



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ALTEN- UND SERVICE- ZENTRUM AUBING



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2024 Mai | Juni | Juli | August

UNSER PROGRAMM

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AUBING	3
VORWORT	3
NEUIGKEITEN/AKTUELLES	4
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST	6
IHRE WEGBEGLEITUNG IM ALTER	6
GUT INFORMIERT IM ALTER	7
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	7
PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE	8
EHRENAMT IM ASZ AUBING	9
EHRENAMTLICHE UNTERSTÜTZUNG GESUCHT	9
RUNDUM VERSORGT IM ASZ AUBING	10
MITTAGSTISCH	10
CAFETERIA	11
SERVICELEISTUNGEN	12
ASZ ANGEBOTE	12
VERANSTALTUNGSHINWEISE	14
KALENDER	15
VERANSTALTUNGEN	19
REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN	19
FESTE UND VORTRÄGE	23
WANDER- UND RADTOUREN	28
GRUPPENANGEBOTE	36
FREIZEIT	36
GESUNDHEIT	37
KURSANGEBOTE	39
WICHTIGE HINWEISE ZU DEN KURSEN	39
KURSÜBERSICHT	40

SPRACHKURSE.....	41
SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE.....	41
DIGITAL FIT IM ALTER.....	44
KOOPERATIONEN	45
SENIORENVERTRETUNG 22. STADTBZIRK	45
UNSERE NACHBARSCHAFT.....	46
AUBINGER NACHBARSCHAFTSHILFE.....	47
NBH IM INTERVIEW.....	48
TEAM	50
IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN.....	50

IMPRESSUM

Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum Aubing
Am Aubinger Wasserturm 30
81249 München

Redaktion:

Astrid Maier (v.i.S.d.P.)
Anna-Maria de Hesselle
Barbara Weissteiner

Fotos: ASZ-Archiv, privat

Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat

Unser Titelbild zeigt: *Kunstwerk aus unserer Aquarellmalgruppe*
Künstlerin: Maria Bedners

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ AUBING

VORWORT

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

der Sommer steht vor der Tür und unser neues Programm für den Zeitraum Mai bis August 2024 wartet, von Ihnen durchstößert zu werden.

Unsere ehrenamtlichen Wandergruppenleitungen haben sich viele wunderschöne Touren für Sie überlegt und auch die Nordic Walking Gruppe möchte mit Ihnen in die wärmere Jahreszeit starten.

Die Cafeteria wird bei schönem Wetter zum Terrassencafé und an gemütlichen Zusammenkünften mit Musik wird es nicht fehlen.

Oder möchten Sie etwas für Ihre Bildung oder Ihr Gedächtnis tun? Dann gibt es neben unserem bewährten Kursangebot auch wieder interessante Vorträge und Gedächtnisspiele.

Vor allen Dingen aber freuen wir uns ganz besonders, mit Ihnen gemeinsam im Juli wieder unser großes, buntes Sommerfest zu feiern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und heißen Sie ganz herzlich willkommen!

Ihr Team des ASZ Aubing

AKTUELLES IM ASZ AUBING

NEUIGKEITEN/AKTUELLES

Aubinger Ehrenamtsmesse

Unter dem Motto "Engagiert in Aubing-Lochhausen-Langwied-Neuaubing-Westkreuz-Freiham? Seien Sie dabei..." sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen, zur 3. Aubinger Ehrenamtsmesse vorbeizukommen. In den Räumlichkeiten der Adventskirche in der Limesstraße 85 präsentieren sich zahlreiche Einrichtungen, Vereine, Initiativen und Verbände, darunter auch das ASZ Aubing, um über ehrenamtliches Engagement ins Gespräch zu kommen.

Wann: Samstag, 04. Mai 2024 von 10.00 - 14.00 Uhr

Polizeiliches Seniorentaining in St. Lukas

Häufig passieren auf unseren Straßen vermeidbare Unfälle mit Senioren und Seniorinnen. Lassen Sie sich informieren über Gefahrensituationen und testen Sie Ihre eigene Geschwindigkeit im Erfassen von Warnsignalen. Es ist zu Ihrem Besten!

Wann: 06. Juni 2024, Anmeldung ab 14. Mai in der Pfarrei

St. Lukas, Aubinger Straße 63, Telefonnummer: 089/ 820 47 110

Sommerfest

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem großen Sommerfest, das wir auf unserer schönen Terrasse und im Haus feiern.

Unser beliebter Musiker Rudi Anghel wird mit seiner beschwingten Musik für gute Stimmung und Tanzlaune sorgen. Ehrenamtliche des ASZ verwöhnen Sie mit Grillspezialitäten und leckeren Salaten und das Cafeteria-Team versorgt Sie mit Eis, Kaffee und Kuchen.

Wann: 04. Juli 2024. Einlass: 13.30 Uhr

Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss: 19. Juni 2024

AKTUELLES IM ASZ AUBING

NEUIGKEITEN/AKTUELLES

Erhöhung der Kosten für Wanderungen und Smartphone-Sprechstunde

Ab dem 1. Mai 2024 werden pro Wanderung oder Radtour 3 € erhoben. Der Betrag wird wie gehabt von den Gruppenleitungen vor Ort eingesammelt. Ebenfalls ab 1. Mai 2024 erhöht sich die Gebühr für die 30-minütige Smartphone-Sprechstunde auf 2,50 €.

Sollten Sie die Kosten nicht selbst tragen können, bitten wir Sie auf eine der Mitarbeiterinnen im ASZ zuzukommen.

Möglichkeit der kostenfreien Teilnahme

Seit dem 15. März 2024 haben sich die Einkommensgrenzen für freiwillige Leistungen der Landeshauptstadt München und somit auch die Einkommensgrenzen für eine Kostenbefreiung und Kostenermäßigung im ASZ erhöht. Dadurch erhält nun ein erweiterter Personenkreis die Möglichkeit z.B. an unserem Mittagstisch oder an unseren Kursen kostenlos oder vergünstigt teilzunehmen.

Z.B. Alleinlebende, die bis zu 1.800 € oder Ehepaare, die bis zu 2.700 € monatlich zur Verfügung haben, können (wenn das Vermögen einen gewissen Betrag nicht übersteigt), von den Kosten befreit werden.

Liegen die Einkünfte etwas über der Grenze, besteht die Möglichkeit einer Ermäßigung.

Kommen Sie gerne vertrauensvoll auf uns zu!

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST

IHRE WEGBEGLEITUNG IM ALTER

- Ihre Wegbegleitung im Alter, unabhängig von Religionszugehörigkeit, Herkunft, Behinderung, Hautfarbe, Geschlecht oder sexueller Orientierung.
- Eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- Eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ,

mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!

Kontoinhaber: Caritasverband der Erzdiözese München e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE25 7002 0500 8850 0004 10

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Spende ASZ Aubing – 443310

Bitte beachten: ASZ Aubing unbedingt im Verwendungszweck erwähnen!



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln.

Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

GUT INFORMIERT IM ALTER

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

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

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste etc.)
- Vermittlung von ambulanten Pflegediensten, sowie Tages- und Kurzeitpflege
- 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! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen:

089/864 66 81 - 0.

Auf unserer Homepage www.asz-aubing.de finden Sie den Zugang zur ASZ Online-Beratung. In diesem Portal können Sie einfach, sicher und anonym Kontakt zu uns aufnehmen.

GUT INFORMIERT IM ALTER

PRÄVENTIVE HAUSBESUCHE

Wenn Sie sich Gedanken machen, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten können oder wenn Sie noch gut zurecht kommen aber wissen möchten welche Hilfen es gibt, ist ein präventiver Hausbesuch vielleicht genau das Richtige für Sie. Hier informieren, beraten und vermitteln wir Ihnen gerne Hilfen zu folgenden Themen:

- Vorsorge
- häusliche Hilfen
- pflegerische Versorgung
- finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote

Ziel dieses Angebotes ist es, Gesundheit und Selbständigkeit im Alter bestmöglich zu erhalten und zu fördern, um ein selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung langfristig zu ermöglichen.

Ihre Anfrage und die Inhalte der Beratung werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Unser Angebot ist kostenfrei und unabhängig von Religionszugehörigkeit, Herkunft, Geschlecht oder sexueller Orientierung.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Anna-Maria de Hesselle

B.A. Erziehungswissenschaftlerin



Inge Bühler-Bias.

Dipl. Sozialpädagogin



Gemeinschaft schaffen!

Sie möchten etwas Sinnvolles tun, aber wissen nicht in welchem Bereich?

Sie möchten Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten einbringen?

Sie möchten sympathische und interessante Menschen kennenlernen?

Sie haben Spaß daran, Neues erleben und erfahren zu können?

Dann sind Sie im ASZ Aubing genau richtig, denn wir sind eine Anlaufstelle für Menschen, die sich aktiv einbringen wollen.

Bereichern Sie Ihr Leben und **tun Sie etwas für sich und andere!**

Wir bieten Ihnen:

- Erstgespräch
- Einbindung in ein offenes und freundliches Team
- Begleitung durch die Sozialpädagoginnen des ASZ
- Versicherungsschutz während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- eine sinnstiftende Tätigkeit
- Wertschätzung Ihres Engagements

Aktuell suchen wir Ehrenamtliche für folgende Bereiche:

- Demenzhelfer/in für unsere Demenzgruppe
- Mobile Werkstatt
- Pflanzenpflege im Haus
- Fahrdienst in Kooperation mit der Aubinger Nachbarschaftshilfe

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch. Ihre Ansprechpartnerin: Inge Bühler-Bias.

