

ASZ Obergiesing

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



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 / Allgemeine Informationen	3 – 7
Begrüßung international	8
Beratung, Information & Unterstützung	9 – 10
Mittagstisch und Cafeteria	12 – 13
Ehrenamt und Helferkreis	14 – 15
Gruppenangebote	16 – 20
Kursangebote	21 – 24
Veranstaltungskalender	26 – 29
Veranstaltungen	30 – 45
■ September	30 – 32
■ Oktober	33 – 36
■ November	37 – 39
■ Dezember	40 – 41
Kooperationspartner	42 – 43
In eigener Sache	44 – 45
Ihre Ansprechpartner*innen	46 – 47
So finden Sie uns	48



**Alten- und Service-Zentrum
Obergiesing**

Liebe Besucherinnen und Besucher,

während diese Zeilen geschrieben wurden, war es Hochsommer, doch der Herbst rückt näher und mit ihm eine Zeit der Veränderung. Es wird wieder kühler und bald kommt die Zeit des Plätzchenbackens und von Weihnachten.

Auch bei uns im ASZ gab es ein paar Veränderungen. Wir freuen uns sehr, dass Herr Hoge und Frau Jovanovski Ihnen seit Mitte des Jahres zusätzlich zu Herrn Fischer bei Fragen rund um Smartphone, Handy, Laptop oder Computer zur Seite stehen. Genauere Informationen zur Anmeldung auf Seite 6 in diesem Programm. Außerdem unterstützen uns seit Anfang des Jahres Frau Stiegelbauer und Frau Gresch in der Cafeteria. Herr Hillig steht Ihnen mit Rat und Tat bei defekten Elektrogeräten zur Seite. Außerdem werden Frau Bachmeier und Frau Segatz ab September jeweils zweimal im Monat den Spielenachmittag anbieten. Diese Veränderung führen wir aufgrund der großen Beliebtheit des Angebots ein.

An dieser Stelle erneut ein herzliches Dankeschön an alle unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Ohne Sie würde

im ASZ ein echtes Stück Leichtigkeit und Wärme fehlen!

In diesem Programm haben Sie die Möglichkeit an einer Führung durch die Pinaukothek der Moderne teilzunehmen, oder den Englischen Garten auf einer Vogelbeobachtungstour von einer anderen Seite kennen zu lernen. Oder sie lassen sich inspirieren bei unseren Reisevorträgen zu einer Weltreise. Natürlich dürfen die Highlights im Dezember mit Weihnachtsbacken und -basteln sowie die Nikolaus- und unsere alljährliche Weihnachtsfeier nicht fehlen. In unseren Sportkursen und vor allem bei den Sprachkursen sind auch noch Plätze frei.

Trotz der vielen Veränderungen können Sie sich auf eines verlassen: Wir haben unser Programm wieder mit viel Sorgfalt für Sie zusammengestellt und wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern und Entdecken in diesem Programm – dieser Herbst wird bestimmt nicht langweilig.

Bis bald im Alten- und Servicezentrum
Obergiesing, Ihr ASZ Team

Bitte beachten Sie die Aushänge zum Datenschutz, die Sie in der Cafeteria finden!

Allgemeine Informationen

Sie finden Ihr zuständiges Sozialbürgerhaus Giesing-Harlaching hier:

Adresse: Werner-Schlierf-Straße 9, 81539 München

Telefon: 089 / 233 - 96 833

Fax: 089 / 233 - 67 407

E-Mail: sbh-gh.soz@muenchen.de

Öffnungszeiten Infothek:

Mo, Di, Mi 08.00 - 16.00 Uhr

Do 08.00 - 17.00 Uhr

Fr 08.00 - 13.00 Uhr

Erreichbar MVG: Metrobus 54, Haltestelle Spixstraße;
Tram 25 Haltestelle Tegernseer Landstraße

Bezirksausschuss 17 – Obergiesing / Fasangarten

Termine und Informationen zu den BA-Sitzungen finden Sie im Internet:

<http://www.muenchen.info/ba/17/>

Falls Sie keinen Zugang zum Internet haben, können Sie sich an das ASZ-Büro wenden.

Seniorenbeirat Bezirk 17 (Obergiesing / Fasangarten)

Sie haben eine individuelle Frage oder wollen sich über die Arbeit des Seniorenbeirats informieren? Dann wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, Burgstraße 4, 80331 München

Tel.: 089 233-21166 Fax: 089 233-25428

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Stadtteilplan für Seniorinnen und Senioren für Giesing und Harlaching!

Der Plan soll Sie unterstützen und Ihnen helfen, Ihr Stadtviertel noch besser kennenzulernen. Interessante Adressen und wichtige Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite des Plans bzw. direkt im Plan.

Der Stadtteilplan ist kostenlos und bei uns im ASZ sowie an vielen Stellen in beiden Stadtvierteln erhältlich!

Vergünstigte Karten für kulturelle Veranstaltungen über die AWO München-Stadt!

Wir erhalten immer wieder Karten zu vergünstigten Preisen für schöne Konzerte und Theaterveranstaltungen! Bitte informieren Sie sich über unsere Aushänge!

Auch hier gilt die AWO-Herz-Karte!

Allgemeine Informationen

Obergiesinger AWO-Herz-Karte

Inhaber*innen der Obergiesinger **AWO-Herz-Karte** erhalten im ASZ Obergiesing z.B. für Kurse, Gruppen und kostenpflichtige Veranstaltungen Ermäßigung. Möglich ist auch eine Förderung zur kulturellen Teilhabe bei anderen Veranstaltungen, wie z.B. Konzerte, Theater, Ausflüge, Exkursionen usw. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigung in Anspruch zu nehmen! Die Obergiesinger **AWO-Herz-Karte** erhalten Seniorinnen und Senioren mit geringem Einkommen.

Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.



KulturRaum

Der KulturRaum München bietet Ihnen zahlreiche Informationen rund um das spannende kulturelle Leben der Stadt! Das ASZ Obergiesing ist Sozialpartner des Projekts KulturRaum München. Der gemeinnützige Verein vermittelt kostenfreie Tickets für Kulturveranstaltungen an Menschen mit nachgewiesenem geringem Einkommen sowie für Kinder aus einkommensschwachen Familien. Wenn Sie KulturGast werden möchten, dann wenden Sie sich an die ASZ Mitarbeiter*innen!



Mobiler Mediendienst – Wir sind mobil, wenn Sie es nicht sind

Wenn Sie auf Grund Ihres Alters, einer Krankheit oder anderer Einschränkungen die Stadtbibliothek nicht persönlich besuchen können, bietet der Mobile Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek eine komfortable und kostenfreie Lösung. Die Lieferung der Medien erfolgt alle 6 Wochen.

Das Team stellt für Sie nach Ihren Interessen ausgewählte Romane, Sachbücher, Filme, Hörbücher und Bücher in Großdruck zusammen. Auch konkrete Buchwünsche erfüllen wir gerne. Das Mobile Medienmobil hat zudem ein bedienerfreundliches Abspielgerät an Bord, das den Umgang mit CDs und MP3s erleichtert. Gerne beraten und informieren wir Sie per Telefon, per Mail oder persönlich. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Telefon: 089/ 233 789133

E-Mail: Medienmobil@muenchen.de

Wir bedanken uns herzlich bei unserem Praktikanten Dogan von der Rainer-Werner-Fassbinder-Fachoberschule für seinen Einsatz und freuen uns auf neue Praktikant*innen.

Allgemeine Informationen

Kostenfreie Beratungsangebote:

Rentenberatung im ASZ!

