für 12x**

**Referent: Stefano Bizzi**

### Dienstag

10.45-12.15  
Uhr

#### Italienisch für Fortgeschrittene II (IT 2)

Beschreibung siehe oben

**Kursbeginn: 09.01.2024, Kosten: 90,- € für 12x**

**Referent: Stefano Bizzi**

# Regelmäßige Angebote und offene Gruppen

**Montag,  
14-tägig**

15.00 Uhr

## Türkischer Frauentreff

Alle 14 Tage sind unsere türkischen Besucherinnen eingeladen sich zu treffen. **Neue Teilnehmerinnen bitte anmelden.**

**Termine: Mo, 08.01. / 22.01. / 05.02. / 19.02. / 04.03. / 15.04. (Zuckerfest), 29.04.2024**

**Dienstag  
und  
Donnerstag**

12.45 Uhr

## Spaziergänge Dienstag und Donnerstag

Jeden Dienstag und Donnerstag können Sie sich der Spaziergerrunde anschließen, die regelmäßig im Stadtpark ihre Runden dreht. Gemütlicher Ausklang bei Kaffee und Kuchen.

**Neue Teilnehmer\*innen bitte anmelden, Treff: ASZ.**

**Jeden  
Dienstag**

13.30-16.30  
Uhr

## Spielenachmittag am Dienstag

Jeden Dienstag verwandelt sich das ASZ in eine Spielhöhle.

Canasta, Rummy Cup und Schafkopf sind dabei die beliebtesten Spiele. **Bei Interesse bitte im ASZ-Büro melden.**

**Dienstag,  
14-tägig,  
ungerade  
Woche**

17.00 Uhr

## Männerstammtisch

**Männer fragen nicht, Männer hören nicht zu....**

Aber am Männerstammtisch im ASZ reden wir miteinander. Keine Bier-Dimpfl, kein Action-Club. Auch geeignet für Neu-Pasinger, Neu-Rentner, Neu-Witwer.

**Neue Teilnehmer bitte anmelden.**

**Termine: Di, 16.01. / 30.01. / 13.02. / 27.02. / 12.03. / 26.03. / 09.04. / 23.04.2024**

# Regelmäßige Angebote und offene Gruppen

Jeden  
Mittwoch

10.30 Uhr

## Innere Balance finden

Diese Übungsstunde soll uns beim Loslassen vom Grübeln, von Ängsten, Leid und Trauer helfen. Damit wir wieder mehr Freude im Leben spüren können.

**Jeden 1. Mittwoch Klangschaalenmeditation mit Monika Mayer.** Referent: Horst-J. Lehmeier, Psychotherapeut (HPG),  
**Kosten 4,- €,**  
**Neue Teilnehmer/innen bitte anmelden.**

Jeden  
zweiten  
und vierten  
Donnerstag

14.00 Uhr

## „Verstrickt und zugenäht“

Herzliche Einladung zum offenen Handarbeitstreff. Wenn Sie gerne in Gesellschaft stricken, sticken, häkeln, sind Sie hier genau richtig! **Neue Teilnehmer/innen bitte anmelden.**

**Termine: Do, 11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02. / 14.03. / 28.03. / 11.04. / 25.04.2024**

Jeden  
Freitag

14.00 Uhr

## Stockschießen

Stockschießen ist wie Eisstockschießen ohne Eis. Am Rande des Pasinger Stadtparks gibt es dafür eine spezielle Asphaltbahn. Wer will bei dem vergnüglichen Zeitvertreib im Freien dabei sein? Fritz Schiener freut sich über weitere Mitspieler/innen. **Neue Teilnehmer/innen im ASZ-Büro melden.**

# Veranstaltungen

Januar 2024

**Mo,  
08.01.**

14.30 Uhr

## Italienische Momente

Einmal im Monat steht der italienisch-deutsche Austausch mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf dem Programm: Ein Mix aus Gespräch, Lesung von italienischen Geschichten und Gedichten oder auch italienischen Liedern, die gemeinsam erlernt und gesungen werden. Für alle, die Italien, die italienische Sprache und auch die italienische Musik lieben. Gisela Kirbach, Sylvia Viechtl und Luciano Saraceni gestalten den Nachmittag.

**Anmeldung bis Fr, 05.01.**

**Mo,  
08.01.**

15.00 Uhr

## Türkischer Frauentreff

Auch im neuen Jahr laden wir unsere türkischen Besucherinnen wieder herzlich ein, sich alle zwei Wochen im ASZ zu treffen. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen und Termine auf Seite 19 und Seite 49.

**Beitrag: 2,- €, neue Teilnehmerinnen bitte bis Fr, 05.01. anmelden.**

**Mi,  
10.01.**

10.30 Uhr

## Klangschalenmeditation

Jeden 1. Mittwoch im Monat bietet Monika Mayer eine Klangschalenmeditation an, die wohltuend wirkt für Körper, Geist und Seele. **Kosten 4,- €, Anmeldung bis Di, 09.01.**

**Mi,  
10.01.**

15.00 Uhr

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Als pflegender Angehöriger einer Person, die an Demenz erkrankt ist, verändert sich die Lebenssituation einschneidend. Viele Fragen tauchen auf: Wie gehe ich mit den veränderten Situationen um? Es kommen neue Verantwortlichkeiten auf mich zu – wo und wie bekomme ich Unterstützung? In der Gruppe können diese Fragen gestellt werden und Sie erhalten Informationen und profitieren von den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder. Diese Gruppe findet **einmal im Monat** statt. Weitere Termine siehe Seite 40.

