

ASZ Laim

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Handarbeiten vom "Strickkastl" im ASZ

Angebote und Veranstaltungen

September, Oktober, November und Dezember 2026

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



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3 – 5
Begrüßung International	6
Beratung, Information und Unterstützung	7 – 11
Mittagstisch und Cafeteria	12
Musische und kreative Angebote	14
Bewegungsangebote	15 – 18
Gesprächsangebote	19
Fremdsprachenangebote	20
Gesellschaftsspiele	21
Veranstaltungskalender	22 – 25
Veranstaltungen	26 – 35
■ September	26 – 28
■ Oktober	29 – 31
■ November	32 – 33
■ Dezember	34 – 35
Psychosoziale Betreuung	36
AWO Ortsverein Laim	37
Sprechstunden im ASZ	38 – 43
Sprechstunden externer Fachdienste	44 – 45
Kooperationspartner	46 – 49
In eigener Sache	50 – 52
Ehrenamt und Helferkreis	53
Ihre Ansprechpartner*innen	54 – 55
So finden Sie uns	56



**Alten- und Service-Zentrum
Laim**



Alle Räume im ASZ Laim
sind barrierefrei zugänglich!

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir, das gesamte Team des Alten- und Service-Zentrums Laim, heißen Sie herzlich willkommen. Als Einrichtung der offenen Altenhilfe sind wir Teil eines Netzwerks von derzeit 34 Alten- und Service-Zentren in München. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und darauf, Sie bei unseren vielfältigen Angeboten begrüßen zu dürfen.

Unsere Angebotspalette ist abwechslungsreich und offen für alle älteren Menschen – unabhängig von Nationalität, Religion, Geschlecht oder Herkunft.

Für das neue Programm haben unsere Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden wieder eine gelungene Mischung aus Vorträgen, Kursen, Veranstaltungen und Ausflügen zusammengestellt. Bitte melden Sie sich weiterhin, gerne auch telefonisch an, wenn Sie eines unserer Angebote besuchen möchten.

Am 2. September laden wir Sie herzlich zu einem MVG-Fahrgasttraining ein.

Am 15. September nehmen wir Sie mit auf eine Führung über den Alten Bogenhauser Friedhof, bei der Sie dessen interessante Geschichte kennenlernen können.

Mit dem Besuch einer Ausstellung und Führung in der Hypo-Kunsthalle am 16. September dreht sich alles um die Geschichte und Bedeutung der Haare in Kultur, Politik, Gesellschaft und Religion.

Am 23. September feiern wir gemeinsam die traditionelle Wiesn bei einem saftigen Brathendl, einem kühlen Bier und zünftiger Musik bei uns im Haus.

Den Monat September beschließen wir mit einem Busausflug am 30. September nach Manching. Dort besichtigen wir das Kelten-Römer-Museum.

Eine historische Filmvorführung von „Ruinschleicher und Schachterleis“ am 7. Oktober versetzt uns in die Nachkriegszeit. Die Programmplanungsgruppe trifft sich am 21. Oktober, um gemeinsam neue Ideen einzubringen und zu diskutieren.

Am 11. November möchten wir Sie mit einem Musikquiz in eine Welt voller Erinnerungen entführen. Die OMAS GEGEN RECHTS sind am 18. November bei uns zu Gast und stellen ihre Initiative vor.

Zum Jahresausklang dreht sich bei uns alles um Weihnachten und die staade Zeit. Freuen Sie sich auf stimmungsvolle Veranstaltungen in der Adventszeit: Am 7. Dezember singt unser ASZ-Chor gemeinsam mit Ihnen adventliche Lieder und sorgt für festliche Stimmung. Am 10. Dezember begleitet uns das Truderinger Saitentrio mit besinnlichen Klängen durch die Vorweihnachtszeit. Ein besonderer Höhepunkt ist unsere Weihnachtsfeier am 16. Dezember, zu der wir Sie herzlich willkommen heißen.

Neu ab 2026: An zwei Montagen findet unser Kegelangebot statt. Wir freuen uns schon jetzt darauf, viele von Ihnen dort begrüßen zu dürfen.

Zum Abschluss des Jahres möchten wir uns herzlich für Ihre Treue, Ihr Interesse und die vielen schönen gemeinsamen Momente bedanken. Wir wünschen Ihnen und

Ihren Angehörigen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Start in das neue Jahr sowie Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Herzliche Grüße

Das gesamte Team des ASZ Laim

Ihre Stefanie Tischbierek

*„Wer sich im Sommer über die Sonne freut,
trägt sie im Winter in seinem Herzen.“*

Rainer Haak



In eigener Sache

Liebe Besucherinnen und Besucher,

zum Jahresende möchte ich mich im Namen des gesamten Teams herzlich bei allen bedanken, die unsere Arbeit im ASZ Laim unterstützt haben. Unser Dank gilt der Stadtparkasse München, Lichtblick Seniorenhilfe e.V., Heinrich und Maria Eleonora Leininger Stiftung, ebenso wie den vielen Menschen, die uns mit kleinen oder größeren Spenden geholfen haben. Ihre Unterstützung zeigt uns, dass unsere Arbeit für die Seniorinnen und Senioren im Stadtteil geschätzt wird.

Die finanzielle Situation der Stadt München bleibt weiterhin angespannt. Um unsere Angebote und die personelle Ausstattung des ASZ Laim auch künftig sichern zu können, mussten wir zum 1. Mai 2026 die Preise für den Mittagstisch anpassen.

Uns ist wichtig, dass niemand aus finanziellen Gründen auf unsere Angebote verzichten muss. Deshalb können Seniorinnen und Senioren mit einem Einkommen unter 1.900 € und einem Vermögen unter 20.000 € bei Kursen, Gruppen, Veranstaltungen und Ausflügen eine Ermäßigung von 50 Prozent erhalten. Wenn dies auf Sie zutrifft, sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gerne.

Auch im kommenden Jahr werden wir auf zusätzliche Unterstützung angewiesen sein. Deshalb freuen wir uns über jede Spende. Diese können Sie direkt im Büro des ASZ Laim abgeben oder auf das Konto der Arbeiterwohlfahrt München überweisen:

Stichwort: Spende für das ASZ Laim

IBAN: DE55 7015 0000 0056 2000 09 **BIC:** SSKMDEMM

Da die Arbeiterwohlfahrt als gemeinnützig anerkannt ist, können Spenden steuerlich geltend gemacht werden.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen.

Herzlichst

Stefanie Tischbierek



Begrüßung International



Dragi posetioци centra za seniore,

centar za seniore u Lajmu (ASZ Laim) je mesto za susretanje, upoznavanje kao i savetovanje Vas i Vasih rođaka, bez obzira na versku pripadnost. Mi Vam rado pomazemo u svim problemima i dajemo Vam odgovarajući savet. U okviru našeg programa imate mogućnost sklapati nove kontakte i upoznati nove ljude.

Ako negovorate dovoljno nemacki mozemo Vas uputiti na migracionu sluzbu gde se mozete sporazumeti na Vasem jeziku.

Mi se radujemo Vasoј poseti!
Vas tim ASZ

ASZ Çalışma kadrosu

Дорогие Посетительницы и Посетители,

центр помощи Лайм (ASZ Laim) является местом встреч для пожилых людей и их окружения и открыт для всех граждан, независимо от происхождения и вероисповедания.

Мы охотно поможем Вам словом и делом с повседневными и особыми проблемами. В рамках нашей программы Вы найдете возможность завязать новые контакты и разнообразить свою жизнь.

Если это необходимо, мы охотно свяжем Вас с консультантами, говорящими на вашем родном языке.

Мы будем рады Вашему визиту!

Sayın Ziyaretçilerimiz

Alten- und Service-Zentrum (ASZ Laim) danışmanlık ve buluşma merkezidir ayrıca yaşlı insanlara, ailelerine ve bütün ziyaretçilerine hangi Ülkeden gelerseniz ve hangi görüşte olursanız olun açığıdır. Bizler sizin küçük ve büyük problemlerinizi de uzman

kadromuzla sizleri bilgilendirerek ve imkanlar sağlayarak yardımcı oluruz.

Programımız içinde değişik insanlarla kontak kurup günlük hayatınızı hareketli bir şekilde değerlendirebilirsiniz.

Eğer almanca yeterli gelmezse anlaşmadada zorluk olursa, sizleri Türk danış merkezlerinede gönlerebiliriz.

Ziyaretinizden mutluluk duyarız

Βаш ASZ Laim

Αγαπητές επισκέπτριες, αγαπητοί επισκέπτες,

Το Κέντρο Αναψυχής Προχωρημένης Ηλικίας (ΚΑΠΗ Λάιμ) είναι ένα κέντρο εξυπηρέτησης και επικοινωνίας, ανοιχτό για όλους τους ηλικιωμένους συμπολίτες μας, ανεξάρτητα από που κανείς κατάγεται και τι πιστεύει.

Με ιδιαίτερη ευχαρίστηση είμαστε στη διάθεσή σας να σας βοηθήσουμε με πρακτικές και ειδικές συμβουλές όταν αυτό είναι αναγκαίο. Μέσα από τα προγράμμά μας σας δίνεται η δυνατότητα για νέες επαφές και γνωριμίες, μαθαίνετε δε πώς να οργανώνετε καλύτερα τον ελεύθερό σας καθημερινό χρόνο.