Herr [Alfons Müller](#) ist Versichertenberater der deutschen Rentenversicherung mit jahrzehntelanger beruflicher Erfahrung. Sie können sich zu allen Fragen, wie z. B. Auswirkungen einer vorhandenen Schwerbehinderung, Hinterbliebenenrente oder „Vorschussregelung“ an ihn wenden.

Das Angebot ist kostenfrei.

[Beratung nur nach Terminvereinbarung.](#)

[Bitte melden Sie sich im ASZ-Büro,](#)

[Dienstag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr.](#)

Medienberatung (Hilfe bei Fragen zu PC, Notebook, Tablet, Handy-/Smartphone)

Individuelle Handyberatung von verschiedenen Ehrenamtlichen. [Herr Heinz Fischer](#), [Herr Wilhelm Hoge](#) und [Frau Aleksandra Jovanovski](#) bieten Unterstützung, Beratung und Hilfen für alles rund um Fragen zu PC, Laptop, Tablet und Handy (Apple sowie Android).

Beratung nur nach Terminvereinbarung. Bitte melden Sie sich dafür persönlich oder telefonisch im ASZ-Büro.

Das Angebot ist kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende.

Informationsblätter rund um das Thema Smartphone bekommen Sie auf Nachfrage in unserem Büro.

Bitte beachten Sie: Wir haben an folgenden Feiertagen geschlossen:

Do, 24.12.2026 Heiligabend

Fr, 25.12.2026 1. Weihnachtsfeiertag

Do., 31.12.2026 Silvester

Fr., 01.01.2027 Neujahr

Kunst im ASZ

Die abgebildeten Werke sind im Mittwochskurs – *Malen in Aquarell & Acryl* – entstanden. Hier im Heft können wir nur eine kleine Auswahl präsentieren. Wenn Sie neugierig geworden sind, können Sie weitere fabelhafte Bilder aus unseren beiden Malkursen im ASZ bewundern. Vielleicht haben Sie ja sogar Lust, selbst kreativ zu werden?

Probieren Sie es aus!



Silke Sommer



Iris Höschele



Tatjana Lammich



Hanna Genseder

Begrüßung international

[illegible]

Herzlich willkommen!

Das Alten- und Servicezentrum Obergiesing ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen im Stadtteil, ihre Angehörigen und Personen aus dem nachbarschaftlichen Umfeld. Unsere Einrichtung steht allen Bürgerinnen und Bürgern unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe, Religion, Bildung, Behinderung oder sexueller Orientierung offen. Wir bieten Ihnen im ASZ Information und Beratung, Möglichkeiten der Begegnung und des Austauschs, Veranstaltungen, Feste und Feiern sowie diverse Vorträge, Kurse und Gruppen an. Über ehrenamtliche Unterstützung und Hilfe Ihrerseits freuen wir uns sehr!

Ihr Team des Alten- und Service-Zentrum
Obergiesing



Beratung, Information und Unterstützung

Die Sozialpädagog*innen des ASZ bieten Ihnen und Ihren Angehörigen individuelle **Beratung** und **Information** zu vielfältigen Themen rund um das Älterwerden, damit Sie möglichst lange selbstständig in Ihrem gewohnten Umfeld leben können.

Sie können sich an uns wenden bei Fragen zu:

- persönlichen, sozialen oder gesundheitlichen Problemen
- Hilfen für das Leben zu Hause (Hilfsmittelversorgung, hauswirtschaftliche Hilfen, ambulante Pflege, Hausnotruf, Essen auf Rädern usw.)
- Behördenangelegenheiten (z.B. Antragstellung für Grundsicherung im Alter, Schwerbehinderung, etc.)
- Pflegeversicherung, Wohngeld, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten bei geringem Einkommen
- Vorsorgemaßnahmen im Alter, bei Krankheit und Unfall (Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung)
- Wohnformen im Alter und Wohnungsanpassung
- Energiesparmöglichkeiten
- anderen Fachdiensten und Hilfsangeboten

Das ASZ Obergiesing vermittelt unbürokratisch und unkompliziert in Zusammenarbeit mit der **Pflegebörse Giesing-Harlaching** und der **Hauswirtschafts- und Betreuungsbörse Giesing-Harlaching**:

- ambulante pflegerische Versorgung
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Begleitung zu Behörden oder Arztterminen
- Einkaufshilfe
- Besuchs- oder Begleitedienst

Unterstützt werden diese Dienste von den Ehrenamtlichen des ASZ Obergiesing.

Die Beratung ist kostenlos und selbstverständlich vertraulich. Bei Bedarf kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit wir uns ausreichend Zeit für Sie nehmen können!



Beratung, Information und Unterstützung

Präventive Hausbesuche

Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten.
Sie kommen gut zurecht, wollen aber wissen, welche Hilfen es gibt.
Sie leben gern allein, möchten aber auch Kontakte schließen.
Sie benötigen Unterstützung im Alltag, wollen aber selbstbestimmt leben.
Sie brauchen Informationen über finanzielle Unterstützung.

Wir informieren, beraten und vermitteln Hilfen zu den Themen

- Treffpunkte und Veranstaltungen in Ihrer Nachbarschaft
- Kostengünstige Freizeit- und Kulturangebote
- Ehrenamtliches Engagement
- Häusliche Hilfen
- Wohnen
- Behördenangelegenheiten
- Finanzielle Fragen
- Pflege
- Persönliche Anliegen

Ihre Anfrage und die Inhalte der Beratung werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Wir beraten Sie kostenfrei und unabhängig von Ihrer Herkunft und Konfession.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns und wir vereinbaren einen gemeinsamen Termin.

Bei Bedarf ist beim Hausbesuch die Unterstützung durch eine Dolmetscherin bzw. einen Dolmetscher möglich.

Für weitere Informationen oder für die Anmeldung zu einem Präventiven Hausbesuch nehmen Sie bitte im Alten- und Service-Zentrum Obergiesing Kontakt auf mit:



Ute Sonnleitner

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
ute.sonnleitner@awo-muenchen.de



Michaela Schmidt

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
michaela.schmidt@awo-muenchen.de

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 appetito AG in Kooperation mit:



Tel. 089 4302435

Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr

www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Menüservice appetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Cafeteria und Mittagstisch

■ Cafeteria

Besuchen Sie unsere schöne Cafeteria mit Blick ins Grüne! Hier können Sie u. a. Kaffeespezialitäten und Kuchen genießen, sich mit Bekannten und Freunden treffen, Zeitung lesen oder einfach da sein! Es besteht kein Verzehrzwang!

Am Montagnachmittag finden hier in der Regel von 14 bis 16 Uhr verschiedene Veranstaltungen statt. An den anderen Nachmittagen treffen sich mehrere Gruppen zum Skat, Schafkopf, Schach oder anderen Spielen. Haben Sie Interesse? Dann schauen Sie doch einfach mal vorbei! Sie sind jederzeit willkommen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten Cafeteria und Theke

Montag bis Donnerstag, 13.30 - 16.00 Uhr

Für Gruppen und Kurse an allen Tagen ab 09.00 Uhr.



Cafeteria und Mittagstisch

■ Mittagstisch

Sie können oder wollen nicht mehr für sich kochen?

Dann kommen Sie zu unserem Mittagstisch im ASZ.

Von **Montag bis Donnerstag** können Sie **um 12.00 Uhr** ein warmes Mittagessen in netter Runde in unserer Cafeteria einnehmen. Das Menü besteht aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise. Beim Hauptgericht können Sie zwischen einem Fleischgericht und einem vegetarischen Gericht wählen.

Den aktuellen Preis des Mittagsmenüs erfragen Sie bitte im ASZ.

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung bzw. kostenlose Teilnahme am Mittagstisch möglich. Dies kann in einem vertraulichen Gespräch im ASZ-Büro geklärt werden.

