



Alten- und Service-Zentrum

Caritas

Nah. Am Nächsten

Aubing



Programm:

November

2021

Ihr Wegbegleiter im Alter

Programm November:

Beratung

Information

Unterstützung

Gruppen und Kurse

Begegnung

Beteiligung



Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich möchte Sie herzlich in unserem wunderbaren November begrüßen.

Besonders freue ich mich diesen Monat über angenehme musikalische Angebote im Rahmen unserer Cafeteria und über ein erstes Einstimmen in die weihnachtliche Zeit.

Neben unserem Musikcafe welches in den Advent einläutet wird es dieses Jahr auch wieder unser Adventsessen für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen geben.

Ihr Oliver Heymann

Einrichtungsleiter



3G im ASZ Aubing

Zukünftig dürfen nur noch Personen an unseren Angeboten teilnehmen die entweder:

- **Vollständig geimpft** sind.
- **Geimpft und Genesen** sind.
- einen **Nachweis** über einen gültigen **Corona-Test** (24h Gültigkeit) mitbringen.

Diese Regelungen gelten bundesweit. Auch wir müssen und werden uns an diese Regelungen halten.

Wenn Sie unter einmaliger Vorlage Ihres Impfpasses in eine Speicherung des Impfnachweises (Datenschutz) einwilligen, können wir dies hinterlegen und Sie müssen Ihren Impfpass nicht jedes Mal erneut vorzeigen.

Herzlich Willkommen Frau Antonia Zindler!

Seit Anfang November erhalten wir große Unterstützung von unserer neuen Bundesfreiwilligendienstlerin Antonia Zindler. Frau Zindler konnte dieses Jahr mit Erfolg ihr Abitur absolvieren und nutzt die entstehende Zwischenzeit um uns und Sie alle in den kommenden Monaten zu unterstützen und eine schöne gemeinsame Zeit zu verbringen.

Wir freuen uns auf die tolle Zusammenarbeit und heißen sie herzlich in unserem ASZ willkommen!

Mittagstisch

„Allein essen – Nein danke“

„Ich gehe lieber
Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
um 12.00 Uhr
ins ASZ Aubing zum Mittagessen“.

Denn in netter Gesellschaft schmeckt es einfach besser. Dies ist eine altbekannte Tatsache. Sie können sich gemütlich an einen gedeckten Tisch setzen, ohne vorher überlegen zu müssen, was Sie sich heute wieder kochen.

Darüber hat sich das ehrenamtliche **Küchenteam** Gedanken gemacht. Sie bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Mittagessen mit täglich frisch zubereiteten Speisen an.

Ob Fleisch, Fisch, Vegetarisches, Süßes oder Herzhaftes – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Unser wöchentlich wechselnder **Speiseplan** liegt im Alten- und Service-Zentrum aus.

Da wir aufgrund der aktuellen Bestimmungen nur eine sehr begrenzte Zahl an Personen zu unserem Mittagstisch begrüßen dürfen, ist es aktuell schwierig, einen Platz zu erhalten.

Um den Einkauf besser planen zu können, ist eine **Anfrage** und **Anmeldung** zum Essen bis Donnerstag der Vorwoche erforderlich (telefonisch oder per Anmeldezettel im ASZ).

Die **Bezahlung** erfolgt per monatlicher Rechnungsstellung.

Der **Preis** pro Essen beträgt 5,30 €.

Bei geringem Einkommen ist eine Befreiung der Bezahlung möglich, da die Stadt München hierfür die Kosten übernimmt. Aufgrund der hohen Nachfrage ist zur Erstanmeldung für den Mittagstisch ein Vorgespräch mit den Sozialpädagogen oder Sozialpädagoginnen des Hauses erforderlich und es kann zudem zu Wartezeiten kommen.

Schauen Sie vorbei, probieren Sie und genießen Sie die ungezwungene Atmosphäre beim gemeinsamen Essen.

Einlass für den Mittagstisch ist um 11.50 Uhr!



Aktuelle Veranstaltungen und Kurse

Unter Einhaltung der Hygienebestimmungen und bestimmten Regelungen war es uns möglich, die folgenden Angebote im kleinen Rahmen mit einer begrenzten Personenzahl wieder starten zu lassen.