Όταν οι γνώσεις της γερμανικής γλώσσας δεν αρκούν για μία απρόσκοπτη επικοινωνία, τότε μεσολαβούμε και σας φέρνουμε σε επαφή με υπηρεσίες και συναδέλφους που μιλούν τη μητρική σας γλώσσα.

Θα χαρούμε πολύ να μας επισκεφτείτε!

Το προσωπικό του ΚΑΠΗ Λάιμ

Präventive Hausbesuche in Laim

Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche



Tanja van Löchtern
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Frau van Löchtern informiert, berät und vermittelt Hilfen zum Beispiel zu den Themen:

- Häusliche Hilfen
- Vermittlung pflegerischer Versorgung
- Vorsorge
- Wohnungsanpassung
- Finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote
- Alltagsgestaltung

Auf Wunsch besucht Sie
Frau van Löchtern zu Hause.

Der Hausbesuch ist kostenfrei und wird absolut vertraulich behandelt.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit dem
Alten- und Service-Zentrum Laim Kontakt auf.

Alten- und Service-Zentrum Laim – Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Telefon: 57 50 14 oder 54 22 52 010 – E-Mail: asz-laim@awo-muenchen.de

Soziale Beratung im ASZ Laim

Individuelle Beratung für Sie und Ihre Angehörigen



Annette Stang

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)



Sabine Simeth

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)



Florian Brucker

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Frau Stang, Frau Simeth und Herr Brucker informieren und beraten Sie zu Themen des Alters:

- Persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Fragen in schwierigen Lebenssituationen
- Häusliche Versorgung, Pflegedienste, Einkaufshilfen, Essen auf Rädern, Hausnotruf u.v.m.
- Unterstützende Beratung bei Grundsicherung im Alter, Schwerbehinderung, etc.
- Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht
- Wohnformen im Alter, Wohnraumanpassung, Hilfsmittel im häuslichen Bereich
- Vermittlung zu Fachdiensten
- Angebote und Begegnungsmöglichkeiten im ASZ Laim (Mittagstisch, wöchentliche Kurse, monatliche Veranstaltungen)

Sollten Sie schon Unterstützungsbedarf haben, und nicht mehr ins ASZ kommen können, besuchen wir Sie gerne auch zu Hause.

**Die Beratung ist kostenfrei und wird
absolut vertraulich behandelt.**

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit dem
Alten- und Service-Zentrum Laim Kontakt auf.

Alten- und Service-Zentrum Laim – Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Telefon: 57 50 14 oder 54 22 52 010 – E-Mail: asz-laim@awo-muenchen.de

ONLINE-BERATUNG



Unsere Sozialpädagog*innen im Haus beraten Sie u.a. zum Thema Älterwerden. Wir beantworten Ihre Fragen und Ihre Anliegen und unterstützen Sie! Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Bei Fragen schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir vereinbaren dann einen Termin für die Online-Beratung und erklären Ihnen, wie diese funktioniert.

Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen – SAVE

Gut informiert und beraten im Stadtviertel Laim



Martin Unger

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Herr Unger ist in Laim unterwegs und steht für Kontaktaufnahme zur Verfügung. So können Sie sich unkompliziert bei Fragen rund um das Thema Alter an ihn wenden.

Das können folgende Themen sein:

- Altersgerechtes Wohnen
- Finanzielle Unterstützung
- Alltagsgestaltung
- Häusliche Hilfen
- Freizeitgestaltung
- Weitere Themen

Für wen gibt es SAVE?

Für Senioren*innen, die das ASZ Laim und dessen Angebote noch nicht kennen, oder auf Grund von Hemmschwellen uns nicht aufsuchen.

**Die Beratung ist kostenfrei und wird
absolut vertraulich behandelt.**

Bei Interesse erreichen Sie SAVE von Dienstag bis Donnerstag in der Zeit von 14 Uhr bis 16 Uhr unter der Telefonnummer +49 155 66 15 98 41 oder Sie wenden sich an das ASZ Laim.

Alten- und Service-Zentrum Laim – Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München
Telefon: 57 50 14 oder 54 22 520 10 – E-Mail: asz-laim@awo-muenchen.de

Außensprechstunde des ASZ Laim

**Individuelle Beratung für Sie und Ihre Angehörigen
im „Laimer Herz“ Fürstenrieder Str. 124**



Mittwoch und Donnerstag von 08.30 bis 12.30 Uhr bietet das ASZ Laim für Laimer*innen ab 60 Jahre, eine offene und zusätzlich nach Vereinbarung eine Außensprechstunde zu folgenden Themen an:

- **Persönliche, soziale und gesundheitliche Fragen**
- **Häusliche Versorgung, Pflegedienste, Essen auf Rädern, Hausnotruf, Pflegehilfsmittel**
- **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**
- **Wohnformen im Alter**
- **Wohnraumanpassung**
- **Beratung zu Grundsicherung im Alter**
- **Schwerbehinderung**
- **Vermittlung von Fachdiensten**
- **Angebote und Begegnungsmöglichkeiten im ASZ Laim**

**Die Mitarbeiter*innen des ASZ Laim
freuen sich auf Ihren Besuch.**

Die Beratung ist kostenfrei und wird absolut vertraulich behandelt.

Für Terminvereinbarung stehen folgende Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung:

Telefon: +49 155 609 59 312 oder E-Mail: asz-laim@awo-muenchen.de

"Laimeria" Mittagstisch und Cafeteria

Sie sind herzlich willkommen, wenn Sie sich einmal im ASZ umschauen möchten. Kehren Sie ein zum preiswerten Mittagstisch oder einem gemütlichen Kaffee mit hausgemachtem Kuchen. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Unterhaltung suchen und gerne unter Menschen sein möchten.

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 – 13.00 Uhr

Sie können bei uns Montag bis Freitag preiswert und abwechslungsreich zu Mittag essen. Der Speiseplan hängt jeweils für zwei Wochen aus und wird Ihnen beim Mittagstisch wochenweise ausgehändigt.

Bitte melden Sie sich spätestens am Vortag bis 10.00 Uhr für den Mittagstisch an.

Der Menüpreis für ein Mittagessen beträgt 7,50 €

Vergünstigungen sind nach vorheriger Beratung möglich.

Haben Sie Interesse? Dann versuchen Sie ein kostenloses Probeessen!

■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag 09.00 – 16.30 Uhr

Freitag 09.00 – 13.30 Uhr

In unserer Cafeteria bieten wir Ihnen zu günstigen Preisen Getränke und von Montag bis Donnerstag ab 13.30 Uhr auch Kuchen und Gebäck an. Wenn Sie nicht alleine sein, sondern neue Kontakte knüpfen oder alte Bekannte treffen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, unverbindlich vorbei zu schauen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ihr **Menüservice**
mit Herz



Probieren Sie unser
Kennenlern-Angebot!

**3x Menügenuss
ins Haus für
nur 8,99€ pro
Menü.** inkl. MwSt.

Online-Shop



**Leckere
Menüs**

ofenfrisch auf der
Fahrt zu Ihnen
zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 089 4302435

Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr

www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Musische und kreative Angebote



■ Strickkastl

Eine selbstorganisierte Gruppe für alle, die Freude an Handarbeiten haben und gerne basteln.



Marie-Juchacz-Raum



montags



kostenfrei



im ASZ-Büro



selbstorganisierte Gruppe



13.30 Uhr

■ immer "Lieder" montags

Ein Angebot für alle, die gerne in lockerer Atmosphäre Lieder singen. Die Singgruppe ist für alle offen. Bei den 14-tägigen Treffen werden Volkslieder zur Gitarrenbegleitung gesungen.

Herzlich willkommen!



Cafeteria



montags

(Termine im ASZ-Büro erfragen)



4,00 € pro Termin



im ASZ-Büro



Herr Hans Otto Behne



14.30 – 16.30 Uhr

■ Arbeiten mit Ton – Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe

Frau Ederer und Frau Rump leiten seit mehr als 10 Jahren erfolgreich Aufbaukurse. Sie geben ihre Begeisterung für die Arbeit mit Ton gerne an andere Menschen weiter. In stressfreier Atmosphäre können Sie experimentierfreudig arbeiten und sich fachkundig beraten lassen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Geübte und findet in einer kleinen Gruppe statt.



Werkraum



dienstags



5,00 € Materialkosten pro Termin



bei der Kursleiterin



Frau Ederer / Frau Rump



10.00 – 11.30 Uhr

Bewegungsangebote



■ Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Qigong, was so viel wie „Arbeit am Qi“ oder „Übungen mit dem Qi“ bedeutet, ist der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Gymnastikraum



Frau Heilmaier



montags



10.00 – 11.00 Uhr

Schnupperstunden sind nach Absprache möglich



auf Anfrage



Frau Heilmaier, Tel. 089/54 63 78 56

■ Seniorentanz im Sitzen

Für alle Interessierten, die Freude am Tanzen und Bewegen haben. Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Sie lernen unterschiedliche Tänze, Rhythmen und Melodien kennen und trainieren in netter Gesellschaft Ihre Koordination, Reaktion, Ausdauer und ganz nebenbei auch Ihr Gedächtnis. Jede Stunde folgt einem bestimmten Thema und trägt zum Austausch bei.



Gymnastikraum



Frau van Löchtern



montags



13.15 – 14.15 Uhr



2,00 € pro Teilnahme



im Büro bei Frau van Löchtern

■ **NEU** Kegelgruppe im ASZ

Wir möchten mit Ihnen die Kegelbahn weiter beleben und suchen begeisterte Kegler*innen für unsere neue Gruppe.



