



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

PASING

Caritas

Nah. | Am Nächsten



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligung

ANGEBOTE 2023

September | Oktober | November | Dezember

Inhaltsverzeichnis

DAS ALTEN- UND SERVICE-ZENTRUM IST...	4
IHR WEGBEGLEITER IM ALLTAG	4
HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ PASING	5
IMPRESSUM	5
KURZ NOTIERT / AKTUELLES	6
INFORMATIONEN AUS DEM ASZ	6
BERATUNG UND VERMITTLUNG...	8
SOZIALPÄDAGOGISCHE BERATUNG	8
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE	9
SAVE-Projekt	10
Ehrenamtliches Engagement	11
SERVICEANGEBOTE...	12
SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATS	12
Sprechstunde VDK (externes Angebot)	12
MEDIZINISCHE Fußpflege (EXTERNES ANGEBOT)	12
MIETERBERATUNG (EXTERNES ANGEBOT)	12
BRIEFMARKEN UND CARITAS-BOX FÜR GEBRAUCHTE HANDYS & Co.	13
KURSE	14
Bewegung/ GESUNDHEITSTRaining	14
KÜNSTLERISCHES GESTALTEN	16
SPRACHKURSE	17
OFFENE GRUPPEN	18
Regelmäßige ANGEBOTE	18
VERANSTALTUNGEN...	20
September	20
Oktober	25
November	30
Dezember	34
KALENDER	38
September	38
Oktober	39

Inhaltsverzeichnis

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

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!

Inzwischen haben wir uns alle schon in den neuen Räumen in der Bodenseestr. 4b eingewöhnt und mit Ihnen zusammen ein großes, schönes Sommerfest gefeiert. Im Herbst wird unsere Einrichtung auch noch offiziell (ein-) geweiht .



Viele Besucherinnen und Besucher haben unsere neuen Räume schon erkundet und hier wieder ihren Platz gefunden. Auch wenn Sie uns noch nicht besucht haben oder unsere Einrichtung noch nicht kennen, sind Sie herzlich dazu eingeladen, bei uns vorbeizuschauen!

Wir haben für den Herbst wieder einen bunten Reigen an Kursen, Treffmöglichkeiten und Veranstaltungen für Sie zusammengestellt.

Viel Vergnügen beim Entdecken unserer Angebote wünscht Ihnen
Das Team des ASZ Pasing

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

Titelbild: Ehrenamtliche bei einem Ausflug an den Osterseen

Redaktion:

Karin Oßwald und Beate Blaut

Kurz notiert / Aktuelles

Informationen aus dem ASZ

Angebote / Veranstaltungen / Cafeteria

Wir haben auch in diesem Programm informative und spannende Vorträge und konnten musikalische, unterhaltsame und ernste Themen für Sie, gemeinsam mit engagierten Ehrenamtlichen, anbieten.

Kommen Sie doch einfach vorbei, vielleicht auch mal ohne an einer Veranstaltung teilzunehmen, um in der Cafeteria Kaffee zu trinken, miteinander zu ratschen oder Zeitung zu lesen. Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns im ASZ wohl fühlen!

Demenz kompakt – ein Kurs für Angehörige

Josefine Sostak, von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige bietet einen dreiteiligen Kompaktkurs über Erkrankungsformen und Hilfen im Umgang mit Demenz- Patient*innen an.

Termine: jeweils mittwochs, 11.10. / 18.10. / 15.11.2023, von 14.00 -17.00 Uhr
Weitere Informationen im Büro des ASZ und auf Seite 27.

Neu: Sprechstunde des VDK im ASZ Pasing

Der VDK berät und vertritt seine Mitglieder u.a. im Bereich gesetzliche Rentenversicherung, Schwerbehinderung und Pflegeversicherung. Sie benötigen eine Rechtsberatung?

Termine: Jeden Donnerstag von 12:30 – 16:30 Uhr, **dafür ist aber eine Anmeldung erforderlich unter 089/890 832 0 oder kv-muenchen@vdk.de**

Neuer Kurs: „Seniorentanz“

Im Herbst können Sie sich über einen neuen Kurs freuen:

Tanzen macht Spaß und hält fit! Jeder ist willkommen, ob einzeln oder als Paar!

Schnupperstunde: Do, 07.09., von 10.30 – 12.00 Uhr

Beginn des Kurses: Do, 21.09., von 10.30 -12.00 Uhr, **Dauer:** 10x, **Kosten:** 65,-

Siehe auch Seite 14.

Kurz notiert / Aktuelles

Informationen aus dem ASZ

Geschenk mit Herz – Sammelstelle ASZ

Von **Mo, 30.10. bis Mo, 13.11.23** können Sie wieder Päckchen mit Weihnachtsgeschenken für Kinder in Not abgeben. Die Hilfsorganisation „Humedica“ leitet die Päckchen dann an bedürftige Kinder in Osteuropa und Bayern weiter. Infos im Büro bei Frau Blaut.

„Gemeinsam statt einsam“ – Projekt der Caritas München

Von September bis Dezember 2023 finden zum Thema „Gemeinsam statt einsam“ viele Veranstaltungen in ganz München statt. Es gibt dazu eine Broschüre mit dem Titel „Brücken bauen“, die auch im ASZ ausliegt. Bei uns findet statt:

„Café Miteinander“

Das mobile „Café Miteinander“ bietet unter der Mariensäule Kaffee und selbstgebackenen Kuchen an.

