Alten- und Service-Zentrum

AWO München Stadt

ASZ Laim

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Angebote und Veranstaltungen
Mai, Juni, Juli und August 2026

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

gefördert durch die
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial 3 – 4

Begrüßung International 5

Beratung, Information und Unterstützung 6 – 10

Mittagstisch und Cafeteria 12

Musische und kreative Angebote 13

Bewegungsangebote 14 – 17

Gesprächsangebote 18 – 19

Fremdsprachenangebote 20

Gesellschaftsspiele 21

Veranstaltungskalender 22 – 25

Veranstaltungen 26 – 34

- Mai 26 – 28
- Juni 29 – 30
- Juli 31 – 32
- August 33 – 34

Psychosoziale Betreuung 35

AWO Ortsverein Laim 36

Sprechstunden im ASZ 37 – 41

Sprechstunden externer Fachdienste 42 – 43

Kooperationspartner 44 – 47

In eigener Sache 48 – 50

Ehrenamt und Helferkreis 51

Ihre Ansprechpartner*innen 52 – 53

So finden Sie uns 54

Alten- und Service-Zentrum
Laim

Alle Räume im ASZ Laim
sind barrierefrei zugänglich!

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir, das Alten- und Service-Zentrum Laim, sind eine Einrichtung der offenen Altenhilfe und Teil eines Netzwerks von derzeit 34 Alten- und Service-Zentren in München. Unser Team heißt Sie herzlich willkommen und freut sich auf Ihren Besuch.

Unser Angebot richtet sich an ältere Menschen aus dem Stadtteil und darüber hinaus, unabhängig von Nationalität, Religion, Geschlecht oder Hautfarbe.

Singen macht bekanntermaßen glücklich. Und so dürfen Sie gleich vier Mal in unserem Frühjahrs- Sommerprogramm mit Herz, Stimme und guter Laune mitsingen.

Alle diejenigen, die das Reisen lieben und von der Ferne träumen, nehmen wir im Rahmen von zwei Multivisionen nach Neuseeland und China mit.

Zum Auftakt des Monats Mai wird Sabine Simeth am 6. Mai mit Ihnen gemeinsam unvergessliche Schlager der 60er und 70er Jahre singen.

Am 12. Mai gehen wir mit den Liebhabern zeitgenössischer Kunst in die Pinakothek der Moderne und lernen mit der Kunsthistorikerin Carolina Glardon die Höhepunkte der Ausstellung „100 Jahre-100 Objekte“ kennen.

Am 20. Mai verzaubern die MontagsVeehn Sie mit einem musikalischen Frühlingsspaziergang.

Wie auch in den vergangenen Jahren bieten wir in diesem Programm eine Busfahrt an. Diesmal geht es am 17. Juni nach Giengen an der Brenz. Wir hoffen auf gute Laune und schönes Wetter.

Am 29. Juni laden wir Sie zu einem gemeinsamen SommerSingen mit dem ASZ Chor „Immer Lieder montags“ ein.

Am 1. Juli haben wir die Kontaktbeamten und -beamtinnen der Polizeiinspektion Laim zu Gast. Unter der Überschrift "Sicher im Alter: Lassen Sie sich nicht täuschen" können Sie sich über gefährliche Betrugsmaschen informieren und Ihre Fragen stellen.

Am 8. Juli feiern wir unser großes Sommerfest mit Ihnen. Heuer wird das ASZ Laim sagenhafte 45 Jahre alt. Neben einigen ÜBERRASCHUNGEN, die wir hier noch nicht verraten möchten, tanzen wir zur schwungvollen Sommermusik von Herrn Grillo. Mit kühlen Getränken und gegrillten Speisen laden wir Sie herzlich ein, einen schönen Nachmittag mit uns zu verbringen. Wir freuen uns auf Sie.

Eine Sommerzeit ohne Eis ist kein Sommer. Somit bieten wir Ihnen dieses in den warmen Monaten in verschiedenen Variationen an. Am 29. Juli und am 12. August bereiten wir besondere Eiskreationen für Sie zu und freuen uns, Sie hiermit auf unserer Sonnenterasse zu verwöhnen.

Am 27. August kommt der Laimer Männertreff in gewohnter Weise zusammen und freut sich auf Neulinge.

Der Frühling und Sommer bringen sicherlich auch in diesem Jahr viele angenehme Momente. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und freuen uns darauf, Sie bei uns wieder zu begrüßen.

Im Namen des gesamten ASZ Teams grüßt Sie herzlich

Ihre Stefanie Tischbierek
Einrichtungsleitung

„Finde immer Zeit für Dinge, die dich daran erinnern, wie schön das Leben ist."

