

ASZ Milbertshofen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen
September, Oktober, November und Dezember 2025

**Beratung und Information, Begegnung und Beteiligung,
Unterstützung, Gruppen und Kurse**



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3
Begrüßung international	4
Beratung, Information und Unterstützung	5
Präventive Hausbesuche	6
SAVE	7
Mittagstisch und Cafeteria	8
Ehrenamt, Helferkreis und Freiwilligendienst	10 – 11
Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote	12 – 20
Veranstaltungskalender	22 – 23
Veranstaltungen	24 – 37
■ September	24 – 26
■ Oktober	27 – 30
■ November	31 – 34
■ Dezember	35 – 37
Kooperationspartner	38 – 39
In eigener Sache	40 – 41
Ihre Ansprechpartner*innen	42 – 43
So finden Sie uns	44



**Alten- und Service-Zentrum
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen
sind barrierefrei zugänglich.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

bevor Sie im folgenden Text eine Zusammenfassung unseres neuen Programms finden, möchten wir Ihnen die erfreuliche Nachricht mitteilen, dass wir zum 01.10.2025 wieder eine ASZ-Leitung haben. Alexandra Eichinger ist Diplom-Sozialpädagogin und wird unser Team wieder vervollständigen. Wir freuen uns sehr auf Frau Eichinger und auch darauf Sie Ihnen vorstellen zu dürfen. Wir wünschen an dieser Stelle schon einmal einen guten Einstand!

Wir alle spüren die warmen Sonnenstrahlen noch auf der Haut. Der Blick auf den Kalender verrät uns jedoch, dass die Tage nun kürzer und die Temperaturen wieder kühler werden. Da trifft es sich gut, dass die Mobile Kleiderkammer der Diakonia zu uns kommt und so das ein oder andere warme Kleidungsstück den Weg in Ihren Kleiderschrank finden kann. Warme Waffeln und unsere Herzen erwärmende Schlager aus den 50er und 60er Jahren dürfen nicht fehlen, bevor es auf geht zur Landpartie. Hier besuchen wir den Biohof Pilch in Eurasburg inklusive Hofführung, Cafébesuch mit Kuchen aus der eigenen Backstube und der Möglichkeit, im Hofladen einzukaufen. Absolut empfehlenswert! Jetzt aber ab ins warme ASZ, dort heizt uns Charly bei unserem Oktoberfest ordentlich ein. So bunt wie die Blätter auf den Bäumen ist auch unser Programm. Wir üben das Mitfahren in einem Bus der MVG,

lernen mehr über das Thema Gedächtnisschwierigkeiten und Demenz und erfahren, welche freiwilligen Leistungen die Landeshauptstadt München für ihre Bürgerinnen und Bürger bereithält. Gitta Rollenhagen bringt mit ihrem Vortrag „Leonhardiritt und Maschkerä“ bayerische Tradition in unser ASZ. Im November reist sie mit uns nach Kambodscha und wir tauchen ein in die Welt der buddhistischen Tempel.

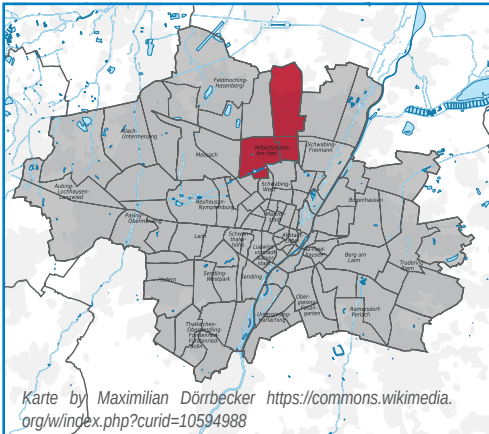
Jetzt wird es langsam Zeit, an Weihnachtsgeschenke zu denken. Sicher werden Sie auf unserem Weihnachtsbasar fündig. Jung und Alt sind herzlich willkommen! Apropos jung: Auf eine Zeitreise durch die letzten 100 Jahre begeben wir uns mit dem Film von Klaus Bichlmeier und können in unseren Erinnerungen schwelgen. Alleine wohnen ist für Sie zu langweilig, Sie haben ein Zimmer zu viel und können sich vorstellen, dieses zu vermieten? *InGemeinschaft* informiert Sie hier im ASZ über die Details einer Untervermietung.

Das Jahresende ist eine Zeit, in der wir uns auf das Wesentliche besinnen: Wärme, Gemeinschaft und das Teilen von Freude. Mit dem Adventscafé des Truderinger Saitentrios, dem Nikolaussingen mit BMW und unserer Weihnachtsfeier lassen wir das Jahr gemütlich ausklingen.

Möge die festliche Stimmung Sie durch diese Wochen begleiten und Ihnen Glück und Geselligkeit bringen. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Stunden mit Ihnen!

Ihr Team vom ASZ Milbertshofen

Unser Stadtbezirk 11



Der Stadtbezirk 11 umfasst die Gebiete:
Milbertshofen – Am Hart – Harthof –
Riesenfeld – Olympiapark.

Hier führen die Sozialpädagogen*innen
des ASZ Milbertshofen Hausbesuche
durch, wenn Bedarf an Beratung und Un-
terstützung gemeldet wird.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Begrüßung international

Isten hozta!
Ungarisch

E Kaabo
Yoruba

Bine ați venit
Rumänisch

Simā xer amey
Kurdisch (Dimili)

Woe z3
Ewe

Welcome
Englisch

Bienvenue
Französisch

سۆزنى قىزغىن قارشى ئاليمىز
Uigurisch

•X: ʘ
Tamilnaght

खुश आमीद
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Benvenuti!
Italienisch

स्वागत
Hindi

Soo dhawaada
Somali

Bem-vindo
Portugiesisch

Latscho diwes sintiawale e romale
Rumänisch

Καλώς ήρθατε
Griechisch

Karibuni
Suaheli

Bienvenido
Spanisch

خوش آمدید
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Benvenuti!
Italienisch

स्वागत
Hindi

Soo dhawaada
Somali

Bem-vindo
Portugiesisch

Latscho diwes sintiawale e romale
Rumänisch

Καλώς ήρθατε
Griechisch

Karibuni
Suaheli

Bienvenido
Spanisch

خوش آمدید
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stelle für
interkulturelle Arbeit

Herzlich willkommen ...

... in 43 Sprachen

Daheim in München

Dobro došli
Bosnisch, Kroatisch

ยินดีต้อนรับ
Thai

Thành Tâm Đón Chào !
Vietnamesisch

به راغلاست
Paschtu

歡迎
Chinesisch

Witamy
Polnisch

Hartelijk welkom!
Niederländisch

Srdečné vás vítame
Tschechisch

به خیر هاتن
Kurdisch (Sorani)

Hoş geldiniz
Türkisch

N'dalu
Igbo

Добро пожаловать
Russisch

Hun bixêr hatin
Kurdisch (Kurmanji)

Herzlich willkommen ... in 43 Sprachen

Beratung, Information und Unterstützung

Das Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen hat einen Aufgabenschwerpunkt in Beratung und Unterstützung. Es steht **allen** älteren Bürger*innen und ihren Angehörigen unabhängig von Konfession, Herkunft und Einkommen offen.