Termin: Di, den 12.09.2023, 14.00 -16.30 Uhr, **Örtlichkeit:** Pasinger Marienplatz

Teilnahmebeitrag: Gegen Spende, **Anmeldung:** Keine

„Gehen macht glücklich“

Gemeinsamer Spaziergang mit anschließendem Kaffee trinken im ASZ.

Termin: Do, den 12.10.2023, von 13.00 -15.30 Uhr, **Treff:** ASZ

Kosten: Gegen Spende, **Anmeldung** bis Mi, 11.10.2023

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 herzliches „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, 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, 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.

Ehrenamtliches Engagement

Wichtige Informationen

Unser ASZ wird von vielen Ehrenamtlichen mitgetragen, unterstützt und bereichert. Wir danken allen für den unermüdlichen Einsatz und die tatkräftige Hilfe!

Einsatzbereiche, in denen wir Unterstützung benötigen:

- **Küche:**

Wir suchen kochbegeisterte Ehrenamtliche, die sich vorstellen können, für unsere Mittagstischgäste zu kochen oder das Kochteam als Helfer/in zu unterstützen. Es gibt dafür eine Aufwandspauschale.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Aiste Oehler im ASZ-Büro.

- **Cafeteria:**

Wir suchen für die Ausgabe von Kaffee und Kuchen als Springer/in eine Hilfe, die den Kontakt zu Menschen mag und gerne in der Cafeteria arbeiten will. Es gibt dafür eine Aufwandspauschale.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Claudia Hohendorf oder Karin Oßwald im ASZ-Büro.

- **Infothek:**

In unserem neuen ASZ haben wir nun eine Infothek und dafür suchen wir Ehrenamtliche, die gerne Kontakt mit unseren Besucher*innen haben, ans Telefon gehen und erste Auskünfte erteilen.

Bei Interesse bitte im Büro melden.

- **Nachbarschaftshilfe:**

Fortlaufend suchen wir Helfer*innen, die für ältere Menschen einkaufen gehen, sie bei Spaziergängen begleiten oder sie in ihrem Zuhause besuchen. Weitere Informationen bei Beate Blaut und Claudia Borst.

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 -12.00 Uhr unter Tel.: 089 / 82 90 84 44

Neu: 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

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

Kurse

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 Attestes 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!

Bewegung

Donnerstag

10.30-12.00
Uhr

Seniorentanz (T1)

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

Kursbeginn: 21.09., Kosten: 65,-€ für 10x

Referent: Daniel Fischer

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: 04.09.2023, Kosten: 54,- € für 10x, Referentin: Petra Faltermaier**

Dienstag

13.00-14.00
Uhr

Feldenkrais (F1)

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

Bitte Gymnastikmatten mitbringen! Kursbeginn: 19.09.2023, Kosten: 67,- € für 10x, Referent: Sascha Neff

Dienstag

14.15-15.15
Uhr

Feldenkrais (F2)

Beschreibung siehe oben.

Bitte Gymnastikmatten mitbringen!

Kursbeginn: 19.09.2023, 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: Kurs bereits voll belegt! Kosten: 54,- € für 10x

Referentin: Stefanie Oteng

KURSE

Gesundheitstraining

Mittwoch

10.15-11.15
Uhr

Entspannungskurs (QE2)

Beschreibung siehe Seite 15.

Kursbeginn: Kurs bereits voll belegt! Kosten: 54,- € für 10x

Referentin: Stefanie Oteng

Mittwoch

14.00-15.00
Uhr

Yoga im Sitzen (Y1)

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

Kursbeginn: 04.10.2023, Kosten: 54,- € für 10x

Referentin: Monika Müller

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: 02.10.2023, Kosten: 98,- € für 10x

Referent: Christian Schied

Montag

11.30-13.30
Uhr

Malen und Zeichnen (M2)

Beschreibung siehe oben

Kursbeginn: 02.10.2023, 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: 09.10.2023, Kosten: 65,- € für 10x

Referentin: Elisabeth Haas

Donnerstag

13.15-14.45
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: 28.09.2023, 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: 12.09.2023, Kosten: 75,- € für 10x

Referent: Stefano Bizzi

Dienstag

10.45-12.15
Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene II (IT 2)

Beschreibung siehe oben

Kursbeginn: 12.09.2023, Kosten: 75,- € für 10x

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, 25.09. / 09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11.
04.12. / 18.12.2023**

**Dienstag
und
Donnerstag**

12.45 Uhr

Spaziergänge Dienstag und Donnerstag

Jeden Dienstag dreht Sigrid Wagner eine Runde durch den Stadtpark und am Donnerstag begleitet Sie eine Mitarbeiterin des ASZ. Schließen Sie sich doch an! Danach in der Regel 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.

**Jeden
Dienstag**

14.00 Uhr

Stockschießen

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

Regelmäßige Angebote und offene Gruppen

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

17.00 Uhr

Männerstammtisch

Haben Sie Lust sich in lockerer Runde mit anderen Männern auszutauschen? Dann besuchen Sie doch unseren Männerstammtisch.