Begrüßung International

Dragi posetioci centra za seniore,

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

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

Mi se radujemo Vasoj 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 Ziyaretcilerimiz

Alten- und Service-Zentrum (ASZ Laim) danışmanlık ve buluşma merkezidir ayrıca yaşlı insanlara, ailelerine ve bütün ziyaretcilerine hangi Ülkeden gelirseniz ve hangi görüşte olursanız olun.açıktır, Bizler sizin küçük ve büyük problemlerinizide uzman kadromuzla sizleri bilgilendirerek ve imkanlar sağlayarak yardımcı oluruz.

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

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

Ziyaretinizden mutluluk duyarız

Ваш 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 εδικές συμβουλές όταν αυτό είναι αναγκαίο. Μέσα από τα προγραμματά 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, τοτε 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

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 01 0 – 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.

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 0 10 – E-Mail: asz-laim@awo-muenchen.de

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 52 0 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

Herr Brucker bietet am Mittwoch und Donnerstag eine Sprechstunde an. Diese findet in der Zeit von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr statt.
Sie können spontan oder nach Terminvereinbarung vorbeikommen.

Florian Brucker
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Themen können sein:

- 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

Herr Brucker vom ASZ Laim freut 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: florian.brucker@awo-muenchen.de

Ihr Menüservice mit Herz

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

3 × Menügenuss ins Haus für nur

7,99 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
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:

AWO München Stadt

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Tel. 0 89 – 430 24 35

"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!

Musische und kreative Angebote

Strickkastl

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

Termine: Montag, 13.30 Uhr
Ort: Marie-Juchacz-Raum
Leitung: selbstorganisierte Gruppe
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: im ASZ-Büro

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!

Termine: 14-tägig, Montag 14.30 – 16.30 Uhr (Termine im ASZ Büro erfragen)
Ort: Cafeteria
Leitung: Hans-Otto Behne
Kosten: 4,00 € pro Termin
Anmeldung: im ASZ-Büro

Arbeiten mit Ton – Aufbautechnik und Drehen an der Scheibe

Frau Ederer leitet seit mehr als 10 Jahren erfolgreich Dreh- und Aufbaukurse.
Sie gibt 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.

Termine: Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Werkraum
Leitung: Frau Ederer
Kosten: 5,00 € Materialkosten pro Termin
Anmeldung: bei der Kursleiterin Karla Ederer

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.

Termine: Montag, 10.00 – 11.00 Uhr, Termine bitte im Büro erfragen
Schnupperstunden sind nach Absprache möglich
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Heilmaier
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung: 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.

Termine: Montag, 13.15 – 14.15 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau van Löchtern
Kosten: 2,00 € pro Teilnahme
Anmeldung: 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. Wir treffen uns am 22. Juni um 14.30 Uhr zum gemeinsamen Vorgespräch. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des ASZ.

Termine: Montag, 22. Juni, 14.30 Uhr

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.

Termine: Montag, 17.00 – 18.15 Uhr
Freitag, 10.30 – 11.45 Uhr, Yoga auf dem Stuhl
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Schulze
Kosten: 5,00 € pro Termin à 75 Min. – Schnupperstunde kostenlos
Anmeldung: bitte 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.

Termine: Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau May
Kosten: 130,00 € für 10 Unterrichtsstunden à 75 Minuten
Schnupperstunden sind kostenfrei möglich
Anmeldung: Frau May, Tel. 089 / 21 93 81 11

Tischtennis spielen

Termine: Dienstag, 14.00 – 16.45 Uhr,
Mittwoch, 11.15 – 14.00 Uhr / 14.00 bis 16.45 Uhr,
Donnerstag, 12.00 – 16.45 Uhr, Freitag, 12.00 – 16.45 Uhr
Ort: Gymnastikraum / Kegelbahn
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: bitte bei Frau Frey Tel. 015141418126

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.

Termine: Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Frau Bopp-Summer
Kosten: 5 x à 5,00 € / Abrechnung erfolgt monatlich
Anmeldung: 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 Spazierengehen – 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!

Termine: Donnerstag, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Martin Zankl
Kosten: 5,00 € pro Einheit
Anmeldung: im ASZ-Büro

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.

Termine: Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum
Leitung: Gisela Priller
Kosten: 5,00 € pro Einheit / am Monatsanfang zu entrichten
Anmeldung: im ASZ-Büro

Gesprächsangebote

Frauenfrühstück

Jeden Montag trifft sich eine Gruppe von interessierten Frauen zum Austausch von Fragen, Meinungen und Erfahrungen. Getränke stehen bereit und es gibt ein kleines Frühstück (bitte selber mitbringen).
Manchmal beschäftigen wir uns mit einem bestimmten Anliegen. Es gehört auch dazu, sich gegenseitig, soweit wie möglich, zu unterstützen. Um regelmäßige Teilnahme wird gebeten.

