

ASZ Milbertshofen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



WANTED

Neue
ASZ-LEITUNG
gesucht!

mehr in diesem
Heft auf Seite 37

Angebote und Veranstaltungen Mai, Juni, Juli und August 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 – 19
Veranstaltungskalender	20 – 21
Veranstaltungen	22 – 37
■ Mai	22 – 24
■ Juni	25 – 27
■ Juli	28 – 30
■ August	31 – 32
Kooperationspartner	33
In eigener Sache	34 – 37
Ihre Ansprechpartner*innen	38 – 39
So finden Sie uns	40



**Alten- und Service-Zentrum
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen
sind barrierefrei zugänglich.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

dieses Gedicht von Eduard Mörike haben sicherlich viele von Ihnen gelernt...

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohl bekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Freuen Sie sich nicht auch darauf, dass die Natur zu neuem Leben erwacht, die Tage wärmer und länger werden und es uns daher vermehrt hinauszieht? Ein guter Grund, die Wohnung zu verlassen ist immer ein Besuch in unserem ASZ, finden Sie nicht auch?

Die von Eduard Mörike beschriebenen süßen Düfte erleben Sie auch bei uns im ASZ. Wir backen köstliche Waffeln für Sie und auch bei unseren beliebten Frühstücken gibt es allerlei wohlduftende Köstlichkeiten. Und haben Sie schon einmal den selbst gebackenen Kuchen unserer lieben Erika Pfliger probiert? Ein Gedicht!

Ob auch Veilchen unter der blühenden Pracht in unserem Innenhof sind, können Sie bei diversen Veranstaltungen erkunden, die wir bei schönem Wetter ins Freie

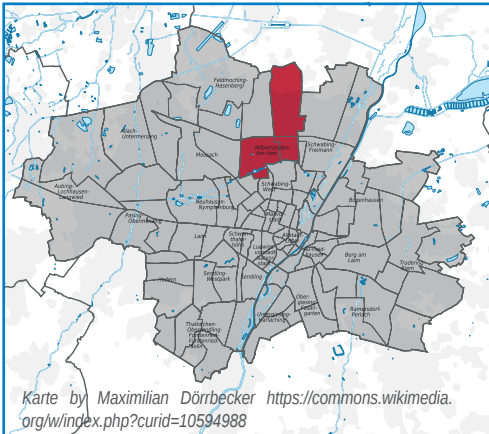
verlegen. Mit Pantomime-Darsteller Herr Franz werfen wir einen Blick auf die Komik des Moments und wer sein Tanzbein schwingen will, ist hier goldrichtig. Eine zünftige Brotzeit im Biergarten gehört genauso zum Sommer wie ein echtes italienisches Eis. Aber bitte mit Sahne! Und dank einer großzügigen Spende von Knorr-Bremse, ist dieses für jeden Geldbeutel erschwinglich.

Leise Harfentöne ersetzen wir durch „Festliche Klangjuwelen“ mit Sopran, Flöte und Gitarre, sowie beliebten Schlagern und Evergreens gesungen von den Claudia Römer (ehemals „Schlagernde Herzen“). Natürlich darf unser traditionelles Sommerfest nicht fehlen. Wer bei der Musik von Charly Greil nicht auf die Tanzfläche stürmt, schunkelt einfach auf seinem Platz mit. Mit erfrischenden Cocktails stoßen wir schließlich auf unserer Beachparty im Innenhof auf das Leben an und blicken hoffentlich auf einen wundervollen und gesunden Sommer zurück.

Jetzt aber freuen wir uns erst einmal auf viele gemeinsame Stunden mit Ihnen und wünschen Ihnen stets nette Gesellschaft und eine fröhliche Zeit in unserem ASZ. Viel Freude beim Entdecken weiterer Schmankerl in unserem Programm!