Neue Teilnehmer bitte anmelden.

Termine: Di, 12.09. / 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 19.12.2023

**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. Lehmeyer, Psychotherapeut (HPG),

Kosten 3,- €,

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, 14.09. / 28.09. / 12.10. / 09.11. / 23.11. / 14.12.2023

Veranstaltungen

September 2023

**Mi,
06.09.**

10.30 Uhr

Klangschalenmeditation

Wie jeden 1.Mittwoch im Monat bietet Monika Mayer eine Klangschalenmeditation an, die heilend wirkt für Körper, Geist und Seele. **Kosten 4,- €, Anmeldung bis, Di, 05.09.**

**Mi,
06.09.**

15.00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Als pflegender Angehöriger mit einem Angehörigen, der an Demenz erkrankt ist, verändert sich die Lebenssituation einschneidend. Viele Fragen tauchen auf: Wie gehe ich mit den veränderten Situationen um? Neue Verantwortlichkeiten kommen auf einen zu. Wo und wie bekomme ich Unterstützung? In der Gruppe können diese Fragen gestellt werden und Sie bekommen Informationen und profitieren von den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder. Diese Gruppe findet **einmal im Monat** statt. Weitere Termine siehe Seite 45.

Interessierte bitte im ASZ-Büro bei Karin Oßwald melden.

**Do,
07.09.**

10.30 Uhr

Schnupperstunde für Seniorentanz

Es macht Spaß, mit anderen Kreis-, Block- oder Paartänze zu tanzen und dabei die Beweglichkeit zu fördern. Jeder ist willkommen, ob einzeln oder als Paar. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Referent: Daniel Fischer.

Start des Kurses: Do, 21.09.23, Nähere Infos siehe Seite 14.

**Anmeldung für Schnupperstunde bis Mi, 06.09,
Kosten: gegen Spende**

Veranstaltungen

September 2023

**Di,
12.09.**

14.00-
16.30 Uhr

„Café Miteinander“

Das mobile „Café Miteinander“ bietet unter der Mariensäule Kaffee und selbstgebackenen Kuchen an. Die perfekte Gelegenheit Mitarbeiterinnen des ASZ und das Projekt „Save“ kennenzulernen oder auch nur gemütlich eine Tasse Kaffee in der Sonne zu genießen. (Bei schlechtem Wetter im ASZ).

Kosten: Gegen Spende, Ort: Pasinger Marienplatz, Mariensäule

**Di,
12.09.**

17.00 Uhr

Männerstammtisch

Haben Sie Lust, sich mit anderen Männern auszutauschen? Dann besuchen Sie doch unseren Männerstammtisch. Jeden Dienstag in der ungeraden Woche; **weitere Termine siehe Seite 19.**

Neue Teilnehmer bitte anmelden.

**Di,
12.09.**

17.30 Uhr

„Freizeitgruppe – Planungstreff“

Jeden 2. Dienstag im Monat trifft sich die Freizeitgruppe zum Austausch und zur Planung neuer Aktivitäten.

Nähere Informationen siehe Seite 46.

Neue Teilnehmer/innen bitte anmelden.

**Mi,
13.09.**

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. Referent: Horst-J. Lehmeyer, Psychotherapeut (HPG). **Jeden Mi, außer 1. Mi im Monat, Kosten 4,- €, Anmeldung bis Di, 12.09.**

Veranstaltungen

September 2023

**Do,
14.09.**

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, 13.09.

**Do,
14.09.**

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. Do im Monat, weitere Termine siehe Seite 19. Neue Teilnehmer*innen bitte anmelden.**

**Mi,
20.09.**

10.30 Uhr

Input und Gespräch: „Mensch, erkenne dich selbst“

Sehr leicht ist es, über andere Menschen zu urteilen oder auch jemanden zu verurteilen und sich selbst dabei gut und toll zu finden. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein, dass wir uns selbst abwerten und die anderen auf einen Sockel stellen. Über diese schwierige Seite in uns wollen wir heute sprechen und Wege zu einem gesunden Selbstvertrauen aufzeigen.

Referent: Horst-J. Lehmeyer, Psychotherapeut (HPG).

Kosten 4,- €, Anmeldung bis Di, 19.09.

Veranstaltungen

September 2023

**Mi,
20.09.**

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, 19.09. Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.**

**Do,
21.09.**

14.00 Uhr

Filmnachmittag

(Den Titel erfahren Sie im ASZ-Büro)

Ein Gaunerquartett verübt erfolgreich einen Juwelenraub, gerät sich aber anschließend in die Haare über die Aufteilung der Beute. Diese Geschichte ist nur der Auftakt für wilde Verwicklungen mit viel Situationskomik.

FBW-Prädikat: "besonders wertvoll", 104 Min., USA 1987
Filmbegleitung durch Sigrid Wagner.

Anmeldung bis Mi, 20.09.

**Mo,
25.09.**

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, 22.09.

Veranstaltungen

September 2023

**Mo,
25.09.**

15.00 Uhr

Türkischer Frauentreff

Nach der Sommerpause laden wir unsere türkischen Besucherinnen wieder herzlich ein, sich im 14-tägig wieder im ASZ zu treffen. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen und Termine auf Seite 18 und Seite 48.