**Interessierte bitte im ASZ-Büro bei Karin Oßwald melden.**

**Do,  
11.01.**

14.00 Uhr

### „Verstrickt und zugenäht“

Herzliche Einladung zum offenen Handarbeitstreff. Wenn Sie gerne in Gesellschaft stricken, sticken, häkeln sind Sie hier genau richtig! **Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, weitere Termine siehe Seite 20. Neue Teilnehmer\*innen bitte anmelden.**



**Do,  
11.01.**

14.30 Uhr

### Das ASZ Obermenzing lädt ein zu der Vernissage: „Karikaturen und Aquarelle“

**von Gerhard Schuster -  
Bilder vor und mit der  
Demenz**

Humor und Demenz – wie geht das zusammen?  
Besser als man vielleicht im ersten Moment denkt. Dies zeigen auch Bilder des im März 2023 verstorbenen Pasinger Lebenskünstlers



Gerhard Schuster. Oder um es mit seinem großen Vorbild Karl Valentin zu sagen: „Jedes Ding hat drei Seiten. Eine positive, eine negative und eine komische.“

**Ab 14.30 Uhr Sektempfang, 15.00 Uhr Eröffnung**

Mit Tobias Deger (Leitung ASZ Obermenzing) und Cornelia Gillmann (Angehörige)

Im Anschluss: Besichtigung der Ausstellung begleitet von zünftiger Neujahrsmusik

**Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter 089 / 89 16 817-0**

**Adresse: Packenreiterstr. 48, 81247 München**

**Mo,  
15.01.**

14.30 Uhr

### Gemeinsames Singen

Wir singen alles, was uns Spaß macht: Volkslieder, Schlager, Gospels... Die ASZ-Band begleitet musikalisch.

**Beitrag: 2,- €, Anmeldung bis Fr, 12.01.**

# Veranstaltungen

Januar 2024

**Di,  
16.01.**

17.00 Uhr

## Männerstammtisch

Männer fragen nicht, Männer hören nicht zu....

Aber am Männerstammtisch im ASZ reden wir miteinander. Keine Bier-Dimpfl, kein Action-Club. Auch geeignet für Neu-Pasinger, Neu-Rentner, Neu-Witwer. Weitere Termine siehe Seite 19. **Neue Teilnehmer bitte anmelden.**

**Mi,  
17.01.**

13.00 Uhr

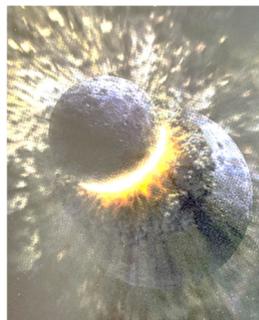
## Faszination Vollmond und Mondsichel

Wie ist der Mond eigentlich entstanden? Die Sonderausstellung im Museum Mineralogia München informiert uns darüber. Es gibt dort auch Mondmeteoriten und viele schöne Mineralien aus aller Welt zu sehen.

(Foto von Museum Mineralogia München)

Organisation und Begleitung:  
Marlies Thomis.

**Teilnahme 2 € + Eintritt 3 € + MVV, Anmeldung bis Mo, 15.01.,  
Treff: vor der Bäckerei Rischart im Pasinger Bahnhof**



**Mi,  
17.01.**

17.00 Uhr

## Vergnüglicher Kegelabend

Lust auf eine flotte abendliche Kegelrunde? Fritz Schiener lädt Sie dazu herzlich ein. Getränke werden zum kleinen Preis vor Ort angeboten. **Kosten für Kegelbahnmiete: 3,- €,  
Anmeldung bis Di, 16.01. Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.**

# Veranstaltungen

Januar 2024

**Do,  
18.01.**

14.30 Uhr

## Gemütliche Geburtstagsfeier

Heute feiern wir Geburtstag! Wir wollen die in den Monaten Oktober bis Januar geborenen Besucher\*innen hochleben lassen! Auch „Nicht-Geburtstagskinder“ sind herzlich eingeladen! **Anmeldung bis Mi, 17.01.**

**Mo,  
22.01.**

14.00 Uhr

## Filmnachmittag

(Filmtitel erfahren Sie im Büro)

Der junge Kleinganove Denis (Emilio Sakraya) hat bei einem Gangster Schulden, die er dringend begleichen muss. Der stiftet ihn deshalb an, in die abgelegene Villa des reichen Unternehmers Groenert (Heiner Lauterbach) einzubrechen. Dort wird er aufgrund einer Verwechslung von dessen Enkelin Charlotte (Sonja Gerhardt) für den neuen Krankenpfleger gehalten. Groenert sitzt nämlich seit einem Schlaganfall im Rollstuhl und kann nicht mehr sprechen. Denis lässt sich in dieser Situation notgedrungen auf das Missverständnis ein. Im Gegensatz zu Charlotte hat ihr Großvater ihn zwar sofort durchschaut, kann sich aber wegen seiner Behinderung nicht mitteilen... Komödie, Ö+D / 2018 / 93. Min., Filmbegleitung durch Sigrid Wagner.

**Anmeldung bis Fr, 19.01.**

**Mi,  
24.01.**

09.00 Uhr

## Frühstückstreff

Alle „Morgenmenschen“ sind herzlich willkommen beim gemeinsamen Frühstück, das liebevoll von Milica Milos zubereitet wird. Teilnahme gegen Unkostenbeitrag.

**Anmeldung bis Mo, 22.01.**

# Veranstaltungen

Januar 2024

**Do,  
25.01.**

14.30 Uhr

## Vortrag: Sturzprophylaxe

Stürze kommen mit zunehmendem Alter immer häufiger vor. Petra Röbisch von den Maltesern referiert über die Gründe des Fallens. Sie erfahren, mit welchen einfachen Maßnahmen Sie vorbeugen und Stürze vermeiden können.