Eine vorherige Anmeldung ist für alle Angebote notwendig.

Veranstaltungen im November

Di 02. Nov

14:00 – 16.00 Uhr

Abgabe defekter
Geräte nur mit
vorheriger
Terminvereinbarung
möglich

Repair-Café im ASZ - Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung ist unsere Motivation

Jeden ersten Dienstag im Monat findet im ASZ unser Repair-Café statt.

Dort werden von Hobbyhandwerkern kaputte oder funktionsuntüchtige Elektrokleingeräte, Alltags- oder Haushaltsgegenstände, Fahrräder oder Kleinmöbel repariert.

Zum Ablauf ist zu beachten, dass Sie für die Abgabe Ihres defekten Gerätes vorher einen festen Termin vereinbaren müssen, zu dem Sie ins ASZ kommen.

Ihr Gerät wird dann nach Möglichkeit von den Ehrenamtlichen der Mobilen Werkstatt repariert. Danach vereinbaren wir telefonisch mit Ihnen einen Termin, wann Sie Ihr Gerät wieder abholen können.

Wir bitten Sie, vorhandene Bedienungsanleitungen mitzubringen.

Mi 03. Nov

Treffpunkt:

11.00 Uhr
bei Burenwirt
für Wanderer und
Nicht-Wanderer

Weißwurstfrühschoppen beim Burenwirt mit vorheriger kurzer Wanderung.

Ab November findet voraussichtlich alle 2 Monate um 11.00 Uhr beim Burenwirt, Altostraße 7, ein gemeinsames Weißwurstessen statt, erstmals am Mittwoch dem 03. November.

Alle Freunde des ASZ's sind dazu herzlich Willkommen. Die Wander- und Radfahrer*innen freuen sich auf euch.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten unter Angabe der Stückzahl (Brezn, Weißwürste).

Treffen: Wanderer um 10.00 Uhr beim ASZ

Treffen: Nicht-Wanderer um 11.00 Uhr beim Burenwirt.

Letzter Tag der Anmeldung, Fr. 29.10.2021.

Teilnahmebegrenzung: 15 Personen

Mi 03. Nov

Cafeteria

13.30 - 16.00 Uhr

Wir laden Sie herzlich dazu ein, einen gemütlichen Cafeteria-Nachmittag mit uns zu verbringen. Die Cafeteria findet nun wieder regelmäßig Mittwoch- und Donnerstagnachmittag statt. Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte den Aushängen und regelmäßig erscheinenden Programmheften.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

Do 04. Nov

Cafeteria

13.30 - 16.00 Uhr

Siehe Veranstaltung vom 03. November.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

So 07. Nov

Mit Richard Wanderung vom Nebel in die Sonne?

Die Wetterbedingungen im November sind ungewiss. Inversionswetterlagen bringen in höheren Lagen oft Sonnenschein während wir im Tal unter einer Nebeldecke leiden. Vielleicht haben wir Glück!

Weitere Infos durch telefonische Bekanntgabe am Sa., 6.11.2021 ab 18.00 Uhr.

Teilnahmebegrenzung: 15 Personen

Mo 08. Nov

10.00 – 12.00 Uhr

Smartphone-Sprechstunde im ASZ

Jeden ersten Montag im Monat bieten wir eine individuelle Sprechstunde für Fragen zum Smartphone bzw. Tablet an.

Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen wie z.B.:

- Bedienung des Gerätes, Einrichten des Bildschirms
- Einstellungen des Smartphones/Tablets
- Bedienung der Programme (Apps) z.B. E-Mail, Telefonieren, WhatsApp, Kontakte, Fotografieren
- Verbindung ins Internet
- Mobilfunkvertrag

Die Terminvergabe erfolgt im Halbstundentakt.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich.

Mo 08. Nov

13.30 – 16.00 Uhr

Montagscafé

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm. Gedächtnisübungen, literarische Texte, anregende Gespräche über lebensrelevante oder philosophische Fragen stehen dabei im Mittelpunkt.