Beitrag: 2,- €, Anmeldung bis Fr, 22.09.

**Di,
26.09.**

14.00 Uhr

Erntedank-Ausstellung

Marlies Thomis besucht mit Ihnen die jährliche Erntedank-Ausstellung im Botanischen Garten. Anschließend treffen wir uns im dortigen Café.

Kosten: Eintritt 4,50 € und MVV, Anmeldung bis Mo, 25.09.,

Treff: Endhaltestelle Amalienburgstraße (Bus 162, ab Pasing Rathaus)

**Mi,
27.09.**

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, 25.09.

**Do,
28.09.**

14.30 Uhr

Geburtstagsfeier

Heute wollen wir Geburtstag feiern! Wir wollen die Mai – September-geborenen Besucher*innen hochleben lassen!

Auch „Nicht-Geburtstagskinder“ sind herzlich eingeladen!

Anmeldung bis Mi, 27.09.

Veranstaltungen

Oktober 2023

**Mi,
04.10.**

10.30 Uhr

Klangschalenmeditation

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

Kosten: 4,- €, Anmeldung bis, Mo, 02.10.

**Mi,
04.10.**

13.30 Uhr

Ausstellung „Metamorphosen“

Im Rahmen des „Flower-Power-Festivals 2023“ besuchen wir im Bayerischen Nationalmuseum die Ausstellung „Metamorphosen“ von Herlinde Koelbl. Es werden farbenprächtige Aufnahmen von Pflanzen und Blüten im Entstehen und Vergehen, als ewigen Kreislauf gezeigt.

Begleitung: Marlies Thomis.

Kosten: MVV + Eintritt (12,- / 8.- €),

Treff: Vor dem Rischart am Pasinger Bahnhof



Veranstaltungen

Oktober 2023

**Do,
05.10.**

14.30 Uhr

Lesung und Austausch: „Kindheitsgeschichten“

Erinnern Sie sich noch an die Sparsamkeit Ihrer Eltern, an Haustiere, die es bei Ihnen zu Hause gab, an den einen oder anderen Lehrer? Oder an Wege, die Sie als Kind oft gegangen sind?

Gemeinsam mit Autorin Ilka Scholz sprechen Sie über Ihre Kindheitserlebnisse. Ausgangspunkt sind kurze Geschichten aus der Kindheit der Autorin, die vorgelesen werden.

Kosten: Spende erbeten, Anmeldung bis Mo, 02.10.

**Mo,
09.10.**

14.30 Uhr

Italienische Momente

Einmal im Monat steht der italienisch-deutsche Austausch auf dem Programm. Der Mix aus Gespräch, Lesung von italienischen Geschichten und Gedichten oder italienischer Musik instrumental oder Gesang (CD) richtet sich an alle, die Italien und die italienische Sprache lieben. Gisela Kirbach wird den Nachmittag für Sie gestalten. **Anmeldung bis Fr, 06.10.**

**Di,
10.10.**

17.30 Uhr

„Freizeitgruppe – Planungstreff“

Jeden 2. Dienstag im Monat trifft sich die Freizeitgruppe zum Austausch und zur Planung neuer Aktivitäten.

Nähere Informationen siehe Seite 46.

Neue Teilnehmer*innen bitte anmelden.

Veranstaltungen

Oktober 2023

**Mi,
11.10.**

14.00 -
17.00 Uhr

„Demenz kompakt“ – Ein Kurs für Angehörige

Die Betreuung eines Demenzpatienten bedeutet eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Dieser **dreiteilige Kurs** bietet Ihnen kompaktes Wissen über Erkrankungsformen und Hilfen für den Umgang mit Demenzpatient*innen.

Weitere Termine: Mi, 18.10. und 15.11.23

Referentin: Josefine Sostak (Dipl. Sozpäd. FH, von der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige)

Gebühr: 10,- €, Anmeldung bis Freitag, 6.10.

**Mi,
11.10.**

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, 10.10., Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.

**Do,
12.10.**

13.00 –
15.30 Uhr

„Gehen macht glücklich“

Spaziergehen wirkt sich positiv auf die körperliche Gesundheit und die Psyche aus, gemeinsames Unterwegssein macht noch mehr Freude. Probieren Sie es aus und schließen Sie sich unserer Spaziergehrunde an! Danach gemütlicher Ausklang bei Kaffee und Kuchen im ASZ. **Anmeldung bis 11.10., Kosten: gegen Spende.**

Veranstaltungen

Oktober 2023

**Mo,
16.10.**

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, 13.10.

**Mi,
18.10.**

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, 16.10.