Termine: Montag, 09.30 – 11.30 Uhr
Ort: Bibliothek
Leitung: Monika Blank
Kosten: Beitrag für Getränke
Anmeldung: im ASZ-Büro

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!

Termine: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Großer Gruppenraum oder Bibliothek
Leitung: Frau Jechart
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung: im ASZ-Büro

Vorgespräch und Beratung nach Vereinbarung

Laimer Männertreff

Seit Mai 2025 bietet das ASZ Laim in Kooperation mit der psychosozialen Betreuung Alte Heimat / Thomas Wimmer Haus jeden 4. Donnerstag im Monat einen Männertreff für ein gemütliches Beisammensein, nette Unterhaltung und sonstige interessante Themen an.

Herr Becher und Herr Brucker freuen sich auf Ihr Kommen.

Wo: ASZ Laim

Wann: 28.05., 23.07., 27.08.
14.00 – 15.30 Uhr

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.

Termine: Montag, 14.15 – **15.15 Uhr, findet in den Schulferien nicht statt**
Ort: Bibliothek
Leitung: Herr Gemmelaro
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung: im ASZ-Büro

Italienisch für Fortgeschrittene

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

Termine: Montag, 15.20 – **16.20 Uhr, findet in den Schulferien nicht statt**
Ort, Leitung, Kosten, Anmeldung: wie Italienisch für Anfänger*innen

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.

Termine: Donnerstag, 11.30 – 13.00 Uhr
Ort: Bibliothek
Leitung: Sybille Böhm
Kosten: 6,00 € pro Termin
Anmeldung: im ASZ Büro

Gesellschaftsspiele

Kartenspiel-Nachmittag

Treffen Sie sich zum gemeinsamen Kartenspielen (Schafkopf).

Termine: Montag, Dienstag und Donnerstag, 13.30 – 16.45 Uhr
Ort: Marie-Juchacz-Raum
Leitung: Selbstorganisierte Gruppe
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

Rummikub im ASZ

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

Termine: Dienstag und Donnerstag ab 13.00 Uhr
Ort: Gruppenraum im 1. OG
Leitung: Selbstorganisierte Gruppe
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: im ASZ-Büro

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.

Termine: Dienstag
14.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr
Ort: Marie-Juchacz-Raum oder Cafeteria
Leitung: Lisa Bort
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: im ASZ-Büro

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.

MAI

01.05.	FR.	Tag der Arbeit – Das ASZ ist geschlossen		
05.05.	DI.	14.00 Uhr	Kaffee International	S. 26
05.05.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
06.05.	Mi.	09.30 Uhr	Programmplanungsgruppe	S. 26
06.05.	MI.	14.30 Uhr	Weiße Rosen, rote Lippen und Bouzoukiklänge	S. 26
07.05.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 36
11.05.	MO	09.30 Uhr	Sommerbasteln mit Frau Miethke	S. 27
12.05.	DI.	14.00 Uhr	Besuch der Pinakothek der Moderne Ausstellung “100 Jahre-100 Objekte“	S. 27
12.05.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
13.05.	MI.	12.30 Uhr	Der AWO-Menüservice stellt sich vor	S. 27
14.05.	DO.	Christi Himmelfahrt – Das ASZ ist geschlossen		
19.05.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
20.05.	MI.	14.30 Uhr	Musikalischer Frühlingsspaziergang mit den MontagsVeehn	S. 28
21.05.	DO.	09.45 Uhr	Spanisches Frühstück	S. 28
25.05.	MO.	**Pfingstmontag – Das ASZ ist geschlossen**		
26.05.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
27.05.	MI.	14.30 Uhr	Filmnachmittag im ASZ	S. 28
28.05.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 36
28.05.	DO.	14.00 Uhr	Laimer Männertreff	S. 19

JUNI

02.06.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
03.06.	MI.	14.30 Uhr	Multivision China Teil 2	S. 29
04.06.	DO.	Fronleichnam – Das ASZ ist geschlossen		
09.06.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
10.06.	MI.	14.30 Uhr	„Froh und Heiter“ mit dem Truderinger Saitentrio	S. 29
11.06.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 36
16.06.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
17.06.	MI.	08.15 Uhr – ca. 19.00 Uhr	Busausflug nach Giengen an der Brenz und zum Steiff-Museum	S. 29
23.06.	DI.	13.30 Uhr	Der ASZ-Bingo-Nachmittag	S. 29
24.06.	MI.	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier der Mai und Juni Geborenen	S. 30
25.06.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 36
29.06.	MO.	14.30 Uhr	SommerSingen mit dem ASZ Chor	S. 30
30.06.	Di.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21