Kegelbahn



Frau Tischbierek



Montag 14.09., 16.11.



14.30 Uhr



kostenfrei



im Büro des ASZ



■ Yoga für den Rücken

Sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen regen den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte an. Diese Übungen verleihen dem Körper innere und äußere Stabilität. Jede Stunde schließt mit einer Entspannung von ca. 15 – 20 Minuten ab.



Gymnastikraum



Frau Schulze



Montag



17.00 – 18.15 Uhr

Freitag, Yoga auf dem Stuhl

10.30 – 11.45 Uhr



5,00 € pro Termin à 75 Minuten – Schnupperstunde kostenlos



im Büro des ASZ

■ Feldenkrais

Durch leichte und sanfte Bewegungen erforschen Sie Ihr persönliches Bewegungsrepertoire. Sie lernen achtsamer und spielerischer mit sich umzugehen, dadurch werden Anstrengung, unnötige Spannung sowie Steifheit abgebaut. Freude am Bewegen und Ausprobieren kehrt zurück. Feldenkrais ist auch für jene gedacht, die auf Grund von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einen neuen Umgang mit sich selbst finden möchten, um sich damit Ihr Leben zu erleichtern. Ganz unabhängig vom Alter kann Jede*r teilnehmen. Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und bequeme, warme Kleidung mit.



Gymnastikraum



Frau May



Dienstag



10.00 – 11.30 Uhr



130,00 € für 10 Unterrichtsstunden à 75 Minuten

Schnupperstunden sind kostenfrei möglich



Frau May, Tel. 089/21 93 81 11



■ Tischtennis spielen



Gymnastikraum / Kegelbahn



Dienstag ✓ **14.00 – 16.45 Uhr**

Mittwoch **11.15 – 14.00 / 14.00 – 16.45 Uhr**

Donnerstag **12.00 – 16.45 Uhr**

Freitag **12.00 – 16.45 Uhr**



kostenfrei



bei Frau Frey, Tel. 0151 41 41 81 26

■ Yoga in der Zeit der Rente

Wir praktizieren die Asana-Körperübungen in angemessener Form. Neue, bildhafte Vorstellungen begleiten die einzelnen Übungen. Mit Freude und wacher Beobachtung wird die Aufrichtung der Wirbelsäule erlebt. Mehr Leichtigkeit in der Schulterregion und die Empfindung für das Gleichgewicht des Körpers stellen sich ein. Bewusst wird immer wieder der freie Atemstrom beachtet.



Gymnastikraum



Frau Bopp-Summer



Mittwoch ✓ **09.30 – 11.00 Uhr**



5 x à 5,00 € / Abrechnung erfolgt monatlich



Frau Bopp-Summer, Tel. 089 / 56 88 73



■ **Gymnastiksport für einen guten Start in den Tag**

Dieser Gymnastikkurs richtet sich an alle, die auch im Alter aktiv und beweglich bleiben möchten. Mit gezielten, aber einfachen Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert – ideal, um den Alltag sicher und selbstständig zu meistern. Ob beim Treppensteigen, Aufstehen oder Spaziergehen – regelmäßige Bewegung hilft, fit zu bleiben, Stürzen vorzubeugen und sich rundum wohler zu fühlen. Dabei steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an der Bewegung in der Gruppe im Vordergrund.

Ein Kurs, der Körper und Geist gut tut – für mehr Lebensfreude und Selbstständigkeit im Alltag!



Gymnastikraum



Donnerstag



5,00 € pro Einheit



im ASZ-Büro



Martin Zankl



08.45 – 09.45 Uhr

■ **Fünf Esslinger, ein Fitnessprogramm für Stabilität und Mobilität nach Dr. Martin Runge**

In diesem Kurs trainieren Sie die Beweglichkeit sowie den Erhalt von Muskeln und Knochen bis ins hohe Alter. Die 4 Fitnesskomponenten der Fünf Esslinger setzen sich zusammen aus: Balance, Flexibilität, Schnelligkeit und Kraft der oberen und unteren Körperhälfte.



Gymnastikraum



Donnerstag



5,00 € pro Einheit / am Monatsanfang zu entrichten



im ASZ-Büro



Gisela Priller



10.00 – 11.00 Uhr



Gesprächsangebote



■ Gedächtnistraining für Senior*innen

Fitness und Freude für die „grauen Zellen“.
Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis aufzupolieren?
Möchten Sie mit viel Freude und Spaß in Gemeinschaft
mit anderen neue Techniken erlernen, wie Sie nach
Möglichkeit geistig fit bleiben können?
Machen Sie mit!

🏠 **Großer Gruppenraum
oder Bibliothek**

👤 **Frau Jechart**

📅 **Mittwoch**

✅ **10.00 – 11.30 Uhr**

€ **auf Anfrage**

📝 **im ASZ-Büro**

■ Laimer Männertreff

Das ASZ Laim bietet in Kooperation mit der psychosozialen Betreuung Alte Heimat/
Thomas Wimmer Haus jeden 4. Donnerstag im Monat einen Männertreff für ein ge-
mütliches Beisammensein, nette Unterhaltung und sonstige interessante Themen an.
Herr Becher und Herr Brucker freuen sich auf Ihr Kommen.

🏠 **ASZ Laim**

📅 **Donnerstag, 24.09.**

✅ **14.00 – 15.30 Uhr**

Donnerstag, 29.10.

Donnerstag, 26.11.

€ **kostenfrei**

📝 **im ASZ Büro**



Fremdsprachenangebote



■ Italienisch für Anfänger*innen

Der letzte Aufenthalt in Italien war wundervoll, Sie würden sich jedoch gerne besser auf Italienisch verständigen können? Dann lernen Sie hier in freundlicher, stressfreier Atmosphäre in einer netten Gruppe die Grundzüge der italienischen Sprache kennen.

■ Italienisch für Fortgeschrittene

Sie sprechen und verstehen Italienisch, möchten sich aber verbessern oder noch etwas dazulernen? Dann ist das Ihr Kurs.



Bibliothek



Herr Gemmelaro



Montag – nicht in den Schulferien



14.15 – 15.15 Uhr Anfänger*innen



auf Anfrage

15.20 – 16.20 Uhr Fortgeschrittene



im ASZ-Büro

■ Do you speak English? Englischkurs für Fortgeschrittene

Haben Sie vielleicht vor vielen Jahren Englisch gelernt, aber vieles vergessen? Wir wiederholen auf unterhaltsame, stressfreie Weise grammatikalische Grundregeln, kommen über Texte ins Gespräch und lernen neue Wörter kennen. Wir werfen einen Blick auf Land und Leute und auf Geschichte und Kultur englischsprachiger Länder. Einfache Lektüre, Songs, Spiele, und Cartoons sorgen für Auflockerung. Auch Kurioses und Anekdoten dürfen nicht fehlen. Wussten Sie z.B. woher der Teddybär seinen Namen hat? Das werden wir herausfinden.



Bibliothek



Sybille Böhm



Donnerstag



11.30 – 13.00 Uhr



6,00 € pro Termin



im ASZ-Büro



Gesellschaftsspiele



■ Kartenspiel-Nachmittag

Treffen Sie sich zum gemeinsamen Kartenspielen (Schafkopf).

 Marie-Juchacz-Raum

 Montag, Dienstag
und Donnerstag

 kostenfrei

 im ASZ Büro

 Selbstorganisierte Gruppe

 13.30 – 16.45 Uhr

■ Rummikub im ASZ

In einer kleinen Gruppe lernen Sie Rummikub kennen. Mit diesem Spiel trainieren Sie Ihre Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

 Gruppenraum im 1. OG

 Dienstag und Donnerstag

 kostenfrei

 im ASZ-Büro

 Selbstorganisierte Gruppe

 ab 13.00 Uhr

■ Lisas bunter Spielenachmittag im ASZ

Wir treffen uns in gemütlicher Runde. Es gibt ein Spieleallerlei von A-Z und manchmal auch anderes, was uns zum Rätseln, Lachen und Erzählen bringt. Spiele und andere kleine Aktionen werden je nach Teilnehmenden am Tag gemeinsam ausgesucht.

 Marie-Juchacz-Raum oder Cafeteria

 Dienstag

 kostenfrei

 im ASZ-Büro

 Lisa Bort

 14.00 bis ca. 16.30 Uhr

Das ASZ Laim verfügt über eine umfangreiche Spielesammlung.
Diese können Sie gerne im ASZ ausprobieren
und sich zum gemeinsamen Spiel treffen.
Wenden Sie sich bei Bedarf gerne an uns.

SEPTEMBER

02.09.	MI.	14.30 Uhr	MVG Fahrgasttraining Theorie Sicherheit und Service in der U-Bahn	S. 26
03.09.	DO.	15.00 Uhr	Schlagergedisco durch die Jahrzehnte	S. 26
09.09.	MI.	14.30 Uhr	Filmnachmittag	S. 26
10.09.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 37
15.09.	DI.	13.00 Uhr	Führung über den alten Bogenhausener Friedhof	S. 27
16.09.	MI.	14.00 Uhr	Besuch der Ausstellung „Haar macht Lust“ in der Hypokunsthalle	S. 27
23.09.	MI.	12.00 Uhr	Oktoberfest	S. 27
24.09.	DO.	09.45 Uhr	Bayrisches Frühstück im ASZ	S. 28
24.09.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 37
30.09.	MI.	08.30 Uhr	Busausflug nach Manching und Ingolstadt	S. 28

ISARINSEL FEST 
goes PRATERINSEL

04. – 06. September 2026

Ein besonderes Event im Praterinsel
Innenhof, in der Füllhalle mit Orangerie,
im Wurzelkeller und auf dem Praterstrand.