**Do,
19.10.**

14.30 Uhr

Vortrag: „1923 – Deutschland vor 100 Jahren“

Im Jahre 1923 haben die Besetzung des Ruhrgebiets durch französische und belgische Truppen („Ruhrkampf“), der bewaffnete Umsturzversuch der sog. Kommunistischen Internationalen nach dem Vorbild der russischen Oktoberrevolution („Deutscher Oktober“) und der Hitler-Putsch („Marsch auf die Feldherrnhalle“) die junge Weimarer Republik in ihren Grundfesten erschüttert. Lassen Sie sich durch den Vortrag von **Dr. Wilhelm Blum** zurückversetzen in die Zeit vor nunmehr hundert Jahren, als diese dramatischen Ereignisse nicht nur die Geschichte Deutschlands, sondern der ganzen Welt geprägt haben. **Anmeldung bis Mi, 18.10.**

**Mo,
30.10.**

14.00 Uhr

Filmnachmittag

(Filmtitel erfahren Sie im Büro)

Lehrerin Antoinette freut sich schon lang auf den Urlaub mit ihrem heimlichen Geliebten Vladimir. Der hat allerdings plötzlich doch keine Zeit mehr für sie, denn seine Frau will mit der Familie eine Woche zum Wandern in die Cevennen. Kurzentschlossen bucht Antoinette ebenfalls eine Trekkingtour - samt einem Miet-Esel - und reist ihnen nach. Dort ist sie dann jedoch auf sich allein gestellt...

„Eine Komödie, die durch Leichtigkeit besticht. Die Sympathie mit der etwas törichten Heldin macht diesen Film zu einem großen Vergnügen.

93 Min., 2020, Auszeichnung: César (Beste Hauptdarstellerin), Filmbegleitung durch Sigrid Wagner. **Anmeldung bis Fr, 27.10.**



Veranstaltungen

November 2023

**Mo,
06.11.**

14.30 Uhr

Italienische Folklore-Lieder

Heute sind Sie eingeladen, einige italienische Folklore - Lieder und Texte kennenzulernen und gemeinsam zu singen. Freuen Sie sich auf einen musikalischen Nachmittag!

Gestaltet von Gisela Kirchbach, Silvia Viechtl und Luciano Saraceni. **Kosten: Spende erbeten, Anmeldung bis Fr, 03.11.**

**Di,
07.11.**

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 Mo, 06.11.

**Mi,
08.11.**

10.30 Uhr

Klangschalenmeditation

Klangschalenmeditation mit Monika Mayer, die heilend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Probieren Sie es aus!

Kosten: 4,- €, Anmeldung bis Di, 07.11.

**Mi,
08.11.**

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, 07.11., Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.

Veranstaltungen

November 2023

**Do,
09.11.**

14.30 Uhr

„Quer durch den Gemüsegarten“

Ernst Hofbauer entführt Sie heute musikalisch mit seiner Gitarre und Gesang in die Ihre Jugendzeit, zum Zuhören und Mitsingen! Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag!

Spende erbeten, Anmeldung bis Mi, 08.11.

**Fr,
10.11.**

11.00 Uhr

Museumsbesuch

Besuchen Sie gemeinsam mit Marlies Thomis das „**Museum für Abgüsse klassischer Bildwerke**“ in der Münchner Innenstadt. Lassen Sie sich überraschen von der Vielzahl der Gipskopien antiker griechischer und römischer Skulpturen. Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie zum Essen mitgehen möchten.

**Kosten: MVV, Eintritt frei. Anmeldung bis Do, 09.11.,
Treff vor dem Rischart am Pasinger Bahnhof.**



Veranstaltungen

November 2023

**Mo,
13.11.**

13.30 -
16.00 Uhr

„Wen Do“- Selbstbehauptung für Seniorinnen

Cordula Weidner, Selbstbehauptungstrainerin und Mitarbeiterin der Beratungsstelle Frauennotruf München gibt Ihnen Tipps und Anregungen, wie Frauen sich **auch im Alter** selbstsicher und ohne Angst in Ihrem Lebensumfeld bewegen können.

Im Informationsteil (13.30 -14.30 Uhr) erfahren Sie die theoretischen Grundlagen von „WEN DO“, einer speziell für Frauen entwickelten Form der Selbstbehauptung.

Im anschließenden praktischen Teil (14.30 -16.00 Uhr) werden einfache, aber wirksame körperliche Techniken gelernt und Tipps und Tricks für den Alltag vermittelt.

Auch mit körperlichen Einschränkungen sind Sie jederzeit willkommen! Sie können sich auch nur für Teil 1 (Infos) oder Teil 2 (praktische Übungen) anmelden.

Kosten: 4,- €, Anmeldung bis Mi, 08.11.

**Di,
14.11.**

17.30 Uhr

„Freizeitgruppe – Planungstreff“

Jeden 2. Dienstag im Monat trifft sich die Freizeitgruppe zum Austausch und zur Planung neuer Aktivitäten.

Nähere Informationen siehe Seite 46.

Neue Teilnehmer/innen bitte anmelden.

Veranstaltungen

November 2023

**Do,
16.11.**

14.00 Uhr

Vortrag: „Physik für Senioren“

Begleiten Sie **Dr. Klaus Häußler** auf seiner Reise durch die Welt der **Elektrizität** und des **Magnetismus** und verfolgen Sie die spannende Geschichte dieser beiden physikalischen Disziplinen von der Antike bis zur Gegenwart!

Was haben die berühmten Physiker Volta, Ampère, Faraday und Maxwell entdeckt?

Die Zuhörer können im Anschluss an den Vortrag sogar einige faszinierende **Experimente** unter Anleitung des Referenten selbst durchführen. Sie lernen dadurch auf spielerische Art und Weise, wie beispielsweise eine Batterie, ein Lautsprecher, eine Glühlampe und ein Elektromotor funktionieren. Sie werden die moderne Technik hinterher viel besser verstehen – lassen Sie sich überraschen! **Anmeldung bis Mi, 15.11.**

**Mo,
20.11.**

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, 17.11.