Ihr ASZ-Team aus 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 Unterstützung 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

سۆزۆ قىزغىن قارشى ئاليمىز
Uigurisch

•X•H
Tamilnaght

खुश आमीद
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Benvenuti!
Italienisch

स्वागत
Hindi

Soo dhawaada
Somali

Bem-vindo
Portugiesisch

Latscho diwes sinti wale e romale
Romaes

Καλώς ήρθατε
Griechisch

Karibuni
Suaheli

Bienvenido
Spanisch

خوش آمدید
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Добро пожаловать
Russisch

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
 Stelle für interkulturelle Arbeit

Herzlich willkommen ...

... in 43 Sprachen

Daheim in München

Thánh Tâm Đón Chào !
Vietnamesisch

Witamy
Polnisch

Srdečné vás vítame
Tschechisch

Hoş geldiniz
Türkisch

N'dalu
Igbo

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 Selbständigkeit 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 12.00 – 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

HINWEIS: Seniorengymnastik findet ab sofort immer am Dienstag zur gleichen Uhrzeit statt

■ 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 eine*e Bezirkssozialarbeiter*in vor Ort, denen Sie Ihre Fragen stellen können. Die Beratung kann auch anonym erfolgen.

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr

05.05., 02.06., 07.07., 04.08.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

DIENTAG

■ 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: **DIENTAG** 09.00 – 10.00 Uhr

Block I: 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06.,
08.07., 15.07., 22.07., 05.08.2025

Block II: 12.08., 26.08., 02.09., 09.09., 23.09., 30.09.,
07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2025

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Michelle Naumann

Kosten: 30,00 € pro 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: **DIENSTAG 10.00 – 12.00 Uhr**

jeden Dienstag (und Freitag, siehe S. 23) nach Anmeldung

Ort: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 10,00 € / Stunde; Einzeltermine



Anmeldung 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.

Termine: **DIENSTAG 14.30 – 17.00 Uhr**

13.05., 10.06., 12.08.2025

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**

**06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 24.06.,
01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2025**

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

23.04., 30.04., 07.05., 04.06., 11.06., 25.06.,
02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.2025



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

■ Canasta

G Eine leidenschaftliche Canastagruppe, die gerne weitere Mitspieler*innen begrüßt.

Termine: **DONNERSTAG 09.00-11.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

■ 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,**
08.05., 05.06., 03.07.2025

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**
15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 03.07., 24.07., 31.07., 07.08.2025

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

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

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ Keramik-Gruppe

- G** Nach Themenvorgabe entstehen ästhetische und originelle Werkstücke, aber auch nützliche Gebrauchsgegenstände. Ein Brennofen ist vorhanden. Die Gruppe präsentiert die Exponate auch regelmäßig bei der Ausstellung "Kreativität kennt kein Alter" im Münchener Rathaus.

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 + Verzeehr 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.

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,**

15.05. – Frau Dr. h.c. Frenzel

12.06. – Herr Meisel

17.07. – Frau Dr. h.c. Frenzel

14.08. – Herr Meisel

Ort: Gruppenraum

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

Kosten: Keine



12. Seniorenvertretung
der LH München im
Stadtbezirk 11

Milbertshofen-Am Hart

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,**
08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06.2025

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.

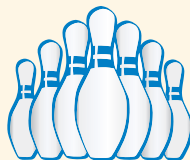
Termine: **DONNERSTAG 16.00 – 19.00 Uhr**
22.05., 26.06., 31.07.2025

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

Leitung: Nicole Maier

Kosten: 3 €/Termin = 12 €; plus Kosten für Verzehr vor Ort

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



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

20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07., 25.07., 01.08., 08.08., 19.09., 26.09.2025

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. 14) nach Anmeldung

Ort: **Gruppenraum**

Leitung: **Chris Eder**

Kosten: **10,00 € / Stunde; Einzeltermine**

Anmeldung: **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: **FREITAG 13.00 – 16.00 Uhr**