**Spende erbeten, Anmeldung bis Mi, 24.01.**

**Mi,  
31.01.**

10.30 Uhr

## Input und Gespräch: „Vergessen wir unsere Seele nicht“

Die Seele spricht leise zu uns, sie ist die innere Stimme, die uns leiten will. Leider hören wir sie oft nicht oder übergehen sie, da uns der Alltag in Atem hält. Horst-J. Lehmeyer, Psychotherapeut (HPG), will mit Ihnen darüber sprechen und Sie dazu ermuntern, wieder mehr nach innen zu lauschen und der Seele zu vertrauen. Teilnahmegebühr: 4 €, **Anmeldung bis Di, 30.01.**



# Veranstaltungen

Februar 2024

**Do,  
01.02.**

14.30 Uhr

## Vortrag: „Spuin“

Vergesslich und unkonzentriert? Stundenlang allein vor dem Fernseher? Niemanden zum Reden und Lachen? Muss doch gar nicht sein! Denn das „Karteln“ in geselliger Runde hält uns Senioren geistig topfit und bewahrt uns vor Langeweile und Einsamkeit im Alter! Aber nicht nur Schafkopf, Skat, Rommé und Canasta sind ein wunderbarer und anspruchsvoller Zeitvertreib, sondern auch Schach, Rummy Cup und Memory oder beliebte Würfelspiele wie beispielsweise Backgammon und das klassische „Mensch ärgere Dich nicht“.

Dr. Klaus Häußler erzählt Ihnen in seinem unterhaltsamen Vortrag Interessantes über die Geschichte dieser Gesellschaftsspiele, etwa darüber, wann und wo sie erfunden wurden.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es wieder eine lustige Bierverkostung und ein spannendes Quiz, bei dem Sie etwas gewinnen können! **Anmeldung bis, Mi, 31.01.**

**Mo,  
05.02.**

14.30 Uhr

## Italienische Momente

Einmal im Monat steht der italienisch-deutsche Austausch mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf dem Programm: Ein Mix aus Gespräch, Lesung von italienischen Geschichten und Gedichten oder auch italienischen Liedern, die gemeinsam erlernt und gesungen werden. Für alle, die Italien, die italienische Sprache und auch die italienische Musik lieben. Gisela Kirbach, Sylvia Viechtl und Luciano Saraceni gestalten den Nachmittag. **Anmeldung bis Fr, 02.02.**

# Veranstaltungen

Februar 2024

**Mi,  
07.02.**

10.30 Uhr

## Klangschalenmeditation

Jeden 1.Mittwoch im Monat bietet Monika Mayer eine Klangschalenmeditation an, die heilend auf Körper, Geist und Seele wirken soll. Probieren Sie es aus!

**Kosten: 4,- €, Anmeldung bis Di, 06.02.**

**Do,  
08.02.**

14.30 Uhr

## Bingo im Fasching

Glück im Spiel? Das können Sie heute beim Bingo testen. Freuen Sie sich auf einen heiteren und unterhaltsamen Bingo-Faschingsnachmittag mit unserer Glücksfee Claudia Borst.

Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen.

**Anmeldung bis Mi, 07.02**

**Mo,  
12.02.**

14.30 Uhr

## Fasching am Rosenmontag

Wir lassen auch heuer unsere traditionelle Faschingsfeier am Rosenmontag steigen mit italienischer Live-Musik von Salvatore Grillo. Bringen Sie gute Laune und Freunde mit und genießen Sie einen Nachmittag mit Tanz, Krapfen und guter Musik. Wir freuen uns über maskierte Besucher/innen, aber auch „ohne“ sind Sie herzlich willkommen.

**Spende erbeten, Anmeldung bis Fr, 09.02.**



# Veranstaltungen

Februar 2024

**Do,  
15.02.**

14.00 Uhr

## Filmnachmittag

(Filmtitel erfahren Sie im Büro)

Die Pariser Verlegerin Joan Verra, eine erfolgreiche Frau um die 60, trifft nach Jahrzehnten ihre erste große Liebe wieder. Aufgewühlt verlässt sie Paris und zieht sich in ihr Landhaus zurück. Dort beginnt sie, ihr Leben Revue passieren zu lassen. Sie erlebt eine emotionale Reise zu sich selbst und muss sich mit Verlust und unangenehmen Wahrheiten auseinandersetzen. In diesem französischen Drama sehen wir Isabelle Huppert und Lars Eidinger als großartiges Schauspieler-Paar. Französischer Film aus dem Jahr 2021/ 97 Min. Filmbegleitung durch Sigrid Wagner.

**Anmeldung bis Mi, 14.02.**

**Mi,  
21.02.**

09.00 Uhr

## Frühstückstreff

Alle „Morgenmenschen“ sind herzlich willkommen beim gemeinsamen Frühstück, das liebevoll von Milica Milos zubereitet wird. Teilnahme gegen Unkostenbeitrag.

**Anmeldung bis Mo, 19.02.**

**Mi,  
21.02.**

17.00 Uhr

## Vergnüglicher Kegelabend

Lust auf eine flotte abendliche Kegelrunde? Fritz Schiener lädt Sie dazu herzlich ein. Getränke werden zum kleinen Preis vor Ort angeboten. **Kosten für Kegelbahnmiete: 3,- €**,

**Anmeldung bis Di, 20.02. Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.**

**Do,  
22.02.**

14.30 Uhr

### Das Erbe des kgl. Wachslichter-Fabrikanten: „Das Ebenböckhaus im Film“

Fast ein ganzes Jahr hat es gedauert – dann war er fertig: Der Dokumentarfilm über das

**Ebenböckhaus** in

Pasing als Ergänzung

des PASINGER ARCHIVS zu seiner Fotosammlung. 40 Minuten wird abwechslungsreich und unterhaltsam erzählt von der Familie Ebenböck und ihrer sozialen Einstellung, von der Wachsbleiche und den Gesellschaftsfesten im Park.

Wir blicken auf das Ebenböck-Testament und zeigen die heutige Nutzung. Das Ebenböckhaus und der Ebenböckgarten - Geschichte, Natur, Kunst und Kultur auf einer Parkfläche von weit über einem Hektar - einer Größe von rund 1 ½ Fußballfeldern – mitten im Herzen von Pasing seit 1865.

Im Anschluss an die Filmvorführung können Sie Thomas Hasselwander vom Pasinger Archiv gerne Fragen stellen.

**Anmeldung bis Mi, 21.02.**



# Veranstaltungen

Februar 2024

**Mo,  
26.02.**

14.30 Uhr

## Gemeinsames Singen

Wir singen alles, was uns Spaß macht: Volkslieder, Schlager, Gospels... Die ASZ-Band begleitet musikalisch.