Wir freuen uns auf Sie!

RUNDUM VERSORGT IM ASZ AUBING

MITTAGSTISCH



Gemeinschaft genießen!

**Kommen Sie Montag bis Donnerstag um
12.00 Uhr
zum Mittagessen ins ASZ Aubing**

Gesellschaft beim Essen macht den Unterschied! An unserem schön gedeckten Tisch erwartet Sie nicht nur ein köstliches Mahl, sondern auch die wunderbare Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und Gesellschaft zu genießen. Unser ehrenamtliches Küchenteam bereitet alle Gerichte mit Hingabe frisch für Sie zu. Einmal in der Woche erhalten wir zusätzlich Mahlzeiten vom Münchenstift Menüservice, wobei wir auf Vielfalt und kulinarische Kreativität achten. Egal ob Fleisch, Fisch, vegetarische Gerichte oder Desserts – bei uns ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Den wöchentlich wechselnden Speiseplan erhalten Sie direkt bei uns im Alten- und Service-Zentrum.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zum Essen in der Vorwoche erfolgen muss! Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung oder sogar eine Befreiung der Kosten möglich. Dies wird bei einem persönlichen Gespräch mit einer Fachkraft im Haus geklärt. Aufgrund der großen Nachfrage kann es zu Wartezeiten kommen.

Der Preis pro Essen beträgt derzeit 7,00 €.

Die Bezahlung erfolgt per Rechnungsstellung.

Der Einlass für den Mittagstisch beginnt um 11.50 Uhr.

RUNDUM VERSORGT IM ASZ AUBING

CAFETERIA

Gemeinschaft erleben!

Plaudern, spielen und lachen in unserer Cafeteria



Mittwoch und Donnerstag von 13.30 - 16.30 Uhr

Wenn Sie neue Kontakte knüpfen, eine kleine Spielrunde genießen oder einfach nur einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit Freundinnen und Freunden verbringen möchten, dann heißen wir Sie herzlich in unserer Cafeteria willkommen! Besuchen Sie uns im ASZ und lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen Helferinnen einen Nachmittag lang mit leckerem Kuchen und einer köstlichen Tasse Kaffee verwöhnen.

Unsere Cafeteria ist perfekt für einen ersten Besuch geeignet, um unser Haus kennenzulernen, andere Besucher/innen zu treffen und sich über unsere vielfältigen Angebote vor Ort zu informieren.

Ganz gleich, wonach Sie suchen: In unserer Cafeteria erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag in netter Gesellschaft. Alle Personen sind herzlich willkommen und werden mit offenen Armen empfangen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Vorfeld telefonisch oder persönlich bei einer Mitarbeiterin im Haus an.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ ANGEBOTE



MOBILE WERKSTATT

Die Mobile Werkstatt ist ein Reparaturservice für finanziell und sozial benachteiligte Personen. Ein Team von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die sich sozial engagieren, führt Reparaturen und handwerkliche Arbeiten aus.

Die Ehrenamtlichen kommen zu Ihnen nach Hause und versuchen, defekte Einrichtungs- und Haushaltsgegenstände wieder funktionstüchtig zu machen bzw. prüfen, ob sich die Reparatur noch lohnt. Die Reparaturen werden unentgeltlich durchgeführt. Anfallende Materialkosten müssen Sie, wenn möglich, selbst bezahlen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Voraussetzungen für die Inanspruchnahme der Mobilen Werkstatt erfüllen, wenden Sie sich bitte an das Alten- und Service-Zentrum.



FAHR- UND BEGLEITDIENSTE

Die Nachbarschaftshilfe Aubing bietet in Kooperation mit dem ASZ einen Fahr- und Begleitdienst ins ASZ an. Durch dieses Projekt wird vielen älteren Mitmenschen die Möglichkeit geboten, sowohl am Mittagstisch als auch am vielfältigen Programm des ASZ teilzunehmen.

Vor der ersten Anmeldung ist ein Vorgespräch notwendig. Dann erfolgt die Anmeldung selbstständig an der Rezeption. **Kosten: 2,00 € für eine Fahrt. Die Kosten sind an die/den Fahrer/innen selbst zu entrichten. Bei geringem Einkommen ist eine Befreiung von der Bezahlung möglich.**



BÜCHERTAUSCHBÖRSE

Es können Bücher im ASZ Aubing mitgenommen und auch vorbeigebracht werden. Unter der fachkundigen Leitung von Maria Rüppl wird unsere „Bücherei“ organisiert und ist mittwochs während der Cafeteria zugänglich. Wenn Sie Bücher abgeben möchten, melden Sie sich bitte im ASZ, um einen Übergabetermin zu vereinbaren.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ ANGEBOTE



FLOHMARKTTISCH

Im Foyer des ASZ befindet sich unser kleiner Flohmarktisch, auf dem wir von Besuchenden gespendete Gegenstände anbieten. Sie haben die Möglichkeit, gegen einen kleinen Obolus, diese Flohmarktartikel zu erwerben. Wir bitten um Verständnis, dass wir Elektrogeräte nur in Ausnahmefällen entgegennehmen können. Bzgl. Ihrer Spenden für den Flohmarktisch wenden Sie sich bitte an unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Maria Rüppl oder an das Personal des ASZ.



KONTAKTBÖRSE: WER SUCHET, DER FINDET!

Entdecken Sie in unserer Kontaktbörse eine vielfältige Plattform für neue Bekanntschaften. Hier können Sie Kontaktanzeigen für Treffen und gemeinsame Unternehmungen aufhängen. Seien es Spaziergänge, Spieleabende oder gemütliches Beisammensein – vielleicht suchen Sie auch Unterstützung oder möchten selbst Hilfe anbieten. Wenden Sie sich an Frau de Hesselle, um einen Aushang an unserer Pinnwand zu platzieren. Wir behandeln Ihre Angaben auf Wunsch vertraulich und geben persönliche Daten nur mit Ihrer Zustimmung weiter.



GESCHENK-GUTSCHEINE

Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem Geschenk-Gutschein. Gutscheine können z.B. für einen Kurs oder für Kaffee und Kuchen im ASZ erworben werden.



VERMIETUNG DER RÄUME

Die Räume des ASZ kann man außerhalb der Öffnungszeiten gegen eine Gebühr mieten. Insbesondere der große Begegnungsraum bietet viel Platz für Veranstaltungen, Tagungen oder Seminare. Nach Absprache ist eine Küchen- und Geschirrnutzung möglich. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Astrid Maier.

VERANSTALTUNGSHINWEISE

WICHTIGE HINWEISE ZU VERANSTALTUNGEN

Bitte Anmeldedaten im Programmheft beachten. Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z. B. Wanderungen, Exkursionen, Führungen und Besichtigungen gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Bei Interesse an einer Veranstaltung melden Sie sich bitte telefonisch: 089/864 66 81-0, per E-Mail: asz-aubing@caritasmuenchen.org oder persönlich an unserer Rezeption an.

**ANMELDUNGEN FÜR VERANSTALTUNGEN, WANDER- UND
RADTOUREN SIND
GRUNDSÄTZLICH NUR AB DEM
15. DES VORMONATS BZW. DEM DARAUFG
FOLGENDEN WERKTAG
MÖGLICH!**

ACHTUNG: Für alle Radtouren gilt ab sofort: Das Tragen eines Helmes ist zu Ihrer eigenen Sicherheit Voraussetzung für die Teilnahme.

**EINE TEILNAHME AN ALLEN VERANSTALTUNGEN IST NUR
NACH VORHERIGER ANMELDUNG MÖGLICH!**

KALENDER

MAI

1.	MI	<i>Erster Maifeiertag</i>
2.	DO	Sprechstunde des Seniorenbeirats (S.21), Cafeteria (S.11), Stammtischtreffen Wandern und Radeln (S.28), Schafkopfrunde (S.36)
3.	FR	Weißwurstfrühstück (S.22)
4.	SA	Dritte Aubinger Ehrenamtsmesse (S.23)
5.	SO	
6.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19), Wanderung mit Richard (S.28), Aquarellmalen (S.36)
7.	DI	Repair Café (S.20)
8.	MI	Cafeteria (S.11)
9.	DO	<i>Christi Himmelfahrt</i>
10.	FR	Wanderung mit Anke (S.28)
11.	SA	
12.	SO	Radtour mit Brigitte (S.28)
13.	MO	Bingo (S.20), Offene Gesprächsrunde (S.19)
14.	DI	
15.	MI	Wanderung mit Manfred (S.28), Vortrag: E-Rezept (S.23)
16.	DO	Bergwanderung mit Eugen (S.28), Musikantenstammtisch (S.21), Schafkopfrunde (S.36)
17.	FR	Frühstück für unsere Ehrenamtlichen (S.24)
18.	SA	
19.	SO	
20.	MO	<i>Pfingstmontag</i>
21.	DI	Wanderung mit Richard (S.29)
22.	MI	Vortrag: Gesundheit und Krankheit im Alter (S.24)
23.	DO	Fröhliches Singen (S.21), Schafkopfrunde (S.36)
24.	FR	Radtour mit Manfred (S.29)
25.	SA	
26.	SO	
27.	MO	Radtour mit Richard (S.29), Smartphone Sprechstunde (S.19), Offene Gesprächsrunde (S.19)
28.	DI	Medienstammtisch (S.20)
29.	MI	Cafeteria (S.11)
30.	DO	Cafeteria (S.11), Schafkopfrunde (S.36)
31.	FR	Informationstreffen Wandern und Radeln (S.29)