Für die Erstanmeldung zu unserem Mittagstisch wenden Sie sich bitte an [Frau Ertl](#).

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem ASZ-Büro.

Sie können Frau Ertl auch per E-Mail erreichen unter stefanie.ertl@awo-muenchen.de



Ehrenamt und Helferkreis

Sie wollen sich engagieren und aktiv bleiben?

Sie möchten einer Aufgabe nachgehen, die Ihnen und anderen Freude bereiten kann? Dann unterstützen Sie unsere Arbeit als HelferIn oder Helfer!

Sie können sich bei uns im Bereich **sozialer Hilfsdienste** engagieren und / oder sich **aktiv im ASZ** einsetzen.

Der Bereich der **sozialen Hilfsdienste** umfasst:

- Besuchsdienste, Begleitdienste bei Arztbesuchen und Erledigungen
- Einkaufen

Oder Sie unterstützen uns **aktiv im ASZ**:

Aktuell freuen wir uns besonders über

- Unterstützung beim **Kuchenbacken**
- **digitale Pat*innen**, die gerne Senior*innen mit Internet, Smartphone und Co. vertraut machen
- Sportangebote begleiten

Außerdem:

- Mithilfe im Cafeteria Betrieb
- Veranstaltungen anbieten, Gruppenangebote organisieren
- Einkäufe, Sperrmüllfahrten, handwerkliche Tätigkeiten, Reparaturen

Falls Sie noch nicht sicher sind, in welchem Bereich Sie sich engagieren möchten und / oder Informationen über Schulungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für ehrenamtliches Engagement benötigen: Wir beraten Sie gerne!

Ein herzliches Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen!
Durch ihren Einsatz und ihre Unterstützung wird das vielfältige Angebot des ASZ Obergiesing erst möglich.



Ehrenamtlicher Ausflug am 10.06.2026

Wenn das ASZ Obergiesing uns Ehrenamtliche zu einer Veranstaltung einlädt, dürfen wir uns immer auf etwas Besonderes freuen. Zwar treffen wir uns vor dem Spielzeugmuseum am Alten Rathaus, aber die versammelten Teddybären warten vergeblich auf uns. Wir werden „berühmte Frauen“ kennenlernen. Freilich nicht solche, die heute stylisch, „internet“ und enorm wichtig durch die Promiszene turnen. Wir steigen zunächst das einzige (kleine ...) Bergerl der Innenstadt hinauf zum Alten Peter. Dort nehmen wir das Skelett der heiligen Munditia in Augenschein. Die im 4. Jahrhundert hingerichtete Märtyrerin gilt als - man höre und staune - Schutzpatronin der alleinstehenden Frauen, der ledigen Mütter und der „gefallenen Mädchen“. Nach weiteren Stationen beim Brunnen von Elisabeth Vellano, bekannt als Lisl Karlstadt, am Viktualienmarkt und der hölzernen Madonna in der Heilig-Geist-Kirche geht es weiter zum Infopoint im Alten Hof, wo unsere Stadtführerin uns die tragische Geschichte von Prinzessin Therese erzählt, der Tochter des Prinzregenten Luitpold. Obwohl offenbar hochbegabt (sie beherrschte 12 Sprachen ...) wurde ihr eine akademische Laufbahn verwehrt, denn „für Frauen ist das nichts ...“. So etwas müssen nicht nur die vielen fürs ASZ Obergiesing ehrenamtlich tätigen Frauen erst mal verdauen ... Wie passend, dass wir zum Abschluss zu einem sehr guten Abendessen ins „Augustiner am Platzl“ eingeladen werden (auch die Frauen - zumindest in unseren Breiten hat die Welt ja doch dazugelernt ...).

*Die Ehrenamtlichen
danken dem
ASZ Obergiesing
für diesen genauso
interessanten wie auch
angenehmen
Nachmittag!*



Gruppenangebote

Unsere Gruppenangebote werden von Fachkräften, von Kooperationspartner*innen sowie von Ehrenamtlichen angeboten, organisiert und geleitet.

■ Chor 🎵 Singen – ein Leben lang



Gemeinsam singen, Freunde finden, miteinander lachen! Musik ist ein Lebensmittel und das bis ins hohe Alter! Musik hält uns Menschen im Leben. Sie weckt unseren Geist, sie mobilisiert unseren Kopf, sie motiviert und erfreut uns - egal wie alt oder jung wir sind.

Wir singen schöne Lieder mit Klavierbegleitung, werden ein wenig Stimmbildung und Atemübungen mit Bewegungen machen, um gesund und fröhlich zu bleiben. Das Angebot ist offen für ungeübte und fortgeschrittene Sängerinnen und Sänger. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Termine: Montag, 10.00 – 11.30 Uhr, wöchentlich

Leitung: Irina Chernyak, Dipl. Musikpädagogin und Chormeisterin

Kosten: 10,00 € pro Monat

Anmeldung erforderlich

■ In Bewegung bleiben – auch im Denken



Foto: Stefanie Ertl

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?

Stimmt nicht! Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen auf die lernfördernde Wirkung von Bewegung hin – in jedem Alter. Zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit wollen wir mit kombinierten Bewegungs- und Denksportübungen auf spielerische Weise das Erinnerungs- und Lernvermögen verbessern.

Bitte bringen Sie Hausschuhe oder Sportschuhe mit!

Termine: Montag, 10.30 – 11.30 Uhr, einmal im Monat

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Stefanie Ertl, Sozialpädagogin B.A.,

Kosten: Gegen Spende

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ Theatergruppe



„Ich liebe es, Theater zu spielen.
Es ist so viel realistischer als das Leben.“ (Oscar Wilde)
Haben Sie Lust, in andere Rollen zu schlüpfen oder
einfach mal jemand ganz anderes zu sein?
Wir laden Sie herzlich ein, bei unserer Seniorentheater-
gruppe mitzumachen. Wir wollen in kurzen Sketchen,

kleinen Szenen und vielleicht sogar selbstgeschriebenen Stücken unser komödi-
antisches Talent entdecken.

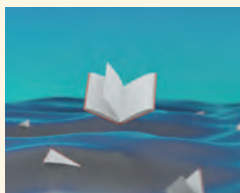
Termine: **Dienstag, 10.00 Uhr, wöchentlich**

Leitung: **Dorothea Benz**

Kosten: **Gegen Spende**

Anmeldung erforderlich

■ Nachmittagsgespräche



Haben Sie Lust, über dieses und jenes, die großen und klei-
nen Dinge des Lebens ins Gespräch zu kommen? Dann sind
Sie herzlich zu diesem Nachmittag eingeladen. Egal ob Sie
gerne reden oder lieber zuhören, wir freuen uns auf Sie!

Termine: **Dienstag, 14.00 – 15.30 Uhr, einmal im Monat**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: **Stefanie Ertl und Christina Singer, Sozialpädagoginnen B.A.**

Kosten: **Gegen Spende**

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ ASZ Stammtisch – Jeden ersten Dienstag im Monat



Wir freuen uns auf Jede und Jeden, gleich welchen Alters oder Herkunft! Wir treffen uns zum gemütlichen Beisammensein, anregenden Gesprächen, Gedankenaustausch und gutem Essen in der Nachbarschaft! Wenn Sie neue Menschen kennenlernen möchten,

Kontakte suchen und gerne in gemütlicher Runde sind: Kommen Sie vorbei!

Stammtischort: Gaststätte „St. Benno`s Einkehr“, Stadelheimerstr. 71, 81549 München, Tram 18, Endhaltestelle Schwanseestrasse.

Termine: **Erster Dienstag im Monat, ab 17.00 Uhr**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Hildegard Zanger

Kosten: Eigener Verzehr

Anmeldung erforderlich

■ Altes Papier – Neues Leben!