**Beitrag: 2,- €, Anmeldung bis Fr, 23.02.**

**Do,  
29.02.**

14.30 Uhr

## Mit Humor geht alles besser...

Auch im neuen Jahr gibt es wieder einen Gedichte-Nachmittag. Diesmal mit humorvollen Texten von Eugen Roth, Heinz Erhardt und anderen Autoren, vorgelesen von Marlies Thomis.

Sie können auch gerne selbst passende Gedichte mitbringen!

**Anmeldung bis Mi, 28.02.**



# Veranstaltungen

März 2024

**Fr,  
01.03.**

18.00 Uhr

## Weltgebetstag der Frauen: „... durch das Band des Friedens“

Christliche Frauen aus **Palästina** haben den diesjährigen Gebetstag, der rund um den Globus begangen wird,

vorbereitet. Der Tag lädt ein zum gemeinsamen Gebet für den Frieden.

Das ökumenische Vorbereitungsteam der katholischen und evangelischen Frauen aus Pasing freut sich, wenn Sie zu dem Gottesdienst mit anschließendem gemütlichen Beisammensein kommen!

**Veranstaltungsort: Pfarrsaal von Maria Schutz, Bäckerstr. 29**



**Mo,  
04.03.**

14.30 Uhr

## Italienische Lieder und Arien

Tenor Luciano Saraceni trägt live italienische Arien, italienische Lieder und Folklore sowie klassische neapolitanische Lieder vor. Sylvia Viechtl moderiert den Nachmittag und erzählt Ihnen Wissenswertes über die Stücke.

**Spende erbeten, Anmeldung bis Fr, 01.03.**

**Mi,  
06.03.**

10.30 Uhr

## Klangschalenmeditation

Klangschalenmeditation mit Monika Mayer – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Probieren Sie es aus!

**Kosten: 4,- €, Anmeldung bis Di, 05.03.**

**Do,  
07.03.**

14.30 Uhr

### Zum internationalen Frauentag: „Berühmte Frauen“

Haben Sie Lust, am Vortag des internationalen Frauentages ein paar Geschichten von berühmten Frauen zu hören, die aufgrund ihrer Qualifikation und Emanzipation Karriere gemacht haben? Marlies Thomis freut sich auf eine nette Frauenrunde.

**Anmeldung bis Di, 05.03.**

**Mi,  
13.03.**

14.30 Uhr

### Mandolinenkonzert: „Langsam wird es Frühling“

Die Pasinger Mandolinenrunde, die sich wöchentlich bei uns im ASZ zum Musizieren trifft, lädt heute zu einem kleinen Frühlingskonzert ein. Lassen Sie sich verzaubern von einer klangvollen Reise durch die Mandolinen- und Gitarrenmusik.

**Spende für die Musiker\*innen erbeten, Anmeldung bis Di, 12.03.**



# Veranstaltungen

März 2024

**Do,  
14.03.**

14.00 Uhr

## Filmnachmittag

(Filmtitel erfahren Sie im Büro)

Der New Yorker Literaturkritikerin Wendy reißt es den Boden unter den Füßen weg, als sie nach 21 Jahren Ehe von ihrem Mann verlassen wird. Doch statt sich der Verzweiflung hinzugeben, beschließt sie, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. So nimmt sie Fahrstunden bei dem indischen Taxifahrer Darwan. Die impulsive Wendy findet in dem ernsten und sanftmütigen Darwan einen klugen Gesprächspartner und neuen Freund, der sie daran erinnert, worauf es im Leben wirklich ankommt. Der unaufgeregte, fast kontemplative Film überzeugt durch die entspannte und wohltuende Inszenierung. USA / 2014 / 87 Min. Filmbegleitung durch Sigrid Wagner.

**Anmeldung bis Mi, 13.03.**

**Mo,  
18.03.**

14.30 Uhr

## Gemeinsames Singen

Wir singen alles, was uns Spaß macht: Volkslieder, Schlager, Gospels... Die ASZ-Band begleitet Sie musikalisch.

**Beitrag: 2,- €, Anmeldung bis Fr, 15.03.**

**Mi,  
20.03.**

09.00 Uhr

## Frühstückstreff

Alle „Morgenmenschen“ sind herzlich willkommen beim gemeinsamen Frühstück, das liebevoll von Milica Milos zubereitet wird. Teilnahme gegen Unkostenbeitrag.

**Anmeldung bis Mo, 18.03.**

# Veranstaltungen

März / April 2024

**Mi,  
20.03.**

17.00 Uhr

## Vergnüglicher Kegelabend

Lust auf eine flotte abendliche Kegelrunde? Fritz Schiener lädt Sie dazu herzlich ein. Getränke werden zum kleinen Preis vor Ort angeboten. **Kosten für Kegelbahnmiete: 3,- €**, **Anmeldung bis Di, 19.03. Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.**

**Mi,  
03.04.**

10.30 Uhr

## Klangschalenmeditation

Jeden 1. Mittwoch im Monat bietet Monika Mayer eine Klangschalenmeditation an, die heilend auf Körper, Geist und Seele wirken soll. Probieren Sie es aus!  
**Kosten: 4,- €, Anmeldung bis, Di, 02.04.**

**Mi,  
03.04.**

11.00 Uhr

## Gemeinsames Frühstück zu Ostern

Zu Ostern gehört traditionell ein gemütliches Osterfrühstück. Das wollen wir heute gemeinsam genießen.  
**Kosten: 6,90 €, Anmeldung bis Di, 02.04.**



# Veranstaltungen

April 2024

**Do,  
04.04.**

13.00 Uhr

## Nachösterlicher Spaziergang

Ein Spaziergang zu Ostern, der Emmausgang, gehört zur christlichen Tradition. Wir wollen heute zur Blütenburg spazieren. Auch wenn Sie nicht so gut zu Fuß sind, können Sie sich anschließen, denn wir bieten zusätzlich eine alternative gemütliche, kurze Runde an. Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken im ASZ. Begleitung durch Marlis Thomis und Mitarbeiterinnen des ASZ. **Anmeldung bis Mi, 03.04., Treff: ASZ.**