KALENDER

JUNI

1.	SA	Radtour mit Richard (S.30)
2.	SO	
3.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19), Aquarellmalen (S.36)
4.	DI	Repair Café (S.20)
5.	MI	Musik und Geschichten (S.24)
6.	DO	Sprechstunde des Seniorenbeirats (S.21), Geburtstagsfeier (S.25), Beginn 5-teiliger Smartphone-Kurs (S.44), Schafkopfrunde (S.36)
7.	FR	Weißwurstfrühstück (S.22), Wanderung mit Anke (S.30)
8.	SA	
9.	SO	Musik Café (S.25)
10.	MO	Bingo (S.20), Offene Gesprächsrunde (S.19)
11.	DI	Lesung „Warum ich keine Stewardess wurde“ (S.25)
12.	MI	Radtour mit Manfred (S.30), Cafeteria (S.11)
13.	DO	Musikantenstammtisch (S.21), Schafkopfrunde (S.36)
14.	FR	Offenes Frühstück (S.22)
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Bergwanderung mit Eugen (S.30), Smartphone Sprechstunde (S.19), Montagscafé (S.19), Aquarellmalen (S.36)
18.	DI	<i>ASZ Geschlossen</i>
19.	MI	Cafeteria (S.11)
20.	DO	Cafeteria (S.11), Schafkopfrunde (S.36)
21.	FR	Wanderung mit Manfred (S.31)
22.	SA	
23.	SO	
24.	MO	Wanderung mit Richard (S.31), Bingo (S.20), Offene Gesprächsrunde (S.19)
25.	DI	Medienstammtisch (S.20)
26.	MI	Cafeteria (S.11)
27.	DO	Terrassencafé (S.26), Schafkopfrunde (S.36)
28.	FR	Informationstreffen Wandern und Radeln (S.31)
29.	SA	Radtour mit Brigitte (S.31)
30.	SO	

KALENDER

JULI

1.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19), Aquarellmalen (S.36)
2.	DI	Wanderung mit Richard (S.32), Repair Café (S.20)
3.	MI	
4.	DO	Sommerfest (S.26)
5.	FR	Wanderung mit Anke (S.32)
6.	SA	Radtour mit Brigitte (S.32)
7.	SO	
8.	MO	Bingo (S.20), Offene Gesprächsrunde (S.19)
9.	DI	
10.	MI	Cafeteria (S.11)
11.	DO	Musikantenstammtisch (S.21), Schafkopfrunde (S.36)
12.	FR	Wanderung mit Manfred (S.32), Offenes Frühstück (S.22)
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Smartphone Sprechstd. (S.19), Montagscafé (S.19), Aquarellmalen (S.36)
16.	DI	Radtour mit Richard (S.32), Vortrag: Mein Smartphone besser nutzen (S.27)
17.	MI	Cafeteria (S.11)
18.	DO	Cafeteria (S.11), Schafkopfrunde (S.36)
19.	FR	Wanderung mit Eugen (S.33)
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Bingo (S.20)
23.	DI	Medienstammtisch (S.20)
24.	MI	Radtour mit Manfred (S.33), Cafeteria (S.11)
25.	DO	Sprechstunde des Seniorenbeirats (S.21), Fröhliches Singen (S.21), Schafkopfrunde (S.36)
26.	FR	
27.	SA	
28.	SO	Wanderung mit Richard (S.33)
29.	MO	Aquarellmalen (S.36)
30.	DI	
31.	MI	Cafeteria (S.11), Informationstreffen Wandern und Radeln (S.33)

KALENDER

AUGUST

1.	DO	Gedächtnisspiele-Nachmittag (S.27), Schafkopfrunde (S.36)
2.	FR	Wanderung mit Anke (S.34)
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19)
6.	DI	Repair Café (S.20)
7.	MI	Radtour mit Manfred (S.34), Cafeteria (S.11)
8.	DO	Musikantenstammtisch (S.21), Schafkopfrunde (S.36)
9.	FR	
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	Wanderung mit Richard (S.34), Bingo (S.20), Aquarellmalen (S.36)
13.	DI	
14.	MI	Cafeteria (S.11)
15.	DO	<i>Mariä Himmelfahrt</i> , Radtour mit Brigitte (S.34)
16.	FR	<i>ASZ Geschlossen</i>
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Smartphone Sprechstunde (S.19)
20.	DI	Radtour mit Richard (S.35)
21.	MI	Cafeteria (S.11)
22.	DO	Kreativwerkstatt (S.27), Schafkopfrunde (S.36)
23.	FR	Wanderung mit Manfred (S.35)
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	Bingo (S.20), Aquarellmalen (S.36)
27.	DI	Biergartenwanderung mit Richard (S.35), Medienstammtisch (S.20)
28.	MI	Cafeteria (S.11)
29.	DO	Wanderung mit Eugen (S.35), Cafeteria (S.11), Schafkopfrunde (S.36)
30.	FR	Informationstreffen Wandern und Radeln (S.35)
31.	SA	

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG SIEHE S.14.

MO

10.00 - 12.00
Uhr

Kosten: 2,50 €

Smartphone Sprechstunde

Zweimal im Monat bieten wir montags eine individuelle Sprechstunde für Fragen zum Smartphone oder Tablet an. In Ihrem 30-minütigen Termin erhalten Sie bspw. Antworten auf Fragen zum Mobilfunkvertrag, zur Verbindung ins Internet, zur Einstellung und Bedienung des Gerätes und unterschiedlicher Apps sowie zu weiteren Funktionen wie Kontakte, Fotografieren etc.

Termine: 06.05., 27.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 05.08., 19.08.

MO

13.30 - 16.00
Uhr

Montagscafé

Ein trister Montag? Nicht bei uns! Besuchen Sie das „Montagscafé“ im ASZ Aubing. Es erwartet Sie am Nachmittag ein abwechslungsreiches Programm, bei dem das Gedächtnis gestärkt wird, Lebenserfahrungen geweckt oder Wissen und Erlebnisse ausgetauscht werden. Dies alles bei Kaffee und Kuchen und in einer lockeren und lustigen Atmosphäre.

Termine: 17.06., 15.07.

MO

15.30 - 16.45
Uhr

Offene Gesprächsrunde

Motto: Gemeinsam über aktuelle Gesellschafts- und Alltagsthemen sprechen und dazu Fragen und Antworten suchen.

Moderator: Peter Schindler

Termine: 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07.

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

MO

14.00 - 16.00
Uhr

„Bingo“ – Das Spiel, das Ihre grauen Zellen in Schwung bringt! Schnell müssen Sie die von der Spielleiterin gezogene Bingozahl mit Ihrem Spielschein abgleichen und auf Ihrer Spielkarte ankreuzen. Wenn Sie die Nummern einer Zeile oder der ganzen Karte kennzeichnen konnten, rufen Sie laut „Bingo“. Zur Belohnung erwartet Sie ein kleiner Preis. „Bingo“ schärft Ihre Auffassungsgabe und Reaktionsfähigkeit.
Termine: 13.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07., 12.08., 26.08.

DI

14.00 - 16.00
Uhr

Repair Café

Der Wegwerfmentalität etwas entgegenzustellen ist der Motor der ehrenamtlich tätigen Hobbyhandwerker. Jeden ersten Dienstag im Monat reparieren sie kaputte oder funktionsuntüchtige Geräte. Beachten Sie bitte, dass es bei sofortiger Reparatur zu längeren Wartezeiten kommen kann. Ansonsten vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin, wann Sie Ihr Gerät wieder abholen können. Vorhandene Bedienungsanleitungen bitte mitbringen.

Termine: 07.05., 04.06., 02.07., 06.08.

DI

14.00 - 16.00
Uhr

Der Medienstammtisch: Smartphone, Apps & Co. im Alltag nutzen

Sie haben jede Menge Fragen rund um das Internet, Smartphone, Apps und Co.? Gemeinsam sprechen wir mit anderen Seniorinnen und Senioren darüber, wie Sie Ihre Mobilgeräte im Alltag einsetzen und nutzen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Medienanfänger oder -profi sind, alle können mitmachen! Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit, damit Sie selbst aktiv werden können.

Termine: 28.05., 25.06., 23.07., 27.08.

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

DO

11.00 - 12.00
Uhr

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Jeden 1. Donnerstag im Monat bieten die Mitglieder des Seniorenbeirats des 22. Stadtbezirks eine offene Sprechstunde im ASZ Aubing an. Kommen Sie gerne mit Ihrem Anliegen vorbei.

Termine: 02.05., 06.06., 25.07.

DO

14.30 - 17.00
Uhr

Musikantenstammtisch

Alle, die Lust haben zu musizieren oder der vorgetragenen Musik zu lauschen, sind zu diesem musikalischen Nachmittag recht herzlich eingeladen. In angenehmer Atmosphäre werden die Musizierenden sowohl die echte bayrische Volksmusik als auch Volksmusik aus anderen Ländern vortragen.

Termine: 16.05., 13.06., 11.07., 08.08.

DO

15.00 - 16.30
Uhr

Fröhliches Singen

„Wer singen will, findet immer ein Lied“.

Alle, die Freude am Singen oder Zuhören haben, sind zu unserem gemeinsamen fröhlichen Singen mit Klaus Böck (Gitarre) und wechselnden Gastmusikanten recht herzlich eingeladen.

Termine: 23.05., 25.07.

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

FR

09.30 - 11.00
Uhr

Kosten: 6,00 €

Offenes Frühstück

Schöner kann ein Tag nicht beginnen, darum lassen Sie sich von unserem Frühstücksangebot überraschen und setzen Sie sich an einen liebevoll gedeckten Tisch.