Eintritt frei

OKTOBER

03.10. SA. Tag der deutschen Einheit – Das ASZ ist geschlossen

06.10.	DI.	14.00 Uhr	Kaffee International mit Frau Palecek	S. 29
07.10.	MI.	14.30 Uhr	Filmvorführung „Ruinenschleicher und Schachterleis“	S. 29
12.10.	MO.	09.45 Uhr	Gesundes Frühstück im ASZ – „Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit“	S. 29
14.10.	MI.	14.30 Uhr	Lanzarote-Insel der Vulkane Multivision mit Dieter Messerle	S. 30
15.10.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 37
19.10.	MO.	10.00 Uhr	Herbstbasteln mit Frau Miethke	S. 30
21.10.	MI.	09.30 Uhr	Programmplanungsgruppe	S. 30
21.10.	MI.	14.30 Uhr	Neu im ASZ: Kennenlernnachmittag	S. 31
22.10.	DO.	14.00 Uhr	Laimer Seniorenmesse im INTERIM	S. 31
24.10.	SA.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub-Hauptversammlung	S. 37
28.10.	MI.	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier der im September und Oktober Geborenen	S. 31

NOVEMBER

01.11. SO. Allerheiligen – Das ASZ ist geschlossen

03.11.	DI.	13.30 Uhr	Sprechstunde des Sozialbürgerhauses Laim-Schwanthaler Höhe zu den Themen des SGB XII	S. 44
04.11.	MI.	14.30 Uhr	VORTRAG: Vorsorgen mit Vollmacht oder Betreuungsverfügung und Patientenverfügung	S. 32
11.11.	MI.	14.30 Uhr	Musikquiz im ASZ	S. 32
12.11.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 37
18.11.	MI.	14.30 Uhr	OMAS GEGEN RECHTS München, stellen Ihnen das Bündnis vor	S. 32
23.11.	MO.	10.00 Uhr	Adventsbasteln und Sternenwerkstatt mit Frau Miethke	S. 33
25.11.	MI.	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier der im November und Dezember Geborenen	S. 33
26.11.	DO.	09.45 Uhr	Amerikanisches Frühstück im ASZ	S. 33
26.11.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 37

DEZEMBER

02.12.	MI.	14.00 Uhr	Adventsbingo	S. 34
07.12.	MO.	14.30 Uhr	Adventliches Singen mit dem ASZ Chor	S. 34
08.12.	DI.	14.00 Uhr	Kaffee International	S. 34
10.12.	DO.	14.30 Uhr	Die Staade Zeit mit dem Truderinger Saitentrio	S. 35
12.12.	SA.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub-Weihnachtsfeier	S. 37
16.12.	MI.	14.30 Uhr	Große Weihnachtsfeier im ASZ	S. 35
24.12.	DO.	Heiligabend – Das ASZ ist geschlossen		
25.12.	FR.	1. Weihnachtsfeiertag – Das ASZ ist geschlossen		
26.12.	SA.	2. Weihnachtsfeiertag – Das ASZ ist geschlossen		
30.12.	MI.	14.30 Uhr	Filmnachmittag	S. 35
31.12.	DO.	Silvester – Das ASZ ist geschlossen		

MI 02.09. MVG Fahrgasttraining Theorie – Sicherheit und Service in der U-Bahn

14.30 – 16.30 Uhr Durch Mitarbeitende der MVG erfahren Sie alles, was Sie für eine sichere Fahrt wissen müssen. Zum Beispiel:



Foto:MVG,
© Kerstin Groh

- mit und ohne Rollator oder Rollstuhl sicher U-Bahn fahren
- Rolltreppen und Aufzüge sicher nutzen
- erfahren, ob Rolltreppen oder Aufzüge funktionieren
- Unterstützung erhalten, wenn Aufzug oder Rolltreppe nicht funktionieren
- im Notfall richtig reagieren und Notrufeinrichtungen bedienen

Anmeldung bis 31.08.2026

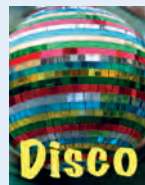
Kostenfrei

DO 03.09. Schlagerdisco durch die Jahrzehnte

15.00 Uhr Auf vielfachen Wunsch wird DJ Martin endlich wieder eine Disco veranstalten. Diesmal mit berühmten Schlagern aus verschiedenen Jahrzehnten. Lasst uns gemeinsam das Tanzbein schwingen.

Anmeldung bis 02.09.2026

kostenfrei



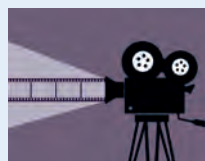
Cafeteria

MI 09.09. Filmnachmittag im ASZ

14.30 Uhr Wir zeigen Ihnen zeitlose Leinwandklassiker bei Kaffee und Kuchen. Den aktuellen Titel des Films können Sie im ASZ-Büro erfragen. Viel Vergnügen.

Anmeldung bis 08.09.2026

kostenfrei



Cafeteria

DI 15.09. Führung über den alten Bogenhausener Friedhof mit Herrn Spiess

13.00 Uhr Gottesacker für Münchner und Weltbürger

Treffpunkt im ASZ Laim Der Friedhof hat eine lange Geschichte. In den letzten 6 Jahrzehnten entwickelte er sich mehr und mehr zur Begräbnisstätte prominenter Künstler*innen der Kultur- und Geistesgeschichte.



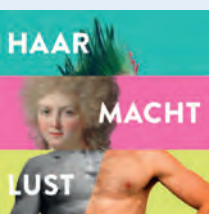
Der unvergessene Schauspieler Helmut Fischer liegt hier ebenso begraben wie die Autorin Annette Kolb und Freda Wüsthoff: Die war entschiedene Pazifistin, warnte als Physikerin vor den Gefahren der Atombombe. Oskar Maria Graf, Walter Sedlmayr, Rainer Maria Fassbinder, Erich Kästner, Liesl Karlstadt Sie alle haben ihre letzte Ruhestätte auf diesem kleinen Friedhof rund um die Kirche gefunden. Ein Epitaph erinnert an Pfarrer Alfred Delp, der in dieser Kirche wirkte, bevor er von den Nationalsozialisten verhaftet und in Berlin grausam hingerichtet wurde.

Anmeldung bis 11.09.2026

Kosten: MVG und Verzeehr

DI 16.09. Perücke trifft Punk

14 Uhr Besuch der Ausstellung "Haar macht Lust" in der Hypokunsthalle



In der Ausstellung präsentiert die Kunsthalle München 200 Werke von der Antike bis zur Gegenwart. Kommen Sie mit auf eine kulturgeschichtliche Führung zur Bedeutung von Haaren in Kultur, Politik, Gesellschaft und Religion. Führung mit der Kunsthistorikerin Carolina Glardon.

Anmeldung bis 11.09.2026

Kosten: MVG und Verzeehr

MI 23.09. Oktoberfest im ASZ

12.00 Uhr Wir feiern gemeinsam mit Hendln, Krapfen, frischen Getränken und schwingen das Tanzbein zur Wiesnmusik vom Bertl. Feiern Sie mit.

Anmeldung ab 01.09.2026

Kosten: 8,00 €

Die Kosten werden bei der verbindlichen Anmeldung erhoben.



DO 24.09. Bayerisches Frühstück im ASZ

09.45 Uhr Heute frühstücken wir ganz zünftig auf bayerisch mit frischen Brezn, Weißwurst und O`Bazda. Lassen Sie es sich schmecken!

Anmeldung bis 18.09.2026

Kosten: 6,00 €



**max. 15 Personen
Cafeteria**

MI 30.09. Busausflug nach Manching und Ingolstadt

Abfahrt vor dem ASZ: Wir fahren nach Manching und besichtigen das Kelten-Römer Museum mit einer Führung.

08.30 Uhr Im Anschluss besuchen wir die Altstadt von Ingolstadt, speisen im Weiss Bräu Haus und unternehmen einen Spaziergang. Alternativ

ca. 18.30 Uhr können Sie auch das sehr sehenswerte medizinhistorische Museum besuchen.

Im Café Hortus treffen wir uns dann zu Kaffee und Kuchen.

Anmeldung ab 10.09.2026

Kosten: 6,00 € zuzüglich Verzehr. Die Kosten von 6,00 € sind bei der verbindlichen Anmeldung zu entrichten. Bitte beachten Sie bei Absage: Die Kosten können nur erstattet werden, wenn der Platz nachbesetzt werden kann.



© krm manching
Foto: Michael Heinrich



DI 06.10. Kaffee International mit Frau Palecek**14.00 Uhr Trauen Sie sich...** und kommen Sie zu unserem Kaffee International!

Mit diesem kostenfreien Angebot des Alten- und Service-Zentrum Laim (ASZ) und Donna Mobile, wenden wir uns an all jene, die aus anderen Ländern kommen und in München eine neue Heimat gefunden haben. Gemütlich bei Kaffee/Tee und Kuchen lernen wir uns kennen, tauschen Geschichten über das Ankommen und den Alltag in Deutschland aus. Sie erfahren Neues, wie z.B. über die sozialen Hilfen in München und die Münchner Stadtteile. Wir unterhalten uns in der deutschen Sprache. Wir sind kein Sprachkurs.