**Mi,
22.11.**

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, 20.11.

Veranstaltungen

November 2023

**Do,
23.11.**

14.00 Uhr

Ein (neues) Smartphone – was nun?

Informationsnachmittag für alle, die ein Smartphone geschenkt bekommen haben und nun Schwierigkeiten bei der Handhabung haben... Bernd Heugel hilft Ihnen gerne weiter und erklärt die Möglichkeiten und Funktionen solcher Geräte und beantwortet Ihre Fragen dazu. **Kosten: 3,- €, Anmeldung bis Mi, 22.11.**

**Mi,
29.11.**

10.30 Uhr

Input und Gespräch: „Was wir Sterbenden geben und was Sie uns geben können“

Das Sterben wurde in unserer Kultur in die Krankenhäuser, Pflegeheime und Hospize verlagert, wo selten Intimität mit den Sterbenden aufkommen kann. Im Frühstadium sind diese oft noch zu Haus, so sind sehr persönliche Gespräche gut möglich. Hierzu vermittelt der Vortragende, Horst-Jean Lehmeyer, Sozialpädagoge und Sterbebegleiter, praktische und substanzielle Informationen.

Beitrag: 4,- €, Anmeldung bis Di, 28.11.

**Do,
30.11.**

14.00 Uhr

Filmnachmittag

(Filmtitel erfahren Sie im Büro)

Die ganze Welt spricht über die Umwelt und hört dabei oft der Natur selbst gar nicht zu. Die **Dokumentation** gibt einen Einblick in das komplexe Zusammenleben der Bäume. Basierend auf dem gleichnamigen Sachbuch von Peter Wohlleben beleuchtet der Film das Leben der Bäume als Lebewesen, die in Kooperation und Kommunikation mit anderen Bäumen und der Umwelt existieren.

Veranstaltungen

Dezember 2023

„Dank der faszinierenden Bilder des Naturfilmmachlers Jan Haft gelangen seltene und beeindruckende Einblicke in die Lebensgemeinschaft der Bäume.

FBW-Prädikat: "wertvoll", 97 Min./ 2019 / Deutschland

Filmbegleitung durch Sigrid Wagner. **Anmeldung bis Mi, 29.11.**

**Mo,
04.12.**

14.30 Uhr

Italienische Momente: „Italienische Adventsfeier“

Der italienisch-deutsche Gesprächskreis feiert Advent und lädt alle Italienliebhaber und Freunde der italienischen Sprache zum Mitfeiern ein. Beitrag für das Buffet erwünscht.

Anmeldung, bis Fr, 01.12.

**Mi,
06.12.**

10.30 Uhr

Klangschalenmeditation

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

Kosten: 4,- €, Anmeldung bis, Di, 05.12.

**Mi,
06.12.**

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, 05.12., Treff: Gemeindehaus von Maria Schutz, Bäckerstr. 29, im Keller.

Veranstaltungen

Dezember 2023

**Do,
07.12.**

14.00 Uhr

Adventszeit mit kleinen Geschichten und Gedichten

Langsam beginnt die „stade Zeit“. Marlies Thomis lädt zu einem besinnlichen Nachmittag ein, mit Gedichten und Texten passend zur Advents- und Winterzeit. **Anmeldung bis Mi, 06.12.**

**Mo,
11.12.**

14.30 Uhr

Gemeinsames Adventsingen

Wir singen heute schöne Advents- und Weihnachtslieder und stimmen uns so auf die Weihnachtszeit ein. Gerne können Sie ein Lieblingsgedicht mitbringen!
Die ASZ-Band begleitet musikalisch den Nachmittag.
Beitrag: 2,- €, Anmeldung bis Fr, 08.12.

**Di,
12.12.**

17.30 Uhr

„Freizeitgruppe – Planungstreff“

Jeden 2. Dienstag im Monat trifft sich die Freizeitgruppe zum Austausch und zur Planung neuer Aktivitäten.
Nähere Informationen siehe Seite 46.
Neue Teilnehmer/innen bitte anmelden.

**Do,
14.12.**

14.30 Uhr

Wir spielen Weihnachts-Bingo

Wenn Sie heute beim Bingo gewinnen, dann wird Ihnen Ihr Weihnachtsengel, Claudia Borst, weihnachtliche Preise aus Ihrem Engelskorb „schenken“ ... Viel Glück beim Spiel!
Spenden willkommen, Anmeldung bis Mi, 13.12.

Veranstaltungen

Dezember 2023

**Mo,
18.12.**

14.00 Uhr

Filmnachmittag

Lassen Sie sich heute von einem schönen Film überraschen und genießen Sie den Nachmittag.

Filmbegleitung durch Sigrid Wagner.

Anmeldung bis Fr, 15.12.

**Do,
21.12.**

14.30 Uhr

Gemütliches Beisammensein

Heute können Sie sich hier im ASZ treffen, es gibt Punsch und Plätzchen (oder Kuchen) und schöne Weihnachtsmusik.