**Anmeldung bis spätestens Mittwoch vor dem Frühstück
unbedingt erforderlich.**

Termine: 14.06., 12.07.

FR

10.00 - 11.30
Uhr

Weißwurstfrühstück

In gemütlicher Runde wollen wir nach alter bayrischer Tradition frühstücken. Wir freuen uns über zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Anmeldung erforderlich.

**Kosten: 2,00 € pro Weißwurst
1,00 € pro Breze**

Termine: 03.05., 07.06.

VERANSTALTUNGEN

FESTE UND VORTRÄGE

ANMELDUNGEN FÜR VERANSTALTUNGEN, WANDER- UND RADTOUREN
SIND GRUNDSÄTZLICH NUR AB DEM
15. DES VORMONATS BZW. DEM DARAUF
FOLGENDEN WERKTAG
MÖGLICH!

MAI

04

MAI

UHRZEIT:
10.00 - 14.00

Dritte Aubinger Ehrenamtsmesse

Unter dem Motto "Engagiert in Aubing-Lochhausen-Langwied-Neuaubing-Westkreuz-Freiham? Seien Sie dabei..." sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

In den Räumlichkeiten der Adventskirche in der Limesstraße 85 präsentieren sich zahlreiche Einrichtungen, Vereine, Initiativen und Verbände, darunter auch das ASZ Aubing, um über ehrenamtliches Engagement ins Gespräch zu kommen.

15

MAI

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

E-Rezept, aha ... und was mach' ich da?

E-Patientenakte – brauch ich die? Seit Januar 2024 sollen Rezepte vom Arzt nur noch als e-Rezepte ausgestellt werden. Was das für Patient/innen bedeutet, was zu beachten ist und wie man damit umgeht, wird Herr Kretschmer vom Gesundheitsladen im Vortrag ausführlich erklären und beantworten Ihre Fragen. **Referent: Jürgen Kretschmer.**

Dieser Vortrag wurde in Kooperation mit der Seniorenvertretung organisiert.

VERANSTALTUNGEN

FESTE UND VORTRÄGE

17

MAI

UHRZEIT:
10.00 - 12.00

Frühstück für unsere Ehrenamtlichen

Für ihr außerordentliches Engagement in unserem Hause möchten wir uns bei unseren Ehrenamtlichen mit einem leckeren, gemütlichen Frühstück bedanken.

Die vielfältigen Angebote im ASZ sind nur durch die zahlreichen Ehrenamtlichen möglich, die ihre Fähigkeiten hier mit sehr viel Herzblut einbringen. **Geschlossene Veranstaltung.**

22

MAI

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

Themen in der zweiten Lebenshälfte. Gesundheit und Krankheit im Alter.

Ein Vortrag über häufig auftretende Krankheiten im Alter und ihre Behandlungsmethoden. Mit Prof. Dr. Weis haben wir einen erstklassigen Experten für Ihre spezifischen Probleme und deren Behandlung.

Seien Sie mutig und nutzen Sie diese Gelegenheit!

Referent: Prof. Dr. Michael Weis, Chefarzt der 1. Medizinischen Abteilung im Krankenhaus Neuwittelsbach und Leiter des Bereichs Allgemeinmedizin. *Dieser Vortrag wurde in Kooperation mit der Seniorenvertretung organisiert.*

JUNI

05

JUNI

UHRZEIT:
13.30 - 16.30

Musik und Geschichten

Nach einer anfänglichen Kaffeerunde wird Sie eine Harfenistin mit dem Zauber dieses Instruments verwöhnen. Bayrische, klassische und irische Melodien sowie Geschichten zum Schmunzeln und Träumen wechseln sich ab und nehmen Sie mit in das Reich der Fantasie.

Eintritt frei.

VERANSTALTUNGEN

FESTE UND VORTRÄGE

06

JUNI

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

Geburtstagsfeier

Alle Geburtstagskinder, die in der Zeit vom 16. Februar bis 6. Juni Geburtstag haben und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns zu feiern. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit Musik zum Mitsingen, lustigen Geschichten, einem festlich gedeckten Tisch, leckeren Torten und viel guter Stimmung.

Wir bitten um Anmeldung sowohl der Geburtstagskinder als auch der Gäste, die mitfeiern möchten, bis zum 29. Mai 2024.

09

JUNI

UHRZEIT:
14.30 - 17.00

Musik Café

Mit Kaffee, Kuchen und Volksmusik möchten wir Sie zu einem gemütlichen Nachmittag in froher Stimmung recht herzlich zu uns einladen.

Wir freuen uns, mit Ihnen und guter Musik einen fröhlichen Sonntagnachmittag zu verbringen.

11

JUNI

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

Lesung „Warum ich keine Stewardess wurde“

Ilka Scholz liest kurze Geschichten aus ihren Kindheits- und Jugenderinnerungen. Lauschen Sie den zum Teil heiteren Episoden bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen. Gerne mit Austausch.

Eintritt frei. Cafeteria-Betrieb ab 13.30 Uhr.

VERANSTALTUNGEN

FESTE UND VORTRÄGE

27

JUNI

UHRZEIT:

13.30 - 16.00

Terrassencafé

An diesem sonnigen Sommernachmittag verwandelt sich unsere malerische Gartenterrasse in ein gemütliches Café. Genießen Sie in geselliger Runde einen köstlichen Eisbecher oder einen erfrischenden Eiskaffee.

JULI

04

JULI

UHRZEIT:

14.00 - 16.30

Einlass:

13.30 Uhr

Sommerfest

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem großen Sommerfest, das wir auf unserer schönen Terrasse und im Haus feiern. Unser beliebter Musiker Rudi Anghel wird mit seiner beschwingten Musik für gute Stimmung und Tanzlaune sorgen. Ehrenamtliche des ASZ verwöhnen Sie mit Grillspezialitäten und leckeren Salaten und das Cafeteria-Team versorgt Sie mit Eis, Kaffee und Kuchen.

Kein Mittagstisch!

Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss: 28. Juni 2024.

VERANSTALTUNGEN

FESTE UND VORTRÄGE

16

JULI

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

Eintritt frei
Referent:
Frank Greger

Vortrag: Mein Smartphone besser nutzen.

Sie haben ein Smartphone oder möchten sich eines anschaffen? Diese Informationsveranstaltung bietet Ihnen einen Einstieg in Funktionen eines Smartphones: den Bildschirm Ihren Bedürfnissen anpassen, sich mit dem Internet verbinden und im Internet suchen, neue Programme (Apps) auf das Smartphone laden, wichtige Einstellungen vornehmen können. Erfahren Sie, worauf Sie beim Kauf eines Gerätes achten sollten und welcher Mobilfunktarif für Sie der passende ist. Am Ende des Vortags findet sich noch Zeit für allgemeine Fragen. *Für spezifische Probleme mit Ihrem Gerät empfehlen wir die Smartphone-Sprechstunde bzw. den Medienstammtisch.*

AUGUST

01

AUGUST

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

Gedächtnisspiele-Nachmittag

Mit Gedächtnisspielen bringen Sie mit viel Spaß Ihr Gehirn in Schwung. Verbringen Sie damit einen geselligen Nachmittag in netter Runde.

22

AUGUST

UHRZEIT:
14.00 - 15.30

Kreativwerkstatt

An diesem Nachmittag wollen wir einen Mohnblumenstrauß aus Papier herstellen. Diese Blüten halten ewig und sind ein zarter Farbtupfer für die Wohnung. Mit Krepppapier, Draht, Schere und Kleber geht es ans Kunstwerk aus Papier.

WANDER- UND RADTOUREN

MAI

Kosten für alle Wander- und Radtouren: 3,00 €.

Do 02. Mai Treffpunkt: 18.00 Uhr	Stammtischtreffen beim Schnitzel- und Hendlhaus Aubing. Alle Freunde des ASZ sind herzlich willkommen. Anmeldung beim ASZ Aubing erforderlich.
Mo 06. Mai Treffpunkt: 6.50 Uhr Pasing Bhf. Gleis 4	Wanderung mit Richard im Pfaffenwinkel (ca. 15 km, 5 Stunden, 380 hm). Von Böbing über den Kirnberg zur Bromberg Alm (Einkehr). Wanderung in alpiner Kulisse mit Weitblick auf Ammer-, Starnberger- und Staffelsee. Teilnahmebegrenzung: 10 Personen. Vorbesprechung beim Infotreff am 26.04.2024.
Fr 10. Mai Treffpunkt: 9.00 Uhr Pasing Bhf. S8 Herrsching	Wanderung mit Anke. Inning – Herrsching (10 km). Wir gehen zwischen Wörthsee und Ammersee in lieblicher Gegend durch Wald und Feld zum Jaudesberg (617 m hoch). Weiter nach Ellwang zum Ammersee nach Herrsching. Einkehr zum Schluss in Herrsching oder wir fahren nach Andechs.
So 12. Mai Treffpunkt: 10.00 Uhr Pasing, Post (Kaflerstr.)	Radtour mit Brigitte (ca. 40 km). München und seine Parks. Lass dich überraschen. Auch wenn wir einkehren wollen, nehmt Getränke und Brotzeit mit und sorgt für eure Sicherheit. Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.
Mi 15. Mai Treffpunkt: 9.50 Uhr Aubing Bhf.	Wanderung mit Manfred. Thalkirchen – Hinterbrühler See (8 km). Wir fahren über den Marienplatz nach Thalkirchen. Über die Tierparkbrücke gehen wir am Tierpark entlang zur Marienklause, weiter über den Klausensteg an der Isar entlang zum Hinterbrühler See.
Do 16. Mai Treffpunkt: 9.00 Uhr Donnersbergerbrücke Gleis 2	Mittelschwere Bergwanderung mit Eugen im Almgebiet Neureuth (ca. 8 km). Vom Bahnhof Tegernsee wandern wir auf leicht begehbaren Wegen zum Berggasthof Neureuth (1250 m). Nach ausgiebiger Pause geht es dann wieder Richtung Tegernsee. Gesamtgehzeit 3,5 - 4 Stunden, Auf-/Abstieg jeweils ca. 500 hm, ausreichend Essen & Getränke mitnehmen! Feste Wanderschuhe und Stöcke erforderlich. Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.