Ort: **Gymnastikraum**

Leitung: **Spiel-Team**

Kosten: **1,00 €**

Anmeldung: **Im ASZ**



MAI

05.05.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 22
05.05.	MO	11.30 Uhr	Zu Besuch bei uns: Der Fashion-Truck	S. 22
07.05.	MI	14.00 Uhr	Waffelnachmittag	S. 22
12.05.	MO	09.00 Uhr	Muttertagsfrühstück	S. 23
14.05.	DO	14.00 Uhr	TRICKBETRUG – Theaterstück	S. 23
21.05.	MI	14.30 Uhr	Festliche Klangjuwelen	S. 24
28.05.	MI	14.00 Uhr	Offene Sprechstunde bei Kaffee und Kuchen mit der Seniorenbeirätin im Stadtbezirk Milbertshofen-Am Hart	S. 24
29.05.	DO	Christi Himmelfahrt – Heute bleibt das ASZ geschlossen.		

JUNI

02.06.	MO	11.00 Uhr	NEU!!!! Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 25
03.06.	DI	09.15 Uhr	Führung Nymphenburger Schloss mit Verena Lutz	S. 25
04.06.	MI	15.00 Uhr	Malworkshop	S. 26
05.06.	DO	09.00 Uhr	Gemütliches Frühstück	S. 26
11.06.	MI	14.00 Uhr	Schlagernachmittag im Garten	S. 26
18.06.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 27
25.06.	MI	ganztägig	Busausflug zum Baumwipfelpfad im Bayerischen Wald (Neuschönau)“	S. 27

JULI

02.07.	MI	14.00 Uhr	Spielenachmittag mit Eis	S. 28
07.07.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 28
09.07.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 28
10.07.	DO	14.00 Uhr	KulturSalon+ - Pinakothek der Moderne	S. 29
16.07.	MI	14.00 Uhr	Besuch des mobilen Bauernhofs von Silvia Tröndle	S. 29
23.07.	MI	14.00 Uhr	Sommerfest im ASZ	S. 30
30.07.	MI	14.00 Uhr	Herr Franz	S. 30

AUGUST

04.08.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 31
06.08.	MI	12.00 Uhr	Biergarten im ASZ	S. 31
13.08.	DO	14.00 Uhr	„Aber bitte mit Sahne“	S. 31
15.08.	FR	Mariä Himmelfahrt – Das ASZ bleibt geschlossen		
20.08.	MI	14.00 Uhr	Beachparty im ASZ	S. 32
27.08.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!	S. 32

MO 05.05. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr

Treffpunkt

Cafeteria

Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?

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



MO 05.05. Zu Besuch bei uns: Der Fashion-Truck

11.30 –

14.00 Uhr

Gruppen-
raum

Wieder einmal macht der Fashion-Truck, auf Deutsch der „Kleider-Laster“,

bei uns Halt. Die rollende Kleiderkammer der Caritas kommt mit ihrem Angebot zu uns und Sie haben die Möglichkeit, sich kostenfrei ein paar Kleidungsstücke auszusuchen. Im Angebot ist alles, was Sie für den Herbst und Winter brauchen.

Selbstverständlich ist es auch möglich, sollten Sie Kleidung abzugeben haben, diese vorbei zu bringen und dem Fashion-Truck zu spenden. Pro Person wird eine begrenzte Menge angenommen (1 großer Müllsack – keine Unterwäsche und Socken sowie verdreckte und kaputte Kleidung).

**Keine Anmeldung notwendig
kostenfrei**



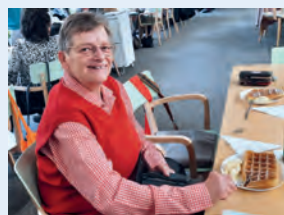
MI 07.05. Waffelnachmittag

14.00 Uhr

Cafeteria

Legendär und lecker: unsere selbstgemachten 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 05.05. im ASZ
Kosten für Verzeehr**



MO 12.05. Muttertagsfrühstück

09.00 Uhr Gruppenraum Anlässlich des gestrigen Muttertags laden wir alle Mütter, Kinder, Enkelkinder und alle die Mütter schätzen und lieben zu einem schönen Verwöhnfrühstück ein. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste!