Durch Sozialpädagog*innen erhalten Sie **individuelle Beratung und Unterstützung bei**

- persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Problemen
- der Vermittlung und Koordination häuslicher Versorgung, von Hol- und Bringdiensten, Einkaufshilfen, Essen auf Rädern etc.
- Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden sowie bei schriftlichen Angelegenheiten (z.B. Grundsicherung)
- Fragen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- alltagsverbessernden Hilfsmitteln und Wohnungsanpassung
- der Vermittlung an weitere Fachdienste.

Gerne können wir Ihre Anliegen auch bei Ihnen zu Hause besprechen. Selbstverständlich ist die Beratung **kostenlos** und wird **vertraulich** behandelt.

Bei Bedarf können wir Sie auch mit unseren freiwilligen Helfer*innen zu Hause unterstützen. Siehe dazu Seite 10: „Ehrenamt & Helferkreis“.

Ansprechpartner*innen:

Martin Schmitt	356 277 33-21
Teresa Dietrich	356 277 33-26
Sabrina Lachmayr	356 277 33-27

Unser Ziel ist es

- Sie in Ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.
- Soziale Isolation zu vermeiden und Beteiligung an Veranstaltungen und sozialem Leben zu ermöglichen.
- Offenheit und Toleranz zwischen den Generationen und Kulturen zu fördern.
- Die Öffentlichkeit für die Belange älterer Menschen zu sensibilisieren.
- Ehrenamtliches Engagement zu fördern.
- Angehörige und Bekannte bei der Betreuung und Versorgung älterer Menschen zu unterstützen.

*DATENSCHUTZ: Wir schützen Ihre Daten und gehen sorgfältig mit Ihren Angaben um.
Näheres entnehmen Sie bitte unserem Aushang „Datenschutzhinweis“
(hängt im Eingangsbereich des ASZ Milbertshofen aus).*

Präventive Hausbesuche im Stadtbezirk 11

Milbertshofen • Am Hart • Riesenfeld • Harthof • Olympiadorf

„Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen“

Die „Präventiven Hausbesuche“ wurden 2015 als erweitertes Beratungsangebot im Rahmen des seniorenpolitischen Konzeptes der Landeshauptstadt München ins Leben gerufen. Bei uns gibt es dieses Angebot seit 2018.

Ziel der „Präventiven Hausbesuche“ für Senioren und Seniorinnen ist es, Sie frühzeitig zu erreichen, damit Sie in ihrer gewohnten Umgebung möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen können. Sie sollen über das breite Angebot der Hilfen für ältere Menschen in München informiert werden, um sicher in die Zukunft schauen zu können. Beim Hausbesuch sprechen wir über Ihre persönliche Situation und Ihre Bedürfnisse, sowie mögliche Unterstützungen und Veränderungen.

Das Besondere: Auch wenn Sie noch keinen akuten Hilfebedarf haben, können Sie einen Termin vereinbaren und Beratung in Anspruch nehmen. Bei einem Hausbesuch klären wir gemeinsam, welche Unterstützungs- und Hilfsangebote für Sie in Zukunft in Frage kommen (bspw. bei

der Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, soziale Kontakte und finanzielle Absicherung).

Jeder Hausbesuch erfolgt **nur auf Wunsch** und ist für Sie **kostenfrei**.

Die Gesprächsinhalte werden absolut **vertraulich** behandelt.

Sie haben Interesse?

Vereinbaren Sie einen Termin unter der **Telefonnummer: 089/356 277 33 -0**



Teresa Dietrich
– Diplom-Sozialpädagogin –

SAVE – ein Angebot für Münchner Seniorinnen und Senioren

Seit August 2021 bietet das ASZ Milbertshofen Beratung im Rahmen des SAVE-Angebots auch im öffentlichen Raum an. Hinter dem Kürzel SAVE verbirgt sich „Seniorinnen und Senioren aufsuchen im Viertel durch Expertinnen und Experten“.

Hierfür ist Sabrina Lachmayr aus dem ASZ in Milbertshofen an drei Tagen pro Woche (Montag, Dienstag und Freitag) an öffentlichen Plätzen und auf den Straßen in unserem Stadtbezirk unterwegs. Dort

ist sie Ansprechpartnerin für alle älteren Menschen, die Unterstützung und Beratung benötigen und sich eventuell öfter an bestimmten Orten im Viertel aufhalten. Außerdem kann dort über Angebote für Seniorinnen und Senioren in München informiert werden. Beratung und Informationen können auf diese Weise ganz unkompliziert und anonym entgegengenommen werden, beispielsweise bei einem Gespräch auf der Parkbank.



Sabrina Lachmayr
– Diplom-Sozialpädagogin (FH) –

Telefon 089/35 627 733 - 27
Mobil 0176 - 21475882
E-Mail sabrina.lachmayr@awo-muenchen.de

Mittagstisch und Cafeteria

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 11.30 – 13.00 Uhr

In unserer Cafeteria – mit Blick in den Garten – bieten wir von Montag bis Freitag ein abwechslungsreiches und preisgünstiges Mittagsmenü mit Suppe, Hauptspeise und Nachtisch an.

Normalpreis 7,00 € / Menü

Ermäßigungen und Gratis-Mittagstisch
sind möglich.



Anmeldung bis spätestens 12.00 Uhr für den Folgetag, entweder persönlich im ASZ-Büro oder unter Telefon 356 277 33-0. Ganz nach Wunsch können Sie tages-, wochenweise oder für den ganzen Monat bestellen.

■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag, 09.00 – 16.30 Uhr; Freitag, 09.00 – 15.00 Uhr



Unsere Cafeteria ist ein guter Ort, um die Tageszeitung zu lesen, sich mit Bekannten und Nachbarn zu treffen oder auch einfach als Single netten Kontakt zu pflegen. Sie erhalten bei uns alle gängigen Getränke zu günstigen Preisen.

Stets finden Sie auch bei uns eine kleine **Kuchenauswahl** und in den warmen Monaten verschiedene Eissorten sowie ein Brotzeitangebot (Wiener oder Debreziner mit Brot) für die salzigen Gelüste.

Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur**

7,99 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
[www.ihr-menueservice.de/
awo-muenchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen)

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Tel. 0 89 – 430 24 35

Ehrenamt/Senior*innenbegleitung

Das ASZ Milbertshofen sucht laufend Menschen mit Herz, Tatkraft und Zeit, um hilfebedürftige ältere Menschen im Stadtbezirk zu unterstützen bzw. um im ASZ mitzuhelfen. Den Zeitumfang bestimmen Sie immer selbst. Auch ein kleines Zeitbudget ist willkommen.

Hier die möglichen Einsatzbereiche

■ **Mitarbeit als Senior*innenbegleitung**

Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Einkaufshilfen, Begleitsdienste zum Arzt oder aufs Amt. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Putzen werden von Ihnen nicht verlangt.

■ **Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ**

Auf- und Abbau von Tischen und Stühlen, Dekorieren, Servieren, Unterhalten usw.

■ **Mitarbeit als Kursleiter*in, Gruppenleiter*in und Ideengeber*in**

Sie haben ein Talent oder Hobby, welches Sie mit unseren Besucherinnen und Besuchern teilen wollen – GERN! Kommen Sie auf uns zu und lassen Sie uns gemeinsam planen.