In unserem gemütlichen Kreativkurs zeigen wir Ihnen, wie man aus scheinbar nutzlosem Altpapier wieder etwas Schönes und Nützliches macht – zum Beispiel handgemachte Papierschachteln, Umschläge oder anderes Nützliche.

In angenehmer Runde basteln wir gemeinsam, tauschen

Ideen aus und lassen die Hände arbeiten – ganz entspannt und ohne Hektik.

Was Sie erwartet:

- Kreative Anleitungen zum Mitmachen – leicht verständlich
- Schöne Ergebnisse auch ohne Vorkenntnisse
- Zeit für Gespräche, Austausch & Freude am Gestalten
- Nachhaltige Ideen für den Alltag

Material ist vorhanden



Ideal für alle, die gerne basteln, Neues ausprobieren und sich in netter Gesellschaft wohlfühlen.

Termine: **Mittwoch, 14.00 – 16.30 Uhr, einmal im Monat**

Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Katharina Oßner

Kosten: 3,00 € Unkostenbeitrag

Anmeldung erforderlich

Gruppenangebote

■ Literaturkreis



Sie lesen gerne und es macht Ihnen Spaß, sich darüber auszutauschen? Alle interessierten Bücherfreund*innen sind herzlich eingeladen! Wir besprechen jedes Mal ein anderes Buch. Bitte informieren Sie sich vorher im ASZ Büro, über welches Buch gesprochen wird.

Termine: Donnerstag, 10.30 Uhr, einmal im Monat
Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Viola Faulhaber

Kosten: Gegen Spende Anmeldung erforderlich

■ Kaffee- und Teehäuser in München besuchen



Besuchen Sie wunderschöne, außergewöhnliche, traditionelle oder unkonventionelle Kaffee- oder Teehäuser. Jeder Termin findet in einem anderen Lokal statt.

Treffpunkt im ASZ. Heimfahrt selbstständig.

Termine: Donnerstag, 13.00 Uhr, einmal im Monat
Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: Monika Künzl

Kosten: MVV und eigener Verzehr Anmeldung erforderlich



Gruppenangebote

■ Spielenachmittag



Wir laden Sie herzlich zu unserem Spielenachmittag ein. Bei einer Runde Rommé, Schafkopfen oder anderen Gesellschaftsspielen können Sie den Nachmittag in ent-



spannter Runde verbringen. Eine Anmeldung ist **NICHT** notwendig!

Termine: **Donnerstag, 14.00 Uhr, 2 x im Monat**
Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungskalender.

Leitung: **Ulricke Segatz**

Kosten: **Gegen Spende** Sie können ohne Anmeldung vorbeikommen.

■ Tischtennis

Sie können in unserem Gymnastikraum Tischtennis spielen. Bitte bringen Sie Sportschuhe mit. Schläger und Bälle sind ausreichend vorhanden.

Termine: **Aktuelle Informationen zu den Terminen**
erfragen Sie bitte im ASZ Büro.

Kosten: **Gegen Spende**



Anmeldung erforderlich



Kursangebote im ASZ

Was bieten wir an?

Hier finden Sie eine kurze Beschreibung unserer aktuellen Kurse.
Mehr Informationen und alle Kurstermine erhalten Sie bei **Frau Liese** im ASZ Büro.

Kosten

- Die Kurse kosten Geld.
Die genauen Preise erfahren Sie im Büro.
 - Wenn Sie wenig Einkommen haben, können Sie eine Ermäßigung bekommen.
 - Bitte bezahlen Sie die Kursgebühr zeitnah nach Kursbeginn in unserem Büro.
Die Bezahlung ist nur in bar möglich (keine Kartenzahlung).
 - Erst nach der Bezahlung sind Sie verbindlich angemeldet.
 - Wenn Sie länger als vier Wochen krank sind, bekommen Sie die Kursgebühr für die ausgefallenen Stunden zurück – dafür brauchen wir ein ärztliches Attest.
 - Bei anderen Gründen (z. B. Urlaub) können wir die Kursgebühr nicht zurückerstatten.
-

Anmeldung

- Eine Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
 - Kurseinstieg: Der Einstieg ist ausschließlich in den Monaten Januar, Mai und September möglich.
 - Anmeldezeiten: Sie können sich Dienstag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr anmelden.
 - Schnupperstunde: Im Januar, Mai und September haben Sie die Möglichkeit, zunächst eine Schnupperstunde zu besuchen.
 - Die Gebühr dafür zahlen Sie direkt am Kurstag.
 - Wenn Sie sich anschließend für den Kurs anmelden, wird die Gebühr der Schnupperstunde angerechnet.

■ Malen – alle Techniken – mit Tine Holz

Termine: Montag, 10.00 – 12.00 Uhr

■ Rückenfit mit Silke Sommer

Dieser Kurs eignet sich für noch gut mobile Personen, die im Stehen und auf der Matte üben können. Wir kräftigen intensiv die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur, sowie die Bauchmuskeln. Ausgewählte Übungen zeigen Ihnen, wie Sie sich im Alltag rückenfreundlich bewegen.

Termine: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

■ Hockergymnastik mit Silke Sommer

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen. Denn die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Und trotzdem wird bei der Hockergymnastik der ganze Körper trainiert.

Termine: Dienstag, 11.15 – 12.15 Uhr

■ Fit durch Tanzgymnastik mit Elfi Gsottbauer

Wir bewegen uns mit flotter Musik und verbessern dadurch die Gelenkigkeit, das Gleichgewicht, die Muskulatur und auch unsere grauen Zellen werden gefordert. Denn: „Mit Musik geht alles besser“

Termine: Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr, nicht in den Schulferien

■ Qi Gong mit Elfi Gsottbauer

Zeit zum Entspannen, Energie tanken und sich wohlfühlen!

Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die einfach zu erlernenden Übungen fördern die Selbstheilungskräfte und dienen der Gesunderhaltung. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung harmonisieren, stärken unsere Mitte und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Termine: Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr, nicht in den Schulferien

■ Malen in Aquarell und Acryl mit Tine Holz

Termine: Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

■ **Gymnastik mit Manuela Schillinger**

Fit in den Tag – Gymnastik von Kopf bis Fuß

Einfache Übungen – große Wirkung! Ein Potpourri aus Gymnastik, Entspannung, kleinen Massagen, Kinesiologie und Atemübungen. Im Vordergrund stehen die Lust an der Bewegung mit Musik und der Spaß in der Gruppe.

Termine: **Mittwoch**, 10.00 – 11.30 Uhr

■ **Italienisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen mit Antonio Gemmellaro**

Haben Sie schon einmal etwas Italienisch gelernt und möchten...

...Ihre Kenntnisse auffrischen?

...urlaubsfit werden?

...ganz nebenbei etwas für Ihr Gedächtnis tun?

Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs!

Termine: **Mittwoch**, 14.30 – 15.30 Uhr, nicht in den Schulferien

■ **Italienisch für Fortgeschrittene mit Antonio Gemmellaro**

Sie lieben die italienische Sprache und möchten Ihre Kenntnisse pflegen und erweitern? Italienisches Lebensgefühl und jede Menge Gelegenheit zum Üben - und dabei Spaß haben - finden Sie in diesem Kurs.

Termine: **Mittwoch**, 15.30 – 16.30 Uhr, nicht in den Schulferien

■ **Qi Gong am Morgen mit Anna Biazza**

Die sanften Bewegungen des Qi Gong und das bewusste Atmen stärken die Immunabwehr und das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Termine: **Donnerstag**, 10.00 – 11.00 Uhr, nicht in den Schulferien

■ **Geistig fit bleiben mit Anna Biazza**

In heiterer, geselliger Runde wollen wir unsere grauen Zellen anregen und trainieren. Mit einfachen Übungen steigern wir unsere Aufmerksamkeit, Konzentration und verbessern unsere Merkfähigkeit.