Anmeldung bis 07.05. im ASZ

Kosten: 5 € / inkl. Kaffee



DO 14.05. TRICKBETRUG

14.00 Uhr Cafeteria Theaterstück zur Prävention gemeinsam mit dem Replaytheater und dem Münchener Blaulicht

(Polizeiverein für Prävention und Bürgerbegegnungen e.V.)



Wir freuen uns Sie heute zu einem fantastischen Theaterstück zum Thema „Trickbetrug“ ins ASZ einladen zu können. Der Verein „Münchener Blaulicht e.V.“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, München sicherer zu machen und die Begegnung zwischen Polizei und BürgerInnen zu fördern und Dialog zu ermöglichen. Speziell für die Altersgruppe der SeniorInnen hat sich der Verein mit dem „Replay-Präventionstheater“ zusammengetan.

„Grüß Gott, schön, dass Sie da sind!“ – mit diesen oder ähnlichen Worten melden sich Betrüger bevorzugt bei älteren Menschen und geben sich als Handwerker, Enkel, gute Bekannte, Anwälte oder sogar Polizisten aus. Meist telefonisch, manchmal auch direkt an der Haustür bringen die Kriminellen ihre Opfer dazu, ihnen Geld oder Wertsachen zu übergeben. Dank raffinierter, psychologischer Tricks haben die Verbrecher mit ihren regelmäßig wechselnden Maschen erschreckend häufig Erfolg. Nicht selten werden sogar Beträge im sechs-stelligen Bereich ergaunert.

*Aber warum fällt man so leicht auf die Maschen der Trickbetrüger herein? Was sind ihre Tricks? Wieso kann jede*r Opfer werden? Und wie verhalte ich mich im Falle eines versuchten Betrugs?*



Antworten auf diese Fragen gibt das Theaterstück „Grüß Gott, schön, dass Sie da sind!“

Wir und alle Mitwirkenden hoffen, Sie aufklären zu können und vor den Betrügern zu schützen. Nach dem Stück haben Sie noch die Möglichkeit sich bei Kaffee und Kuchen mit den Beamten der Polizei auszutauschen



Anmeldung bis 07.05. im ASZ

Kosten: 5 € inkl. Kaffee und einem Stück Kuchen

MI 21.05. Festliche Klangjuwelen

14.30 Uhr

Cafeteria



Auch in diesem Programmzeitraum begrüßen wir Monika Lichtenegger und Ensemble bei uns im ASZ. Die Sopranistin tritt in Begleitung von Flöte und Gitarre (Ivana Jovanovic – Flöte, Hanna Obermeier – Liebl – Gitarre) auf und wird Sie mit festlichen Klangjuwelen verwöhnen.

„Erleben Sie ein beschwingtes Programm vorgetragen von dem Ensemble Tre Fiamme: Arien, Kunstlieder und Instrumentalwerke aller Epochen und Volkslieder zum Mitsingen bringen Ihnen eine festliche Konzertstimmung am Nachmittag.“ (Quelle: Monika Lichtenegger)

Wir bedanken uns für die Möglichkeit, das Konzert kostenfrei für Sie anbieten zu können, bei der internationalen Kulturstiftung München.

keine Anmeldung notwendig

Kostenfrei, ggf. Kosten für Verzehr

MI 28.05. Offene Sprechstunde bei Kaffee und Kuchen

14.00 Uhr

Cafeteria



**Frau Dr. hc.
Ch. Frenzel**

Mitglied der
Senioren-
vertretung SB 11

In gemütlicher Runde besprechen wir Probleme und Anliegen, die SIE bewegen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu unserem Stadtbezirk und die Seniorenvertretung betreffend.

Auf Kaffee und Kuchen lade ich Sie gerne ein.