**Mo,  
08.01.**

14.30 Uhr

## Italienische Momente

Einmal im Monat steht der italienisch-deutsche Austausch mit unterschiedlichen Schwerpunkten auf dem Programm: Ein Mix aus Gespräch, Lesung von italienischen Geschichten und Gedichten oder auch italienischen Liedern, die gemeinsam erlernt und gesungen werden. Für alle, die Italien, die italienische Sprache und auch die italienische Musik lieben. Gisela Kirbach, Sylvia Viechtl und Luciano Saraceni gestalten den Nachmittag. **Anmeldung bis Fr, 05.04.**

**Do,  
11.04.**

18.00 Uhr

## Ü60-Party

Nach 4 Jahren findet im ASZ Pasing endlich wieder eine Ü60-Party statt! Alle, die gerne ausgelassen tanzen und Musik der 60er-bis 80er-Jahre lieben, sind herzlich eingeladen. Bei Cocktails und kleinen Häppchen macht auch das Zuschauen Spaß! **Anmeldung bis Mi, 10.04., Spende erbeten.**



# Veranstaltungen

April 2024

**Mo,  
15.04.**

15.00 Uhr

## Wir feiern das Zuckerfest

Nach dem Ramadan feiern wir mit unseren türkischen Besucherinnen das Zuckerfest. Alle, die mitfeiern wollen, sind dazu herzlich eingeladen. Ein kleiner Beitrag für das Buffet ist erwünscht. **Anmeldung bis Fr, 12.04.**

**Mi,  
17.04.**

09.00 Uhr

## Frühstückstreff

Alle „Morgenmenschen“ sind herzlich willkommen beim gemeinsamen Frühstück, das liebevoll von Milica Milos zubereitet wird. Teilnahme gegen Unkostenbeitrag. **Anmeldung bis Mo, 15.04.**

**Mi,  
17.04.**

14.00 Uhr

## Besichtigung: Seniorenwohnen Altaubing

Heute besichtigen wir diese Wohnanlage, die mit einer Cafeteria und schönem Garten ausgestattet ist und sozial betreut wird. Die behinderten-



gerechten Wohnungen für Menschen ab 60 Jahren sind teilweise öffentlich gefördert (für Menschen, die für die Vergabe einer Sozialwohnung berechtigt sind), aber auch frei anmietbar.

**Anmeldung bis Di, 16.04.,**

**Treff: ASZ Pasing, 14.00 Uhr oder um 15.00 Uhr vor der Einrichtung (Fabrikstr. 60, 81245 München)**

# Veranstaltungen

April 2024

**Mi,  
17.04.**

17.00 Uhr

## Vergnüglicher Kegelabend

Lust auf eine flotte abendliche Kegelrunde? Fritz Schiener lädt Sie dazu herzlich ein. Getränke werden zum kleinen Preis vor Ort angeboten. **Kosten für Kegelbahnmiete: 3,- €**, **Anmeldung bis Di, 16.04., Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.**

**Do,  
18.04.**

14.00 Uhr

## Filmnachmittag

(Den Titel erfahren Sie im ASZ-Büro)  
Seit Jahren sind sich Conrad und sein Vater Carl nicht besonders grün. Daher beschränkt Carl die Besuche auf ein Minimum. Das Schicksal will es, dass er doch mit seinem Sohn Jonas bei seinem Vater vorbeischaun soll – mit ungeahnten Folgen. Das Chaos beim Zusammentreffen der drei Generationen ist vorprogrammiert, aber ist es auch eine Chance für einen Neuanfang?  
Getragen wird der Film von seinen gut gewählten Darstellern wie Florian David Fitz und Henry Hübchen. Die tragische Komödie von 2013 (D, 97, Min.) ist ein gut gemachter Unterhaltungsfilm für Jung und Alt. Filmbegleitung durch Sigrid Wagner. **Anmeldung bis Mi, 17.04.**



# Veranstaltungen

April 2024

**Mo,  
22.04.**

14.00 Uhr

## Stadtspaziergang: Wir entdecken unseren Stadtteil (neu)...

Kennen Sie Ihren Stadtteil? Wir wollen mit Ihnen in diesem Jahr ein wenig Pasing erkunden. Heute machen wir einen Spaziergang durch das **Pasinger Zentrum** und erinnern uns gemeinsam an früher und schauen, was sich verändert hat. Freuen Sie sich auf eine gemeinsame Entdeckungsreise mit Edina Stiegeler (Save, ASZ Pasing), Uta Kesting (Sozialraumkoordinatorin der Caritas München West ) und einer Mitarbeiterin des ASZ.

**Anmeldung bis Fr, 19.04.**

**Do,  
25.04.**

14.30 Uhr

## Wir spielen Bingo

Glück im Spiel? Das können Sie heute beim Bingo testen. Freuen Sie sich auf einen heiteren und unterhaltsamen Nachmittag mit unserer Glücksfee Claudia Borst. Kein Teilnahmebeitrag – Spenden willkommen. **Anmeldung bis Mi, 24.04.**

**Mo,  
29.04.**

14.30 Uhr

## Gemeinsames Singen

Wir singen alles, was uns Spaß macht: Volkslieder, Schlager, Gospels... Die ASZ-Band begleitet Sie musikalisch.

**Beitrag: 2,- €, Anmeldung bis Fr, 26.04.**

# Sozialpädagogische Angebote

## Café Lichtblick im ASZ Pasing

Für psychisch belastete, depressive und/oder einsame ältere Menschen. Sie möchten nach oder trotz einer seelischen Belastung wieder unter Menschen gehen? Wir laden Sie ein zum gemeinsamen Kaffeegespräch.