Kaffee und Kuchen runden das Montagscafé ab, bei dem Spaß und gute Laune im Vordergrund stehen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Mo 08. Nov

15.45 – 17.00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

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

Moderator: Peter Schindler

Mi 10. Nov

Treffpunkt:

10.00 Uhr
ASZ Aubing

Wanderung mit Manfred. (Ca. 4- 6 km)

Wir fahren mit dem Bus 143 zum Botanischen Garten.

Wir schlendern durch den Botanischen Garten und wandern durch den Nymphenburger

Schlosspark. Anschließend kehren wir beim Metzgerwirt oder im Hirschgarten ein.

Teilnahmebegrenzung: 15 Personen.

Mi 10. Nov

13.30 - 16.00 Uhr

Cafeteria

Siehe Veranstaltung vom 03. November.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl, ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

Do 11. Nov

15.00 - 17.00 Uhr

Musikantenstammtisch

Alle, die Lust haben, gemeinsam oder allein zu musizieren, sind zu diesem musikalischen Spätnachmittag recht herzlich eingeladen. In angenehmer Atmosphäre wollen wir die echte bayrische Volksmusik „hegen und pflegen“.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung erforderlich.

Sa 13. Nov

Radltour mit Richard (20 -30 km). Bitte Helm mitbringen.

Teilnahmebegrenzung: 10 Personen

Weitere Infos am Fr, 12.11.2021 ab 18.00 Uhr durch telefonische Bekanntgabe.

Mo 15. Nov

10.00 – 12.00 Uhr

Verbraucherschutz-Sprechstunde im ASZ

Jeden 3. Montag im Monat findet ab sofort eine Sprechstunde von „Verbraucher stärken im Quartier“ statt:

„Kriegen Sie auch ab und zu Anrufe und SMS von dubiosen Verkäufern? Oder war vielleicht Ihre letzte Handyrechnung viel zu hoch? Zu solchen und auch allen anderen Verbraucherfragen gibt die Verbraucherzentrale mit einer eigenen Sprechstunde im ASZ Hilfestellung. Das Team gibt Orientierung und bei schwierigen Fällen kann

eine Beratung in der Verbraucherzentrale organisiert werden. Die Verbraucher-Sprechstunde im ASZ ist ein kostenloses Angebot des Projekts „Verbraucher stärken im Quartier.“
Eine Anmeldung im ASZ ist zwingend erforderlich.

Mo 15. Nov

14.00 – 16.00 Uhr

„Bingo“ Nachmittag

Bingo ist einfach, unterhaltsam und bietet einen hohen Spaßfaktor.

Wir laden Sie herzlich zum Bingo-Spielen ein. Die von der Spielleiterin gezogenen Zahlen der Bingokugeln markieren Sie auf Ihrer Spielkarte. Wenn Sie die Nummern einer Zeile oder der ganzen Karte gekennzeichnet haben, rufen Sie laut „Bingo“. Zur Belohnung erwarten Sie kleine Preise.

Anmeldung erforderlich.

Di 16. Nov

Treffpunkt:

9.00 Uhr

S-Bahn Aubing

Heile Welt für Mensch, Tier und Natur. Beim Eibel-Hof in Puchheim Ort.

Wanderung mit Richard zum Erlebnisbauernhof nach Puchheim Ort. Magdalena Maier ist mit 23 Jahren verantwortlich für die Landwirtschaft, das heißt für 700 Hühner, 60 Färsen, 350 Gänse, 300 Schweine zu sorgen.

Alle werden artgerecht gehalten und nur an Endverbraucher im Hofladen oder auf Bauern- und Wochenmärkten in München und Fürstenfeldbruck vermarktet.

Teilnahmebegrenzung: 20 Personen

Kosten: 20 €, darin enthalten sind Brotzeit (Essen und Getränke) und die Führung.

Anmeldeschluss: Freitag, 12. November.

Vorbesprechung am Freitag 29.10.2021 beim Infotreff.

Di 16. Nov

13.30 - 16.00 Uhr

Filmvortrag

Antarktisreise: Über See zu den Half Moon Inseln

Reisen Sie über See, begleitet von Antarktisvögeln zur Insel King George. Während einer Wanderung über den Kiesstrand können Sie die einheimischen Pinguine, Weddellrobben und sogar Seebären bestaunen. Ihre Reise führt Sie anschließend weiter zu den Half Moon Inseln wo Sie neben der wunderschönen Landschaft die Nistplätze der Zügelpinguine bewundern können.