Christine Frenzel

Ihre stellv. Seniorenbeirätin im Stadtbezirk Milbertshofen-Am Hart

Anmeldung bis 26.05. im ASZ

kostenfrei

MO 02.06. NEU!!!! 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 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.
Cafeteria



Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

DI 03.06. Führung Nymphenburger Schloss mit Verena Lutz

09.15 Uhr *"Wir erkunden gemeinsam das atemberaubend schöne Schloss Nymphenburg in einer ca. 2-stündigen Führung. Wir treffen uns um 9:15 Uhr (also 15 min. vor Beginn des geführten Rundgangs) vor dem Eingang zum Museumsshop auf der Rondell-Seite (nicht auf der Parkseite). Dann erfahren wir die Geschichte dieses Ortes, erkunden die prunkvollen Räume und erfahren dabei viel über das Leben am Hof der bayerischen Herrscher und berühmte frühere Schlossbewohner. Eine unterhaltsame Mischung aus Kunst, Architektur, Anekdoten, Geschichte und Pomp erwartet Sie. Bitte planen Sie ausreichend Zeit für die Anfahrt ein und tragen Sie bequeme Schuhe, denn wir gehen und stehen viel. Im Schloss ist es sehr warm. Jacken und Taschen deponieren Sie deshalb am besten in den Schließfächern, bevor wir starten. Wer danach noch Lust hat, kann mit anderen Teilnehmenden noch einkehren und seine Erlebnisse im gemeinsamen Gespräch noch mal teilen."* (Quelle: Verena Lutz, Kulturvermittlerin und Museumspädagogin)

Treffpunkt: 09.15 Uhr vor dem Eingang in den Museumsshop

Anmeldung und Bezahlung bis 28.05. im ASZ

Kosten: Die Kosten für die Führung übernehmen wir aus Spendenmitteln der LichtBlick-Seniorenstiftung e.V.

VIELEN DANK AN DIESER STELLE!

Der Eintritt ins Museum kostet 9 €

(Stand Jan. 2025) und ist bei der Anmeldung zu bezahlen.

Ermäßigungen sind möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.



MI 04.06. Malworkshop

15.00 Uhr „Kreativ in jedem Alter - Wir bringen Farbe in den Alltag“

Kreativ-
raum „Sie möchten einen entspannten Nachmittag genießen und etwas Neues ausprobieren? Ganz ohne Stress und Hektik? Dann sind Sie hier genau richtig! In kleiner Runde gestalten wir kreative Kunstwerke aus Tinte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jedes Alter ist herzlich willkommen.“

(Quelle: Sarah Stählin, Ergotherapeutin und Sozialpädagogin)

Anmeldung bis 30.05. im ASZ

Kosten: 6 € inkl. Material;

Ermäßigung möglich, kommen Sie gerne auf uns zu.



DO 05.06. Gemütliches Frühstück

09.00 Uhr Wir begrüßen Sie heute wieder einmal zu einem unserer leckeren Frühstücke mit allem, was das Herz begehrt. Lassen Sie sich die Leckereien in gemütlicher Runde schmecken und sich von uns verwöhnen.

Anmeldung bis 30.05. im ASZ

Kosten: 5 € inkl. Kaffee

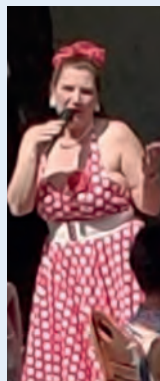


MI 11.06. Schlagernachmittag im Garten

14.00 Uhr Wieder einmal kommt Claudia Römer mit Schlagern aus dem 50er und 60er Jahren zu uns ins ASZ. Sie sind eingeladen einen beschwingten Nachmittag bei uns im Garten zu verbringen, mitzusingen, zu Tanzen und das Ganze mit einem Kuchen oder Eis – aber bitte mit Sahne ☺ - abzurunden.

Anmeldung bis 06.06. im ASZ

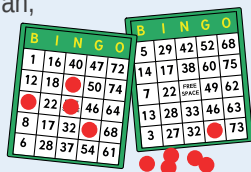
Kosten: 5 €; Ermäßigungen möglich, kommen Sie jederzeit gerne auf uns zu; Kosten für Verzehr



MI 18.06. BINGO!!!!