**Anmeldung bis 05.10.2026****kostenfrei****Marie-Juchacz-Raum***Kooperation mit Donna Mobile***MI 07.10. Filmvorführung „Ruinenschleicher und Schachterleis“****14.30 Uhr München nach 1949 – Zeitzeugen erinnern sich**

Der Film vermittelt ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser so wichtigen Epoche der Stadt, mit einer Mischung aus Interviews, Sequenzen, Photos und Original-Filmausschnitten von 1945 - 1960.

Anmeldung bis 06.10.2026**kostenfrei****DO 12.10. Gesundes Frühstück im ASZ –****09.30 Uhr "Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit"**

Anlässlich des bayernweiten Präventionstages „Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit“ bieten wir Ihnen heute ein gesundes Frühstück mit Müsli, Obst und vollwertigem Brot an. Kräuterquark, Tomaten und frisch aufgeschnittene Gurken runden das Frühstück ab.

Anmeldung bis 07.10.2026**Kosten: 6,00 €****max. 20 Teilnehmer****Cafeteria**

MI 14.10. Lanzarote-Insel der Vulkane – Multivision mit Dieter Messerle

14.30 Uhr Etwa hundert Vulkane mit mehr als dreihundert Kratern prägen das Gesicht der Insel. Zwischen schwarzer Lava und dem Grün der Weinreben erheben sich weiße Dörfer. Traditionsreiche Ortschaften bezaubern mit ihren Gassen, kolonialen Palästen, sakralen Bauten und bunten Märkten. Wie kein anderer hat der Architekt und Künstler César Manrique seine Heimatinsel geprägt.

Anmeldung bis 13.10.2026

kostenfrei

Cafeteria

MO 19.10. Herbstbasteln mit Frau Miethke

10.00 – 11.30 Uhr Zusammen mit der PSB Alte Heimat basteln wir im ASZ Buntes und Schönes für den Herbst. Wir freuen uns auch über Ihre Anregungen und Wünsche zu Bastelthemen. Sprechen Sie uns bitte darauf an.

Anmeldung bis 16.10.2026

Kosten: 3,00 bis 5,00 €

Cafeteria



MI 21.10. Programmplanungsgruppe

09.30 Uhr Bei einem kleinen Weißwurstfrühstück können Sie sich über die Pläne des ASZ für die kommenden Monate informieren und Ihre Ideen für das Programm einbringen. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Beiträge. Machen wir gemeinsam das ASZ Programm noch bunter und vielseitiger.

Anmeldung bis 19.10.2026

Kosten: 3,50 €

Cafeteria



MI 21.10. Kennenlernnachmittag – Neu im ASZ?

14.30 Uhr Wir stellen Ihnen unser Angebot vor.

Sie sind neu im ASZ oder würden gerne mehr über unsere Angebote erfahren? Bei leckerem Kaffee und feinem Kuchen und Gebäck informieren wir Sie und beantworten Ihre Fragen. Wir freuen uns über Ihr zahlreiches Kommen.

Anmeldung bis 19.10.2026

Kosten: Verzehr

Cafeteria

DO 22.10. Laimer Seniorenmesse im INTERIM

14.00 – Wir laden Sie zur 1. Laimer Seniorenmesse im INTERIM ein. Dort stellen

16.00 Uhr sich alle sozialen Einrichtungen an diesem Tag vor und beraten Sie.

kostenfrei

Laimer Interim

MI 28.10. Geburtstagsfeier im ASZ Laim

14.30 Uhr Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Feier für die im September und Oktober Geborenen.

Mit Kaffee, Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstags "kinder" hochleben und verbringen einen beschwingten Nachmittag miteinander.

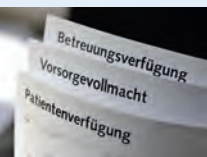
Wenn Sie im September oder Oktober Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an, wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchten.

Anmeldung bis 23.10.2026

kostenfrei für Jubilare

Cafeteria



MI 04.11. Vortrag Frau Schmid – Richtige Vorsorge für Alter und Krankheit mit Vollmacht oder Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
14.30 Uhr

Wenn man wegen Alter oder Krankheit seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, braucht man eine Vertretung, die rechtsverbindlich handeln darf. Das sind nicht automatisch die Angehörigen.

Sie erhalten hier wichtige Informationen, wie Sie vorsorgen können, damit Sie nach ihren Wünschen vertreten und behandelt werden.

Anmeldung bis 02.11.2026

kostenfrei

Cafeteria

Kooperationsveranstaltung mit der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V. und der Betreuungsstelle der Stadt München

MI 11.11. Musikquiz im ASZ mit Sabine und Tanja**14.30 Uhr**

Gemeinsam lachen, Musik hören und dabei richtig gute Laune bekommen.

Wenn Sie das möchten, nehmen Sie Teil an unserem Musik-Quiz!

Raten Sie mit und verbringen Sie einen unterhaltsamen und kurzweiligen Nachmittag mit vielen bekannten Songs. Und das beste dabei – es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

kostenfrei

Cafeteria

MI 18.11. OMAS GEGEN RECHTS**14.30 Uhr**

Zwei Vertreterinnen der OMAS GEGEN RECHTS München, stellen Ihnen das Bündnis vor.



Sie berichten über die Entstehung, die Ziele, die Organisation und die vielfältigen Aktivitäten der OMAS GEGEN RECHTS München.

Gerne kommen sie mit Ihnen ins Gespräch über ihre Motivationen sich zu engagieren nach dem Motto „Alt sein heißt nicht stumm sein“ und ihre Haltung zu Demokratie und Menschenrechten.

Wir freuen uns auf eine anregende Diskussion mit Ihnen!

Anmeldung bis 16.11.2026

kostenfrei

Cafeteria

MO 23.11. Adventsbasteln und Sternenwerkstatt mit Frau Miethke

10.00 Uhr Gemeinsam mit der PSB basteln wir Schönes und Dekoratives für die anstehende Advents- und Weihnachtszeit. Wenn Sie besondere Wünsche haben dann teilen Sie uns diese gerne im Vorfeld mit.

Anmeldung bis 20.11.2026

Kosten: 3,00 – 5,00 €



Marie-Juchacz-Raum

MI 25.11. Geburtstagsfeier im ASZ Laim

14.30 Uhr Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Feier für die im November und Dezember Geborenen.

Mit Kaffee, Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstags "kinder" hochleben und verbringen einen beschwingten Nachmittag miteinander. Wenn Sie im November oder Dezember Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an, wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchten.

Anmeldung bis 20.11.2026

kostenfrei für Jubilare

Cafeteria



DO 26.11. Frühstück im ASZ

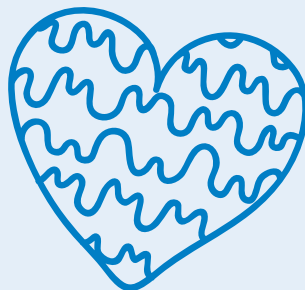
09.45 Uhr Amerikanisches Frühstück mit Bacon, Rührei, Pancakes mit Ahornsirup und vielen weiteren Leckereien.

Anmeldung bis 20.11.2026

Kosten: 6,00 €

max. 15 Personen

Cafeteria



MI 02.12. Adventsbingo

14.00 Uhr



Heute spielen wir Bingo mit Adventskranz, Plätzchen und Punsch und leiten so die Adventszeit diesmal ein bisschen anders ein. Seien Sie dabei, lassen sie sich überraschen und spielen sie mit.

Anmeldung bis 30.11.2026

Unkostenbeitrag und Getränke



MO 07.12. Adventliches Singen mit dem ASZ Chor

14.30 Uhr

Gemeinsam mit unserem ASZ Chor singen wir adventliche und weihnachtliche Lieder, lauschen dem Gesang des Chors und machen uns gemeinsam einen schönen, stimmungsvollen Nachmittag.

Anmeldung bis 04.12.2026

kostenfrei



Cafeteria

DI 08.12. Kaffee International mit Frau Palecek

14.00 Uhr



Trauen Sie sich... und kommen Sie zu unserem Kaffee International!

Mit diesem kostenfreien Angebot des Alten- und Service-Zentrum Laim (ASZ) und Donna Mobile, wenden wir uns an all jene, die aus anderen Ländern kommen und in München eine neue Heimat gefunden haben.

Gemütlich bei Kaffee/Tee und Kuchen lernen wir uns kennen, tauschen Geschichten über das Ankommen und den Alltag in Deutschland aus.

Sie erfahren Neues, wie z.B. über die sozialen Hilfen in München und die Münchner Stadtteile. Wir unterhalten uns in der deutschen Sprache.

Wir sind kein Sprachkurs.

Anmeldung bis 07.12.2026

kostenfrei

Kooperation mit Donna Mobile



Marie-Juchacz-Raum

DO 10.12. Wia auf da Hütt'n, in da warmen Stubm

14.30 Uhrso feiern wir mit Ihnen gemeinsam bei Kaffee und Kuchen die Staade Zeit mit dem Truderinger Saitentrio.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf ein Wiedersehen mit Ihnen.