WANDER- UND RADTOUREN

MAI

-
- Di 21. Mai**
Treffpunkt:
9.00 Uhr
S4 Aubing Bhf.
- Wanderung mit Richard auf dem Ammersee Höhenweg auf guten Wegen von Schondorf nach Utting (9 - 12 km).**
Über St. Anna zum Rasso-Pilgerweg zur Keltenschanze. Abstieg nach Utting und Einkehr bei Biobäckerei Kasprovicz. Am Ammersee-Ufer kühlen wir unsere Füße und lassen es ausklingen. In St. Ottilien besteht die Möglichkeit bis zum Bahnhof Geltendorf zu wandern (2,5 km).
Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.
-
- Fr 24. Mai**
Treffpunkt:
10.00 Uhr
Wiesentfellerstr.
Am Knick beim
Freihamer Park
- Radtour mit Manfred. Forst Kasten – Buchendorf (30 - 35 km).**
Wir radeln über Planegg zum Forsthaus, weiter zur Preysingsäule nach Buchendorf und über Gauting zurück.
-
- Mo 27. Mai**
Treffpunkt:
9.00 Uhr
S3 Lochhausen
Bhf.
- Radtour mit Richard. Auf Räuber Kneißls Spuren (50 km). Teilweise hügelig, auf guten Wegen.**
Wir starten in Maisach. Unsere Route: Überacker – Einsbach – Sulzemoos – Odelzhausen, Pfaffenhofen an der Glonn – Wenig – München. Maisach (evtl. Einkehr). Zum Aussichtspunkt Frauenberg. Viel Spaß beim Räuber fangen.
Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.
-
- Mi 31. Mai**
Treffpunkt:
17.00 Uhr
ASZ Aubing
- Informations- und Planungstreffen.**
Wir laden alle Wander- und Fahrradbegeisterte zum monatlichen Informations- und Planungstreffen ein. Wir möchten hier über unsere Touren und alle anderen Abläufe in einer lockeren Runde sprechen. Danach gemütliches Zusammensein im Schnitzel- und Hendlhaus. Alle Freundinnen und Freunde des ASZ sind herzlich willkommen.
Anmeldung unbedingt erforderlich.
-

WANDER- UND RADTOUREN

JUNI

Sa 01. Juni Treffpunkt: 9.00 Uhr ASZ Aubing	Über den Wolken muss die Freiheit... Radtour mit Richard zum Flugplatz Jesenwang (ca. 55 km). <u>Vrsl. Radroute:</u> Puchheim Ort – Alling – Germannsberg. Abfahrt ins Ampertal und hoch nach Landsberied, nach St. Willibald zur Rast. Einkehr in Jesenwang am Flugplatz. <u>Rückfahrt</u> über Grafrath, Mauern, Jexhof, Ampertal, Fürstentfeldbruck, Eichenau, Puchheim. Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.
Fr 07. Juni Treffpunkt: 9.15 Uhr München Hbf. Gleis 27-30	Wanderung mit Anke. Altherrenweg von Unterammergau nach Oberammergau (8 km). Wir gehen in schöner Umgebung und Bergblick nach Oberammergau und zurück. Wem das zu viel ist, kann auch von Oberammergau mit dem Zug zurückfahren. Einkehr, wo es uns gefällt oder wetterbedingt.
Mi 12. Juni Treffpunkt: 10.00 Uhr Wiesentfellerstr. Am Knick beim Freihamer Park	Radtour mit Manfred. Germering – Gilching – Weißlinger See (20 - 40 km). Wir radeln überwiegend auf Radwegen durch Germering und Gilching zum Weißlinger See. Bademöglichkeiten. Hier Einkehr. Zurück mit der S8 (20 km) oder mit dem Rad (40 km).
Mo 17. Juni Treffpunkt: 8.25 Uhr Pasing Bhf. RB6 auswärts	Mittelschwere Bergwanderung mit Eugen (ca. 11 km). Von Bad Kohlgrub übers mittlere Hörnle nach Unterammergau. Einkehr auf der Hörnle Hütte. Gesamtzeit 4,5-5 Stunden, Auf-/Abstieg jeweils (ca. 650 hm), Ausreichend Essen & Getränke mitnehmen! Feste Wanderschuhe und Stöcke. Trittsicherheit Voraussetzung. Teilnahmebegrenzung: 12 Personen.

WANDER- UND RADTOUREN

JUNI

Fr 21. Juni	Wanderung mit Manfred (6 - 8 km).
Treffpunkt:	Schliersee – Freilichtmuseum Wasmeier.
8.45 Uhr	Wir fahren mit dem Zug nach Schliersee, wandern um den See
München Hbf. -	zum Freilichtmuseum vom Wasmeier, welches wir besichtigen.
BRB- Schalter	Genauer Eintrittspreis noch unbekannt.
Gleis 33	<u>Rückfahrt:</u> von Fischhausen – Neuhaus mit dem Zug.
Mo 24. Juni	Mit Richard in den unbekanntem Münchner Norden ins Dach-
Treffpunkt:	aauer Hinterland (Glonntal, 8 - 10 km). Aussichtsreich, leicht hü-
8.00 Uhr	gelig, weite Blicke, schöne Rastplätze.
Bus 162 Halte-	Vom Bahnhof Petershausen zum Asbacher Weg ins Glonntal.
stelle Limesstr.	Über den Steinberg zum „Drachen Kollstein“ (Rast). Danach Auf-
Richtung Pasing	stieg zum Petershauser „Wendelstein“ und Abstieg nach Peters-
	hausen (Ortmitte). Einkehr bei Bäckerei Wünsche Nähe Bahn-
	hof Peterhausen.
	Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.
Fr 28. Juni	Informations- und Planungstreffen.
	Siehe Veranstaltung vom 31.05.2024.
Sa 29. Juni	Radtour mit Brigitte (ca. 40 km).
Treffpunkt:	Packt die Badehose ein – wir radeln zum Weißlinger See – und
10.00 Uhr	wieder zurück. Eine leicht hügelige und sonnige Tour (Sonnen-
Lidl Brunhamstr.	schutz), die gut zu schaffen ist. Proviant nicht vergessen.
(Nähe S- Bahn	
„Neu Aubing“)	Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.

WANDER- UND RADTOUREN

JULI

-
- Di 02. Juli** **Wanderung mit Richard zum Lech Erlebnisweg ins Naturschutzgebiet Litzauer Schleife (8,5 km).**
Von Burggen zum Steilufer des hier noch wilden Lechs. Der noch nahezu unberührt ist und vielen Pflanzen und Tieren einen einzigartigen Lebensraum bietet. Zurück auf die Via Claudia Augusta nach Burggen zum Bus. Abfahrt 17.10 Uhr nach Schongau.
Alle wichtigen Infos werden frühzeitig telefonisch und beim Infotreff am 28.06. bekannt gegeben.
-
- Fr 05. Juli** **Wanderung mit Anke. Traunstein Runde (12 - 13 km im Norden).**
Treffpunkt: Wir gehen an der Traun entlang durch ein Naturschutzgebiet durch Mischwälder und Moorlandschaft zurück nach Traunstein, wo wir einkehren.
8.45 Uhr
München Hbf.
Gleis 9
-
- Sa 06. Juli** **Radtour mit Brigitte (40 km+).**
Treffpunkt: Von Grafrath – Ammersee – Schondorf – Geltendorf, mit der SB 9.00 Uhr zurück. Baden und ein Besuch im Biergarten St. Ottilien sollte S4 Leienfelsstr. zeitlich drin sein. **Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
Fahrradkarte: 3,40 € und Fahrkarte für die Bahn.
-
- Fr 12. Juli** **Wandern mit Manfred. Gmund – Höhenweg – Tegernsee**
Treffpunkt: (ca. 6 - 8 km).
8.45 Uhr Wir fahren mit dem Zug nach Gmund. Von hier wandern wir auf München Hbf. dem aussichtsreichen Tegernseer Höhenweg nach Tegernsee.
BRB-Schalter Rückfahrt mit dem Zug nach München.
Gleis 33
-
- Di 16. Juli** **Radtour mit Richard.**
Biergartenradeltour mit Richard nach Maria Brunn (35 - 40 km).
Treffpunkt: Wir starten in Vierkirchen Esterhofen, weiter nach Schönbrunn – Maria Brunn zur Einkehr. Ampermoching zur Amper nach Dachau, zum Waldschwaigsee, Langwieder See, nach Aubing (Badegelegenheit). Im Biergarten darf Mitgebrachtes verzehrt werden. **Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
-