■ **Unterstützung durch kleine handwerkliche Hilfen im ASZ**

Wenn z. B. ein Regal montiert oder eine Schraube festgezogen werden muss.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Gemeinsam sind wir stark



Freiwilligendienst

Neben dem Ehrenamt gibt es im ASZ Milbertshofen die Möglichkeit, einen bezahlten Freiwilligendienst abzuleisten:

■ Das Freiwillige soziale Jahr (FSJ)

Zielgruppe: Frauen und Männer nach Vollendung der Schulpflicht bis maximal zum 27. Lebensjahr.

■ Der Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Zielgruppe: Personen nach Vollendung des 27. Lebensjahres und älter – sehr gerne auch Ruheständler.

Auch Schüler*innen bieten wir Praktika zur Berufsorientierung.

Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote

Allgemeine Hinweise zu unseren Angeboten:

- Unsere Gruppenangebote werden von Fachkräften oder Kooperationspartnern, aber auch von Ehrenamtlichen geleitet und organisiert.
- Wenn Sie gerne eine Gruppe kennenlernen wollen, begleiten wir Sie dabei gerne. In allen unseren Kursen können Sie **kostenfrei** an einer **Schnupperstunde** teilnehmen. Bei anschließender Buchung des Kurses wird die Schnupperstunde mitberechnet.
- Die **Buchung** unserer Gruppen und Kurse sowie der Veranstaltungen ist zu den Öffnungszeiten des ASZ jederzeit möglich.
- Die **Bezahlung** unserer Kursangebote muss zeitnah nach Anmeldung und **vor dem ersten Kurstermin** erfolgen.

G - Gruppenangebot, **K** - Kursangebot, **B** - Beratungsangebot

MONTAG

■ Verstrickt und zugenäht

- G** Sie können Stricken, Häkeln, Sticken, Filzen, Weben, Nähen,? Sie wollen das in netter Runde mit Gleichgesinnten tun? Oder wollen Sie etwas davon lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Jeder ist willkommen ob Zuschauer, Anfänger oder Profi.

Termine: **MONTAG** 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Kosten: Keine

Anmeldung: Die Gruppe findet jeden Montag statt, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



■ Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord

- B** Im Sozialbürgerhaus können Sie finanzielle Unterstützung durch Grundsicherungsleistungen und Beratung zu Fragen der häuslichen Versorgung, sowie bei wirtschaftlichen und persönlichen Problemen bekommen. Um Ihnen den Zugang zu unserer Erstberatung zu erleichtern, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich auch im ASZ beraten zu lassen. In der Außensprechstunde im ASZ ist je ein*e Sachbearbeiter*in für Grundsicherungsleistungen und ein*e Bezirkssozialarbeiter*in vor Ort, denen Sie Ihre Fragen stellen können. Die Beratung kann auch anonym erfolgen.

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr

01.09., 06.10., 10.11., 01.12.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

DIENTAG

■ Handy- und PC-Sprechstunde

- B** Sie haben Fragen rund um Tablet, Computer, Smartphone/Handy? Kein Problem. Unser Experte in Sachen Technik hilft Ihnen gerne weiter. Scheuen Sie sich nicht sich anzumelden und ihre Fragen zu stellen.

Termine: **DIENTAG** 10.00 – 12.00 Uhr

jeden Dienstag (und Freitag, siehe S. 20) nach Anmeldung

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine



Anmeldung im ASZ

■ Yoga mit Bodenübungen

K Wir freuen uns, Ihnen ab sofort zusätzlich zu unseren Freitags-Kursen, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für Alle“ e.V. einen neuen Kurs anbieten zu können. Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die noch Übungen auf dem Boden (Matten) machen können.

Sie brauchen keine Vorerfahrung und dürfen sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Die Übungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Entspannung.

Termine: **DIENSTAG** 11.15 – 12.15 Uhr

04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2025

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Michelle Naumann

Kosten: 21,00 € / 7 Termine

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ MÄNNER-Stammtisch

G Haben Sie Lust sich in gemütlicher Runde mit anderen Männern aus dem Stadtteil zu treffen und auszutauschen, z.B. gemeinsam Filme zu schauen, sich zu verschiedenen Themen zu informieren und auszutauschen, gemeinsam zu kochen oder auch mal einen Ausflug zu machen? Dann kommen Sie gerne vorbei – eine Teilnahme ist jederzeit und ohne vorherige Anmeldung möglich.

Termine: **DIENSTAG** 14.30 Uhr

09.09., 14.10., 11.11., 09.12.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: Kostenfrei, ggf. Kosten für Verzeehr



Anmeldung: Im ASZ

■ Senior*innengymnastik

K In Kooperation mit dem TSV Milbertshofen bieten wir einen Senior*innengymnastik-Kurs an. Mitmachen kann jeder, da die Teilnahme sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich ist. Frau Lippenberger wird die Übungen entsprechend anpassen.

Termine: **DIENSTAG** 14.30 – 15.20 Uhr

30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.,
11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2025

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 60,00 € pro Block, 10 Termine



Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ

MITTWOCH

■ Feldenkrais

K Feldenkrais-Übungen helfen, Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit. Dies wirkt sich sowohl positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus sowie auch auf die mentale Gesundheit. Neuer Antrieb kann daraus erwachsen.

Termine: **MITTWOCH** 09.30 – 10.30 Uhr mit Bodenübungen

MITTWOCH 10.45 – 11.45 Uhr im Sitzen

17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.,
05.11., 12.11., 19.11., 03.12., 10.12.2025

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst

Kosten: 55,00 € / 11er-Block (Ermäßigungen möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ Tischtennis

G Eine offene Gruppe, der sich Interessierte gerne anschließen dürfen. Bewegung und Spaß in Gemeinschaft! Die aktiven Spieler*innen freuen sich über neue Teammitglieder.

Termine: **MITTWOCH** 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: 1,00 €



Anmeldung: Im ASZ

DONNERSTAG

■ Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- B** Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann? Der Betreuungsverein H-Team informiert Interessierte und Angehörige kostenlos.

Termine: **DONNERSTAG** 09.00 – 12.00 Uhr,
04.09., 02.10., 06.11.2025

Ort: Gruppenraum

Kosten: kostenfrei

Anmeldung beim H-Team unter 089/747362-0



■ Gedächtnistraining

- K** Um geistig fit und aktiv zu bleiben, trainieren wir mit verschiedenen Spielen und Aufgaben, gemeinsam und in geselliger Runde unser Gedächtnis. Ein Kursangebot mit GUTER LAUNE Garantie ☺!

Termine: **DONNERSTAG** 09.30 – 10.45 Uhr
16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 04.12., 11.12.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: 10,00 € (Kursgebühr 1€/Stunde + Kopiergeld)

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ Keramik-Gruppe

- G** Nach Themenvorgabe entsteht ästhetischer und origineller Dekorationsschmuck, aber auch nützliche Gebrauchsgegenstände. Ein Brennofen ist vorhanden. Alljährlich präsentiert die Gruppe Ihre Exponate in der städtischen Ausstellung „Kreativität kennt kein Alter“.