**Termine:** Jeden Mittwoch, um 15.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 1,- € für Kaffee

**Leitung:** Patrick Schnerr, B.SC.Psychologe, Gerontopsychiatrischen Dienstes West, Claudia Hohendorf, Dipl. Sozialpäd. (FH), Syst. Coach/Berater (SE)

**Nähere Auskünfte und Anmeldung:** Frau Hohendorf, ASZ Pasing

## Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Gruppe bietet Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch. Sie erhalten Informationen und erfahren, dass sie nicht allein sind mit ihrer schwierigen Situation.

**Wann:** 1. Mittwoch im Monat, von 15.00 bis 17.30 Uhr

**Termine:** Mi, 10.01. / 07.02. / 06.03. / 10.04.2024

**Leitung und nähere Auskünfte:** Karin Oßwald, Dipl. Sozialpäd. (FH)  
**Anmeldung erforderlich.**

# KALENDER

## Januar 2024

Mo	1.	Neujahr
Di	2.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	3.	Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	4.	Spaziergang (12.45)
Fr	5.	
Sa	6.	
So	7.	
Mo	8.	Dt.-Ital. Gesprächskreis (14.30), Türkische Frauen (15)
Di	9.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	10.	Klangschalenmeditation (10.30), Schafkopf (14), (Angehörige (15), Lichtblick (15),
Do	11.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14), Vernissage (14.30)
Fr	12.	
Sa	13.	
So	14.	
Mo	15.	Singen (14.30)
Di	16.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	17.	Entspannung (10.30), Museum (13), Schafkopf (14), Lichtblick (15), Kegeln (17)
Do	18.	Spaziergang (12.45), Geburtstagsfeier (14.30)
Fr	19.	
Sa	20.	
So	21.	
Mo	22.	Filmnachmittag (14.00), türkische Frauen (15)
Di	23.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	24.	Frühstück (9.00), Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	25.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14), Vortrag: Sturzprophylaxe (14.30)
Fr	26.	
Sa	27.	
So	28.	
Mo	29.	
Di	30.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	31.	Vortrag: Seele (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)

# KALENDER

## Februar 2024

Do	1.	Spaziergang (12.45), Vortrag: Spuin (14.30)
Fr	2.	Mariä Lichtmess
Sa	3.	
So	4.	
Mo	5.	Dt.-Ital. Gesprächskreis (14.30), Türkische Frauen (15)
Di	6.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	7.	Klangschalenmeditation (10.30), Schafkopf (14), (Angehörige (15), Lichtblick (15),
Do	8.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14), Bingo (14.30)
Fr	9.	
Sa	10.	
So	11.	
Mo	12.	<b>Fasching am Rosenmontag!</b>
Di	13.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	14.	Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	15.	Spaziergang (12.45), Filmnachmittag (14)
Fr	16.	
Sa	17.	
So	18.	
Mo	19.	Türkische Frauen (15)
Di	20.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	21.	Frühstück (9.00), Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15), Kegeln (17)
Do	22.	Handarbeiten (14), Vortrag „Ebenböckhaus“ (14.30),
Fr	23.	
Sa	24.	
So	25.	
Mo	26.	Singen (14.30)
Di	27.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	28.	Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	29.	Mit Humor geht alles besser (14.30)

# KALENDER

## März 2024

Fr	1.	Weltgebetstag der Frauen (18)
Sa	2.	
So	3.	
Mo	4.	Italienische Lieder live (14.30), türkische Frauen (15)
Di	5.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	6.	Klangschalenmeditation (10.30), Schafkopf (14), Angehörige (15), Lichtblick (15),
Do	7.	Spaziergang (12.45), Berühmte Frauen (14.30),
Fr	8.	
Sa	9.	
So	10.	
Mo	11.	
Di	12.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	13.	Entspannung ( 10.30), Schafkopf (14), Mandolinenkonzert (14.30), Lichtblick (15)
Do	14.	Spaziergang (14.45), Filmnachmittag (14), Handarbeiten (14)
Fr	15.	
Sa	16.	
So	17.	
Mo	18.	Singen (14.30)
Di	19.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	20.	Frühstück (9.00), Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15), Kegeln (17)
Do	21.	
Fr	22.	
Sa	23.	
So	24.	
Mo	25.	
Di	26.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	27.	Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	28.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14)
Fr	29.	Karfreitag
	30.	
	31.	Ostersonntag

# KALENDER

## April 2024

Mo	1.	Ostermontag
Di	2.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	3.	Klangschalen (10.30), <b>Osterfrühstück (11)</b> , Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	4.	<b>Osterspaziergang (13)</b>
Fr	5.	
Sa	6.	
So	7.	
Mo	8.	Dt.-ital. Gesprächskreis (14.30)
Di	9.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	10.	Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Angehörige (15), Lichtblick (15)
Do	11.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14), <b>Ü-60 Party (18)</b>
Fr	12.	
Sa	13.	
So	14.	
Mo	15.	Zuckerfest (15)
Di	16.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	17.	Frühstück (9.00), Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Seniorenw. (14), Lichtblick (15)
Do	18.	Spaziergang (12.45), Filmnachmittag (14)
Fr	19.	
Sa	20.	
So	21.	
Mo	22.	Stadtspaziergang (14)
Di	23.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17)
Mi	24.	Entspannung (10.30), Schafkopf (14), Lichtblick (15)
Do	25.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14), Bingo (14.30)
Fr	26.	
Sa	27.	
So	28.	
Mo	29.	Singen (14.30), türkische Frauen (15)
Di	30.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)

# Mittagstisch

Wenn Sie nicht (mehr) kochen oder einfach nicht allein zu Hause essen möchten, dann kommen Sie doch zu uns ins ASZ Pasing.

- Mittagessen gibt es Dienstag bis Freitag um 12.00 Uhr.
- An- und Abmeldung **bis zum Vortag**, gerne auch telefonisch.
- Sie erhalten ein frisch und liebevoll zubereitetes Essen.
- Kosten: **6,90 €** pro Portion; Befreiung oder Ermäßigung bei geringem Einkommen möglich. Erkundigen Sie sich dazu im ASZ-Büro.
- Die Bezahlung erfolgt ausschließlich per Lastschriftinzug.