WANDER- UND RADTOUREN

JULI

-
- Fr 19. Juli** **Wanderung mit Eugen von Wessobrunn nach Dießen (ca. 16 km).**
Treffpunkt: Von Wessobrunn geht es größtenteils leicht abwärts Richtung Dießen. Einkehr auf der Schatzbergalm. Nach der Stärkung geht es noch im Schackypark zum Teehaus und von dort durch den Park Richtung Bhf. Dießen. Verlängerung möglich zum Badestrand von stadtauswärts St. Alban (ca. 2 km). Also Badesachen mitnehmen.
-
- Mi 24. Juli** **Radtour mit Manfred.**
Treffpunkt: **Aubinger Lohe – Langwieder – Lußsee (ca. 30 km).**
10.00 Uhr Wir radeln an der Aubinger Lohe vorbei zum Langwieder See und ASZ- weiter zum Lußsee. Bademöglichkeit. Gleicher Weg zurück.
Wasserturm
-
- So 28. Juli** **Wanderung mit Richard zur Wallfahrtskirche Grünsink.**
Treffpunkt: **Zur Madonna in der Grünen Senke (9 km).**
8.10 Uhr Vom Bahnhof Weßling zum Fuße des Höhenbergs, zur Wallfahrtskirche. Feierliche Messe um 9.30 Uhr unter schattigen Linden. S8 Hohe Geistlichkeit ist angesagt. Danach stärken wir uns bei Bier und Brotzeit (Blasmusik). Über den Höhenberg nach Mischenried Bhf. zum Weßlinger See. Plötzlich hören wir Löwengebrüll... Gemütlicher Ausklang am See, Badegelegenheit, evtl. Kaffee und Kuchen am Seeufer.
Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.
-
- Mi 31. Juli** **Informations- und Planungstreffen.**
Siehe Veranstaltung vom 31.05.2024.
-

WANDER- UND RADTOUREN

AUGUST

-
- Fr 02. August** **Wanderung mit Anke.**
Treffpunkt: **Deining – Deininger Weiher nach Aufhofen (10 km).**
9.15 Uhr Wir fahren nach Deining und wandern durchs Deininger Moor, Hackerbrücke um den Deininger Weiher nach Aufhofen und kehren dann beim hinten am Gleis. Jägerwirt ein.
S7 Richtung
Wolfratshausen
-
- Mi 07. August** **Radtour mit Manfred.**
Treffpunkt: **Blutenburg – Allach – Waldschwaigsee – Lußsee (Leichte Tour ca. 35 km).**
10.00 Uhr ASZ
Wasserturm Wir radeln nach Blutenburg und an der Würm entlang über Untermenzing und Allach durch das Dachauer Moos zum Waldschwaigsee – Bademöglichkeit. Zurück geht es über den Mülnerstadel und „Indianer“ zum Lußsee und heim.
-
- Mo 12. August** **Wanderung mit Richard auf ehemaligen Schmuggler- und Wildererpfaden hoch über der Grundache vom „Bayrischen ins Tirolerische“. Vom Forsthaus Valepp zur Erzherzog Johann Klause (ehemalige Holzdrift, 12 km).**
7.45 Uhr
München Hbf. Gleis 32 Wir gehen mit wenig Steigung (80 hm) auf einem schmalen Steig hoch über der Schlucht mit faszinierenden Tiefblicken. Gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.
Vorbesprechung am Infotreff 31.07.24 ist erforderlich.
Einkehr: Erzherzog Johann Klause.
Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.
-
- Do 15. August** **Radtour mit Brigitte (ca. 40 km).**
Treffpunkt: Mit der S-Bahn bis Possenhofen, wo ist der Kalvarienberg? Besteigung zu Fuß und mit dem Rad Richtung Starnberg und Gut Rieden. Die Aussicht genießen. Danach fahren wir in Richtung Heimat.
9.45 Uhr
Westkreuz Bhf. Gleis S6
Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.
Fahrradkarte: 3,40 € und Fahrkarte für die S-Bahn (wer kein Ticket hat).
-

WANDER- UND RADTOUREN

AUGUST

-
- Di 20. August** **Radtour mit Richard von Petershausen, leicht hügelig ins Glontal nach Markt Indersdorf (ca. 45 km).**
Treffpunkt: Überwiegend bergab, nach Bergkirchen. (Dann kurze steilere Anstiege). Einkehr beim Griechen Limni am See (Bademöglichkeit), flach durch die Schotterebene nach Aubing. Ausklang in Gröbenzell oder Bäckerei Mayer in Aubing.
8.45 Uhr
S4 Leienfelsstr. **Teilnahmebegrenzung: 10 Personen.**
-
- Fr 23. August** **Wanderung mit Manfred. Schliersee – Spitzingsee (leichte Wanderung 4 - 5 km).**
Treffpunkt: Wir fahren mit dem Zug nach Schliersee und weiter mit dem Bus zum Spitzingsee, den wir umwandern.
8.45 Uhr
München Hbf.
BRB - Schalter
Gleis 33
-
- Di 27. August** **Biergartenwanderung mit Richard zur Gartlerhütt'n.**
Treffpunkt: Ab Bahnhof Pasing durch die Exter Siedlung (traumhafte Villenkolonie) zum schöngelegenen Biergarten mit Einkehr. Auf stillen Wegen zur Bushaltestelle Langwied. Eventuell noch durch die Langwieder Heide bei Sonnenuntergang.
16.00 Uhr
Radiologisches Zentrum Pasing
Pippingerstr. 25 **Teilnahmebegrenzung: 20 Personen.**
-
- Do 29. August** **Mittelschwere Wanderung mit Eugen bei Mittenwald (12 km).**
Treffpunkt: Von Mittenwald geht es auf dem Klammgeistweg durch die Leutaschschlucht zum Lautersee. Längere Pause mit Bademöglichkeit (Badesachen mitnehmen!). Von dort über das Laintal zurück nach Mittenwald. Auf-/Abstieg jeweils ca. 250 hm, ausreichend Essen & Getränke mitnehmen sowie feste Wanderschuhe und Stöcke. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind Voraussetzung für die Teilnahme.
7.30 Uhr
Pasing Bhf.
RB6 auswärts **Teilnehmerbegrenzung: 12 Personen.**
-
- Fr 30. August** **Informations- und Planungstreffen.**
Siehe Veranstaltung vom 31.05.2024.
-

GRUPPENANGEBOTE

FREIZEIT

MO

14.00 - 16.00
Uhr

Aquarell-Malgruppe

Die Teilnehmenden der Aquarell-Malgruppe treffen sich alle 14 Tage montags, um ihre künstlerische Begabung weiter auszuleben. Hans Humbert, ehem. Referent des Aquarellmal-kurses, wird nach Möglichkeit die Gruppe besuchen und unterstützen. **Termine: 06.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07., 12.08., 26.08.**

DI

14.00 - 17.00
Uhr

Kegelgruppe

Möchten Sie einen Nachmittag in gemütlicher Runde verbringen? Dann sind Sie bei unserer Kegelgruppe genau richtig. Diese trifft sich einmal im Monat im Pfarramt St. Konrad. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Personal des ASZ Aubing.

DI

13.00 - 16.30
Uhr

Schachgruppe

Spielen Sie gerne Schach? Wer gerne regelmäßig Schach mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern spielen möchte, kann Dienstagnachmittag im ASZ sein Können unter Beweis stellen. Neue Mitspieler/innen sind jederzeit herzlich willkommen!

DO

13.00 - 16.30
Uhr

Schafkopfrunde

Die Schafkopfrunde trifft sich jeden Donnerstag ab 13.00 Uhr im ASZ. Schafkopfbegeisterte Damen und Herren freuen sich auf Sie. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler (gerne auch Anfängerinnen oder Anfänger) sind jederzeit herzlich willkommen! Bei Interesse wenden Sie sich an uns.



wöchentlich
11.15 - 12.15
Uhr

Vorgespräch
und Anmel-
dung bei Inge
Bühler-Bias
oder Inge Karg

Spiel und Bewegung

Mit Spiel, Musik und Spaß in Bewegung bleiben – das tut Körper und Geist gut. Gemeinsame Aktivitäten in dieser Gruppe, bei denen die Bewegung im Vordergrund steht, sorgen für Ausgleich und Zufriedenheit.

Unter fachkundiger Leitung der Ergotherapeutin Ina Hertenstein ist viel Abwechslung geboten.

Das kostenfreie Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen mit dementieller oder anderer mentaler Veränderung.



wöchentlich
14.00 - 16.30
Uhr

Vorgespräch
und Anmeldung
bei Inge Bühler-
Bias oder Inge
Karg

Zeit für mich

Die Gruppe „Zeit für mich“ ist ein kostenfreies Angebot des Alten- und Service-Zentrum Aubing zur Entlastung von pflegenden Angehörigen, insbesondere für Menschen mit dementieller Veränderung. Ziel des Angebotes ist es, durch individuelle und zielgerichtete Aktivitäten die vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten bzw. zu fördern sowie zur Linderung von depressiven Verstimmungen, Vereinsamung und Isolation der Betroffenen durch Kontakt mit anderen Menschen beizutragen.

- 2,5 Stunden Betreuung durch Fachpersonal in einer Kleingruppe
- Spiele, Bewegung, Singen, Unterhaltung, Gedächtnisübungen und Erfahrungen für alle Sinne
- Kuchen, Kaffee oder Tee

Gruppenleitung: Marie Luise Linke (Altenpflegerin)

DO

wöchentlich
09.00 - 11.30
Uhr

Bei Interesse
wenden Sie sich
an Frau
Anna-Maria
de Hessel.