JULI

01.07.	MI.	14.30 Uhr	Informationsnachmittag mit der Laimer Polizei	S. 31
08.07.	MI.	12.00 Uhr	Großes Sommerfest im ASZ Laim	S. 31
09.07.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 36
14.07.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
14.07.	DI.	14.00 Uhr	Kaffee International	S. 31
15.07.	MI.	14.30 Uhr	Informationsveranstaltung Soziale Leistungen	S. 32
21.07.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
22.07.	MI.	14.30 Uhr	Kühl & gesund durch den Sommer	S. 32
23.07.	DO.	09.45 Uhr	Vital-Frühstück im ASZ	S. 32
23.07.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 36
23.07.	DO.	14.00 Uhr	Laimer Männertreff	S. 19
28.07.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
29.07.	MI.	14.30 Uhr	Eisnachmittag	S. 32

AUGUST

04.08.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
05.08.	MI.	14.30 Uhr	Filmnachmittag im ASZ	S. 33
11.08.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
11.08.	DI.	14.30 Uhr	„Am anderen Ende der Welt – eine Reise nach Neuseeland"	S. 33
12.08.	MI.	14.30 Uhr	Eisnachmittag	S. 33
13.08.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Freundschaft“	S. 36
18.08.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
19.08.	MI.	14.30 Uhr	Kennenlern-Nachmittag- Neu im ASZ?	S. 34
25.08.	DI.	14.00 Uhr	Lisas bunter Spielenachmittag	S. 21
26.08.	MI.	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier der Juli und August Geborenen	S. 34
27.08.	DO.	14.00 Uhr	AWO Seniorenclub „Kiem-Pauli“	S. 36
27.08.	DO.	14.00 Uhr	Laimer Männertreff	S. 19

Veranstaltungen im MAI

DI 05.05. **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 28.04.2026
kostenfrei Marie-Juchacz-Raum
Kooperation mit Donna Mobile

MI 06.05. **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 04.05.2026
Kosten: 3,50 € Cafeteria

MI 06.05. **Weiße Rosen, rote Lippen und Bouzoukiklänge**
14.30 Uhr *Wir singen gemeinsam die schönsten Schlager der 60er und 70er*

Was war das damals für eine unvergleichliche Zeit mit Schlagern, in denen sich Sehnsucht, Romantik und Fernweh spiegelten! Wo man von fernen Stränden, der ersten Liebe und leidenschaftlichen Tänzen träumte! Wir wollen diese Zeit einen Nachmittag lang wieder zum Leben erwecken. Bringen Sie Freude am Singen mit und nehmen Sie teil an unserer vergnüglichen und kurzweiligen Reise durch die Jahre. Mit musikalischer Begleitung und Liedtexten, die Sie von uns erhalten, schwelgen wir in Erinnerungen.
Anmeldung bis 04.05.2026
Kosten: Verzehr Cafeteria

MO 11.05. **Sommerbasteln mit Frau Miethke**

09.30 Uhr

Wir gestalten Schönes und Dekoratives für unser Zuhause oder Geschenke für Familie und Freunde. Viele Ideen und Vorlagen stehen Ihnen hier zur Verfügung. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Anmeldung bis 04.05.2026

kostenfrei

Marie-Juchacz-Raum

DI 12.05. **Besuch der Pinakothek der Moderne – Ausstellung „100 JAHRE - 100 OBJEKTE“**

Beginn Führung 14 Uhr Treffpunkt ASZ-Foyer um 13 Uhr, Fahrt mit MVG

Anlässlich ihres 100-jährigen Jubiläums präsentiert sich Die Neue Sammlung mit einer Ausstellung von 100 Objekten. Die Auswahl veranschaulicht den Reichtum und die Vielfalt ihres Sammlungsbestandes. Spannende Geschichten rund um die Designobjekte und ihre Gestalter*innen erwarten Sie! Führung mit der Kunsthistorikerin Carolina Glardon.

Anmeldung bis 04.05.2026

Kosten: MVG; Die Kosten für Führung, Eintritt und anschließenden Cafébesuch werden über KulturSalon+ getragen

max. 10 Personen

MI 13.05. **Der AWO-Menüservice stellt sich vor**

12.30 Uhr

Sie möchten täglich in den Genuss eines leckeren Menüs kommen - und das ohne viel Aufwand? Dann sind Sie hier genau richtig. Ob traditionell Herzhaftes, feine Verwöhn-Menüs, Salate, Desserts oder Kuchen. Herr Borell stellt uns die Vorzüge des AWO-Menüservice vor und bringt Ihnen auch ein Probemenü mit. Wählen Sie bei der Anmeldung Ihr Wunschmenü zwischen Zwiebelfleisch, Lachsfilet, Hähnchenbrust oder Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel.