Es wird kein Programm angeboten, dafür aber die Möglichkeit, sich vor Weihnachten gemeinsam zu treffen und auf die Feiertage einzustimmen.

Anmeldung bis Mi, 20.12.



**Do,
28.12.**

14.30 Uhr

Gemütliches Beisammensein zwischen den Jahren

Das Jahr neigt sich dem Ende zu mit all den schönen und schwierigen Momenten. Vielleicht mögen Sie sich heute zwischen den Jahren bei uns treffen und das alte Jahr gemeinsam verabschieden. **Anmeldung bis Mi, 27.12.**

KALENDER

September 2023

FR	1.	
Sa	2.	
So	3.	
Mo	4.	
Di	5.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	6.	Klangschalen (10.30), Schafkopf (14.00), Pflegende Angehörige (15), Lichtblick (15)
Do	7.	Schnupperstunde Seniorentanz (10.30), Spaziergang (12.45)
Fr	8.	
Sa	9.	
So	10.	
Mo	11.	
Di	12.	Spazierg. (12.45), Spiele (13.30), Café Mit. (14.00), Männer (17), Freizeit (17.30)
Mi	13.	Balance (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	14.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14.00), Bingo (14.30)
FR	15.	
Sa	16.	
So	17.	
Mo	18.	
Di	19.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	20.	Vortrag (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00), Kegeln (17.00)
Do	21.	Seniorentanz (10.30), Spaziergang (12.45), Filmnachmittag (14.00)
FR	22.	
Sa	23.	
So	24.	
Mo	25.	Singen (14.30), Türkische Frauen (15.00)
Di	26.	Spazierg. (12.45), Spiele (13.30), Bot. Garten (14.00), Männer (17.00)
Mi	27.	Frühstück (9.00), Balance (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	28.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14.00), Geburtstagsfeier (14.30),
Fr	29.	
Sa	30.	

KALENDER

Oktober 2023

So	1.	
Mo	2.	
Di	3.	Tag der Deutschen Einheit
Mi	4.	Klangm. (10.30), Museum (13.30) Schafkopf (14.00), Angeh. (15), Lichtblick (15)
Do	5.	Spaziergang (12.45), Lesung (14.30)
FR	6.	
Sa	7.	
So	8.	
Mo	9.	Ital.-dt. Gesprächskreis (14.30), türkische Frauen (15.00)
Di	10.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Freizeitgruppe (17.30)
Mi	11.	Balance (10.30), Demenz kompakt (14.00), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	12.	Spaziergang (12.45), Gehen macht glücklich (13.00), Handarbeiten (14.00)
Fr	13.	
Sa	14.	
So	15.	
Mo	16.	Singen (14.30)
Di	17.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)
Mi	18.	Frühstück (9.00), Balance (10.30), Demenz (14.00), Schafkopf (14.00), Lichtbl. (15.00)
Do	19.	Spaziergang (12.45), Vortrag (14.30)
FR	20.	
Sa	21.	
So	22.	
Mo	23.	Türkische Frauen (15.00)
Di	24.	Männerstammtisch (17.00)
Mi	25.	Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	26.	
FR	27.	
Sa	28.	
So	29.	
Mo	30.	Filmnachmittag (14.00)
Di	31.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30)

KALENDER

November 2023

Mi	1.	Allerheiligen
Do	2.	
FR	3.	
Sa	4.	
So	5.	
Mo	6.	Ital.Lieder (14.30), türkische Frauen (15.00)
Di	7.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Bingo (14.30), Männer (17.00)
Mi	8.	Klangschalen (10.30), Schafkopf (14.00), Angehörige (15), Lichtblick (15), Kegeln (17)
Do	9.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14.00), Musik (14.30)
Fr	10.	Museumsbesuch (11.00)
Sa	11.	
So	12.	
Mo	13.	Wen Do (13.30)
Di	14.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Freizeitgruppe (17.30)
Mi	15.	Balance (10.30), Demenz kompakt (14.00), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	16.	Spaziergang (12.45), Vortrag (14.00)
FR	17.	
Sa	18.	
So	19.	
Mo	20.	Singen (14.30), türkische Frauen (15.00)
Di	21.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17.00)
Mi	22.	Frühstück (9.00), Balance (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	23.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14.00), Vortrag (14.00)
FR	24.	
Sa	25.	
So	26.	
Mo	27.	
Di	28.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30),
Mi	29.	Vortrag (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	30.	Spaziergang (12.45), Filmnachmittag (14.00)

KALENDER

Dezember 2023

FR	1.	
Sa	2.	
So	3.	
Mo	4.	Italienische Adventfeier (14.30), türkische Frauen (15.00)
Di	5.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17.00)
Mi	6.	Klangschalen (10.30), Schafkopf (14.00), Angehörige (15), Lichtbl. (15), Kegeln (17.00)
Do	7.	Spaziergang (12.45), Gedichte (14.00)
Fr	8.	
Sa	9.	
So	10.	
Mo	11.	Adventsingen (14.30)
Di	12.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Freizeitgruppe (17.30)
Mi	13.	Balance (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	14.	Spaziergang (12.45), Handarbeiten (14.00), Weihnachtsbingo (14.30)
FR	15.	
Sa	16.	
So	17.	
Mo	18.	Filmnachmittag (14.00), Türkische Frauen (15.00)
Di	19.	Spaziergang (12.45), Spielenachmittag (13.30), Männerstammtisch (17.00)
Mi	20.	Balance (10.30), Schafkopf (14.00), Lichtblick (15.00)
Do	21.	Spaziergang (12.45), Gemütliches Beisammensein (14.30)
FR	22.	
Sa	23.	
So	24.	Heilig Abend
Mo	25.	1.Weihnachtstag
Di	26.	2.Weihnachtstag
Mi	27.	Schafkopf (14.00)
Do	28.	Spaziergang (12.45), gemütliches Beisammensein (14.30)
Fr	29.	
Sa	30.	
So	31.	Silvester

