



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ KLEINHADERN-BLUMENAU



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2022

September | Oktober | November | Dezember

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	2
KLEINHADERN-BLUMENAU	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST	5
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER	5
EHRENAMT	6
SERVICELEISTUNGEN	7
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	7
PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE	8
WEITERE SERVICELEISTUNGEN	9
MITTAGSTISCH	12
VERANSTALTUNGEN	13
REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE	13
KALENDER	15
EINZELVERANSTALTUNGEN	19
SEPTEMBER BIS DEZEMBER	19
VERANSTALTUNGEN	25
REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE	25
KURSE	27
SEPTEMBER BIS DEZEMBER	27
TEAM	30

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Alten- und Service-Zentrum
Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstraße 42, 80689 München

Redaktion:

M.Weindl (v.i.S.d.P.)
A. Wagner-Heinz, St. Marquardt
Fotos: ASZ-Archiv, pixabay, privat

Betriebsführung: Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München, Sozialreferat

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

KLEINHADERN-BLUMENAU

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,

manchmal wundere ich mich wie schnell die Zeit vergeht! Es ist September und Sie halten unser Herbst-Winter-Programm in Ihren Händen. Geplant haben wir es im Juni/Juli bei tollem Wetter, wie unser Titelfoto mit der ASZ-Männerrunde zeigt. Die Corona-Zahlen waren noch niedrig und ein ASZ-Betrieb, der an 2019 erinnert. Nichtsdestotrotz kennen wir das mittlerweile – manchmal ändert sich alles über Nacht. Was wir nicht hoffen! Aber gerade die nächsten Wintermonate werden spannend. Wir informieren Sie per Aushänge und die Homepage welche Regelungen gelten. Aber rufen Sie uns bei Fragen gerne auch jederzeit an. Zudem besteht weiterhin im ASZ: FFP2-Maske, Abstand, Desinfektion und Lüften. Also denken Sie auch wieder bei den kühleren Temperaturen daran, sich wärmer anzuziehen, weil wir lüften werden.

Männerrunde im ASZ

Die Männerrunde (Titelfoto) trifft sich 2 x mtl. dienstags um 17 Uhr im ASZ unter der Leitung von Herrn Schiener. Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen (S. 25).



Energiesparen im ASZ – Unser Beitrag vor Ort

Auch wir sind, wie Sie, vom Anstieg der Energiepreise betroffen. Daher werden wir im Herbst und Winter entsprechende Maßnahmen zur Senkung unseres Energieverbrauchs (Heizung und Strom) im Haus einführen. Das ASZ wird mit Gas beheizt. Wir werden daher die Heiztemperatur regulieren und auch nicht mehr alle Räume entsprechend beheizen wie Toiletten oder den Flur. Bitte beachten Sie dies bei Ihrem ASZ-Besuch! Zudem bitten wir Sie dringend, die eingestellte Heiztemperatur nicht zu verändern!

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

KLEINHADERN-BLUMENAU

Neues beim Trauercafé!

Das Trauercafé findet ab September freitags einmal monatlich statt. Die Gruppenleitung, Frau Massonet, ist ausgebildete Trauerbegleiterin des RBM-Instituts und arbeitet in der Altenheimseelsorge. Die Gruppe startet zum ersten Mal am 9.9.22 um 10.30 bis 12.00 Uhr (S. 13). Interessierte sind herzlich eingeladen!



Woche der Demenz vom 16.-25. September 2022 – Wir machen mit!

Das Thema Demenz ist aktueller denn je. Kaum eine*r hat niemanden in seinem Familien- und Bekanntenkreis, der oder die nicht an einer Demenz erkrankt ist. Um An- und Zugehörige sowie Interessierte für dieses doch recht schwierige Thema zu sensibilisieren, laden wir Sie dazu ein, am 20.09. den Demenzparcours zu testen (S. 19). Am 22.09. gibt es zudem einen Vortrag über Demenzerkrankungen und Hilfsmöglichkeiten (S. 20).



Die neue Haderner Stadtteilbroschüre für ältere Menschen ist fertig!

Was lange währt wird endlich gut. Nach über 1,5 Jahren Bearbeitungszeit - „ganz nebenbei“ - ist die Informationsbroschüre für ältere Menschen und deren Bezugspersonen fertig. Diese Broschüre listet alle Angebote in Hadern und darüber hinaus auf. Viele Dienste und Einrichtungen sind professionell organisiert, andere werden von vielen Ehrenamtlichen getragen. Sie finden die Broschüre voraussichtlich ab Mitte September im ASZ, aber auch in vielen anderen Einrichtungen in Hadern, der Blumenau und Großhadern.

Ein großer Dank meinerseits für die unermüdliche Arbeit hinter den ASZ-Kulissen geht an die Arbeitsgruppe bestehend aus Frau Hebler (REGSAM), Frau Röbisch (Malteser), Herrn Eibl (FAK Alte Menschen 2021), Frau Alfranseder (ASZ Kleinhadern) und Frau Wohlwend (SBH Süd - BSA60plus) für die unglaublich unkomplizierte und engagierte Zusammenarbeit.