Anmeldung bis 08.12.2026

Kosten: Verzeehr



Cafeteria

MI 16.12. Weihnachtsfeier

14.30 Uhr Wir laden Sie zu unserer besinnlichen Weihnachtsfeier im ASZ ein.
In schöner Tradition führt Sie Frau Stang durch ein abwechslungsreiches und feierliches Programm mit Gedichten, Gesang und Geschichten. Mit Lebkuchen, Plätzchen, feinem Punsch und netter Gesellschaft wünschen wir Ihnen einen feierlichen Nachmittag.

Anmeldung ab 02.12.2026

Kosten: Getränke



Cafeteria

MI 30.12. Filmnachmittag im ASZ

14.30 Uhr Wir beschließen das Jahr mit einem Leinwandklassiker und freuen uns auf einen schönen Nachmittag „zwischen den Jahren“.

Anmeldung bis 28.12.2026

kostenfrei

Kooperation mit dem Landesmediendienst Bayern



Cafeteria

Psychosoziale Betreuung

Psychosoziale Betreuung

Stiftungssiedlung „Alte Heimat“ und Thomas-Wimmer-Haus

Unser Angebot beinhaltet u.a.:

- Beratung / Klärung / Problemlösung
- Unterstützung bei Behördengängen
- Hilfe bei Antragsstellung
- Organisation und Vermittlung von Hilfen
z.B.: Ambulanter Pflegedienst, Hilfsmittel
- Miteinander der Mieterschaft stärken
- Hausbesuche

Ziel der Hilfen ist es, Ihnen zu ermöglichen, solange wie möglich in eigener Häuslichkeit bis ins hohe Alter zu bleiben und ihre Lebensqualität damit zu erhalten.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir haben kein Wartezimmer. Damit Sie nicht umsonst kommen, bitten wir Sie, vorher anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. Sollten wir nicht ans Telefon gehen, wenn Sie anrufen, sind wir entweder in einem Gespräch, auf Hausbesuch, oder anderweitig unterwegs. Sie können gerne eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen, wir rufen Sie zeitnah zurück.

Gesamtleitung ASZ und Psychosoziale Betreuung: Stefanie Tischbierek

Sprechzeiten:

Stiftungssiedlung „Alte Heimat“ Kiem-Pauli-Weg 14, 80686 München

Fax: 089 / 32 80 98 09 psb-alteheimat@awo-muenchen.de

Jörg Becher, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Mo. bis Do.: nach Vereinbarung

Tel.: 089 / 32 80 98 01

Carsten Hanft, Pädagoge M.A.

Mo. bis Do.: nach Vereinbarung

Tel.: 089 / 32 80 98 03

Marlene Hüller, BA Psychologin

Mo. bis Do.: nach Vereinbarung

Tel.: 089 / 32 80 98 02



Der AWO-Ortsverein Laim ergänzt die Arbeit des Kreisverbandes München mit einer Reihe von Nachbarschaftsangeboten, wie z.B. dem Betrieb von Seniorenclubs, der Durchführung von Festen usw. Die Vorsitzende des Ortsvereins ist Eleonore Engel, erreichbar unter Tel. 089/50 67 44. Bereits mit 2,50 € im Monat können Sie Mitglied im AWO-Ortsverein werden.

Der Ortsverein hat bereits 2 Seniorenclubs, die sich regelmäßig im ASZ Laim treffen.

Die genauen Termine der [Clubs Freundschaft](#) und [Kiem-Pauli](#) entnehmen Sie bitte dem Kalender ab Seite 22 in diesem Programmheft.

Leitung der Altenclubs:

Eleonore Engel, erreichbar über das ASZ Laim, Tel. 089/54 22 520 10



Vorstandsmitglieder des AWO-Ortsvereins
Laim-Schwanthalerhöhe



BEHÖRDENHILFE

Unterstützung und Hilfe bei Behördenangelegenheiten

mit Frau Gustel Braun

Frau Braun unterstützt Sie, nach einer Anmeldung im Büro des ASZ, bei der Erstellung von unterschiedlichen Unterlagen, bspw. für das Sozialbürgerhaus insbesondere:

- Prüfen der Vollständigkeit von Unterlagen
- Wiederbearbeitung- und Beantragen von Unterlagen
- Antrag auf Grundsicherung oder Bürgergeld
- Erstanträge und Verlängerungen für das Jobcenter

Weiter unterstützt sie bei Anträgen zu:

- Schwerbehinderung
- Stiftungsmitteln
- Erlass von Telefongebühren
- Wohngeld
- Wohnungssuche digital

und beim Ordnen und Sichten von Unterlagen.

Termine können dienstags in der Zeit von 13 bis 15 Uhr **nach vorheriger Anmeldung** im ASZ Laim stattfinden.



Kooperation mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Auch in diesem Programm wird die Computerhilfe-im-Oberland e.V. das ASZ Laim wieder mit ihren fundierten Kenntnissen unterstützen und bereichern.

Bitte beachten Sie, dass Termine immer bis spätestens eine Woche vor dem geplanten Termin vergeben werden können.

Die Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. wird unterstützt von der Margarethe Ammon Stiftung.



Digital-Service-Point mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

 **ASZ Laim**

 **14.00 – 16.30 Uhr**

 **Dienstag, 15.09.2026**
Dienstag, 29.09.2026
Dienstag, 06.10.2026
Donnerstag, 22.10.2026
Dienstag, 10.11.2026
Donnerstag, 26.11.2026
Dienstag, 15.12.2026

 **5,00 € pro Termin**
Jeweils 45 Min. in Einzelberatung

 **Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.**



DIGITAL-LOTSEN



Herr Steuber



Herr Eder

Digital-Lotsen unterstützen älterer Menschen im Umgang mit digitalen Medien

Mit Herrn Eder haben wir einen weiteren Digitallotsen für das ASZ gewonnen.

Herr Steuber und Herr Eder unterstützen Sie gerne bei Fragen zu Smartphone, Tablet, Computer (Laptop und PC), sowie im Umgang mit Internet und Sozialen Medien. Sie können Termine für zuhause vereinbaren, wenn es um eine Erstklärung zu Problemen mit einem feststehenden PC oder anderen Endgeräten geht.

Herr Steuber und Herr Eder informieren Sie insbesondere auch gerne zu Fragen rund um Datensicherheit und Onlinebanking. Ein Profil von Herrn Steuber finden Sie auf **LinkedIn**.

Um einen Termin zu buchen, melden Sie sich bitte im Büro des ASZ oder rufen Sie uns an.

Die Kosten für eine Beratungseinheit betragen 8,00 €. (Eine Beratungseinheit dauert 45 Min.)



Handysprechstunde mit Herrn Steuber

Wichtig! Bringen Sie bitte ein geladenes funktionstüchtiges Smartphone mit.

ASZ Laim



Freitag, 18.09. 10.00 – 13.00 Uhr
Montag, 19.10. 10.00 – 13.00 Uhr
Freitag, 06.11. 10.00 – 13.00 Uhr

Termine wenn der Android Workshop (S. 43) zuvor stattfindet!

Montag, 30.11. 14.00 – 15.30 Uhr
Montag, 07.12. 14.00 – 15.30 Uhr



5,00 € pro Termin – Die Beratungsdauer beträgt 45 Minuten



Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Workshop: Digitaler Nachlass mit Herrn Steuber

Was passiert mit Ihren Online-Konten, wenn Sie sie nicht mehr nutzen können?

Im Workshop erklären wir, was „digitaler Nachlass“ bedeutet. Sie lernen, welche Daten wichtig sind: E-Mail, Fotos, Handy, soziale Netzwerke und Online-Banking.

Wir zeigen, wie Sie Passwörter, Kontakte und wichtige Infos sicher notieren und aufbewahren, Nutzung von Passwort Managern.

So können Sie vorsorgen – für sich und für Ihre Angehörigen.



ASZ Laim



10.00 – 13.00 Uhr



Freitag, 09.10.2026



5,00 € pro Teilnehmer*in

mind. 3, max. 15 Teilnehmende



im Büro des ASZ

Workshop: Mobil mit Apps mit Herrn Steuber

Mit modernen Apps wird Mobilität heute einfacher – auch ohne Vorkenntnisse.

In unserem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Apps wie z.B. Google Maps, MVGgO oder DB Navigator oder auch im Ausland Wege und Fahrten planen. Sie sehen Abfahrtszeiten, Verbindungen und Verspätungen direkt auf dem Smartphone – und können Tickets oft bequem in der App kaufen.

So kommen Sie sicherer, entspannter und selbstständiger ans Ziel.

-  **ASZ Laim**
-  **10.00 – 13.00 Uhr**
-  **Freitag, 16.10.2026**
-  **5,00 € pro Teilnehmer*in**
mind. 3, max. 15 Teilnehmende
-  **im Büro des ASZ**

Workshop: Sicheres Online Banking mit Herrn Steuber

Gerade für ältere Menschen kann Online-Banking den Alltag erleichtern, viele sehen ein Risiko in der Nutzung des Online Bankings und der Bezahlung im Internet. Wichtig ist dabei, auf Sicherheit und Aktualität der Hard- und Software zu achten und sich die einzelnen Schritte in Ruhe erklären zu lassen. Darüber hinaus wird das Online Banking im Kontext zu anderen Themen wie Vollmachten und Vertretungsregelungen gestellt.

-  **ASZ Laim**
-  **10.00 – 13.00 Uhr**
-  **Freitag, 20.11.2026**
-  **5,00 € pro Teilnehmer*in**
mind. 3, max. 15 Teilnehmende
-  **im Büro des ASZ**

Senioren-Workshop: Smartphone (Android) – Grundlagen & Alltagsfragen

Sie können an unserem Smartphone-Workshop teilnehmen.