Anmeldung bis 05.05.2026

max. 25 Personen

kostenfrei

Cafeteria

MI 20.05. **Musikalischer Frühlingsspaziergang mit den MontagsVeehn**

14.30 Uhr „Die MontagsVeehn (weil wir uns immer am Montag zum Spielen treffen) machen mit Ihnen einen musikalischen Frühlingsspaziergang. Mit Liedern zum Mitsingen, mit Texten und Melodien freuen wir uns, dass die kalte Jahreszeit vorbei ist.“

Anmeldung bis 13.05.2026

Kosten: Verzehr Cafeteria

DO 21.05. **Spanisches Frühstück im ASZ**

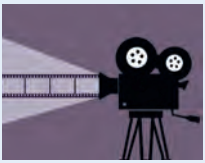
09.45 Uhr Heute verwöhnen wir Sie mit Tortillas, Serranoschinken und feinem Manchegokäse von der iberischen Halbinsel. Schmackhafte Datteln im Speckmantel und frische Oliven runden den Genuss ab. Guten Appetit!

Anmeldung bis 13.05.2026 max. 15 Personen

Kosten: 6,00 € Cafeteria

MI 27.05. **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 20.05.2026

Kosten: Verzehr Cafeteria

Veranstaltungen im JUNI

MI 03.06. **Multivision China Teil 2 – mit Herrn Ruckdäschel**
14.30 Uhr

Wir laden Sie ein zum zweiten Teil der abwechslungsreichen Reise durch China mit Herrn Ruckdäschel. Mit traumhaften Bildern und musikalischer Begleitung erleben Sie das uns eher unbekannte Reich der Mitte. Genießen sie diese besonderen Eindrücke.

Anmeldung bis 28.05.2026

Kosten: Verzehr — Cafeteria

MI 10.06. **„Froh und Heiter“ mit dem Truderinger Saitentrio**
14.30 Uhr

Mit diesem schönen Motto startet das Truderinger Saitentrio in ein beschwingtes, musikalisches Sommerprogramm und begeistert mit wunderbaren Saitenklängen, Gedichten und Liedern zum Mitsingen.
Seien Sie dabei und singen Sie mit.

Anmeldung ab 03.06.2026

Kosten: Verzehr — Cafeteria

MI 17.06. **Busausflug nach Giengen an der Brenz und zum Steiff Museum**
08.15 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem ASZ

Wer kennt sie nicht, die niedlichen, verblüffend echt wirkenden Stofftiere mit dem Knopf im Ohr. Unsere heutige Reise führt uns in das Reich der Margarethe Steiff sowie in den malerischen Ort Giengen an der Brenz. Wir machen eine Stadt- und Museumsführung und haben Zeit uns genau umzusehen. Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt. Viel Vergnügen.

Anmeldung ab dem 20.05.2026 — max. 25 Personen

Kosten: 7,50 € zuzüglich Verzehr

DI 23.06. **Der ASZ-Bingo-Nachmittag**
13.30 Uhr

Bingo ist ein weltweit beliebtes und berühmtes Gesellschaftsspiel.
Wir spielen zusammen einige Runden Bingo. Probieren Sie unser spannendes Angebot aus, Sie werden es nicht bereuen. Wir garantieren Ihnen, dass Sie viel Spaß und Vergnügen haben werden!

Anmeldung bis 16.06.2026

Unkostenbeitrag und Verzehr — Cafeteria

MI 24.06. **Geburtstagsfeier im ASZ Laim**

14.30 Uhr Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Feier für die im Mai und Juni Geborenen

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

Anmeldung bis 18.06.2026

kostenfrei Cafeteria

MO 29.06. **SommerSingen mit dem ASZ-Chor**

14.30 Uhr „Immer Lieder montags“, der Chor des ASZ Laim, unter der Leitung von Herrn Behne, nimmt Sie mit auf eine sonnige Sommerreise und singt mit Ihnen gemeinsam bekannte Volkslieder. Singen macht bekanntlich glücklich. Seien Sie dabei!