14.00 Uhr Cafeteria Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel! 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



MI 25.06. Busausflug zum Baumwipfelpfad im Bayerischen Wald (Neuschönau)

Ganztägig Heute geht's mit dem Bus auf Reisen!

Treffpunkt 07.00 Uhr am ASZ Wir starten um 7 Uhr am ASZ und fahren direkt zum Nationalpark Bayerischer Wald um uns auf den Baumwipfelpfad zu begeben. Dort angekommen, werden wir in mehreren kleinen Gruppen eine Führung erhalten und noch mehr über den „Woid“ und seine Natur lernen.

AUSFLUG



Im Anschluss fahren wir mit dem Bus nach Grafenau und kehren im Gasthof Kleblmühle ein. Hier kann man nicht nur gut Essen sondern auch Hirsche sehen und füttern sowie die selbstgemachten Kuchen im gemütlichen Gastgarten genießen. Gegen 16.30 Uhr geht es mit dem Bus wieder zurück nach München – hoffentlich mit tollen Erlebnissen und einem vollen Bauch im Gepäck ☺

HINWEIS: Der Ausflug ist auch für Senioren und Seniorinnen mit Rollator geeignet, sie sollten jedoch noch gut zu Fuß sein (Länge des Baumwipfelpfades etwa 1,3 km).

Auf die Höhe der Baumwipfel kann man mit einem Aufzug fahren, oben angekommen ist der Weg eben. Um die herrliche Aussicht über den Bayerischen Wald vollends zu genießen, können Sie (müssen aber nicht) den „Baumturm“ erklimmen (520 m lange Rampe, spiralförmig angeordnet, maximale Steigung 6%).

Auf der Hin- und Rückfahrt werden wir jeweils eine Toilettenpause einlegen. Die Toilette im Bus kann nicht genutzt werden.

Anmeldung bis 16.06. im ASZ

Kosten: 20 €, Ermäßigungen sind möglich, kommen Sie gerne auf uns zu; zzgl. Kosten für Verzeehr

Wir freuen uns Ihnen diesen Ausflug kostenreduziert anbieten zu können, da wir einen Großteil der Kosten aus Spendenmitteln der Seniorenhilfe LichtBlick e.V. finanzieren können.

VIELEN DANK AN DIESER STELLE!



MI 02.07. Spielenachmittag mit Eis

14.00 Uhr Cafeteria / Garten Heute freuen wir uns auf spielfreudige Senioren und Seniorinnen. Wir haben neben den Klassikern „Mensch ärgere dich nicht“, „Rummikub“ oder „Kniffel“ auch Gemeinschaftsspiele wie „Stadt, Land, Fluss“ oder „Montagsmaler“ im Angebot. Um einen kühlen Kopf zu bewahren, verwöhnen wir Sie mit leckeren Eisbechern.



Haben Sie Lust dabei zu sein?
Wunderbar – wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Kosten für Verzehr

**MO 07.07. NEU!!!! Was macht ihr da im ASZ eigentlich?**

11.00 Uhr Treffpunkt Cafeteria Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört? 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!

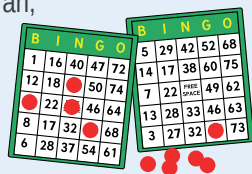
Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

MI 09.07. BINGO!!!!

14.00 Uhr Cafeteria Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel! 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 10.07. KulturSalon+ - Pinakothek der Moderne

14.00 Uhr

AUSFLUG



Ein weiteres Mal begeben wir uns auf den Weg in eines DER Münchner Museen – Die Pinakothek der Moderne.

„Die neue Sammlung, das Designmuseum in der Pinakothek der Moderne, gilt als das älteste Designmuseum und zählt zu den größten Designsammlungen weltweit. Mit über 20 Sammlungsgebieten weit gespannt, umfasst sie Produkt- und Industriedesign sowie Möbel- und Grafikdesign oder widmet sich den Themen Mobilität und IT-Design“. (Quelle: KultursalonPlus+)

Neben den Kosten für den Eintritt und der Führung übernimmt die Beisheim Stiftung im Rahmen des „KulturSolons+, ein Museumsprogramm für die Generation Plus“ einen anschließenden Austausch bei Kaffee und Kuchen sowie nach Verfügbarkeit einem Mitmachangebot.