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 – 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung in der Gruppe

Ort: Töpferraum

Leitung: Paula Stolz

Kosten: 3,00 € + Material

Anmeldung: Im ASZ



■ Radler-Gruppe

G Bei guter Witterung werden Naherholungsziele rund um München erobert. Start ist das ASZ oder nach Vereinbarung. Jede Tour wird mit einem Besuch im Gasthaus abgerundet.

Termine: **DONNERSTAG** 10.00 Uhr

Ort: Treffpunkt ASZ oder nach Absprache am S-Bahnhof

Leitung: Frau Geiger

Kosten: evtl. MVV-Karte + Verzehr im Gasthaus



Anmeldung: Im ASZ

■ Sprechstunde der Seniorenvertretung des

B Stadtbezirks 11 Milbertshofen-Am Hart

Liebe Seniorinnen und Senioren,
wir, die Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11, freuen uns
Sie zu einer Sprechstunde mit uns im ASZ begrüßen zu dürfen.



12. Seniorenvertretung
der LH München im
Stadtbezirk 11
Milbertshofen-Am Hart

Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Probleme und Anliegen vorzutragen. Scheuen Sie sich
nicht mit Ihren Themen vorbei zu kommen und auszusprechen wo „der Schuh drückt“.

Termine: **DONNERSTAG** 12.00 – 14.00 Uhr,
18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: (im Wechsel) Gerd Meisl und Dr. h. c. Christine Frenzel,
Mitglieder der Seniorenvertretung SB 11

Kosten: Keine

Anmeldung: Im ASZ

■ Spielegruppe

Schon seit längerem trifft sich eine Gruppe von Senioren und Seniorinnen zum Canasta spielen. Mittlerweile hat die Gruppe aber ihre Leidenschaft für Rummikub entdeckt. Wer also Lust hat mitzuspielen ist herzlich eingeladen zu kommen – ganz ohne Anmeldung. Sollten Sie ein Spiel haben, welches Sie gerne spielen und Mitspieler*innen suchen, freuen wir uns auch darauf Neues kennen zu lernen.

Termine: **DONNERSTAG** 14.00 – 16.45 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

■ Qigong für Senioren und Seniorinnen

K Qigong entstammt einer sehr alten chinesischen Heiltradition. Die Qigong-Übungen sind fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Auch in westlichen Kliniken werden Sie im Reha- und Präventionsbereich schon seit Jahren eingesetzt. Es handelt sich bei den Übungen um sehr sanfte und achtsame Bewegungen zur Aktivierung der eigenen Lebensenergie (Chi) und der Selbstheilungskräfte. Qigong ist für alle Personen, unabhängig vom Gesundheitszustand und Alter geeignet. Qigong fördert u.a. die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, unterstützt das Entspannen (innere Ruhe) und dient der Konzentrationsfähigkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und auch keine spezielle Ausstattung – kommen Sie einfach in bequemer Kleidung.

Termine: **DONNERSTAG** 14.30 – 15.30 Uhr,
09.10., 16.10., 13.11., 20.11., 04.12.2025

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Susanne Daßler (Dipl.-Sozialpädagogin und Lehrerin für Qigong)

Kosten: 25 € / 5 Termine (Ermäßigung möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ Kegeln

G GUT HOLZ! Wir gehen einmal im Monat zum Kegeln und gemütlichen Beisammensein zum TSV Milbertshofen. Gerne können Sie Spiele, die Sie bereits kennen, mitbringen und wir probieren diese aus.

Die lustige Runde freut sich noch auf weitere Mitspieler und Mitspielerinnen.

Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt für alle Termine.

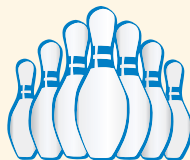
Termine: **DONNERSTAG** 16.00 – 19.00 Uhr
25.09., 30.10., 27.11., 18.12.2025

Ort: Kegelbahn im TSV Milbertshofen; Hans-Denzinger-Str. 2

Leitung: Nicole Maier

Kosten: 4 €/Termin = 16 €; plus Kosten für Verzehr vor Ort

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ Selbsthilfegruppe für Menschen mit Nebenwirkungen nach Covid-19 Impfung
B (Post-Vac-Syndrom) und nach Covid Erkrankung (Long Covid-Syndrom)

Wir bieten mit dieser Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit des Austausches untereinander für Menschen mit Beschwerden nach der Corona-Impfung und Long Covid Erkrankung. Es soll ein offener Austausch sein über Gefühle, Erfahrungen, Behandlungen und der eigenen individuellen Situation.

Wir möchten Kontakte zu Ärzten und anderen Therapeuten schaffen, um Betroffenen schnell und kostengünstig Behandlungen zu ermöglichen.

Wir möchten uns innerhalb der Gruppe über wissenschaftliche Studien und Behandlungsansätze austauschen und gemeinsam einen Informationspool für Mitglieder erarbeiten.

Wir wollen uns vernetzen z.B. mit dem CoVerSE Netzwerk. Hier vernetzen sich viele Selbsthilfegruppen innerhalb Deutschlands, um einen bestmöglichen Wissensaustausch herzustellen.

Termine: **DONNERSTAG** 19.00 – 21.00 Uhr,
04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: Dr. Freya Pitthan-Bauer (praktische Ärztin)

Kosten: Keine

Anmeldung: Nicht erforderlich

FREITAG

■ OMY! Yoga für Menschen 60plus

K Der beliebte Kurs, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für Alle“ e.V., geht weiter. Der Name ist Programm – Sie brauchen keine Vorerfahrung, sie können mit jeder körperlichen Konstitution teilnehmen und sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Die Übungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Entspannung und werden auf dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Wir freuen uns, Ihnen dieses Angebot, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für alle“ e.V., kostengünstig zur Verfügung stellen zu können.

Termine: **FREITAG**

Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr

17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2025

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 30,00 € / 10er-Block Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ Handy- und PC-Sprechstunde

B Sie haben Fragen rund um Tablet, Computer, Smartphone/Handy? Kein Problem. Unser Experte in Sachen Technik hilft Ihnen gerne weiter. Scheuen Sie sich nicht sich anzumelden und ihre Fragen zu stellen.



Termine: **FREITAG** 10.00 – 12.00 Uhr

jeden Freitag (und Dienstag, siehe S. 13) nach Anmeldung

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung: Im ASZ

ISARINSELFEST

05. – 07. Sept. 2025

Festzeiten:

Freitag 17 - 23 Uhr

Samstag 12 - 23 Uhr

Sonntag 11 - 20 Uhr

Eintritt frei!

ISAR

Rund um die Isar, auf der
Steinsdorfstraße, zwischen
Ludwigs- und Maximiliansbrücke.

Liveacts
auf
verschiedenen
Bühnen

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

11. Oktober	11.00 Uhr	Herbstkonzert	Eintrittskarten erhältlich bei: AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8 Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132, veranstaltung@awo-muenchen.de
13. Dezember	14.00 Uhr	Adventssingen	
10. Januar 2026	14.00 Uhr	Neujahrskonzert	

Die Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt.