Kurze effektive Bewegungsübungen wirken anregend auf unsere geistig-körperliche Fitness.

Termine: **Donnerstag**, 11.15 – 12.15 Uhr, nicht in den Schulferien

■ Ganzheitliche Gymnastik im Sitzen mit Tatjana Unger

Mit gezielten Übungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und die Koordination verbessert. Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden, verbessert die Haltung und unterstützt die Selbstständigkeit im Alltag. Das Bewegungstraining mit Musik ist für alle geeignet, die ihre körperliche Fitness erhalten oder verbessern möchten.

Termine: **Donnerstag**, 11.15 – 12.15 Uhr

■ Ganzheitliche Gymnastik mit Tatjana Unger

Mit gezielten Übungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und die Koordination verbessert. Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden, verbessert die Haltung und unterstützt die Selbstständigkeit im Alltag. Das Bewegungstraining mit Musik ist für alle geeignet, die ihre körperliche Fitness erhalten oder verbessern möchten.

Termine: **Donnerstag**, 12.30 – 13.30 Uhr

■ Spanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen mit Ana Borja

Hola! Momentan lernen 21 Millionen Menschen weltweit Spanisch, und das aus gutem Grund: Spanisch ist die am zweithäufigsten gesprochene Sprache der Welt und gilt als relativ einfach...sind Sie auch dabei?

Falls Sie Interesse haben und sich mit Ihren Kenntnissen unsicher sind, melden Sie sich gerne bei uns im ASZ!

Termine: **Donnerstag**, 14.00 – 15.00 Uhr

■ Omy! Yoga für Menschen 60plus

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für Seniorinnen und Senioren! Denn die Übungen können sehr gut auf die körperlichen Bedürfnisse angepasst werden. Sie stärken auf sanfte Weise den Körper, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil.

In Kooperation mit YOGAHILFT. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Omy! Yoga für Menschen 60plus mit Marie Aicher-Zeeb

Termine: **Donnerstag**, 15.00 – 16.00 Uhr

Omy! Yoga für Menschen 60plus mit Steffi Höppner

Termine: **Freitag**, 09.30 – 10.30 Uhr

Anmeldung für Ausflüge/Exkursionen und Veranstaltungen

Liebe Teilnehmer*innen,

wir freuen uns sehr über Ihr großes Interesse an unseren Ausflügen, Exkursionen und Veranstaltungen.

Damit Anmeldung und Ablauf für alle möglichst reibungslos funktionieren, haben wir die wichtigsten Hinweise für Sie zusammengefasst:

Anmeldebedingungen

- Bitte melden Sie sich rechtzeitig telefonisch an.
 - Wenn Sie für andere Personen mitbuchen möchten, ist dies nur bei sofortiger Bezahlung und unter Angabe aller Telefonnummern möglich.
 - **Bitte bezahlen Sie die Teilnahmegebühren von Ausflügen und Exkursionen spätestens 7 Tage vor dem Termin.**
Andernfalls erlischt Ihre Anmeldung und wir vergeben den Platz neu. Wir führen Wartelisten.
 - Ob eine Veranstaltung **kostenlos oder kostenpflichtig** ist, erfahren Sie in der ausführlichen **Veranstaltungsbeschreibung** (blau hinterlegte Seiten).
 - Es können ausschließlich Barzahlungen angenommen werden.
-

Stornobedingungen

- **Für Ausflüge und Exkursionen** können Teilnahmegebühren bis 7 Tage vor dem Termin zurückerstattet werden.
- **Für Veranstaltungen** können Teilnahmegebühren ebenfalls bis 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin zurückerstattet werden.
- Bei einer Abmeldung **nach Ablauf dieser Frist** ist eine Rückerstattung leider **nicht mehr möglich**.

Bitte melden Sie sich auch von **kostenfreien Angeboten** ab, wenn Sie nicht teilnehmen können – so können wir besser planen und Personen von der Warteliste nachrücken lassen.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Veranstaltungskalender

SEPTEMBER

Haftungsausschluss

Bei allen Veranstaltungen außer Haus wie Ausflüge, Führungen und Besichtigungen, erfolgt die Teilnahme auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden. Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 25.

03.09.	DO	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 20
08.09.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 18
11.09.	FR	07.45 Uhr	Wanderung zur Gerstenbrändle Alpe	S. 30
14.09.	MO	14.00 Uhr	Geburtstags-Café für Juli und August	S. 31
15.09.	DI	13.00 Uhr	Dem Herbst auf der Spur	S. 31
17.09.	DO	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 20
21.09.	MO	14.00 Uhr	„Honig im Kopf“ Film zum Welt-Alzheimerntag	S. 31
22.09.	DI	12.30 Uhr	Ausflug BayernLab Starnberg	S. 32
22.09.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 17
23.09.	MI	14.00 Uhr	Altes Papier – neues Leben	S. 18
24.09.	DO	10.30 Uhr	Literaturkreis	S. 19
28.09.	MO	10.30 Uhr	In Bewegung bleiben – auch im Denken	S. 16
28.09.	MO	14.00 Uhr	Erinnerungsnachmittag	S. 32

Veranstaltungskalender

OKTOBER

01.10.	DO	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 20
01.10.	DO	14.00 Uhr	Ich will ein Smartphone, aber welches? Teil I	S. 33
03.10.	SA	Feiertag – Tag der deutschen Einheit		
05.10.	MO	14.00 Uhr	1918: Segelfrachter & American Way of Life	S. 33
06.10.	DI	14.00 Uhr	Herbstliches Backen	S. 34
06.10.	DI	17.00 Uhr	ASZ-Stammtisch	S. 18
07.10.	MI	13.00 Uhr	Kunst hautnah in der Pinakothek der Moderne	S. 34
08.10.	DO	14.00 Uhr	Ich will ein Smartphone, aber welches? Teil II	S. 34
09.10.	FR	08.45 Uhr	Im Tölzer Land - doch kaum bekannt	S. 35
12.10.	MO	14.00 Uhr	15 Monate rund um die Welt – Teil 1	S. 35
19.10.	MO	10.30 Uhr	In Bewegung bleiben – auch im Denken	S. 16
19.10.	MO	14.00 Uhr	Vortrag: Man ist was man isst	S. 36
20.10.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 17
21.10.	MI	14.00 Uhr	Altes Papier – neues Leben	S. 18
22.10.	DO	10.30 Uhr	Literaturkreis	S. 19
22.10.	DO	13.00 Uhr	Kaffee- und Teehäuser München	S. 19
22.10.	DO	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 20

Veranstaltungskalender

NOVEMBER

01.11.	SO		Feiertag – Allerheiligen	
03.11.	DI	17.00 Uhr	ASZ Stammtisch	S. 18
05.11.	DO	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 20
09.11.	MO	14.00 Uhr	Geburtsdays-Café für September und Oktober	S. 37
11.11.	MI	14.00 Uhr	Altes Papier – neues Leben	S. 18
16.11.	MO	14.00 Uhr	Klassik im ASZ: Bayerische Theaterakademie August Everding	S. 37
17.11.	DI	12.00 Uhr	Ausflug Prinzregententheater	S. 38
19.11.	DO	10.30 Uhr	Literaturkreis	S. 19
19.11.	DO	14.00 Uhr	Spielenachmittag	S. 20
23.11.	MO	10.30 Uhr	In Bewegung bleiben – auch im Denken	S. 16
24.11.	DI	14.00 Uhr	Weihnachtliches Backen	S. 39
24.11.	DI	14.00 Uhr	Nachmittagsgespräche	S. 17
26.11.	DO	13.00 Uhr	Kaffee- und Teehäuser München	S. 19
30.11.	MO	14.00 Uhr	15 Monate rund um die Welt – Teil 2	S. 39