Der Kurs läuft über 3 Termine. Die Termine gehören zusammen und können nicht einzeln gebucht werden.

Das lernen Sie:

- Kurze Einführung: Basiswissen zum Smartphone und Sicherheit
- Welche Teile hat das Smartphone? (Hardware)
- Android verstehen: Das Wichtigste zum Betriebssystem
- Startseite und Sperrbildschirm: So bedienen Sie Ihr Handy
- Updates: Warum sie wichtig sind und wie Sie sie machen
- Google-Konto und Play Store: Wofür ist das gut?
- Apps herunterladen und installieren
(beliebte Apps z.B. Mobilität, Einkaufen, Erkennung von Bildinhalten)
- Sprachsteuerung einrichten und nutzen
- Besonderheiten bei der Nutzung von Apps mit höheren Risiko wie Online Banking, Elektronische Patientenakte, Apps von Behörden
- Einführung Nutzung von KI Anwendungen
- Sensibilisierung digitaler Nachlass und Passwortmanagement
- Hilfe bei Problemen: Einfache Tipps zur Selbsthilfe

Wir freuen uns auf Sie und helfen Ihnen in Ruhe Schritt für Schritt.

Bringen Sie Ihre Themen mit.



ASZ Laim



10.00 – 13.00 Uhr



Freitag, 27.11.2026

Montag, 30.11.2026

Montag, 07.12.2026



15,00 € für alle 3 Termine

**Termine können nicht einzeln
gebucht werden!**



im Büro des ASZ

Sprechstunden externer Fachdienste

NEU

Sprechstunde des Sozialbürgerhauses Laim-Schwanthaler Höhe

Eine Mitarbeiterin des Sozialbürgerhauses Laim-Schwanthaler Höhe bietet eine Sprechstunde zu den Themen des SGB XII (bspw. Belange der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, hauswirtschaftliche Versorgung u.v.m.) im ASZ Laim an.

Sie können hier in einem kurzen Beratungsgespräch Ihr Anliegen einbringen, Fragen stellen und das weitere Vorgehen besprechen. Eine Voranmeldung im Büro des ASZ Laim ist notwendig.



ASZ Laim



13.30 – 15.00 Uhr



Dienstag, 03.11.2026



**Eine Mitarbeiterin des
Sozialbürgerhauses
Laim-Schwanthaler Höhe**



**Voranmeldung im Büro des ASZ
Laim notwendig**

Rentenberatung

Herr Müller ist Versichertenberater der deutschen Rentenversicherung und verfügt über jahrzehntelange berufliche Erfahrungen in diesem Bereich.

Herr Müller gibt Ihnen Auskunft zu allen Fragen rund um die Rente, auch inwieweit sich eine evtl. vorhandene Schwerbehinderung auswirkt. Auch über das Vorgehen bei Hinterbliebenenrenten und die Beachtung der "Vorschussregelung" können Sie sich beraten lassen.

Um die Beratung planen zu können setzen Sie sich bitte mit dem ASZ-Büro in Verbindung, wir vermitteln einen Termin mit Herrn Müller.

Herr Müller ist ehrenamtlich tätig.

Sprechstunde zu Vorsorge, rechtlicher Betreuung / Betreuungsverfügung und Patientenverfügung im ASZ Laim

Wenn Sie für eine mögliche Lebensphase vorsorgen möchten, in der Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selber regeln können, sollten Sie einer vertrauten Person eine Vollmacht erteilen oder eine Betreuungsverfügung erstellen. Mit einer Patientenverfügung legt man seine Behandlungswünsche für die letzte Phase des Lebens fest, in der man sich ggf. nicht mehr sinnvoll äußern kann.

Beraterinnen:

Frau Schmid oder Frau Felten, Mitarbeiterinnen des Betreuungsvereins der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.



ASZ Laim



09.00 – 10.00 Uhr



Donnerstag, 03.09.2026

Donnerstag, 01.10.2026

Donnerstag, 05.11.2026

Donnerstag, 03.12.2026



Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Demenzberatung im ASZ Laim



Frau Gelderbloom, Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft München bietet in den Räumen des ASZ Laim eine Sprechstunde für Menschen an, die sich zum Thema Demenz beraten lassen möchten. Die Sprechstunde ist sowohl für Betroffene als auch deren Angehörige gedacht.



ASZ Laim



09.30 – 12.30 Uhr



Donnerstag, 24.09.2026

Donnerstag, 29.10.2026

Donnerstag, 26.11.2026

Donnerstag, 17.12.2026



Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Die Beratung ist kostenfrei und wird vertraulich behandelt.

Kooperationspartner

- AWO Ortsverein Laim-Schwanthalerhöhe
- Seniorenbeirat der Stadt München/ Seniorenvertretung im Stadtbezirk Laim 25
- Bezirksausschuss 25 München Laim
- Polizeiinspektion 41 München Laim
- Stadtbibliothek Laim
- Laimer Herz, Nachbarschaftstreff
- Pfarrverband Laim
- evang. Kirchengemeinde Laim/ Paul-Gerhardt-Kirche
- Sozialbürgerhaus Laim-Schwanthalerhöhe
- Betreuungsstelle der Stadt München
- REGSAM
- Münchner Wohnen
- Wohnen im Viertel
- Die Mitterfelder
- AHA- Alte Heimat Arbeitskreis
- Jane-Addams-Zentrum
- Gerontopsychiatrischer Dienst München-Süd
- Alzheimer Gesellschaft München
- VdK Ortsverband Laim
- Betreuungsverein der Bayerischen Gesellschaft für Psychische Gesundheit e.V.
- Donna Mobile
- Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige Hilfe im Alter
- BSW Fotogruppe Laim
- Evangelisches Bildungswerk München
- Landesmediendienst Bayern e.V.
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Margarethe Ammon Stiftung
- Münchner für Münchner e.V.
- Beisheim Stiftung
- SZ Gute Werke
- Freiwilligenagentur TATENDRANG
- Münchner Verkehrsbetriebe

SOZIALVERBAND

VdK

BAYERN



VdK Ortsverband Laim

Die Sprechzeiten und Informationen erfahren Sie bei der Vorsitzenden des Ortsverbandes:

Frau Monika Maresch-Gunst

Tel: 089/43 74 99 – 28

Fax: 089/43 74 99 – 60

Die Veranstaltungen des VdK entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Informationswand im ASZ



Die gemeinnützigen Mitterfelder sind in Kooperation mit der Münchner Wohnen für das Wohnen im Viertel (WiV) in der Alten Heimat Laim verantwortlich.

Unsere Angebote am Standort Kiem-Pauli-Weg 26/30:

- **Betreuung der Projektwohnungen** für pflegebedürftige Menschen ab Pflegegrad 2
- **Ambulante Pflege** und Betreuung direkt vor Ort
- **Pflegewohnung auf Zeit** nach Krankenhausaufenthalt
- **Mobiler Sozialer Dienst** für Einkäufe, Begleitung und mehr
- **Wohncafé** für Gemeinschaft und Austausch, insbesondere für die WiV-Mieter*innen

Kontakt: Tel. 089 58091 11

E-Mail: pdlaim@die-mitterfelder.de

Kontakt Wohncafé: Tel. 015561 664350

Mehr unter: www.die-mitterfelder.de

Seniorenvertretung Laim / Seniorenbeirat der Landeshaupt- stadt München – Burgstr. 4, 80331 München, Tel. 089 / 233-21166

Die öffentlichen Sitzungen der Seniorenvertretung des 25. Stadtbezirks finden alle 2 Monate statt.

Die Seniorenvertretung Laim bietet Ihnen eine **Senioren-Filmreihe im Filmtheater Neues Rex**, Agricolastraße 16, 80687 München an!

Bitte beachten Sie hierzu auch die aktuellen Aushänge und das Kinoprogramm.

münchner stadtbibliothek

Stadtbibliothek Laim Ihr Medientreff im Stadtteil

Auf zwei Ebenen bieten wir ein aktuelles und ausgesprochen vielseitiges Medienangebot: vom Unterhaltungsschmöker bis zur literarischen Neuerscheinung, von der Fitness-DVD bis zum Opernfilm, vom politischen Sachbuch bis zur Bastelanleitung; außerdem etwa 130 Zeitungs- und Zeitschriftenabos und eine eigene Kinderbibliothek für die Enkel.

An mehreren PC-Arbeitsplätzen steht Ihnen ein breites digitales Angebot **kostenlos** zur Verfügung: Internet, das Microsoft-Office-Paket, Press Reader (internationale Zeitungen und Zeitschriften) und alle anderen digitalen Angebote der Münchner Stadtbibliothek. Ein freies und kostenloses WLAN sowie Arbeits- und gemütliche Sitzplätze und ein Kaffee-Automat runden unser Angebot ab.

Und so lange der Herbst sich von seiner sonnigen Seite zeigt, lädt auch unser Lesegarten zum Verweilen ein.

Kennen Sie schon unsere regelmäßig angebotenen Beratungsformate?

jeden Mittwoch von 11 – 12 Uhr

SAVE

Senior*innen **aufsuchen** im **Viertel** durch **Expert*innen**

Herr Martin Unger vom ASZ Laim ist im Viertel unterwegs, jeden Mittwoch auch bei uns, und hat ein offenes Ohr bei allen Fragen rund ums Alter. Zu erreichen ist er auch über das Alten- und Servicezentrum Laim.