Anmeldung erforderlich.

Mi 17. Nov

13.30 - 16.00 Uhr

Cafeteria

Siehe Veranstaltung vom 03. November.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

Do 18. Nov

13.30 - 16.00 Uhr

Cafeteria und musikalische Spielereien

Heute erwartet Sie zum Cafe-Betrieb neben Kaffee und Kuchen eine bunte Mischung musikalischer Spielereien, z.B. Liederraten, Quizfragen, Übungen aus dem Gedächtnis-training, Wortspiele und evtl. auch ein einfacher Sitztanz – lassen Sie sich überraschen.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

Fr 19. Nov

Treffpunkt:

9.00 Uhr

Pasing am

Gleis S6

Richtung Innenstadt

vor dem Aufzug

Wanderung mit Anke (Ca. 10 km)

Wir gehen von Grafing Stadt durch herbstliche Wälder über Weihern nach Aßling.

Brotzeit mitnehmen, keine Einkehrmöglichkeit.

Teilnahmebegrenzung: 15 Personen

Fr. 19. Nov

Ehrenamtlichen Essen

Mo 22. Nov

Wanderung mit Richard

Wanderung richtet sich nach den Wetterbedingungen.

Teilnahmebegrenzung: 15 Personen

Infos am So., 21. November ab 18.00 Uhr durch telefonische Bekanntgabe.

Mo 22. Nov

Sitzgymnastik

Gruppe 1

13.30 – 14.30 Uhr

Gruppe 2

15.00 – 16.00 Uhr

Die bei den Senioren beliebte Sitzgymnastik findet heute statt. Unter fachkundiger Anleitung bietet diese sanfte Form der Bewegung die Möglichkeit, Ihre Gelenkigkeit zu steigern. Im Sitzen bewegen wir unseren Körper mit und ohne Hilfsmittel wie z.B. Bälle, Ringe oder Tücher und stärken somit die Muskulatur.

Spaß und gute Laune runden dieses Angebot ab.
Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung möglich.

Mo 22. Nov

Offene Gesprächsrunde

15.45 – 17.00 Uhr

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

Moderator: Peter Schindler

Di 23. Nov

Kaffee, Klatsch und Medien

14:00 – 16:00

Medienstammtisch im ASZ Aubing mit West-UP !

Sie haben jede Menge Fragen rund um digitale Medien? Bei Kaffee und Kuchen sprechen wir gemeinsam mit anderen Senior*innen über Medien, Technik und alles, was Sie geradebewegt. Dabei spielt es keine Rolle ob Sie Medienanfänger oder -profi sind, jede*r kann mitmachen! Hinweis: Wenn Sie eigene digitale Geräte besitzen, dann bringen Sie sie gerne mit zum Stammtisch.

Anmeldung erforderlich.

Mi 24. Nov

13.30 - 16.00 Uhr

Cafeteria mit Barpiano/Klaviermusik

Wir laden Sie herzlich dazu ein, einen gemütlichen Cafeteria-Nachmittag mit uns zu verbringen, bei dem Sie mit leiser Klaviermusik im Hintergrund verwöhnt werden.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

Do 25. Nov

13.30 - 16.00 Uhr

Cafeteria

Siehe Veranstaltung vom 03. November.

Aufgrund der begrenzt zugelassenen Personenzahl ist eine vorherige telefonische Anmeldung bis zum Vortag dringend erforderlich.

Fr. 26. Nov

Betriebsausflug der Mitarbeiter

Fr 26. Nov

Treffpunkt:

17.00 Uhr
im ASZ

Informations- und Planungstreffen

Wir laden alle Wander- und Fahrradfreunde zum monatlichen Informations- und Planungstreffen ein.

Gerne wollen unsere Radl- und Wanderführer über ihre Touren und alle anderen Abläufe in einer lockeren Runde sprechen.

Tourenvorschläge fürs neue Jahr sind erwünscht, ebenso Gedanken und Beiträge zur besinnlichen Weihnachtsfeier am 21. Dezember 2021.