Kartenpreis: 25 €

SEPTEMBER

01.09.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 24
03.09.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 24
04.09.	DO	11.30 Uhr	Mobile Kleiderkammer der Diakonia	S. 24
10.09.	MI	14.00 Uhr	Waffeln	S. 24
17.09.	MI	14.00 Uhr	Claudia Römer singt Schlager aus den 50er und 60er Jahren	S. 25
24.09.	MI	14.00 Uhr	KINO im ASZ „Sternstunde ihres Lebens“	S. 25
26.09.	FR	10.00 Uhr ASZ, 11.00 Uhr Hauptbahnhof	Landpartie mit Heike Winkler zu Pilchmilch nach Eurasburg	S. 26

OKTOBER

01.10.	MI	14.00 Uhr	Oktoberfest im ASZ	S. 27
03.10.	FR	Tag der deutschen Einheit – Das ASZ bleibt geschlossen		
06.10.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 27
08.10.	MI	14.00 Uhr	Praxis – Mitfahren leichtgemacht Die MVG bei uns zu Besuch	S. 28
10.10.	FR	10.00 Uhr	Kreatives Angebot mit Sarah Stälin	S. 28
15.10.	MI	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 29
16.10.	DO	14.00 Uhr	Geistig fit im Alter unterwegs	S. 29
22.10.	MI	14.00 Uhr	Infoveranstaltung freiwillige Leistungen	S. 30
29.10.	MI	14.00 Uhr	Vortrag „Leonhardiritt und Maschkerä“ von und mit Gitte Rollenhagen	S. 30

NOVEMBER

03.11.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 31
05.11.	MI	14.00 – 17.00 Uhr		S. 31
–	DO	09.00 – 19.00 Uhr	Weihnachtsbasar	
07.11.	FR	09.00 – 15.00 Uhr		
05.11.	MI	14.00 Uhr	Filmvorführung „Zeitreise“ mit Klaus Bichlmeier	S. 32
12.11.	MI	14.00 Uhr	Vorstellung „InGemeinschaft“	S. 32
19.11.	MI	14.00 Uhr	Reisevortrag „Kambodscha“ von und mit Gitte Rollenhagen	S. 33
26.11.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 33
30.11.	SO	14.00 Uhr	Adventscafe mit dem Truderinger Saitentrio	S. 34

DEZEMBER

01.12.	MO	11.00 Uhr	NEU!!!! Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 35
03.12.	MI	14.00 Uhr	WeihnachtsBINGO!!!	S. 35
05.12.	FR	10.00 Uhr	Kreatives Angebot mit Sarah Stälin	S. 35
05.12.	FR	14.00 Uhr	Nikolaussingen BMW	S. 35
10.12.	MI	14.00 Uhr	Geburstagsdisco	S. 36
17.12.	MI	14.00 Uhr	Weihnachten im ASZ	S. 37
24.12.			Von Mittwoch, den 24.12.	
–			bis einschließlich Freitag 26.12.2025	
26.12.			bleibt das ASZ geschlossen.	

MO 01.09. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben
 Treffpunkt unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
 Cafeteria Wollten Sie schon immer wissen, was DIE da eigentlich machen?



Wunderbar...dann ist heute oder jeden anderen ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

MI 03.09. BINGO!!!!

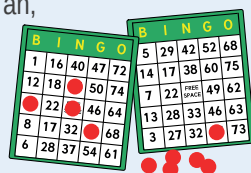
14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel!

Cafeteria Dabei kommt es auf Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im Vordergrund.

Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen der kleinen Preise.

Teilnahme gegen Spende

Keine Anmeldung erforderlich

**DO 04.09. Mobile Kleiderkammer der Diakonia**

11.30 – Sie sind auf der Suche nach neuer Kleidung zum Jahreswechsel oder weil

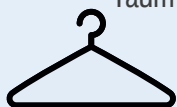
14.00 Uhr Sie sich schon lange nichts Neues mehr gegönnt haben?!

Gruppen- Dann sind Sie heute bei uns richtig! Die mobile Kleiderkammer der Diakonia
 raum rollt zu uns und wird ihr Angebot im Gruppenraum aufbauen.

So können Sie ganz in Ruhe stöbern.

Jedes Teil kostet 1 €.

Keine Anmeldung notwendig

**MI 10.09. Waffeln**

14.00 Uhr Legendär und lecker: unsere selbstgemachten
 Cafeteria und frisch gebackenen Waffeln. Ob mit Puderzucker, Eis, Sahne oder Früchten – Sie haben die Qual der Wahl ☺. Kommen Sie vorbei, schlemmen Sie sich durch unser Angebot und genießen Sie den Nachmittag in netter Gesellschaft.

Anmeldung bis 09.09. im ASZ

Kosten für Verzehr



MI 17.09. Claudia Römer singt Schlager aus den 50er und 60er Jahren

14.00 Uhr Kommen Sie vorbei,
Cafeteria singen und
swingen Sie mit!
Natürlich gibt es auch
leckeren Kuchen und
unsere Kaffeespezialitäten.



Anmeldung bis **12.09.** im ASZ
Kosten: 5 € /ggf. Kosten für Verzehr

MI 24.09. KINO im ASZ
Sternstunde ihres Lebens

14.00 Uhr
Cafeteria



Bonn in den Jahren 1948/49: Die Juristin Dr. Elisabeth Selbert sitzt als Abgeordnete im damaligen Übergangsparlament, dem "Parlamentarischen Rat", der zuständig ist für die Verabschiedung des Grundgesetzes der entstehenden Bundesrepublik. Hier kämpft sie vehement für die Aufnahme des Satzes: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Trotz massiver Widerstände ihrer Kollegen gibt sie nicht auf und hält hartnäckig an ihrem Vorhaben fest.

Die Sternstunde ihres Lebens kommt für sie, als ihre Formulierung wörtlich in den Artikel 3 des neuen Grundgesetzes aufgenommen wird. Dieser historische Schritt auf dem Weg zur Gleichberechtigung der Geschlechter in Deutschland wird große gesellschaftliche, gesetzliche und politische Veränderungen anstoßen. (Quelle: <https://mediendienste.info/Filmdetails/mediald/93711>)

Keine Anmeldung notwendig

Kosten: 2,00 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)



FR 26.09. Landpartie mit Heike Winkler

ganztägig "Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg

Ausflug

Die glücklichen Kühe von Familie Pilch dürfen im Sommer frisches Gras auf der Weide genießen, im Winter bekommen Sie luftgetrocknetes Heu. Die Milch der Tiere wird in der eigenen Käserei zu Joghurt, Quark und Käse verarbeitet. Nach der Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen aus der eigenen Backstube ausklingen. Und natürlich sollten Sie sich einen Einkauf im Hofladen nicht entgehen lassen. Fußweg auf dem Hinweg ca. 1 km.

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz."
(Quelle: Heike Winkler)

Sie brauchen für den Ausflug:

- eine gewisse körperliche Fitness, da Sie ein ganzes Stück laufen müssen, zügiges Gehtempo wird vorausgesetzt.
- und ein Deutschlandticket oder ein MVV Ticket Zone M bis inkl. 4

WICHTIGE Informationen:

Treffpunkt 11.00 Uhr direkt am Anfang von Gleis 36 (Starnberger Bhf.)
ODER um 10.00 Uhr im ASZ, Abfahrt ab Hauptbahnhof um 11.14 Uhr
(S7 Wolfratshausen).