Anmeldung bis 02.07. im ASZ

Treffpunkt um 13.00 Uhr am ASZ oder 13.45 Uhr vor dem Museum kostenfrei; Kosten für MVV

MI 16.07. Besuch des mobilen Bauernhofs von Silvia Tröndle

14.00 Uhr

Garten /
Innenhof

„Es ist mir eine große Freude, Ihnen einen ganz besonderen Nachmittag mit meinen Tieren anzubieten!

Am 16.07.2025 werde ich mit meinen tierischen Freunden – darunter Meer-schweinchen, Hühner und Kaninchen – zu Ihnen kommen, um gemeinsam eine wundervolle Zeit zu verbringen.

Die Tiere sind eine herrliche Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu treten, Freude zu erleben und schöne Erinnerungen zu schaffen. Ob beim Streicheln, Füttern, Pflegen oder einfach nur beim Beobachten – meine Tiere können es kaum erwarten, Sie kennenzulernen und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern!“ (Quelle: Silvia Tröndle)

Anmeldung bis 09.07. im ASZ

Kosten: Wir freuen uns, Ihnen diese Veranstaltung dank einer großzügigen Spende der Knorr Bremse AG, kostenfrei anbieten zu können. **WIR BEDANKEN UNS AN DIESER STELLE RECHT HERZLICH!**



MI 23.07. Sommerfest im ASZ

Ab 14.00 Uhr Die Sonne scheint, die Blumen blühen und das macht gute Laune – dann ist es wieder Zeit ein rauschendes Sommerfest im ASZ zu feiern.

Garten / Innenhof Genießen Sie wie immer Bier vom Fass, frisches Grillgut vom Holzkohlegrill, selbstgemachte Kuchen und Kaffee sowie Musik von Charly Greil.

Wir freuen uns auf einen lustigen und sonnigen Nachmittag mit Ihnen.

Anmeldung bis 14.07. im ASZ
kostenfrei; Kosten für Verzehr



MI 30.07. Herr Franz

14.00 Uhr Franz Tobisch, bekannt als Herr Franz, kommt wieder zu uns ins ASZ.

Garten / Innenhof Es erwartet Sie ein lustiger Nachmittag mit Pantomime, Artistik, Musik und Tanz. Auch für den Genuss sorgen wir und verwöhnen Sie mit verschiedenen Eiskreationen.

Anmeldung bis 28.07. im ASZ
Kosten: Spenden erwünscht



MO 04.08. NEU!!!! 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 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.
Cafeteria



Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

MI 06.08. Biergarten im ASZ

12.00 Uhr Heute gibt es neben dem klassischen Mittagstisch auch leckere Schmankerl aus der Biergartenküche.
Garten / Es erwarten Sie zum Beispiel Obazda, Wurstsalat
Innenhof und Brotzeitteller. Wenn Sie also mal wieder Lust auf einen Biergartenbesuch haben, der normale Biergarten aber zu weit weg oder zu teuer ist, kommen Sie vorbei. Mia gfrein uns auf Sie!



HINWEIS: Bitte denken Sie daran sich an diesem Tag vom Mittagstisch abzumelden, wenn Sie lieber beim Biergarten dabei sein wollen.

Anmeldung bis 01.08. im ASZ

Kosten für Verzehr

MI 13.08. „Aber bitte mit Sahne“

14.00 Uhr Zur Abkühlung bei sommerlichen Temperaturen laden wir Sie auf ein Eis ein. Dank einer großzügigen Spende der
Garten / Knorr-Bremse AG können wir Ihnen Eisbecher aus frischem,
Innenhof hausgemachtem Eis aus einer Eisdiele für nur 1,-€ anbieten.
 WIR BEDANKEN UNS AN DIESER STELLE FÜR DIE GROSZÜGIGE SPENDE.