Teilnahmebegrenzung: 14 Personen

Anmeldung unbedingt erforderlich

So 28. Nov

Gruppe 1:

14.00 – 15.30 Uhr

Advents-Musikcafé

Mit Kaffee, Kuchen und Volksmusik aus aller Herren Länder möchten wir Sie zu einem gemütlichen Musiknachmittag zum ersten Advent recht herzlich einladen. Zukünftig wird das Musikcafé in regelmäßigen Abständen sonntags -

Gruppe 2: immer mit verschiedenen Musikgruppen - stattfinden. Wir freuen uns, mit Ihnen einen fröhlichen Sonntagnachmittag zu verbringen.
16.00 – 17.30 Uhr **Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich. Es ist nur möglich, sich für einen der beiden Termine anzumelden.**

Mo 29. Nov „Bingo“ Nachmittag
14.00 – 16.00 Uhr Siehe Veranstaltung vom 15. November.
Anmeldung erforderlich.



Kurse

Hinweis: Aktuell ist aufgrund der begrenzten Personenzahl eine Neuanmeldung für diese Kurse leider nur eingeschränkt möglich.

Über aktuelle Änderungen und Veranstaltungen werden Sie durch unser regelmäßig erscheinendes Programm im ASZ oder auf unserer Internetseite www.asz-aubing.de informiert.

Falls Sie Interesse an einem der Kursangebote haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Kursbeschreibung

Beckenbodengymnastik

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, Darmschwäche, Übergewicht und Haltungsschwächen hilfreich sein.

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Jede/Jeder kann Englisch lernen. Englischunterricht für die wichtigsten alltäglichen Situationen. In langsamem Tempo und kommunikativer Methode.

Englische Konversation

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

Gesund im Alter

Gymnastik für Fit-Gebliedene. Mit Bewegungsübungen für's tägliche Leben soll das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt werden. Schwerpunkte sind die Stabilisierung des Beckenbodens und ein positives Einwirken auf Osteoporose.

Gymnastik

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

Gymnastik

Unter dem Motto „fit und aktiv bleiben“: Ob stehend oder im Sitzen, durch leichte Bewegungsübungen stärken Sie Geist und Körper gleichermaßen und fördern damit Ihre Gesundheit.

Italienisch

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

Italienisch für Einsteiger

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

Kreatives Turnen

Bewegung ist das Rezept! Übungen mit dem Pezziball, dem Schwingstab, dem Thera-Band und Hanteln eignen sich für Leute von 18 bis 98 Jahre. Trainiert werden das Gleichgewicht, der Beckenboden, das Herz-Kreislauf-System und die Koordination. Gehirnjogging und Übungen für den Rücken runden das Kreative Turnen ab.

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.

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. ———

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.

Yoga light

Yoga light ist speziell für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gedacht und verbindet dabei 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.

Das ASZ kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.



Kursangebote

Aufgrund der aktuellen Corona Pandemie und den damit verbundenen Hygiene- und Infektionsschutzbestimmungen ist es nicht möglich, offene Kurse anzubieten.

Bei Interesse an einem der Kurse wenden Sie sich bitte telefonisch an uns.