Zurück sind wir ca. um 17.00 Uhr

Anmeldung **bis 18.09.** im ASZ

Der Ausflug ist für Sie kostenfrei, bei Anmeldung ist allerdings eine **Kaution von 10 €** zu hinterlegen. Sollten wir den Platz bei Abmeldung nicht nachbesetzen können, müssen wir die Kaution einbehalten.

MI 01.10. Oktoberfest im ASZ

14.00 Uhr Auch in diesem Jahr holen wir das Oktoberfest zu uns in ASZ.
Cafeteria Stärken Sie sich mit einem guten Mittagessen (Hendl mit Kartoffelsalat) um danach für Musik und Tanz bereit zu sein. Für Stimmung sorgt das ASZ-Team und unser Musiker Charly.
Selbstverständlich freuen wir uns, wenn Sie in Tracht kommen.
Bitte denken Sie daran, sich für das Mittagessen zusätzlich anzumelden (11.30 - 13.00 Uhr) – Kosten 7 €.
Anmeldung **bis 24.09.** im ASZ
Kosten: 7 € für das Mittagessen; Kosten für Verzehr



MO 06.10. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
Treffpunkt unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
Cafeteria Wollten Sie schon immer wissen, was DIE da eigentlich machen? Wunderbar...dann ist heute und ab sofort jeden ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.
Wir freuen uns auf Sie!
Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei



MI 08.10. Praxis – Mitfahren leichtgemacht

14.00 Uhr Die MVG bei uns zu Besuch

Cafeteria



„Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus mit Busfahrer und Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten.

Neben „Standardwissen“, wie einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen und sitzen während der Fahrt oder bei Bedarf gezielt Hilfe organisieren, erhalten Sie auch konkrete Tipps und Informationen zu Fragen wie:

- Warum stehen Sie manchmal vor verschlossenen Türen, obwohl der Bus noch gar nicht abfährt?
- Warum ist Stehen entgegen der Fahrtrichtung besonders gefährlich?
- Wie bewegen Sie sich am besten mit Ihrem Rollator oder Rollstuhl in den Öffentlichen Verkehrsmitteln? usw.“

(Quelle: MVG, Isabella Maria Weiß)

Leitung und Durchführung:

Leitung: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)

Durchführung: ein Busfahrer der MVG, Isabella Maria Weiss (Bewegungstrainerin)

Anmeldung **bis 02.10.** im ASZ

Kostenfrei, Spenden erwünscht

FR 10.10. Kreatives Angebot mit Sarah Stälin

10.00 Uhr Bereits im Sommer war Frau Stälin bei uns und hat mit den Teilneh-

Kreativ- mer*innen tolle Tintenbilder gemalt. Dieses Mal wird sie gemeinsam mit Ihnen eine Stofftasche bemalen.

raum

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung **bis 09.10.** im ASZ

Kosten: 12 € inkl. Material; Ermäßigung möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.



MI 15.10. **Spielenachmittag**

14.00 Uhr Heute wollen wir Gruppen- und Gesellschaftsspiele spielen. Versuchen Sie
Cafeteria ihr Glück bei z.B. Pantomime, stellen Sie ihr Wissen bei Stadt, Land, Fluss
auf die Probe und freuen Sie sich auf Rätselspiele.
Selbstverständlich haben wir auch alle klassischen
Gesellschaftsspiele für Sie parat.
Keine Anmeldung notwendig
Kostenfrei



DO 16.10. **Geistig fit im Alter unterwegs**

14.00 Uhr „Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erschei-
Cafeteria nungen – manchmal sind solche Beschwerden jedoch auch Ausdruck einer
Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern möchte Sie über dementi-
elle Erkrankungen informieren.



Im Rahmen eines Vortrags wird erklärt, was überhaupt eine Demenz ist und wie man diese Erkrankung diagnostiziert. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten im Bereich der Demenz hingewiesen. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Der Test ist kostenfrei und anonym und liefert einen groben Überblick über Ihr Gedächtnis. Die Teilnehmerzahl an den Gedächtnistest ist begrenzt. Eine Anmeldung für die Gedächtnistests ist erforderlich.“

Durchgeführt wird die Veranstaltung vom Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung der LMU München.

Anmeldung **bis 10.10.** im ASZ (nur für den Test, für den Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich)

Kostenfrei; Spenden erwünscht

MI 22.10. Infoveranstaltung freiwillige Leistungen

14.00 Uhr Frau Weichselgartner, Mitarbeiterin im Sozialbürgerhaus Nord im Bereich Cafeteria „Freiwillige Leistungen“, informiert Sie über all das, was die Stadt Senioren und Seniorinnen in München mit geringer Rente kostengünstig oder kostenfrei zur Verfügung stellt. Kommen Sie gerne vorbei und informieren Sie sich über die vielen Möglichkeiten.
Anmeldung bis 21.10. im ASZ
Kostenfrei



MI 29.10. Vortrag „Leonhardiritt und Maschkera“ von und mit Gitta Rollenhagen

14.00 Uhr Cafeteria *„In Bayern gehören Traditionen zum Leben! Mit mir sind Sie mittendrin! Ein grandioses Beispiel ist der jährlich im Oktober stattfindende, eindrucksvolle Ritt zu Ehren des hl. Leonhard, Schutzpatron für landwirtschaftliche Tiere. Herausgeputzte Rösser und Wagen ziehen auf dieser Wallfahrt vom Ortszentrum zur alten Bergkirche Kappel. Sie werden begleitet von Blaskapellen und festlich gekleideten Trachtlern mit Ihren Standarten. Dem Gottesdienst folgt die Tiersegnung und eine deftige Brotzeit. Ein anderer Höhepunkt des Brauchtums ist die „Fosnacht Werdenfelser Land und Loisachtal“ mit ihren Umzügen. Wir erkennen originelle historische Figuren, Originalkostüme sowie Masken und Larven früherer Jahrhunderte. Schrille Holzlarven „Maschkera“ ziehen von „Gungl zu Gungl“ und grelle Schellenrührer beginnen den festlichen Zug. Wir lassen Bären-treiber, Jacklschutzer, Biggalan und vieles mehr an uns vorbeiziehen.“*
(Quelle: <https://www.salonreisen.com/brauchtum>)
Anmeldung bis 24.10. im ASZ
Kosten: 5 €; Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu



MO 03.11. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
 Treffpunkt unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
 Cafeteria Wollten Sie schon immer wissen, was DIE da eigentlich machen? Wunderbar...dann ist heute und ab sofort jeden ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

**MI 05.11. Weihnachtsbasar**

bis Nach einem erfolgreichen Start unserer Strick- und
 FR 07.11. Keramikgruppe im letzten Jahr, freuen wir uns,
 Gruppen- wieder einen Basar machen zu können. Die Damen
 raum waren das Jahr über fleißig und wenn Sie noch auf
 der Suche nach einem Geschenk sind, sind sie bei
 uns genau richtig.

Unser Basar findet zu folgenden Zeiten statt:

Mittwoch, 05.11., 14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 06.11., 09.00 – 19.00 Uhr

Freitag, 07.11., 09.00 – 15.00 Uhr

Selbstverständlich versorgen wir Sie während Ihres Besuchs mit unseren üblichen Kaffee – und Teespezialitäten und Kuchen. Zusätzlich haben wir in der Weihnachtszeit auch Glühwein, Punsch und Stollen im Angebot. Sie können Ihren Besuch also gerne noch bei uns ausklingen lassen.