Mittwoch 2. September und

Mittwoch 2. Dezember

14 – 16 Uhr

Engagement im Ehrenamt

Mitarbeiter*innen des Freiwilligen-Zentrums der Caritas beraten ganz persönlich zu Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements

Jeden ersten Dienstag im Monat

14.00 - 15.30 Uhr

Richtige Vorsorge für Alter und Krankheit

Betreuungsverein BGfpg informiert

Mitarbeitende des Betreuungsvereins der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V. beraten kompetent zu Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

und für alle Großeltern mit ihren Enkeln:

jeden Donnerstag um 16 Uhr
Vorlesen mit den Lesefüchsen

spannende, lustige und einfach schöne
Geschichten für alle von 4 bis 10 Jahren

Eintritt zu allen Veranstaltungen frei

Münchener Stadtteilbibliothek Laim

Fürstenrieder Str. 53, 80686 München
stb.laim.kult@muenchen.de
www.muenchner-stadtbibliothek.de/laim
barrierefreier Zugang

Unsere Öffnungszeiten:

Di., Mi., Do., Fr. 10 – 19 Uhr
Samstag 10 – 15 Uhr
Montag geschlossen

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

**Konzerte im Herkulesaal der
Münchner Residenz**

So., 18. Okt. 2026 **Herbstkonzert**
Sa., 12. Dez. 2026 **Alpenländisches
Adventssingen**
So., 09. Jan. 2027 **Neujahrskonzert**

Eintrittskarten erhältlich bei:

AWO-Geschäftsstelle,
Gravelottestraße 8
Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,
veranstaltung@awo-muenchen.de

Kartenpreis für die Konzerte: 25 €

In eigener Sache

Die AWO-Herz-Karte

Mit der **AWO-Herz-Karte** können Sie als Besucher*innen des ASZ Laim kostenpflichtige Veranstaltungen unseres Hauses zu einem reduzierten Preis wahrnehmen.

Dies gilt für Veranstaltungen, viele Kurse und auch Ausflüge.

Die **AWO-Herz-Karte** erhalten Senior*innen mit einem geringen Einkommen. Wenn Sie sich bitte vertrauensvoll an uns. Wir behandeln Ihre Daten und Anliegen selbstverständlich vertraulich.



Serviceangebote

Regelangebote:

- Informationswand mit kostenlosen Broschüren und Faltblättern zu folgenden Themen: Freizeitgestaltung, Pflege, Gesundheit, rechtliche Fragen und vieles mehr.
- Montags bis Freitags Mittagstisch – siehe Laimeria Seite 12
- Wochenendessen (Abholung freitags bis 13.00 Uhr möglich)

Selbsthilfe- und Freizeitgruppen im Haus

Zither Club Bavaria	
DI	19.00 Uhr
Trommelgruppe Frau Glück	
MO	18.00 Uhr
Laimer Faschingsclub	
MI	20.00 Uhr
Schachfreunde München e.V.	
SA	10.00 Uhr
Arge Berufsbetreuer	
Jeden 3. DO	17.00 Uhr

Nähere Informationen zu den Gruppen erhalten sie während der jeweiligen Veranstaltungszeiten direkt bei den Kursleitungen oder in der Verwaltung des ASZ.

- Raumüberlassung für Gruppen, Vereine, Initiativen und private Nutzer
- Kopieren – Briefmarkenverkauf – Faxmöglichkeit
- Verleih von Spielen und Büchern
- Einkaufshilfen und Arztbegleitung
- Besuchsdienste

Die Serviceangebote hängen davon ab, ob ehrenamtlich Engagierte zur Verfügung stehen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen und Veranstaltungen an. Sie erreichen uns telefonisch unter der Telefonnummer 089 57 50 14 oder 089 54 22 520 10 oder per E-Mail asz-laim@awo-muenchen.de. Kommen Sie auch gerne zur Anmeldung in unser Büro. Wir betrachten Ihre Anmeldung als verbindlich. Sollten Sie doch nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte wieder bei uns ab.

Aktuelle Änderungen im Programm entnehmen Sie bitte den Aushängen vor und im ASZ Laim.

Haftung:

Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z. B. Busfahrten, Führungen, Spaziergänge, sowie im Haus gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung durch das ASZ Laim übernommen werden.

Liebe Besucherinnen und Besucher

Das Angebot des ASZ Laim sowie das aktuelle Programm können Sie gerne auch im Internet einsehen und sich dort informieren. Dort finden Sie auch die aktuellen Speisepläne vom Mittagstisch.

Sie finden uns unter:

<https://www.awo-muenchen.de/senioren/begegnung-und-beratung/alten-und-service-zentren/einrichtungen-in-ihrer-naehe>



Danksagung

Das Alten- und Service-Zentrum Laim dankt allen Förderern und Unterstützern!
Ein herzliches Dankeschön im Einzelnen an

- alle ehrenamtlich Mitwirkenden für ihren unermüdlichen Einsatz
- die Seniorenvertretung Laim
- die Pfarreien im Stadtviertel
- alle Kooperationspartner für die stets gute und produktive Zusammenarbeit
- SZ Gute Werke für die finanzielle Förderung beim Mittagstisch, geselligem Beisammensein und zur Weihnachtszeit
- alle privaten Spender, denn durch Ihre Unterstützung können wir bedürftigen Senior*innen zeitnah und unbürokratisch helfen
- die regionale Presse für Veröffentlichungen unserer Veranstaltungen und Angebote
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V. für Spenden in Einzelfällen wie auch für unser Programm
- die Polizeiinspektion - Laim für die fruchtbare, angenehme Zusammenarbeit
- die Beisheim Stiftung mit KulturSalon +
- Stadtparkasse München
- Heinrich und Maria Eleonora Leininger Stiftung
- alle Stiftungen, die bei Redaktionschluss noch nicht feststanden



Ehrenamt und Helferkreis

Mitgestaltung und Unterstützung der sozialen Arbeit im ASZ durch Ihre ehrenamtliche Tätigkeit

Schon viele Menschen unterstützen uns durch ihre Hilfe. Ohne ehrenamtliche Mitarbeiter*innen wären die vielfältigen Angebote im ASZ nicht möglich.

Sie können zum Beispiel:

- Bei Veranstaltungen helfen
- Programmvorschläge einbringen
- Programme und Aushänge im Stadtteil verteilen
- Blumen pflegen oder die Bücherei verwalten
- Veranstaltungen mitgestalten durch Ihre Beiträge (z. B. bei der Geburtstagsfeier oder anderen Festen...)

- Eigene Gruppen organisieren (z. B. Wandern, Spielen, Malen, Töpfern, gemeinsame Besuche kultureller Veranstaltungen...)
- Bei der Helferinitiative mitarbeiten (Besuchs- und Begleitsdienste)
- Besucherinnen oder Besucher begleiten zu Gruppen- und Kursangeboten oder Veranstaltungen
- Hol- und Bringdienste anbieten
- Mithelfen bei der Dekoration der Räume

Auf Ihre aktive Beteiligung und tatkräftige Unterstützung freut sich das ASZ Laim.

Bitte melden Sie sich unter der Telefonnummer: 089 / 57 50 14 oder 54 22 520 10 oder kommen Sie einmal bei uns vorbei.

Spendenaufruf

Möchten Sie die Arbeit des ASZ Laim mit und für die **Laimer Seniorinnen und Senioren oder die Münchner AWO unterstützen?**

Nähere Informationen erhalten Sie von Frau Tischbierek
Tel. 57 50 14 oder 54 22 520 10.

Stichwort: Spende für das ASZ Laim

IBAN: DE55 7015 0000 0056 2000 09

BIC: SSKMDEMM

Ihre Ansprechpartner*innen



Stefanie Tischbierek

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
ASZ Einrichtungsleitung



Florian Brucker

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
stellvertretende Leitung,
Beratung, Ehrenamt



Tanja van Löchtern

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Programm und Präventive
Hausbesuche



Sabine Simeth

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Beratung



Annette Stang

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, sozialer
Mittagstisch



Martin Unger

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
SAVE



Raziye Kaya
Verwaltungsfachkraft



Carmen Rieger
Hausassistentz



Manuel Emberger
Hauswirtschaftskraft



Faith Wakisa
Bundesfreiwilligendienst



Jochen Hoffmann
Hausmeister

So finden Sie uns

Unsere

Internetseite

Visitenkarte



Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
Tel. 57 50 14 oder 54 22 520 10
Fax 57 50 15 oder 54 22 520 21
asz-laim@awo-muenchen.de
www.awo-muenchen.de

- **U-Bahn:**
U5, Haltestelle Friedenheimer Straße
- **Bus:** 130, Haltestelle Siglstraße
- **Straßenbahn:**
18, Haltestelle Siglstraße

Öffnungszeiten ASZ:

Mo. bis Do. 08.30 – 17.00 Uhr
und Fr. 08.30 – 14.00 Uhr

Beratungszeiten:

Mo. bis Fr. während der Öffnungszeiten,
Termine nach Vereinbarung.

Telefonsprechzeiten:

Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr, Mo. bis Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Öffnungszeiten Verwaltung:

Mo. und Fr. 10.00 – 12.00 Uhr
Mi. und Do. 08.30 – 10.00 Uhr

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Laim unter Betriebsführung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

■ Redaktion: Stefanie Tischbierek (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München, Tel. 089-57 50 14, Fax: 089-57 50 15
■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.200 Stück