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



Katja Plan u. Angeles Osiander



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



Margot Erhart

sowie weitere ehrenamtliche Helfer/innen.

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

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.

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 im Monat, um 15.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 1,- € für Kaffee

Leitung: Mitarbeiter*in des Gerontopsychiatrischen Dienstes West,
Frau 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, 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.2023

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

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

Di, 26.09. / 14.00 Uhr

Erntedank-Ausstellung im Botanischen Garten

Mi, 04.10. / 13.30 Uhr

Nationalmuseum, Ausstellung: Metamorphosen

Fr, 10.11. / 11.00 Uhr

Museum für antike Abgüsse

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 ist sehr gewachsen seit der Gründung vor 8 Jahren, hat die Coronazeit überstanden und sich jetzt mit kleineren Gruppenangeboten neu organisiert. Wanderungen, Radtouren, Städtefahrten, Stammtischtreffen und andere Unternehmungen finden (abhängig von Wetter und Jahreszeit) wieder regelmäßig mit Anmeldung statt.

Neue aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich gerne zu den regelmäßig stattfindenden Planungstreffen, bei denen neue Unternehmungen besprochen werden, anmelden. **Planungstreffen jeden 2. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr im ASZ (mit Anmeldung). Bei Interesse bitte im Büro bei Frau Blaut melden.**

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

Vortrag

Vortrag: „Ein (neues) Smartphone – was nun?“

Termin: Do, 23.11. / 14.00 Uhr

Kosten: 3,- €

Senioren-Computerkurse der VHS München West

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

IPhone Grundlagen	Mo, 09.10. / 09.30 Uhr / 3x
Android-Smartphone Grundlagen	Do, 12.10. / 09.30 Uhr / 3x
Eigener Laptop, Internet und Windows 10	Fr, 13.10. / 14.00 Uhr / 6x
Das richtige Smartphone für mich	Di, 17.10. / 16.30 Uhr / 1x
Das iPhone für Fortgeschrittene	Mo, 06.11. / 09.30 Uhr / 2x
Computersprechstunde für Senioren	Mi, 08.11. / 09.30 Uhr / 1x
Android-Smartphone für Fortgeschrittene	Do, 09.11. / 09.30 Uhr / 2x
Was sind Cookies-erlauben oder ablehnen?	Mi, 22.11. / 14.00 Uhr / 1x
WhatsApp -Nachrichten, Bilder, Videos	Do, 23.11. / 09.30 Uhr / 1x
Mehr Sicherheit für Smartphone	Mo, 27.11. / 09.30 Uhr / 1x
Sicherheit im Browser	Di, 28.11. / 14.00 Uhr / 1x
Fotos v. Android-Smartphone auf PC	Do, 30.11. / 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 17.30 Uhr im ASZ Pasing, Bodenseestraße 4b.

Termine:

Mo, 25.09.	Offenes Treffen
Mo, 09.10.	Offenes Treffen
Mo, 23.10.	Offenes Treffen
Mo, 06.11.	Offenes Treffen
Mo, 20.11.	Offenes Treffen
Mo, 04.12.	Offenes Treffen
Mo, 18.12.	Offenes Treffen

Hinweis für unsere türkischen Frauen:

Jeden 2. und 4. Donnerstag findet im ASZ Pasing ein offener Handarbeitskreis statt, jeweils um 14 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, 09.10.	Gesprächskreis
Mo, 06.11.	Italienische Lieder gemeinsam singen
Mo, 04.12.	Italienische Adventsfeier

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

Kath. Pfarrei Maria Schutz

Bäckerstr.19, 81241 München, Tel. 829 39 79 -0

Kath. Pfarrei St. Leonhard

Goßwinstr. 11, 81245 München, Tel. 82 92 06-0

Kath. Pfarrei St. Hildegard

Paosostr. 25, 81263 München, Tel. 829 134-0

Evang.-Luth. Himmelfahrtskirche

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

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

Schmaedelstr. 29, 81245 München

SeniorenWohnen München Pasing-Westkreuz

Aubinger Str. 51, 81243 München, Tel. 88 93 – 0,

Tagespflege: Tel. 8893 -2100

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

Kompetenzzentrum

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

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
(B.A.)



Silvia Frey

Verwaltung



Milica Milos

Hauswirtschaft

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

Telefon: 089 / 82 99 77 – 0

asz-pasing@caritasmuemchen.org

www.asz-pasing.de

Telefonzeiten:

Montag bis Donnerstag

9.00 - 12.00 Uhr

13.30 – 16.00 Uhr

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.