Am Donnerstag den 06.11. bieten wir von 9.00 – 11.00 Uhr zusätzlich ein kleines Frühstück an (Frühstücksteller mit Semmel und einer Tasse Kaffee/ Tee). Hierfür ist eine **Anmeldung bis 31.10.** notwendig. Kosten: 3 €

MI 05.11. Filmvorführung „Zeitreise“ mit Klaus Bichlmeier

14.00 Uhr
Cafeteria



Der Film ist eine Zeitreise durch die letzten 100 Jahre, beginnend mit Marlene Dietrich, über die flotten 50-er Jahre, bis zur "Oidn Wiesen" 2024. Wer kennt sie nicht, die Lieder von Marlene Dietrich und Peter Kraus. Wer erinnert sich nicht an die Amis nach dem Krieg? Sie brachten Kaugummi, Nylon und Rock'n Roll nach Deutschland. Viele Momente, die unvergessen sind, werden auf dieser Zeitreise in Erinnerung gebracht.

Erzählt wird diese Geschichte von Frau Lew, die in den 60-er Jahren als das Fräulein von 4711 berühmt wurde.

Anmeldung **bis 04.11.** im ASZ
kostenfrei, Spenden erwünscht

MI 12.11. Vorstellung „InGemeinschaft“

14.00 Uhr Haben Sie ein freies Zimmer?

Cafeteria Und könnten Sie sich vorstellen, mit einem jungen Menschen zusammen zu wohnen – offen für neue Begegnungen und gegenseitige Unterstützung im Alltag?



„inGemeinschaft“ ist ein junges Start-up mit einer großen Idee: Wir möchten dem Wohnungsmangel begegnen – und dabei Menschen aus verschiedenen Generationen unter einem Dach zusammenbringen. Unser Ziel: Wohnraum sinnvoll nutzen und neue Verbindungen zwischen Jung und Alt schaffen. Im Mittelpunkt stehen Mehrgenerationen-WGs – Wohnformen, in denen sich ältere und jüngere Menschen den Alltag teilen. Ob gemeinsames Kochen, Gespräche oder kleine Hilfen im Alltag: Alle profitieren voneinander, lernen Neues kennen und erleben ein bereicherndes Miteinander. Wie das in der Praxis aussieht? Welche Unterstützung Sie von uns bekommen? Und was es braucht, damit das Zusammenleben gut gelingt?

All das erfahren Sie in unserem Vortrag – anschaulich, informativ und mit Zeit für Ihre Fragen. Lernen Sie unser Projekt kennen – und entdecken Sie vielleicht eine neue Wohnidee für sich selbst.

Anmeldung **bis 11.11.** im ASZ
Kostenfrei

MI 19.11. Reisevortrag „Kambodscha“ von und mit Gitta Rollenhagen

14.00 Uhr „Unvorstellbar, dass Angkor, die größte Tempelanlage der Welt über Jahrhunderte im Dschungel vergessen wurde. Mehr als 1.000 Tempel und Heiligtümer wurden auf 200 km² entdeckt! Übertagende, architektonische und handwerkliche Zeugnisse des Königreiches der Khmer und ihrer 600 jährigen Herrschaft.

Während des Vietnamkrieges kamen die maoistisch-nationalistischen Roten Khmer an die Macht. Kulturgüter wurden vernichtet, doch Angkor blieb unzerstört.

Fahren Sie mit mir über den Tonle Sap See und begleiten Sie mich zu den wichtigsten Tempeln: dem riesigen Angkor Wat, dem Bayon mit rund 200 Lokeshvara-Gesichtern des mitfühlenden Buddhas.

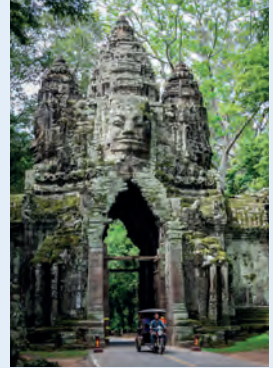
Banteay Srei, der reich verzierte Tempel der Ornamente.

Ta Phrom, ein mit Absicht immer noch vom Dschungel beherrschter Tempel.“

(Quelle: <https://www.salonreisen.com/kopie-von-kambodscha>)

Anmeldung **bis 17.11.** im ASZ

Kosten: 5 €; ggf. Kosten für Verzeher



MI 26.11. BINGO!!!!

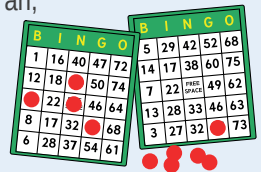
14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel!

Cafeteria Dabei kommt es auf Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im Vordergrund.

Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen der kleinen Preise.

Teilnahme gegen Spende

Keine Anmeldung erforderlich



SO 30.11. Adventscafe mit dem Truderinger Saitentrio

14.00 Uhr Cafeteria Mittlerweile kann man es fast Tradition nennen – auch dieses Jahr freuen wir uns mit Ihnen gemeinsam in die Weihnachtszeit zu starten und die erste Kerze am Adventskranz mit Ihnen gemeinsam anzuzünden. Lauschen Sie neben Kaffee und Kuchen den Klängen und Gedichten des Truderinger Saitentrios.

Anmeldung **bis 26.11.** im ASZ
kostenfrei, Spenden erwünscht



MO 01.12. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
 Treffpunkt unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?
 Cafeteria Wollten Sie schon immer wissen was DIE da eigentlich machen? Wunderbar...dann ist heute und ab sofort jeden ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie!

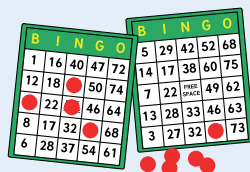
Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

**MI 03.12. WeihnachtsBINGO**

14.00 Uhr Heute findet unser BINGO-Nachmittag in weihnachtlicher Atmosphäre statt.
 Cafeteria Es gibt Punsch, Glühwein und Stollen für's leibliche Wohl und kleine weihnachtliche Preise als Gewinne.

Teilnahme gegen Spende

Keine Anmeldung erforderlich

**FR 05.12. Kreatives Angebot mit Sarah Stälin**

10.00 Uhr Heute ist Frau Stälin wieder mit einer kreativen Idee bei uns:
 Kreativ- Sie dürfen sich heute mit Acryl-Farben auf einer Leinwand kreativ ausleben. Wir sind gespannt auf die Ergebnisse, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Anmeldung **bis 04.12.** im ASZ

Kosten: 12 € inkl. Material;

Ermäßigung möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.

**FR 05.12. Nikolaussingen BMW**

14.00 Uhr Auch in diesem Jahr dürfen wir wieder einige Mitarbeiter von BMW bei uns begrüßen und gemeinsam singen, klatschen, tanzen und genießen. Neben den Weihnachtsklassikern sind auch moderne Stücke dabei die wir dann gemeinsam zum Besten geben.