Anmeldung bis 22.06.2026

Kosten: Verzehr Cafeteria

Veranstaltungen im JULI

MI 01.07. **Informationsnachmittag mit der Laimer Polizei**
14.30 Uhr „Sicher im Alltag: Lassen Sie sich nicht täuschen!“
Betrüger sind Profis darin, uns zu überrumpeln. Aber: Wissen ist Schutz! Ihre Laimer Polizei lädt Sie herzlich zu einer Informationsstunde ein, um Ihnen für den Ernstfall Tipps an die Hand zu geben.
Anmeldung bis 24.06.2026 Cafeteria
Kosten: Verzehr

MI 08.07. **Großes Sommerfest im ASZ Laim**
12.00 Uhr Heuer feiern wir 45 Jahre ASZ Laim. Wir tanzen zur schwungvollen Sommermusik von Herrn Grillo. Mit kühlen Getränken, gegrillten Speisen und kleinen Überraschungen laden wir Sie herzlich ein, einen schönen Nachmittag mit uns zu verbringen. Wir freuen uns auf Sie.
Anmeldung ab 10.06.2026
Kosten: 10,00 € für Grillgut und Salate, zu zahlen bei der verbindlichen Anmeldung; Die Kosten werden nicht zurück erstattet.
Cafeteria

DI 14.07. **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 07.07.2026
kostenfrei Marie-Juchacz-Raum
Kooperation mit Donna Mobile

MI 15.07. **Informationsveranstaltung**
14.30 Uhr **Soziale Leistungen für Seniorinnen und Senioren**

Heute informieren wir Sie über unterschiedliche soziale Leistungen, die für Sie als ältere Menschen und Rentner*innen unter bestimmten Voraussetzungen Geltung finden und über die Sie Bescheid wissen sollten. Stellen Sie uns Ihre Fragen zum Thema.

Anmeldung bis 08.07.2026

Kosten: Verzehr Cafeteria

MI 22.07. **Kühl & gesund durch den Sommer**
14.30 Uhr **Worauf Sie als VerbraucherIn im Sommer achten sollten**

Mit der Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung, Frau Bianca Meraner, entdecken wir gesunde Ernährung für den Sommer, erhalten wichtige Hinweise und Tipps als Verbraucher*innen und verköstigen eine gesunde Abkühlung direkt in der Veranstaltung.“

Anmeldung bis 13.07.2026

Kosten: Verzehr Cafeteria

DO 23.07. **Vital-Frühstück im ASZ**
09.45 Uhr

Heute reichen wir ein frisches, gesundes Frühstück mit Obstsalat, Müsli, Joghurt und Mehrkornsemmel. Für das herzhafte Wohl gibt es Puten- und Hähnchenaufschnitt. Guten Appetit.

Anmeldung bis 15.07.2026 max. 15 Personen

Kosten: 6,00 € Cafeteria

MI 29.07. **Eisnachmittag „gelato delizioso“ im ASZ**
14.30 Uhr

Es ist wieder soweit! Das ASZ-Team verwöhnt Sie mit ausgesuchten Eiskreationen und natürlich dem legendären AWO-gato. Genießen Sie und plaudern Sie bei sommerlichen Klängen in netter Gesellschaft.

Anmeldung bis 22.07.2026

Kosten: Verzehr max. 25 Personen
Cafeteria

Veranstaltungen im AUGUST

MI 05.08. 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 29.07.2026
Kosten: Verzehr
Cafeteria

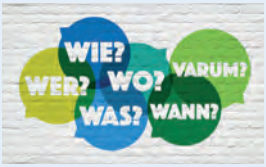
DI 11.08. „Am anderen Ende der Welt – eine Reise nach Neuseeland"
14.30 Uhr Multivision mit Leonie Metzger

Nachdem Leonie 2015 ihr Abitur in der Tasche hatte, zog es sie erst mal hinaus in die weite Welt: mit jungen 18 Jahren startete sie in ihr erstes großes (6-monatiges) Reiseabenteuer nach Neuseeland. Dort lebte sie zum Beispiel einige Wochen „irgendwo im Nirgendwo“ am Strand bei einem Maori (die indigene Kultur) und vielen Pferden. Außerdem entdeckte sie ihre Lust am Wandern und machte mehrere der sogenannten „Great Walks“ („große Wanderungen“), die 3-4 Tage durch die vielfältige und beeindruckende Natur führen. Als Leonie relativ spontan die Gelegenheit bekam ein Auto zu kaufen, ging sie dem nach, wodurch sich neue Möglichkeiten des Reisens eröffneten und sie einen spannenden Lebensstil kennenlernen durfte.
Anmeldung bis 04.08.2026
Kosten: Verzehr
Cafeteria

MI 12.08. Eisnachmittag „La dolce vita“ im ASZ
14.30 Uhr Für die Stimmung und gegen die Hitze! Das ASZ-Team verwöhnt Sie mit ausgesuchten Eiskreationen. Genießen Sie und plaudern Sie bei sommerlichen Klängen und in netter Gesellschaft.