Montag 09.00 - 10.30 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 66,00 €	Yoga Referentin: Juliana Bodo Kursbeginn: 04.10.2021 Kursdauer: 10 Einheiten
-------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Montag 10.45 - 11.45 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 50,00 €	Beckenbodengymnastik Referentin: Rosalinde Huber Kursbeginn: 04.10.2021 Kursdauer: 10 Einheiten
-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Montag 12.15 – 13.15 Uhr Gymnastikraum Kosten: 2,00 €	Gesund im Alter - Gymnastik für Fit-Gebliedene Referentin: Rosalinde Huber Kursbeginn: 28.06.2021 – Fortlaufend
-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Montag 14.30 – 16.00 Uhr Gymnastikraum Kosten: 46,20 €	Kreistanz Referentin: Claudine Nikolaus Kursbeginn: 13.09.2021 Kursdauer: 7 Einheiten
------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Montag 18.15 – 19.15 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 88,00 €	Kreatives Turnen I Referentin: Juliana Bodo Kursbeginn: 02.08.2021 Kursdauer: 20 Einheiten
-------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dienstag 09.00 – 10.15 Uhr <i>Begegnungsraum</i> Kosten: 66,00 €	Englische Konversation Referent: Andreas Kuhn Kursbeginn: 28.09.2021 Kursdauer: 10 Einheiten
----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr <i>Begegnungsraum</i> Kosten: 66,00 €	Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen Referent: Andreas Kuhn Kursbeginn: 28.09.2021 Kursdauer: 10 Einheiten
Dienstag 14.00 - 15.00 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: nach Vereinbarung	Qi Gong Referentin: Evelyn Heim, Qi Gong-Dozentin Kursbeginn: 21.09.2021
Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: nach Vereinbarung	Qi Gong II Referentin: Evelyn Heim, Qi Gong-Dozentin Kursbeginn: 21.09.2021
Mittwoch 8.45 – 9.45 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 2,00 €	Gymnastik Referentin: Gertrud Schneider Kursbeginn: 09.06.2021 - Fortlaufend
Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 2,00 €	Präventive Wirbelsäulengymnastik Referent: Werner Thalhofer, Übungsleiter des ESV Neuaubing Kursbeginn: 23.06.2021 - Fortlaufend
Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 92,40 €	Kreatives Turnen II Referentin: Juliana Bodo Kursbeginn: 04.08.2021 Kursdauer: 21 Einheiten
Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 66,00 €	NEU: Yoga light Referentin: Juliana Bodo Kursbeginn: 07.10.2021 Kursdauer: 10 Einheiten
Donnerstag 12.45 – 13.45 Uhr <i>Gymnastikraum</i> Kosten: 50,00 €	NEU: Beckenbodengymnastik Referentin: Elfriede Renz Kursbeginn: 07.10.2021 Kursdauer: 10 Einheiten



Donnerstag

15.00 – 16.00 Uhr
Gymnastikraum
Kosten: 2,00 €

Gymnastik

Referent: Norbert Stellmach, Übungsleiter des
ESV Neuaubing
Kursbeginn: 10.06.2021 - Fortlaufend

Freitag

8.45 – 10.00 Uhr
Gymnastikraum
Kosten: 60,50 €

Feldenkrais I

Referentin: Charlotte Rebock-Walter,
Heilpraktikerin
Kursbeginn: 17.09.2021
Kursdauer: 11 Einheiten

Freitag

9.00 – 10.30 Uhr
Begegnungsraum
Kosten: 85,80 €

NEU: Italienisch für Einsteiger

Referent: Stefano Bizzi, Italienischdozent
Kursbeginn: 10.09.2021
Kursdauer: 13 Einheiten

Freitag

10.45 – 12.15 Uhr
Begegnungsraum
Kosten: 85,80 €

Italienisch für Fortgeschrittene

Referent: Stefano Bizzi, Italienischdozent
Kursbeginn: 10.09.2021
Kursdauer: 13 Einheiten

Freitag

10.15 – 11.30 Uhr
Gymnastikraum
Kosten: 60,50 €

Feldenkrais II

Referentin: Charlotte Rehbock-Walter,
Heilpraktikerin
Kursbeginn: 17.09.2021
Kursdauer: 11 Einheiten

Freitag

13.00 – 14.00 Uhr
Gymnastikraum
Kosten: 2,00 €

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Referent: Werner Thalhofer, Übungsleiter des
ESV Neuaubing
Kursbeginn: 25.06.2021 - Fortlaufend

Freitag

16.30 – 17.45 Uhr
Gymnastikraum
Kosten: 60,50 €

Feldenkrais III

Referentin: Charlotte Rehbock-Walter,
Heilpraktikerin
Kursbeginn: 17.09.2021
Kursdauer: 11 Einheiten

Gruppen

Aquarell-Malgruppe

An Montagen treffen sich die bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aquarell-Malgruppe alle 14 Tage montags von 14.00 bis 16.00 Uhr, um ihre künstlerische Begabung weiter auszuleben.

Hans Humbert – ehem. Referent des Aquarellmalkurses - wird nach Möglichkeit die Gruppe besuchen und unterstützen.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an einen Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin des ASZ Aubing.

Schach-Gruppe

Spielen Sie gerne Schach? Wer gerne regelmäßig Schach mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern spielen möchte, kann nach vorheriger Anmeldung jeden Dienstagnachmittag im ASZ sein Können unter Beweis stellen.