Veranstaltungskalender

DEZEMBER

01.12.	DI	17.00 Uhr	ASZ-Stammtisch	S. 18
02.12.	MI	13.30 Uhr	Basteln für Advent und Weihnachten	S. 40
03.12.	DO	14.00 Uhr	Spieelnachmittag	S. 20
07.12.	MO	14.00 Uhr	Nikolausfeier	S. 40
09.12.	MI	14.00 Uhr	Altes Papier – neues Leben	S. 18
10.12.	DO	10.30 Uhr	Literaturkreis	S. 19
14.12.	MO	10.30 Uhr	In Bewegung bleiben – auch im Denken	S. 16
21.12.	MO	12.00 Uhr	Weihnachtsfeier	S. 41
24.12.	DO		Heiligabend	
25.12.	FR		Feiertag – 1. Weihnachtsfeiertag	
26.12.	SA		Feiertag – 2. Weihnachtsfeiertag	
31.12.	DO		Silvester	



Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 25.
Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im September

ISARINSEL FEST **goes PRATERINSEL**

04. – 06. September 2026

Eintritt frei

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

DO 03.09. Spielenachmittag

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DI 08.09. ASZ Stammtisch

17.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

FR 11.09. Wanderung zur Gerstenbrändle Alpe

07.45 Uhr mit Frau Webert

Reich an landschaftlichen Schönheiten, erwartet uns ein grandioses Panorama im Oberallgäu. Wir fahren mit dem Bus in ein Hochtal und wandern auf einem Höhenweg zur Alpe. Dort erwarten uns eine Schaukäserei und Einblicke in das harte Leben der Sennerei.

Einkauf von Almkäse möglich und eine köstliche Brotzeit mit hausgemachten Kuchen.

Wanderung von ca. 6 km.

Kosten: ggf. MVV, eigener Verzehr und Einkauf

Treffpunkt: Hauptbahnhof München, Gleis 30 um 07.45 Uhr



Quelle: <https://download.eberl-online.net/focus/0/216/2500/1406/pois/5d3ec7731c86fbd61e7a7142/6-sennalpe-gerstenbrandle.jpg>

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im September

MO 14.09. Geburtstags-Café für Juli und August

14.00 Uhr

Wenn Sie im Juli oder August geboren sind, laden wir Sie heute herzlich zum Geburtstags-Café in schönem Ambiente in unsere Cafeteria ein. Die Jubilare bekommen als kleines Geburtstagsgeschenk von uns eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gratis. Wenn Sie Gäste mitbringen möchten, sind diese bei uns herzlich willkommen. Alle Personen müssen bitte bis spätestens 1 Woche vorher angemeldet werden.



DI 15.09. Dem Herbst auf der Spur

13.00 Uhr

Unterwegs im Englischen Garten mit Frau Ertl

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Höhepunkte. Im Herbst sind zwar die meisten Vogelstimmen verstummt, dafür aber sind die Früchte der Pflanzen reif, die Tiere sind mit ihren Vorbereitungen für den Winter beschäftigt und viele Vögel sind auf ihrem Weg in die Winterquartiere - unzählige Möglichkeiten für Naturbeobachtungen und -erlebnisse.

Während einer ca. 2-stündigen Wanderung durch den Englischen Garten werden wir reichlich Gelegenheit dazu haben.

Kosten: 6 € für Führung + ggf. MVV

Treffpunkt: ASZ-Foyer um 13.00 Uhr

DO 17.09. Spielenachmittag

14.00 Uhr

Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 21.09. "Honig im Kopf"

14.00 Uhr

Film zum Welt-Alzheimerstag

Anlässlich des Welt-Alzheimertages zeigen wir heute im ASZ den Film „Honig im Kopf“ welcher das Thema Demenz auf unterhaltsame Weise anspricht. Wir freuen uns auf einen interessanten Filmnachmittag mit Ihnen in unserer Cafeteria.



Quelle: <https://www.epd-film.de/filmkritiken/honig-im-kopf>



Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 25.
Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im September

DI 22.09. **Ausflug BayernLab Starnberg**

12.30 Uhr **Zentrum für digitale Wissensbildung in Starnberg mit Frau Zanger**



Täglich begegnet uns digitale Technik und mit immer raffinierteren Programmen. Das BayernLab präsentiert den digitalen Fortschritt und die dazugehörige Technik zum Anschauen, Anfassen und Ausprobieren. Bei der Führung bekommen wir Informationen zu Themen wie Robotik, KI, Multikopter und VR. Ein Blickfang ist ein 3D-Drucker, der live bei seiner Arbeit zu sehen ist. Durch die Möglichkeit verschiedene Themen selbst auszuprobieren, wird der Ausflug in die digitale Welt zu einem besonderen Erlebnis! Einkehr in Starnberg.

Kosten: 2 € + ggf. MVV (Zone M-2) und eigener Verzeher

Treffpunkt: ASZ-Foyer um 12.30 Uhr



Quelle: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=119788464140224&set=a.119788467473557>

DI 22.09. **Nachmittagsgespräche**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MI 23.09. **Altes Papier – Neues Leben**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 24.09. **Literaturkreis**

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 28.09. **In Bewegung bleiben – auch im Denken**

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 28.09. **Erinnerungsnachmittag**

14.00 Uhr Ein Nachmittag voller Geschichten und echter Löwen-Leidenschaft. Für alle, die Giesing und seine Fußballgeschichte lieben.



Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Oktober

DO 01.10. **Spielenachmittag**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 01.10. **Ich will ein Smartphone, aber welches? Teil I**

14.00 Uhr **Smartphone-Seminar mit Herrn Fischer**



Quelle:
Herr Fischer

Smartphones, diese Wundermaschinen, mit denen man auch telefonieren kann, werden immer begehrter. Wenn man sich dann aber so ein Ding zulegen möchte, sieht man sich einem unübersichtlichen Angebot ausgesetzt. An die 50 Hersteller tummeln sich mit mehreren 100 Modellen auf dem Markt. Wie soll man sich da noch zurechtfinden? Hat man dann aber endlich sein Gerät gefunden, steht man vor der Frage, welcher Tarif und welcher Vertrag zu einem passt.

Die beiden Vorträge wollen hier für etwas Klarheit sorgen. Sie richten sich an alle, die sich vor der Anschaffung eines Smartphones einen Überblick über die unterschiedlichen Angebote und die Vertragsbeziehungen mit den Telekommunikationsanbietern verschaffen wollen.

Erster Teil des Seminars. Fortsetzung am 08.10.

Bitte nur für beide Teile anmelden!

MO 05.10. **1918: Segelfrachter & American Way of Life**

14.00 Uhr **Vortrag von Frau Bernard**



Quelle:
Frau Bernard

Léon Bernard war noch nicht in Amerika. Seine Entdeckungen beschreibt er leidenschaftlich und humorvoll - in Briefen an Linette, seine Verlobte in Paris. Gleichwohl seine berufliche Arbeit. Hin und Herreisen zwischen verschiedenen Häfen, Betreuung seiner Segelfrachter, Spanische Grippe, Schiffsbruch, strenge Regeln für den Warenaustausch, Schwierigkeiten für den Briefverkehr von und nach Frankreich und vieles mehr.



Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 26.
Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Oktober

DI 06.10. Herbstliches Backen

14.00 Uhr mit Herrn Rasch

Lernen Sie heute vom Bäcker wie sie echten Zwiebelkuchen und Pikantes aus der Küche selbst machen können. Passend zum Herbst zum Mitmachen und Ausprobieren!