Anmeldung bis 05.08.2026
Kosten: Verzehr
max. 25 Personen
Cafeteria

MI 19.08. 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 12.08.2026

Kosten: Verzehr Cafeteria

MI 26.08. Geburtstagsfeier im ASZ Laim
14.30 Uhr Geburtstagsrunde mit Kaffeetafel im ASZ

Feier für die im Juli und August Geborenen.
Mit Kaffee, Kuchen und viel guter Laune lassen wir die Geburtstags “kinder“ hochleben und verbringen einen beschwingten Nachmittag miteinander. Wenn Sie im Juli oder August Geburtstag haben, rufen Sie uns gerne an, wenn Sie an der Geburtstagsfeier teilnehmen möchten.

Anmeldung bis 20.08.2026

kostenfrei 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

Franziska Fröhlich, Sozialpädagogin B.A.
Mo. bis Do.: nach Vereinbarung
Tel.: 089/32809803

AWO Ortsverein Laim

Ortsverein Laim

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.

Digitale Sprechstunde für Senior*innen mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.

Die Termine finden immer an einem Dienstag oder Donnerstag von 14.00 – 16.30 Uhr in der Bibliothek statt.

Jeweils 45 Minuten in Einzelberatung

Kosten: 5,00 € pro Termin.

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

Termine:

- Dienstag, 05.05.2026
- Dienstag, 19.05.2026
- Dienstag, 02.06.2026
- Dienstag, 16.06.2026
- Donnerstag, 09.07.2026
- Donnerstag, 23.07.2026
- Donnerstag, 13.08.2026
- Donnerstag, 27.08.2026

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

Herr Steuber bietet hier im Haus auch Handy Sprechstundentermine an. Die Kosten für einen Termin betragen 5,00 €.
Die Beratungsdauer beträgt 45 Minuten.
Um einen Termin zu erhalten, wenden sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Handy Sprechstundentermine:

Fr., 22.05.2026 10.00 bis 13.00 Uhr
Mo., 22.06.2026 10.00 bis 13.00 Uhr
Fr., 03.07.2026 10.00 bis 13.00 Uhr

Wichtig! Bringen Sie bitte ein geladenes funktionstüchtiges Smartphone mit.

Workshop: Online Banking mit Herrn Steuber

Die Bankenwelt hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Immer mehr Bankgeschäfte verlagern sich ins Internet um den Kunden mehr Flexibilität und Komfort zu bieten. Lange Wartezeiten in den immer weiter entfernten Filialen und das Hantieren mit Papierkram gehören der Vergangenheit an.

Stattdessen können Sie heute Ihre Bankgeschäfte schnell und sicher online erledigen – jederzeit und überall.

Termin:
FR 19.06.2026 10.00 – 13.00 Uhr
mind. 3, max. 15 Teilnehmende

Kosten:
5,00 € pro Teilnehmer*in

Smartphone-Workshop mit Herr Steuber

Sie haben die Möglichkeit, an diesem Workshop zum Thema Smartphone teilzunehmen. Bitte beachten Sie, dass dieser Workshop fortlaufend an 3 Terminen stattfindet und Termine nicht einzeln gebucht werden können.

Inhaltlich wird es gehen um:

- Eine Kurz-Präsentation Basiswissen
- Vorstellung der Hardware
- Kennenlernen des Betriebssystem Android
- Umgang mit Startseite und Sperrbildschirm
- Software- Updates
- Google-Konto und Play Store
- Download und Installation von App-Klassikern
- Einrichten und Anwenden der Sprachsteuerung
- Hinweise zur Selbsthilfe im Problemfall

Wir freuen uns mit Ihnen auf dieses tolle Angebot.

Wichtig! Bringen Sie bitte ein geladenes funktionstüchtiges Smartphone mit.

Termine:

MI 06.05.2026 10.00 – 13.00 Uhr
MI 13.05.2026 10.00 – 13.00 Uhr
MI 20.05.2026 10.00 – 13.00 Uhr

mind. 3, max.10 Teilnehmende

Kosten:
5,00 € pro Termin und Teilnehmer*in

Sprechstunden externer Fachdienste

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.

Die Termine finden immer an einem Donnerstag in der Zeit von 09.00 – 10.00 Uhr statt.

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

Termine:

- Donnerstag, 07.05.2026
- Donnerstag, 11.06.2026
- Donnerstag, 02.07.2026
- Donnerstag, 06.08.2026

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.

Die Beratung ist kostenfrei und wird vertraulich behandelt.