Anmeldung **bis 04.12.** im ASZ

kostenfrei, ggf. für Verzehr



MI 10.12. Geburtstagdisco

14.00 Uhr Wir wollen alle Geburtstagskinder der Cafeteria Monate September, Oktober, November und Dezember feiern und laden Sie daher zu Tanz, Musik und geselligem Beisammensein ein.
Für Stimmung wird Charly Greil mit seiner Musik sorgen.
Anmeldung **bis 09.12.** im ASZ
Eintritt frei, Kosten für Verzehr



Aufruf:

Wer hat Lust und Zeit für diese Veranstaltung und alle Geburtstagskinder sowie Gäste einen Kuchen zu backen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann kommen Sie gerne auf Frau Maier vom ASZ-Team zu.

MI 17.12. Weihnachten im ASZ

14.00 Uhr Wie jedes Jahr freuen wir uns auf eine gemeinsame Weihnachtsfeier mit Ihnen. Zum Mittagessen gibt es ein leckeres Weihnachtsmenü.

(**WICHTIG:** gesonderte Anmeldung notwendig).

Ein besinnlicher, gemütlicher und musikalischer Nachmittag erwartet Sie und der Nikolaus sowie das Weihnachtsengerl sind auch wieder dabei.

Anmeldung für den Mittagstisch **bis 08.12.** im ASZ

Kosten für Verzehr



Kooperationspartner

- **AWO Beratungsstelle / Fachstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen**
Telefon 666 16 33 -0
- **AWO Dorf Hasenberg**
Stösserstr. 14 - 16
Telefon 314 000 -56
- **AWO-Ortsverein Milbertshofen**
Vorsitzende Constanze Lindner-Schädlich; Telefon 351 79 57
- **Caritas-Zentrum München Nord**
Fachstelle für pflegende Angehörige
Freiwilligenzentrum
Schuldnerberatung
Telefon 31 60 63 10
- **Donna Mobile**
Beratungs- und Bildungseinrichtung
für Migrant*innen / Interkulturelle
Altenarbeit
Telefon 50 50 05
- **Gesundheitsladen München e.V.**
Astallerstr. 14, 80339 München
Telefon 089 772565
- **H-Team e.V.**
Plinganserstr. 19
Telefon 74 73 620
- **Münchner Wohnen GmbH**
Telefon 877 655 58 88
- **Paritätischer Wohlfahrtsverband**
Beratungsstelle für ältere Menschen
und Angehörige
Fachstelle für pflegende Angehörige
Hiltenspergerstr. 62
Telefon 24 20 778 -208
- **Polizeiinspektion 47**
Knorrstr.139, 80937 München
Telefon 089 3571160
- **Seniorenvertretung Stadtbezirk 11**
Ansprechpartnerin: Gabriele Tomsche
Kontaktaufnahme über das ASZ
- **Sozialbürgerhaus Nord**
Knorrstr. 101 - 103
Telefon 233 - 96 833
- **TSV Milbertshofen**
Hans-Denzinger-Str. 2,
80807 München
- **Yoga für Alle e.V.**
OMY! Yoga für Menschen 60+

Herzlichen Dank!

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Spender*innen sowie den Stiftungen bedanken, die unsere Arbeit finanziell und inhaltlich unterstützen, vieles erst ermöglichen sowie im Einzelfall helfen.

Unser Dank richtet sich an:

- Lichtblick e.V.
- Knorr-Bremse AG
- BMW Social Drive
- Alle privaten Spender*innen



In eigener Sache

Die AWO hat ein Herz für Senioren*innen

AWO-Herz-Karte

Das ASZ Milbertshofen bietet Ihnen jährlich eine Reihe interessanter Angebote an Gruppen, Kursen und Veranstaltungen. Die Teilnehmer-Gebühren werden so günstig wie möglich kalkuliert. Mit der AWO-Herz-Karte können Senior*innen mit geringem Einkommen Ermäßigungen auf Kursgebühren, Veranstaltungs- und Gruppenkosten erhalten. Dadurch bekommen sie Ermäßigung auf Kursgebühren, Eintritt und Busfahrtkosten.



Die **AWO-Herz-Karte** bekommen Sie im ASZ-Büro und ist in allen fünf Alten- und Service-Zentren der AWO gültig. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigung in Anspruch zu nehmen! Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Geschenkgutscheine

Für alle Angebote des ASZ können Sie Geschenkgutscheine erwerben, um damit anderen eine Freude zu bereiten.

Erhältlich sind Gutscheine für:

- Veranstaltungen, Gruppen und Kurse sowie
- Mittagstisch und Cafeteria

Kommen Sie gerne für nähere Informationen auf uns zu.

Haftung:

Für alle Veranstaltungen im Haus und auch außer Haus (z.B. Busfahrten, Führungen, Spaziergänge, usw.) gilt: Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung. Das ASZ Milbertshofen übernimmt keinerlei Haftung.

Im Haus Friseur-Salon ‚Evi‘ im ASZ

- klassische Dauerwelle
- deckende Haarfarben
- toupierte und modische Lege- und Föhnfrisuren

Öffnungszeiten:

Mi. bis Fr. 09.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung unter:

Tel. 089 / 35 37 97 98

SPENDEN

Spenden helfen, die gute Qualität der Angebote im ASZ Milbertshofen zu erhalten und hilfsbedürftige Menschen konkret zu unterstützen.

Empfänger: AWO Milbertshofen

Bank: Stadtparkasse München

IBAN: DE77 70150000 0012206330

BIC: SSKMDEMM

Verwendungszweck: „ASZ Milbertshofen“

Sollten Sie eine Spendenquittung wünschen, kommen Sie gerne direkt auf uns zu.

Ihre Ansprechpartner*innen



Alexandra Eichinger
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
ASZ-Leitung
Tel. 356 277 33 - 23



Nicole Maier
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Stellvertretende Leitung
Programm & Veranstaltungen,
Gruppen, Ehrenamt
Tel. 356 277 33 - 25



Sabrina Lachmayr
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
SAVE-Projekt, Beratung
Tel. 356 277 33 - 27
0176-21475882



Teresa Dietrich
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, PHB
Tel. 356 277 33 - 26

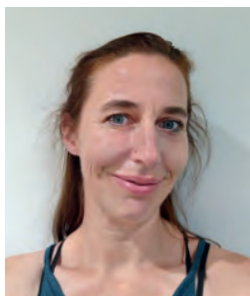


Martin Schmitt
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Beratung
Tel. 356 277 33 - 21



Manuela Almer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Seniorenwohnanlage
Psychosoziale Beratung
Tel. 356 277 33 - 24



Nora Schmitt

BA Soziale Arbeit
Seniorenwohnanlage
Psychosoziale Beratung
Tel: 356 277 33 -24



Andrea Felber

Verwaltung
Kasse und Anmeldungen
Tel. 356 277 33 - 22



**v.l.n.r.: Fatma Aydin, Zühal Isik, Silvia Rappert,
Erica Pfliger**

Mittagstisch, Cafeteria und Hauswirtschaft

So finden Sie uns



Schleißheimer Str. 378
80809 München
Tel. 356 277 33-0
Fax 356 277 33-33
asz-milbertshofen@awo-muenchen.de

- **U-Bahn:**
U2 Haltestelle Frankfurter Ring
- **Bus-Linien:**
50, 177, 178 und 180
Haltestelle Moosacher Straße

Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.awo-muenchen.de

→ Senioren → Alten- und Service-Zentrum → Einrichtungen in Ihrer Nähe
→ Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do.	9.00 - 17.00 Uhr,
Fr.	9.00 - 15.30 Uhr