## Unser ehrenamtliches Kochteam



Anneliese Wimmer



Hertha Paarmann



Lutz Paarmann



Evelyn Hentschel



Monika Kolster



Katja Plan



Herbert Wolf

außerdem: Slava Milas und Barbara Schiwyl-Lange (ohne Bild)

# Cafeteria

Zu unseren Veranstaltungen können Sie in der Regel warme und kalte Getränke sowie frischen, selbstgebackenen Kuchen kaufen. Unsere netten und engagierten Cafeteria-Damen stehen für Sie an der Ausgabe bereit.



Edeltraud Plörer



Hilke Reuter



Margot Erhart

sowie weitere ehrenamtliche Helfer/innen.

Zu unserem Cafeteria-Team gehören ebenso fleißige Kuchenbäckerinnen, die unsere Besucher/innen mit leckeren Kuchen verwöhnen.

# Freizeit und Unternehmungen

## Allgemeines zu Freizeitunternehmungen

Hinweis: Die Teilnahme an den angebotenen Ausflügen erfolgt auf eigene Gefahr. Es kann keine Haftung übernommen werden.

## Ausflüge und Besichtigungen

Mi, 17.01. / 13.00 Uhr	Museum Mineralogia München
Do, 04.04. / 13.00 Uhr	Osterspaziergang
Mo, 22.04. / 14.00 Uhr	Stadtspaziergang

## Kunst- und Kulturkreis

Ausflüge des Kunst- und Kulturkreises mit Marlies Thomis werden kurzfristig durch Aushang oder Telefonrundruf mitgeteilt.

## Aktive Freizeitgruppe

### Für „Neu-Ruheständler“, fitte Seniorinnen und Senioren

Die selbstorganisierte Freizeitgruppe bietet regelmäßige Wanderungen (wöchentlich), Radtouren (14-tägig, April-Oktober), Stammtischtreffen (2x/Monat) und andere Unternehmungen wie z.B. Städtefahrten, Besuche kultureller Veranstaltungen, Museumsbesuche (mehrmals im Jahr) an. Die Einladung erfolgt per Mail. Zur Teilnahme ist jeweils eine Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl oft begrenzt ist.

Aktive Interessentinnen und Interessenten **aus Pasing** können sich gerne im **ASZ-Büro bei Frau Blaut melden und Name und Telefonnummer** hinterlassen. Ein Mitglied der Freizeitgruppe wird sich dann für einen ersten Informationsaustausch mit Ihnen in Verbindung setzen.

# Neue Medien

## Nutzung unserer Laptops

Sie können unsere Laptops während unserer Öffnungszeiten nutzen.

**Termin:** nach Absprache

**Kosten:** 3,- € / Stunde

**Pfand:** Personalausweis

## PC-Anwendungen, Tablet und Smartphone üben

Schreiben, rechnen, präsentieren, Bildbearbeitung, Internet, E-Mail mit Bernd Heugel

**Termin:** nach Vereinbarung

**Kosten:** 10,- € / Stunde; bei geringer Rente Ermäßigung möglich

## Senioren-Computerkurse der VHS München West

### Anmeldung und Informationen über VHS, Tel.: 089 / 480 06-68 30

Übungskurs zum PC-Grundkurs	Fr, 02.02. / 09.30 Uhr / 3x
Online-Banking sicher und einfach	Di, 23.01. / 14.00 Uhr / 1x
Android-Smartphone Grundlagen	Mo, 22.01. / 09.30 Uhr / 3x
Android-Smartphone Grundlagen	Mo, 04.03. / 09.30 Uhr / 3x
PC-Kurs für Fortgeschrittene	Di, 05.03. / 09.30 Uhr / 4x
PC-Grundkurs mit Internet und Windows	Fr, 08.03. / 14.00 Uhr / 6x
Computersprechstunde für Senioren	Fr, 15.03. / 09.30 Uhr / 1x
Das richtige Smartphone für mich	Mo, 25.03. / 13.30 Uhr / 1x
Online-Lernen leicht gemacht	Mo, 25.03. / 10.30 Uhr / 2x
PC-Grundkurs mit Internet und Windows	Fr, 05.04. / 09.30 Uhr / 6x
Android-Smartphone für Fortgeschrittene	Mo, 08.04. / 09.30 Uhr / 2x
iPad-Grundlagen – das Tablet von Apple	Do, 11.04. / 09.30 Uhr / 2x
WhatsApp – Nachrichten, Bilder, Videos	Mo, 22.04. / 09.30 Uhr / 1x
Übungskurs zum Kurs Android-Smartphone	Di, 23.04. / 09.30 Uhr / 2x
Apple iPad für Fortgeschrittene	Do, 25.04. / 09.30 Uhr / 2x
Fotos von Android-Smartphone auf PC	Mo, 29.04. / 09.30 Uhr / 2x

# Angebote für Migrant\*innen

## Türkischer Frauentreff

Evde yalnız oturmayın bir like ASZde  
buluşup sohbet edelim

Frauen (ab 50) aus der Türkei und Frauen aus Deutschland mit türkischen Ehepartnern treffen sich zum gemütlichen Beisammensein, jeweils 2 x im Monat von 15 bis 17.00 Uhr im ASZ Pasing, Bodenseestraße 4b.

### Termine:

Mo, 08.01.	Offenes Treffen
Mo, 22.01.	Offenes Treffen
Mo, 05.02.	Offenes Treffen
Mo, 19.02.	Offenes Treffen
Mo, 04.03.	Offenes Treffen
Ramadan: 11.03. – 10.04.	
<b>Mo, 15.04.</b>	<b>Wir feiern das Zuckerfest</b>
Mo, 29.04.	Offenes Treffen

### Hinweis für unsere türkischen Frauen:

Jeden 2. und 4. Donnerstag findet im ASZ Pasing ein offener Handarbeitskreis statt, jeweils um 14.00 Uhr. Herzliche Einladung dazu!