Frühstücksgruppe Aubing

Das ASZ Aubing kooperiert mit dem Gerontopsychiatrischen Dienst München-West (GpDi), um jeden Donnerstag eine Frühstücksgruppe anzubieten. Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die Unterstützung bei der Wiederherstellung ihrer psychischen Balance suchen. In einer entspannten und unterstützenden Umgebung können Teilnehmende gemeinsam frühstücken, sich austauschen und von professioneller Anleitung profitieren, um ihre psychische Gesundheit zu stärken. Die Frühstücksgruppe bietet eine wertvolle Gelegenheit für soziale Interaktion, gegenseitige Unterstützung und den Aufbau neuer Bewältigungsstrategien für den Alltag.

Teilnahme nur mit Vorgespräch möglich!

Kosten: 3,00 € einschließlich Frühstück mit Kaffee oder Tee.

wöchent-
lich nach
Absprache

Nordic Walking – Wohltat für Körper und Seele

Die Nordic Walking Gruppe trifft sich nach Absprache zum gemeinsamen Training. Durch das Nordic Walking werden Herz und Kreislauf sowie nahezu der gesamte Muskelapparat gelenkschonend trainiert.

Zielgruppe: Anfänger und Wiedereinsteiger

Ort und Zeit: nach Absprache

Kosten: 2,00 €

Referentin: Martina Rohowsky

Bei Interesse melden Sie sich bitte im ASZ Aubing.

KURSANGEBOTE

WICHTIGE HINWEISE ZU DEN KURSEN

Anmeldung

Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen, die ihren Kurs weiterführen möchten, können sich bereits am vorletzten oder letzten Kurstag verbindlich anmelden. Neue Interessierte können sich für einen oder mehrere unserer Kurse verbindlich bis zum **26.04.2024** anmelden. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an Frau Anna-Maria de Hesselle wenden.

Kosten

Die anfallenden Kurskosten entnehmen Sie bitte der Kursübersicht. Im Krankheitsfall von mehr als vier Wochen kann die Kursgebühr für die versäumten Einheiten gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet werden.

Schnupperstunde

Um einen Kurs kennenzulernen, können Sie eine unverbindliche Schnupperstunde besuchen. Bitte melden Sie sich vorher an.

Ermäßigung

Nach Rücksprache im ASZ Aubing ist es möglich, bei geringem Einkommen, eine Ermäßigung der Kursgebühr zu erhalten.

Bezuschussung von Bewegungskursen durch die Krankenkasse

Bei regelmäßiger Teilnahme können unsere Bewegungskurse im Rahmen der Prävention von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse mit bis zu 80 % der Kursgebühr bezuschusst werden. Dazu stellen wir Ihnen auf Wunsch, nach Ende eines Kursblocks, eine Teilnahmebestätigung aus. Voraussetzung ist Ihre Teilnahme an mindestens 8 von 10 Terminen eines Kursblocks.

Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse bezüglich einer Kostenübernahme.

Das ASZ kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.



KURSANGEBOTE

KURSÜBERSICHT

Kurs:	Tag	Uhrzeit	Start	Dauer	Kosten
Sitzgymnastik 14-tägig	Mo	09.30 - 10.30	fortl.	fortl.	2,00 €
Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene	Mo	10.45 - 11.45	06.05.	16 E	80,00 €
Gymnastik – Fit im Alter	Mo	12.15 - 13.15	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Kreistanz	Mo	14.30 - 16.15	06.05.	8 E	60,00 €
Englische Konversation	Di	09.00 - 10.30	07.05.	9 E	67,50 €
Englisch mit Vorkenntnissen	Di	10.35 - 12.05	07.05.	9 E	67,50 €
Meditation	Di	10.30 - 12.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Steh- und Sitzgymnastik I	Mi	08.45 - 09.45	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Steh- und Sitzgymnastik II	Mi	10.00 - 11.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Wirbelsäulengymnastik	Mi	14.00 - 15.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Medizinisches Yoga	Do	09.00 - 10.00	02.05.	10 E	50,00 €
Med. Herz-Qi Gong	Do	10.15 - 11.15	02.05.	10 E	50,00 €
Gymnastik	Do	14.30 - 15.30	fortl.	fortl.	2,00 €/E
Feldenkrais I	Fr	09.00 - 10.15	03.05.	11 E	68,75 €
Feldenkrais II	Fr	10.30 - 11.45	03.05.	11 E	68,75 €
Italienisch für Beginner mit Vorkenntnissen	Fr	09.00 - 10.30	03.05.	12 E	90,00 €
Italienisch für Fortgeschrittene	Fr	10.45 - 12.15	03.05.	12 E	90,00 €
Wirbelsäulengymnastik	Fr	13.00 - 14.00	fortl.	fortl.	2,00 €/E

KURSANGEBOTE

SPRACHKURSE

Englisch Konversation

Jede/Jeder kann mitmachen. Situationen vom Flughafen in London bis Tea Time in Cornwall, zum „Ratschen“ in der Gruppe oder mit Touristen in München.

Referent: Andy Kuhn

Englisch mit Vorkenntnissen

Sie haben schon einmal Englisch gelernt? Ihr Englisch ist schon etwas eingerostet? Dann kommen Sie in diesen lockeren Kurs und frischen Ihre Kenntnisse auf!

Referent: Andy Kuhn

Italienisch für Beginner mit Vorkenntnissen

Sie haben noch keine oder nur wenig Erfahrung mit der italienischen Sprache? Dann ist dieser Einführungskurs genau das Richtige für Sie!

Referent: Stefano Bizzi

Italienisch für Fortgeschrittene

Lernen Sie in entspannter und freundlicher Atmosphäre eine der schönsten Sprachen der Welt mit einem erfahrenen, geduldigen Lehrer aus Italien. Spaß am Lernen durch leichte, unterhaltsame Arbeitsweise. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. BENVENUTI!

Referent: Stefano Bizzi

SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Beckenbodengymnastik Fortgeschrittene

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken. Ein Beckenbodentraining kann vor allem bei Blasenschwäche, Darmchwäche, Übergewicht und Haltungsschwächen hilfreich sein.

Referentin: Rosalinde Huber

KURSANGEBOTE

SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Feldenkrais

In den Feldenkrais-Stunden führen Sie unter verbaler Anleitung einfache Bewegungen so aus, dass Sie diese auf spielerische Weise neu erfahren und entwickeln können. Dadurch erweitern sich Ihre individuellen Bewegungsmöglichkeiten und das Gleichgewicht wird verbessert. Sie schulen Ihre Achtsamkeit und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten. Dies hilft Ihnen den Anforderungen des Alltags besser zu begegnen. **Referentin: Charlotte Rehbock-Walter**

Gymnastik – Fit im Alter

Gymnastik für Fit-Geliebene. Mit Bewegungsübungen fürs tägliche Leben soll das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt werden. Schwerpunkte sind die Stabilisierung des Beckenbodens und ein positives Einwirken auf Osteoporose. **Referentin: Rosalinde Huber**

Gymnastik

Leichte Gymnastikübungen fördern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskeln und machen sicherer im Alltag. Dabei stehen Spaß und Freude am „Beweglich-Sein“ im Vordergrund. **Referent: Norbert Stellmach**

Kreistanz

Wir tanzen im Kreis. Das Erlernen von einfachen Tänzen aus verschiedenen Kulturen trainiert Gedächtnis und Koordination, schenkt uns Lebensfreude und Kraft für den Alltag. **Referentin: Claudine Nikolaus**

Medizinisches Herz Qi Gong

Qi Gong ist ein System von energetischen Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die unabhängig von Alter und körperlichen Voraussetzungen erlernt werden können. Die sanft fließenden Bewegungen sind für alle geeignet, die offen sind für eine bewusste Körperwahrnehmung und neue Bewegungserfahrungen.

Referentin: Juliana Bodo

Medizinisches Yoga

Yoga verbindet Körper, Atem und Geist zu einer harmonischen Einheit. Sanfte Atmungs- und Bewegungsübungen, Entspannung und Meditation ermöglichen dem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Für diesen Kurs können bis zu 80 % der Kursgebühr von der eigenen Krankenkasse erstattet werden.

Referentin: Juliana Bodo

Meditation

Im Alltag ist unsere Aufmerksamkeit oft auf Sorgen und die Bewältigung von Problemen ausgerichtet. Durch Meditation kommen unsere Gedanken zur Ruhe und wir erfahren innere Klarheit, Gelassenheit und Kraft.

Referentin: Anita Sturm

Steh- und Sitzgymnastik

Unter dem Motto „fit und aktiv bleiben – ob stehend oder im Sitzen“ stärken Sie durch leichte Bewegungsübungen Geist und Körper gleichermaßen und fördern damit Ihre Gesundheit. Montags findet die Sitzgymnastik 14-tägig und mittwochs wöchentlich statt.

Referentin: Gertrud Schneider

Wirbelsäulengymnastik

Neben Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, arbeiten Sie an Ihrer Körperhaltung. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen leiten Sie dazu an, aufmerksamer mit Ihrem Rücken umzugehen.

Referent: Werner Thalhofer

06

JUNI

**UHRZEIT:
09.00 - 11.15**

Kostenfrei

Smartphone-/Tabletkurs – Weiterlernen für leicht Fortgeschrittene mit eigenem Gerät (Android)

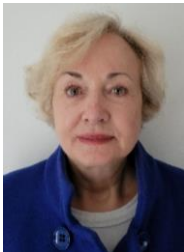
Sie haben ein Smartphone oder Tablet und beherrschen bereits die wichtigsten Grundfunktionen der Bedienung, wie Telefonieren, im Internet suchen, Kontakte anlegen, Fotos machen. Nun möchten Sie noch mehr Einstellungsmöglichkeiten kennen lernen, mehr über Sicherheit und Datenschutz erfahren, nützliche Apps, Messenger wie WhatsApp bedienen lernen...? Dann ist dieser 5-teilige Kurs der Richtige für Sie!