Sprechstunde der Seniorenvertretung Laim im ASZ

Seniorenbeirat Konrad Stöckl oder ein Mitglied der Seniorenvertretung Laim sind für Sie und Ihre Anliegen da! Die Angebotspalette reicht vom Zuhören über die Suche nach Problemlösungen bis zur Vermittlung an kompetente Ansprechpartner*innen. Kommen Sie vorbei!

Die Termine finden immer an einem Montag in der Zeit von 14.00 – 15.00 Uhr statt. Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Montag, 11.05.2026
- Montag, 15.06.2026
- Montag, 13.07.2026

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. **Die Termine finden immer an einem Donnerstag in der Zeit von 09.30 – 12.30 Uhr statt.** Um einen Termin zu erhalten, wenden Sie sich bitte an das Büro des ASZ.

Termine:

- Donnerstag, 28.05.2026
- Donnerstag, 25.06.2026
- Donnerstag, 09.07.2026
- Donnerstag, 27.08.2026

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 Mitterfelder
PFLEGEN BILDEN BEGLEITEN

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-Mieterinnen und Mieter

Kontakt: Tel. 089 58091 11
E-Mail: pdlaim@die-mitterfelder.de

Kontakt Wohncafé: Tel. 015561 664350

Mehr unter: www.die-mitterfelder.de

Die Seniorenvertretung Laim

Die öffentlichen Sitzungen der Seniorenvertretung des 25. Stadtbezirks finden alle zwei (ungerade) Monate, meist am vorletzten Freitag, um 10.00 Uhr im ASZ statt. (Verschiebungen urlaubsbedingt möglich!) Termine bitte im ASZ erfragen! Der Seniorenbeirat, Konrad Stöckl, lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger ein, ihre Wünsche, Beschwerden und Anregungen vorzutragen oder telefonisch oder per E-Mail vorab mitzuteilen.
Tel. 0176 / 47705807
konrad.stoeckl@maxi-bayern.de

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 Unterhaltungsroman bis zur literarischen Neuerscheinung, vom Opernfilm bis zum Konsolenspiel, 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, Arbeits- und Sitzplätze und ein Kaffeeautomat runden unser Angebot ab.

Natürlich sind Sie uns herzlich willkommen, auch wenn Sie nichts ausleihen, sondern sich nur umsehen oder nach Herzenslust in Zeitungen und Zeitschriften blättern oder schmökern möchten!

Und jetzt in der warmen Jahreszeit lädt auch unser Lesegarten wieder zum Verweilen ein.

Veranstaltungstipps

noch bis einschl. 13. Mai
Future of Europe in the Heart of Munich
ein Kunstprojekt der Plattform babyrd
Fünf Tandems bildender Künstler*innen aus Paris und München zeigen ihre Vision von Europa im Jahr 2050.

und für alle Großeltern:

jeden Donnerstag um 16 Uhr
Vorlesen mit den Lesefüchsen
spannende, lustige und einfach schöne Geschichten für alle von 4 bis 10 Jahren

einmal jeden Monat am Freitag um 16 Uhr
Bilderbuchkino
Bilderbuch-Spaß auf großer Leinwand für Kinder ab 3 Jahre

Termine vor Ort und auf der Homepage

Eintritt zu allen Veranstaltungen frei

Münchner 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 –

Fr., 26. Juni 2026	„Politisch Lied“ mit Monika Drasch und Martin Danes im Schlachthof
Fr., 17. Juli 2026	Open Air im Brunnenhof der Residenz
So., 18. Okt. 2026	Herbstkonzert im Herkulessaal der Residenz

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

Kartenpreis für die Konzerte: 25 €

MITTÄNZER / NACHWUCHS GESUCHT

SQUARE DANCE
Am Nachmittag

Kursleiter / Caller: Michael Braithwaite

„Golden Gates“

montags von 14 - 17 Uhr
im Pfarrsaal der Pfarrei Leiden Christi,
Passionistenstr.12, 81247 München
Leitung: Sabine von Jena

„Good Friends“

mittwochs von 14 - 17 Uhr
in den Riem Arcaden, Kultur-Etage / 3. Stock,
Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Leitung: Helga Kaiser

Diese beiden AWO Squaredance-Gruppen freuen sich über Verstärkung!

Informationen und Anmeldung unter: organisation@awo-muenchen.de • 089 45832-132

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

AWO München Stadt

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. Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns. Wir behandeln Ihre Daten und Anliegen selbstverständlich vertraulich.

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.

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)
- 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 542252010 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 +
- alle Stiftungen, die bei Redaktionsschluss 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 Begleitdienste)
- 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.

Ihre Ansprechpartner*innen

StefanieTischbierek
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
Hausassistenz

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