## Scambio culturale italiano-tedesco

### Italienisch-deutscher Nachmittag

Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat um **14.30 Uhr**.

Gisela Kirbach stellt ein buntes Programm für Sie zusammen.

Ogni primo lunedì del mese Italiani e Tedeschi anziani si trovano-qui alle ore 15.00.

### Treffen / Prossimi incontri:

Mo, 08.01.	Gesprächskreis
Mo, 05.02.	Gesprächskreis
<b>Mo, 04.03.</b>	<b>Luciano Saraceni singt live italienische Lieder</b>
Mo, 08.04.	Gesprächskreis

# Caritas-Angebote im Stadtteil

## Pflege zu Hause

### **Caritas-Sozialstation München West**

Wir kommen gerne und jederzeit zu Ihnen, ganz egal, wo Sie wohnen.

Wir sind ganz in Ihrer Nähe. **Sie erreichen uns unter Tel. 0 89 / 89 11 66 - 0**

## Caritas-Haushaltshilfe München West

### **Caritas München West**

Wenn Sie Unterstützung im Haushalt brauchen, vermittelt die Caritas München West gegen Gebühr seriöse Haushaltshilfen für Menschen über 60 Jahren, die pflegebedürftig sind oder vorübergehend Hilfe benötigen.

**Nähere Informationen bei Kathrin Hansen-Gröger, Tel.: 089 / 82 99 20 22**

## Fachstelle für pflegende Angehörige

### **Caritas München West**

Die Caritas-Fachstelle bietet pflegenden Angehörigen Beratung und die Vermittlung von geschulten Helfer/innen, an. Die Sozialpädagoginnen Nicole Kaller, Josefine Sostak und Kathrin Hansen-Groeger beraten Sie gerne!

**Haidelweg 48, 81241 München, Tel. 089 / 82 99 20 - 0**

## Mobile Werkstatt im ASZ Aubing

Wenn Sie über ein geringes Einkommen verfügen und in Ihrem Haushalt kleinere Reparatur- oder Montagearbeiten erforderlich sind, können ehrenamtlich tätige Handwerker vermittelt werden.

**Bei Bedarf wenden Sie sich bitte direkt an eine Sozialpädagogin hier im ASZ Pasing. Wir vermitteln den Termin nach Aubing.**

## Repair-Café im ASZ Aubing

Jeden ersten Dienstag im Monat von 14.00 – 16.00 Uhr im ASZ Aubing, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München.

**Anmeldung erwünscht unter Tel. 089 / 864 66 81 - 0**

# Weitere wichtige Kontakte

## Pasing und Umgebung

### **Caritas Pflege-Hotline**



### **Caritas ASZ Aubing**

Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel. 864 66 81- 0

### **Caritas ASZ Obermenzing**

Packenreiterstr. 48, 81247 München, Tel. 89 16 81 70

### **Sozialbürgerhaus Pasing**

Landsberger Str. 486 , 81241 München, Tel. Infothek: 233 - 96804

### **Pfarrverband Pasing**

**Maria Schutz:** Bäckerstr.19, 81241 München, Tel. 829 39 79 -0

**St. Hildegard:** Paosostr. 25, 81263 München, Tel. 829 134-0

### **Pfarrverband Menzing**

**St. Leonhard:** Goßwinstr. 11, 81245 München, Tel. 82 92 06-0

### **Evang.-Luth. Himmelfahrtskirche**

Marschnerstr.3, 81245 München, Tel. 89 60 75 -0

### **Alten- und Pflegeheim, Fritz-Kistler-Haus (AWO)**

Schmaedelstr. 29, 81245 München, Tel. 89 60 530

### **SeniorenWohnen München Pasing-Westkreuz**

Aubinger Str. 51, Tel. 88 93 – 0, Tagespflege: Tel. 8893 -2100

### **Alfons-Hoffmann-Haus (Münchenstift)**

Agnes-Bernauer-Straße 185, 80687 München, Tel. 54 64 70

### **Kompetenzzentrum**

Landsberger Str. 367-369, 81687 München, Tagespflege, Tel. 58 98 74 528

### **Gerontopsychiatrischer Dienst West**

Landsberger Str. 367, 80687 München, Tel. 59 99 156 -0

### **Mitterfelder**

Mitterfeldstr. 20, 80689 München

Hauswirtschaftliche Versorgung, Tel. 580 91-28, Tagespflege: Tel. 580 91-14

### **Münchner Tafel – kostenlose Lebensmittelausgabe**

Anmeldung: Jeden Mittwoch von 14.00-15.30 Uhr unter Tel.: 089 / 29 22 50

Ausgabeort: Schererplatz (Parkplatz von Maria Schutz)

# ASZ-TEAM



**Claudia  
Hohendorf**

Dipl.-Sozpäd. FH  
Leitung



**Karin  
Oßwald**

Dipl.-Sozpäd. FH



**Beate Blaut**

Dipl.-Sozpäd. FH



**Claudia Borst**

Sozialpädagogin  
(B.A.)



**Aiste  
Oehler**

Sozialpädagogin  
(B.A.)



**Edina  
Stiegeler**

Sozialpädagogin  
(M.A.)



**Silvia Frey**

Verwaltung



**Milica Milos**

Hauswirtschaft

**Alten- und Service- Zentrum Pasing**  
**Bodenseestr. 4b**  
**81241 München**

**Telefonzeiten:**  
Montag bis Donnerstag  
9.00 - 12.00 Uhr  
13.30 – 16.00 Uhr

**Telefon: 089 / 82 99 77 – 0**  
[asz-pasing@caritasmuenchen.org](mailto:asz-pasing@caritasmuenchen.org)  
www.asz-pasing.de

Freitag  
9.00 Uhr -12.00 Uhr

### So kommen Sie zu uns:

---

**S-Bahn: S3, S4, S6, S8**  
Haltestelle: Pasing

**Bus: Linien 56, 57, 160, 161,162**  
Haltestelle: Rathaus Pasing

**Tram: Linie 19**  
Haltestelle: Rathaus Pasing



 gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

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