DI 06.10. ASZ Stammtisch

17.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MI 07.10. Kunst hautnah in der Pinakothek der Moderne

13.00 Uhr mit Frau Singer

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pinakothek der Moderne bei einer inspirierenden Führung durch eines der bedeutendsten Museen für moderne und zeitgenössische Kunst. Im Anschluss laden wir Sie zu einer entspannten Besprechung in angenehmer Runde ein – begleitet von Kaffee und Kuchen. Das Angebot wird gefördert von der Beisheim Stiftung im Rahmen des Projektes „KulturSalon +“ und ist daher für Sie kostenlos.

Treffpunkt: ASZ-Foyer um 13.00 Uhr

Kosten: ggf. MVV

Quelle: https://www.pinakothek-der-moderne.de/wp-content/uploads/2023/07/27_Ausstellungsansicht-Textile-Welten-Die-Neue-Sammlung-2023-1200x800.jpg



DO 08.10. Ich will ein Smartphone, aber welches? Teil II

14.00 Uhr Smartphone-Seminar mit Herrn Fischer

Zweiter Teil des Seminars. Fortsetzung vom 01.10.
Beschreibung siehe 01.10.

Bitte nur für beide Teile anmelden!

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Oktober

FR 09.10. **Im Tölzer Land - doch kaum bekannt**

08.45 Uhr **Wanderung mit Ehepaar Roos**

Diese Wanderung führt in eine eher wenig besuchte, aber durchaus reizvolle Gegend. Wir starten in Bad Tölz, ersteigen zunächst den Kalvarienberg, wandern am Isarstausee entlang, dann in stetigem Auf und Ab über Wiesen und durch Wald. Nach knapp zweieinhalb Stunden erreichen wir den Landgasthof Fischbach, der zur Mittagseinkkehr einlädt. Anschließend geht's auf einem anderen, etwas kürzeren Weg zurück nach Bad Tölz. Auf der etwa 12 Kilometer langen Tour ist ein Höhenunterschied von ca. 250 Metern zu bewältigen.



Quelle: Frau Roos

Treffpunkt: Aquila-Apotheke am Giesinger Bahnhof um 08.45 Uhr

Kosten: Fahrt mit MVV (Zonen M-6) und eigener Verzehr

MO 12.10. **15 Monate rund um die Welt – Teil 1**

14.00 Uhr **Vortrag von Frau Werner**

Mein lebenslanger Traum einer Reise um die Welt – sofort mit dem Rentenbescheid begann ich mit den Vorbereitungen!

Im ersten Teil dieser Weltumrundung besuchen wir 9 Länder in Afrika, Asien, Ozeanien und Nordamerika - sehen die wilden Tiere Namibias, genießen die Gewürze Sansibars, entdecken Singapur und Hongkong, relaxen in Bali, durchqueren Australien per Zug, erkunden die Maoris Neuseelands, machen Station in der Südsee und landen zur Halbzeit in Kalifornien!

Zu den Fotos erhalten Sie zahlreiche Informationen über Vorbereitung und günstige Durchführung dieser Reise und wie es einem geht, wenn man so lange allein unterwegs ist. Ich freue mich darauf, Ihnen bald die Bilder dieser Reise zeigen zu dürfen!



Quelle: Frau Werner



Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 26.
Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Oktober

MO 19.10. In Bewegung bleiben – auch im Denken

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 19.10. Man ist was man isst

14.00 Uhr Vortrag von Herrn Pasternak

Wie funktioniert mein Verdauungssystem?

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Wer Antworten auf diese Fragen sucht,
erhält sie in diesem Vortrag.

Einige der häufigsten Erkrankungen von Magen
und Darm werden thematisiert, sowie
Empfehlungen zur Gesunderhaltung Ihrer
Verdauungsorgane gegeben.



Quelle: <https://www.kv-fux.de/wp-content/uploads/old%20media/2020/12/darmgesundheit.jpg>

DI 20.10. Nachmittagsgespräche

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MI 21.10. Altes Papier – Neues Leben!

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 22.10. Literaturkreis

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 22.10. Kaffee- und Teehäuser in München

13.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 22.10. Spielenachmittag

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im November

DI 03.11. ASZ Stammtisch

17.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 05.11. Spielenachmittag

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 09.11. Geburtstags-Café für September und Oktober

14.00 Uhr Wenn Sie im September oder Oktober geboren sind, laden wir Sie heute herzlich zum Geburtstags-Café in schönem Ambiente in unsere Cafeteria ein. Die Jubilare bekommen als kleines Geburtstagsgeschenk von uns eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gratis. Wenn Sie Gäste mitbringen möchten, sind diese bei uns herzlich willkommen. Alle Personen müssen bitte bis spätestens 1 Woche vorher angemeldet werden.



MI 11.11. Altes Papier – Neues Leben

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 16.11. Klassik im ASZ: Bayerische Theaterakademie August Everding

14.00 Uhr Vortrag von Frau Müller

Die Bayerische Theaterakademie im Prinzregententheater wurde 1993 von August Everding gegründet. Sie ist mit acht Studiengängen und vier Spielstätten die größte Ausbildungsstätte für Bühnenberufe im deutschsprachigen Raum.

Wir erfahren noch einiges über das Prinzregententheater und wollen dies dann am folgenden Tag besichtigen.



Quelle: https://www.stmwk.bayern.de/bilder/km_absatz/foto/12608_theaterakademie.gif



Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 26.
Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im November

DI 17.11. **Ausflug Prinzregententheater**

12.00 Uhr mit Frau Zanger

eingeschränkt



Das große Haus des Prinzregententheaters ist die eindrucksvollste Kombination aus Architektur des Jugendstiles und des Klassizismus. Hochgerühmt ist die Akustik des Theaters mit ca. 1.030 Sitzplätzen. Das große Haus wurde zwischen 1900 und 1901 nach dem Vorbild des Bayreuther Richard-Wagner Festspielhauses erbaut und nach Prinzregent Luitpold benannt. Seit 1993 ist hier auch die Bayerische Akademie Gustav Everding untergebracht. Wir werden bei dieser Führung hinter die Kulissen blicken und die verschiedenen Abläufe eines Theateralltags vermittelt bekommen. Anschließend gemeinsame Einkehr.

Treffpunkte: ASZ-Foyer um 12.00 Uhr

Prinzregententheater, Prinzregentenstr. 12 um 12.45 Uhr

Kosten: 8 € + ggf. MVV und eigener Verzehr

Quelle: https://www.musikerlebnis.de/fileadmin/tmpl/defaultproject/Resources/Public/images/konzertsaal_prinzregententheater-galerie_05.jpg



DO 19.11. **Literaturkreis**

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 19.11. **Spielesachmittag**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 23.11. **In Bewegung bleiben – auch im Denken**

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DI 24.11. **Nachmittagsgespräche**

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im November

DI 24.11. Weihnachtliches Backen 14.00 Uhr mit Herrn Rasch

In der ASZ-Küche backen Sie mit Herrn Rasch weihnachtliche Leckereien. Gemeinsam macht es mehr Spaß und mit Ihren Plätzchen nehmen Sie einen Vorgeschmack auf den Advent mit nach Hause.



DO 26.11. Kaffee- und Teehäuser in München 13.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 30.11. 15 Monate rund um die Welt – Teil 2 14.00 Uhr Vortrag von Frau Werner

Nach dem kalifornischen Zwischenstopp setzen wir unsere Reise durch Süd-, Mittel- und Nord-Amerika fort.