Referent: Peter Knapp, Mediacenter 50plus

Folgetermine: 13.06., 20.06., 27.06., 11.07.

KOOPERATIONEN

SENIORENVERTRETUNG 22. STADTBEZIRK



**Elisabeth
Bremer**

Seniorenbeirätin
089/ 87129157



**Hans Dieter
Stelzer**

089/ 89711051



**Karl
Mandl**

089/ 838498



**Herbert
Flammensbeck**

089/ 55271453



**Johann
Slezak**

089/ 8633453



**Georg
Baumgartner**

089/ 85636853

Wir sind die kompetente Interessenvertretung der
Seniorinnen und Senioren im 22. Stadtbezirk.

Wenn Sie ein Anliegen haben: Rufen Sie uns jederzeit gerne an oder kommen Sie zu unserer Sprechstunde an jedem ersten Donnerstag im Monat von 11.00 - 12.00 Uhr im ASZ Aubing.

Termine: 02.05., 06.06., 25.07.

KOOPERATIONEN

UNSERE NACHBARSCHAFT

Evang.- Luth. Adventskirche	Limesstr. 85a, 81243 München, Tel. 089/875318 Seniorenachmittag, Mittwoch 14-tägig um 14.30 Uhr
Pf. St. Konrad	Freienfelsstr. 5, 81249 München, Tel. 089/875266 Seniorenachmittag, jeden Dienstag um 14.30 Uhr
Pf. St. Lukas	Aubinger Str. 63, 81243 München, Tel. 089/82047110 Seniorentreff, jeden Donnerstag um 14.00 Uhr
Pf. St. Markus	Wiesentfeller Str. 49, 81249 München, Tel. 089/8971490 Treffen „Wir über 60“, einmal pro Monat
Pf. St. Michael	Schussenrieder Str. 4a, 81249 München, Tel. 089/8913630 Seniorenclubtreffen, jeden 2. Dienstag im Monat
Pf. St. Quirin	Ubostr. 5, 81245 München, Tel. 089/8913669-0 Seniorenachmittag, am 1. und 3. Mittwoch 14.30 Uhr
Aubinger Nachbarschaftshilfe e.V.	Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München, Tel. 089/86369593 oder 0151/25743221
Kindergarten	Rienecker Str. 21, 81243 München, Tel. 089/1890836520
SOS-Mütterzentrum Familienzentrum	Hans-Stützle-Str. 20, 81249 München, Tel. 089/2170379100
Alten-Tagespflege Aubing	Neideckstr. 6, 81249 München, Tel. 089/87129684
ASZ-Pasing	Bodenseestr. 4b, 81241 München, Tel. 089/8299770
ASZ Obermenzing	Packenreiterstr. 48, 81247 München, Tel. 089/89168170
Gerontopsychiatrischer Dienst München West	Landsberger Str. 367, 80687 München, Tel. 089/5999156-0
Stadtbibliothek Neuaubing	Radolfzeller Str. 13, 81243 München, Tel. 089/23329240
Fachstelle für pflegende Angehörige	Haidelweg 48, 81241 München Tel.: 089/82 99 200

KOOPERATIONEN

AUBINGER NACHBARSCHAFTSHILFE



Die Aubinger Nachbarschaftshilfe e.V. ist im Münchner Westen zu Hause. Hier im 22. Stadtbezirk Aubing/Neuaubing, Lochhausen/Langwied und Westkreuz leben über 51.000 Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Hilfsbereite und engagierte Menschen aus den vier Pfarreien bieten das an, was sie können. Sie alle stehen für den Dienst am Menschen aus sozialer und christlicher Verantwortung.

Angebote der Aubinger Nachbarschaftshilfe:

- Einkaufen, Besuchsdienst, Spaziergänge
- Gespräche, Spielen, Vorlesen
- Vermittlung an professionelle Dienste

Ein besonderes Angebot der Aubinger Nachbarschaftshilfe ist der Begleit- und Fahrdienst, der seit 2022 von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat) gefördert wird. Ihn können Mitbürgerinnen und Mitbürger in Anspruch nehmen, die aufgrund von (Mobilitäts-)Einschränkungen Unterstützung benötigen, um am sozialen Leben teilzuhaben (z. B. Mittagstisch und andere Angebote des ASZ) oder wichtige Termine (z. B. Arzt, Fußpflege, Physiotherapie) wahrnehmen zu können.

Sie erreichen uns unter der Nummer 089/863 69 593.

Unsere Förderer und Sponsoren:



Mehr
Generatic
Haus
Wir leben Zuku



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

KOOPERATIONEN

NBH IM INTERVIEW

Zu dem umfangreichen Angebot des ASZ gehört auch, dass mobilitätseingeschränkte Interessent/innen vom Begleit- und Fahrdienst der Aubinger Nachbarschaftshilfe Gebrauch machen können. Die Organisation dieses Angebots liegt bei der Aubinger Nachbarschaftshilfe in den Händen von Frau Renate Herburger, die wir interviewt haben.

ASZ Aubing: Jeden Monat stellen Sie die Einsätze der Ehrenamtlichen des Begleit- und Fahrdienstes für das ASZ sicher. Das ist sicherlich eine aufwendige Tätigkeit?

Herburger: *Dank der perfekten Anmelde-Liste von Frau Weber und den Damen in der Anmeldung des ASZ geht es im Wesentlichen um die Einteilung der ehrenamtlichen Fahrer/innen. Da wir keine festen Einteilungen nach Wochentagen haben, frage ich Monat für Monat bei allen Ehrenamtlichen nach, an welchen Tagen sie verfügbar sind.*

ASZ: Das ist ein erheblicher zeitlicher Aufwand, den Sie für diesen Service investieren. Können Sie sagen, wie viele Personen die Ehrenamtlichen im vergangenen Jahr zum ASZ begleitet haben?

Herburger: *Nach den Coronajahren ist ein sprunghafter Anstieg zu verzeichnen. 2022 haben dieses Angebot rund 600 Personen wahrgenommen. Im Jahr 2023 ist die Nachfrage um 50 Prozent auf über 950 gestiegen. Umgerechnet bedeutet das, dass jede Woche an vier Tagen 19 Personen zum ASZ und wieder nach Hause begleitet wurden. Das erfordert eine zuverlässige Vorbereitung. Ich glaube in aller Bescheidenheit, dass wir diese Herausforderung ganz gut gemeistert haben.*

ASZ: Dem können wir nur zustimmen. Von den Personen, die die Ehrenamtlichen zu unseren Angeboten ins ASZ bringen, bekommen wir nur positive Reaktionen. Gibt es manchmal Schwierigkeiten bei der Organisation des Fahrdienstes?

KOOPERATIONEN

NBH IM INTERVIEW

Herburger: *Sie haben sicher selbst schon festgestellt, dass nach den Coronajahren das breit gefächerte Angebot im ASZ großen Zuspruch findet, was natürlich sehr erfreulich ist. Das spürt die Nachbarschaftshilfe auch. Dabei ist mir aufgefallen, dass die Nachfrage nach Fahrten insbesondere am Donnerstag – und teilweise auch am Mittwoch – spürbar zugenommen hat. Wir wollen selbstverständlich vermeiden, dass einzelne Fahrer/innen an den beiden Wochentagen übermäßig belastet werden. Deswegen versuchen wir schon seit einigen Monaten, an diesen beiden Tagen die Fahrten (soweit möglich und notwendig) von zwei Ehrenamtlichen durchführen zu lassen. Das gelingt nicht immer. Unser Ziel ist es, den Fahrdienst ohne Einschränkungen aufrecht zu erhalten.*

ASZ: Vielen Dank für das Gespräch. Wir freuen uns weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit!



Renate Herburger
© Wolfgang Pulfer

TEAM

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN



**Astrid
Maier**

Pädagogin
(M.A.)
Leitung



**Inge
Bühler-Bias**

Dipl.
Sozialpädagogin
(FH)



**Anna-Maria
de Hesselle**

Erziehungswissen-
schaftlerin (B.A.)



**Inge
Karg**

Sozialpädagogin
(B.A.)



**Klaudia
Herzing-Hierer**

Verwaltung



**Nadine
Schneider**

Hauswirtschafts-
assistenz

Adresse:**Alten- und Service-Zentrum****Aubing**

Am Aubinger Wasserturm 30

81249 München

Telefon: 089/864 66 81-0

Fax: 089/864 66 81-29

Website: www.asz-aubing.de

E-Mail:

asz-aubing@caritasmuenchen.org**Öffnungszeiten:**

Montag bis Donnerstag

8.30 - 16.30 Uhr

Freitag

8.30 - 14.00 Uhr

Telefonzeiten:

Montag bis Donnerstag

9.00 - 12.00 und 13.30 - 16.00 Uhr

Freitag

9.00 - 12.00 Uhr

So kommen Sie zu uns:**Bus 162**

Haltestelle Limesstraße

Fußweg: 3 Minuten

Bus 57

Haltestelle Kunreuthstraße

Fußweg: 7 Minuten

S-Bahn S4

Haltestelle Aubing

Fußweg: 8 Minuten

Bus 143

Haltestelle Aubing Bahnhof,

Fußweg: 5 Minuten



gefördert von der

Landeshauptstadt
München
SozialreferatBetriebsführung:
Caritasverband der
Erzdiözese München
und Freising e.V.