Anmeldung bis 11.08. im ASZ

Kosten für Verzehr – jeder Eisbecher 1,- €



MI 20.08. Beachparty im ASZ

14.00 Uhr Am Strand sitzen, einen Cocktail schlürfen und Sommermelodien zu hören – klingt das nicht traumhaft?!

Garten / Innenhof Heute haben Sie bei uns im ASZ die Möglichkeit dieses „Summer-Feeling“ zu erleben. Wir verwöhnen Sie mit leckeren Cocktails zum kleinen Preis und Sie dürfen einfach die Seele baumeln lassen.

Die Veranstaltung wird auch wieder finanziell durch die großzügige Spende der Knorr-Bremse AG unterstützt. VIELEN DANK!

Anmeldung bis 18.08. im ASZ

Kosten für Verzehr – jeder Cocktail 1,- €



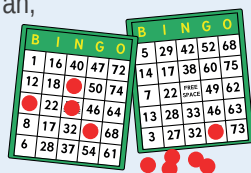
MI 27.08. BINGO!!!!

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



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
- **Computerhilfe im Oberland e.V.**
- **Donna Mobile**
Beratungs- und Bildungseinrichtung
für Migrant*innen / Interkulturelle
Altenarbeit
Telefon 50 50 05
- **Gesundheitsladen München e.V.**
- **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**
- **Seniorenvertretung Stadtbezirk 11**
Ansprechpartnerin: Gabriele Tomsche
Kontaktaufnahme über das ASZ
- **Sozialbürgerhaus Nord**
Knorrstr. 101 - 103
Telefon 233 - 96 833
- **TSV Milbertshofen**
- **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, Eintritte und Busfahrtkosten.

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.



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.

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

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

10. Mai	14.00 Uhr	Frühlingskonzert	Eintrittskarten erhältlich bei:
12. Juli	19.00 Uhr	Open Air*	AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8
11. Oktober	14.00 Uhr	Herbstkonzert	Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132, E-Mail: veranstaltung@awo-muenchen.de

Die Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt. *Im Brunnenhof der Residenz
Eintrittspreise: 25 €

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“

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

VORANKÜNDIGUNG:

auch in diesem Jahr gibt es wieder im September das IsarInselFest

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

Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Milbertshofen ist eine Einrichtung der offenen Altenhilfe der LH München und Anlaufstelle für Senior*innen und deren Angehörige. Soziale Beratung, die Vermittlung notwendiger Hilfen und ein breit gefächertes Angebot an Veranstaltungen, Gruppen und Kursen sind Kernpunkte der Einrichtung. An das ASZ ist eine Seniorenwohnanlage mit 103 seniorengerechten Wohnungen angegliedert.

Wir suchen Sie als

ASZ - LEITUNG (m/w/d) EINRICHTUNGSLEITUNG

für das Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Die Stelle ist unbefristet, mit einer 39 Stunden/Woche

**Was wir bieten,
was Sie mitbringen
und
was Sie erwartet**

finden Sie genau beschrieben
in unserem **Stellenangebot**.

Kontakt:

Für Rückfragen steht ihnen gerne
Renate Seibt zur Verfügung,
Tel. 089 / 45832 - 142.

Weiterer Kontakt:

Bei Fragen zum Bewerbungsprozess wenden Sie sich gerne
an unsere Bewerbungshotline unter 089 / 45832 - 160.

Die Ausschreibungsnummer lautet: Stellennummer 56013.

**Hier geht es zum
Stellenangebot auf
unserem Jobportal**



Ihre Ansprechpartner*innen



N.N.

Einrichtungsleitung



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



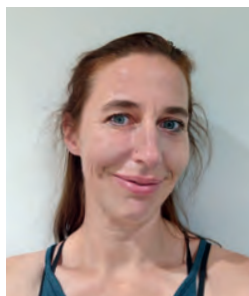
Martin Schmitt

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