Zuerst das lebendige Buenos Aires, dann Argentinien von Süd bis Nord! Freuen wir uns hinterher an den Farben Boliviens und dem Nachlass der frühen Kulturen Perus, genießen die Höhlen im mexikanischen Yucatán, bewundern die ‚Schärfe‘ Louisianas, wandern durch den Regenwald Costa Ricas, durchfahren Kalifornien in seiner ganzen Größe, lassen uns von Alaska und seinem ‚Marine Highway‘ begeistern, erleben Canadas abenteuerliche Schönheit und verlieren uns zum Abschluss in der Stadt, die niemals schläft - New York City, ehe wir wieder in München landen!



Quelle: Frau Werner



Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen auf Seite 26.
Für alle Angebote ist Ihre Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen im Dezember

DI 01.12. ASZ Stammtisch

17.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MI 02.12. Basteln für Advent und Weihnachten

13.30 Uhr mit Frau Leger

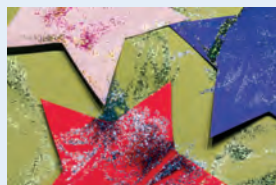
Heute basteln Sie mit Frau Leger

Weihnachtliches aus Papier.

Bitte bringen Sie eine Schere, Stifte

(Bleistift/Kugelschreiber), Lineal und einen

Klebestift mit und gerne auch Papier, das Ihnen gefällt!



DO 03.12. Spielenachmittag

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 07.12. Nikolausfeier

14.00 Uhr Freuen Sie sich auf eine
gemütliche Nikolausfeier
mit stimmungsvoller
Musik, Plätzchen und Punsch.
Wir laden Sie herzlich ein!



MI 09.12. Altes Papier – Neues Leben!

14.00 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

DO 10.12. Literaturkreis

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung verhindert sein,
bitten wir um eine Abmeldung, damit wir planen können!



Veranstaltungen im Dezember

MO 14.12. **In Bewegung bleiben – auch im Denken**

10.30 Uhr Nähere Infos unter Gruppenangebote im Heft!

MO 21.12. **Weihnachtsfeier**

12.00 Uhr Genießen Sie ein festliches Mittagessen und das weihnachtliche Rahmenprogramm.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Weihnachtsfeier mit Ihnen!

Die Kosten können Sie ab Anfang Dezember in unserem Büro erfragen!



Kooperationspartner

- AWO München-Stadt mit ihren Einrichtungen und Ortsvereinen
- Ambulanter Hospizdienst „DaSein“
- Bezirksausschuß 17 Obergiesing-Fasangarten
- **BildungsLokal Giesing**
- Ein Herz für Rentner
- Fachstelle für ältere Migrant*innen **der Inneren Mission**
- Frauennotruf München e.V.
- **Gärtnerei Berchtenbreiter**
- **Gesundheitsladen München e.V.**
- Kath. Kirche Königin des Friedens
- KiTZ St. Martin
- Kulturraum München e.V.
- **Kulturzentrum Giesinger Bahnhof**
- Lichtblick e.V.
- Münchner Volkshochschule
- **MVG**
- **Nachbarschaftstreff Giesing**
- Poesieboten e.V.
- **REGSAM Facharbeitskreise**, hier insbesondere die Pflegebörse Giesing-Harlaching und die Hauswirtschafts- und Betreuungsbörse Giesing-Harlaching
- Seniorenbeirat 17 Obergiesing / Fasangarten
- **Stadtbibliothek Giesing**
- **Stadtteilladen Giesing**
- Stiftungsmittelamt Fonds Münchner Altenhilfe
- Süddeutsche Zeitung **Gute Werke**
- Versichertenältester Rentenversicherung
- ViertelPunkt
- Yoga für alle e.V.

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 €

MITTÄNZER / NACHWUCHS GESUCHT

SQUARE DANCE

Am Nachmittag



„Golden Gates“

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

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.



Kursleiter / Caller: Michael Braithwaite

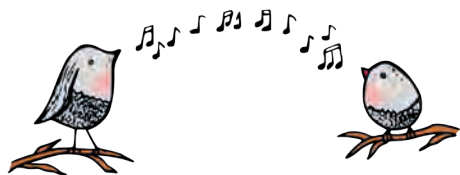
„Good Friends“

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



Ehrenamt:

Wer hat Zeit und Lust einen geselligen Sing-Treff im ASZ zu leiten?



Auch in unserer Cafeteria und bei Veranstaltungen freuen wir uns über ehrenamtliche Unterstützung.

Bei Interesse und für weitere Informationen melden Sie sich bitte in unserem Büro, persönlich oder unter Tel. 24 60 26 26.

Wir bitten um Ihre Spende!

Möchten Sie die Arbeit des ASZ Obergiesing unterstützen? Dann freuen wir uns über Ihre Spende! Unser Träger, die Münchner Arbeiterwohlfahrt (AWO), ist in allen Bereichen der sozialen Arbeit aktiv. Über 100 soziale Einrichtungen, Dienste und Beratungsstellen stehen den Menschen in München zur Verfügung. Die Angebote der AWO werden zu einem Großteil aus öffentlichen Mitteln und den Beiträgen der Mitglieder finanziert. Diese Gelder reichen jedoch vielfach nicht aus. Da wir gemeinnützig sind, können Sie Ihre Spende von der Steuer absetzen.

Kontakt: Florian Elsas,
Einrichtungsleitung

In eigener Sache

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Gärtnerei Berchtenbreiter für die regelmäßigen Blumenspenden.

Die wunderschönen Pflanzen bereichern unser ASZ und sorgen auf der Terrasse und im ganzen Haus für eine freundliche, lebendige Atmosphäre. Auch als liebevolle Blumensträuße bereiten sie immer wieder große Freude.

Vielen herzlichen Dank
für diese wertvolle Unterstützung!



Ihre Ansprechpartner*innen



Florian Elsas

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Einrichtungsleitung



Ute Sonnleitner

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Stellvertretende Einrichtungsleitung,
Soziale Beratung, Pflegebörse



Michaela Schmidt

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Soziale Beratung, Hauswirtschafts-
und Betreuungsbörse



Stefanie Ertl

Sozialpädagogin B.A.
Mittagstisch, Ehrenamt,
offener Bereich



Christina Singer

Sozialpädagogin B.A.
Programm, Veranstaltungen,
offener Bereich



Ute Krause-Fussek

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Hauswirtschaftliche
Versorgung

Ihre Ansprechpartner*innen



Christel Liese
Verwaltung



Fikreta Gusic
Mittagstisch,
Hausassistentz



Jennifer Haibach
Hauswirtschaft



Ibolya Draga
Mittagstisch,
Hausassistentz



Mara Udovcic
Reinigung

Das Team des ASZ Obergiesing
wird von vielen engagierten
Ehrenamtlichen
tatkräftig unterstützt!

So finden Sie uns



Ca. 5 Minuten Fußweg ab

- Haltestelle Werinherstraße (Tram 18)
- Haltestelle Werinherstraße (Bus 54)

Ca. 10 Minuten Fußweg ab

- Haltestelle Giesing Bahnhof (S3, S5, U2, Tram 18, Busse 54, 59, 139, 147, 153, 220)
- Haltestelle St. Martin-Str. (S3, S5)

Werinherstraße 71 ■ 81541 München ■ Tel. 24 60 26 26 ■ Fax 32 80 69 73
asz-obergiesing@awo-muenchen.de ■ www.awo-muenchen.de

Telefonsprechzeiten : Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr und
Mo bis Do 14.00 - 16.00 Uhr

 Alle Räume und auch die Außenbereiche (Eingang und Terrasse) sind rollstuhlgerecht und barrierefrei zugänglich!

 Die Cafeteria ist mit einer Hörschleifenverstärkung ausgestattet und ermöglicht Menschen mit einem Hörgerät deutliches / besseres Hören!

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

■ Redaktion: Florian Elsas (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Werinherstraße 71, 81541 München, Tel. 089-24 60 26 26

■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.750 Stück