Neue Mitspielerinnen und Mitspieler (gerne auch Anfängerinnen oder Anfänger) sind jederzeit herzlich willkommen! Bei Interesse wenden Sie sich gerne an uns.

Offene Schafkopfrunde

Die Schafkopfrunde trifft sich jeden Donnerstag ab 13.00 Uhr im ASZ. Schafkopfbegeisterte Damen und Herren freuen sich auf Sie. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an einen Mitarbeiter des ASZ Aubing.

Bücher Tauschbörse

Ab sofort können wieder Bücher im ASZ Aubing mitgenommen und auch vorbeigebracht werden. Unter der fachkundigen Leitung von Fr. Rüppl wird unsere „Bücherei“ neu strukturiert und steht mittwochs während der Cafeteria bereit. Wenn Sie Bücher abgeben möchten, melden Sie sich bitte im ASZ, um einen Übergabe Termin zu vereinbaren

Ihre Seniorenvertretung im 22. Stadtbezirk



**Norbert
Stellmach**
Leitung
Tel: 876094



**Erika
Umseher**
Tel: 8642140



Johann Slezak
Tel: 8633453



**Elisabeth
Bremer**
Tel: 87129157



**Christine
Oberarzbacher-
Schier**
Tel: 8641951



**Georg
Baumgartner**
Tel: 85635853

Wir sind die kompetente Interessensvertretung der älteren Einwohnerinnen und Einwohner. Wenn Sie ein Anliegen haben, so rufen Sie uns an oder kommen zur Sprechstunde im ASZ Aubing.

Unsere Nachbarn

Evang.- Luth. Adventskirche	Limesstr. 85a / 81243 / Tel. 8711304 Seniorenclubtreffen jeden 2. Mittwoch 14.30 Uhr
Pf. St. Konrad	Freienfelsstr. 5 / 81249 / Tel. 875266 Seniorenclubtreffen jeden Dienstag 14.30 Uhr
Pf. St. Lukas	Aubinger Str. 63 / 81243 / Tel. 8204711-0 Seniorenclubtreffen jeden Donnerstag 14.00 Uhr
Pf. St. Markus	Wiesentfelser Str. 49 / 81249 / Tel. 8971490 Seniorenclubtreffen am 1. Donnerstag im Monat
Pf. St. Michael	Schussenrieder Str. 4a / 81249 / Tel. 8913630 Seniorenclubtreffen jeden 2. Dienstag im Monat
Pf. St. Quirin	Ubostr. 5 / 81245 / Tel.8913669-0 Seniorenachmittag jeden Mittwoch 14.30 Uhr
Aubinger Nachbar- schaftshilfe e.V.	Am Aubinger Wasserturm 30 / 81249 Tel. 86399179 oder 0151/25743221
Kindergarten	Rienecker Str. 21 / 81243 / Tel. 1890836520
SOS-Mütterzentrum	Wiesentfelser Str. 68 / 81249 / Tel. 8713209-11
Alten-Tagespflege Aubing	Neideckstr. 6 / 81249 / Tel. 87129684
Caritas München West	Haidelweg 48 / 2. Stock / 81241 / Tel. 8299200
Caritas Sozialstation München West	Pippinger Str. 97 / 81247 / Tel. 8911660
Beratung Pflegende Angehörige	Haidelweg 48 / 2. Stock /81241 / Tel. 8299200
Gerontopsychiatrischer Dienst München West	Landsberger Str. 367 / 80687 / Tel. 5999156-0
ASZ Pasing	Bäckerstraße 14 / 81241 / Tel. 8299770
ASZ Obermenzing	Packenreiterstr. 48 / 81247 / Tel. 89168170
Stadtbibliothek Neuaubing	Radolfzeller Str. 15 / 81243 / Tel. 17959890

Adresse

**Alten- und Service- Zentrum
Aubing**

Am Aubinger Wasserturm 30

81249 München

Telefon: 089/864 66 81 0

Fax: 089/864 66 81 29

Asz-aubing@caritasmuenchen.de

www.asz-aubing.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

8.30 – 16.30 Uhr

Freitag

8.30 – 14.00 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
Sozialreferat

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