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

KLEINHADERN-BLUMENAU

Ganz besonders bedanken möchten wir uns für die großzügige Finanzierung des Drucks über den Bezirksausschuss Hadern, damit die Broschüre kostenfrei an interessierte Haderner abgegeben werden kann!

Förderverfahren hauswirtschaftliche Versorgung im ASZ

Das ASZ ist jetzt Teil des Modellprojekts der LHM für die Hauswirtschaftliche Versorgung. Das Projekt ist ein Angebot zur Unterstützung im Bereich der Hauswirtschaft in den eigenen vier Wänden. Wir bieten zu den genauen Rahmenbedingungen und zur Organisation eine Informationsveranstaltung im ASZ an (S. 19).

Willkommen zurück!

Voraussichtlich wird Frau Alfranseder ab Oktober das ASZ-Team wieder an einzelnen Tagen unterstützen. Wir freuen uns auf ihre Rückkehr als Kollegin und Fachkraft!

Ein herzliches Dankeschön...

...an den Bezirksausschuss unseres Stadtbezirks 20, die Käfer-Stiftung sowie die Mörtl-Stiftung für die Finanzierung einzelner Angebote im ASZ Kleinhadern-Blumenau!

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch
und heißen Sie
herzlich
willkommen!**



Melanie Weindl

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religionszugehörigkeit.
- eine Anlaufstelle für ältere Menschen in den Stadtteilen Kleinhadern, Blumenau, Neuhadern und Großhadern, sowie deren Angehörige und andere Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen.
- eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.

Ihre Spende hilft uns

Liebe Besucher*innen, liebe Freundinnen und Freunde des ASZ Kleinhadern-Blumenau!

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Sprechen Sie uns hierzu gerne an, ebenso für den Erhalt einer Spendenquittung!

Kontoinhaber: Caritasverband d. Erzdiözese München und Freising e.V.

Bank: Bank für Sozialwirtschaft München

IBAN: DE84 7002 0500 8850 0004 15

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck : G415/22443210 oder nach Absprache

Wir bedanken uns herzlich!



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen (DZI) bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

EHRENAMT

IM ASZ KLEINHADERN-BLUMENAU

Ehrenamt im ASZ Kleinhadern-Blumenau bedeutet, sich mit und für ältere(n) Menschen zu engagieren. Viele Ehrenamtliche ergänzen die ASZ-Angebote auf unterschiedlichste Weise. Das Ehrenamt trägt also wesentlich zur Steigerung der Qualität unserer Arbeit bei und ermöglicht vielfältige ASZ-Angebote.

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit bei uns im ASZ haben, können Sie sich sehr gerne telefonisch informieren und ggf. direkt einen Termin mit uns zum persönlichen Gespräch vereinbaren.

Wir suchen derzeit Unterstützung für:

- das ASZ-Kleiderflohmarktteam
- den sozialen Mittagstisch am Donnerstag
- handwerklich geschickte Personen für kleinere ASZ-Reparaturen und Fahrten

Wir bieten Ihnen:

- ein Erstgespräch, um Sie persönlich kennenzulernen
- Einarbeitung in Ihr Tätigkeitsfeld
- Begleitung und Unterstützung durch das ASZ-Team
- Ansprache und ein offenes Ohr für Ihre Anregungen
- Austausch mit anderen Ehrenamtlichen und regelmäßige Treffen
- Anerkennung und Wertschätzung
- Versicherungsschutz innerhalb Ihrer Tätigkeit

Wir freuen uns auf Sie!

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Unsere sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste etc.)
- der Vermittlung von ambulanten Pflegediensten, sowie Tages- und Kurzzeitpflege
- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich der Existenzsicherung und bei der Vermittlung an eine Schuldnerberatung
- verschiedenen Wohnformen im Alter und Wohnraumerstberatung
- Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Beachten Sie hierzu auch unser Angebot der präventiven Beratung bzw. Hausbesuche auf der nächsten Seite.

SERVICELLEISTUNGEN

PRÄVENTIVE BERATUNG BZW. HAUSBESUCHE



Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen!

- Sie machen sich Gedanken, wie Sie Ihr Alter gestalten möchten?
- Sie kommen gut zurecht, wollen aber wissen, welche Hilfen es gibt?
- Sie leben gern allein, möchten aber auf Kontakte nicht verzichten?

Die sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie bei Ihnen zu Hause oder im ASZ zu Ihrer häuslichen Situation und Ihren persönlichen Bedürfnissen. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen und Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Der Besuch und die Beratung erfolgen auf Ihren eigenen Wunsch, sind kostenfrei und werden absolut vertraulich behandelt.

Ansprechpartner*in:

Steffen Marquardt, BA Sozialpädagoge

Maria Bayerle, Dipl. Sozialpädagogin

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



Demenzberatung

Dieses Angebot beinhaltet Beratung zu allen Fragen das Thema Demenz betreffend, wie z.B. Anregungen und Umgangsformen in Bezug auf Menschen mit Demenz sowie die Vermittlung von weiterführenden Diensten, Entlastungs- und Unterstützungsangeboten.

Termine vereinbaren Sie bitte individuell im ASZ-Büro.

Ansprechpartner:

Steffen Marquardt, BA Sozialpädagoge



Außensprechstunden

Um die älteren Menschen in Hadern jenseits der Autobahn besser zu erreichen und bei ihren Anliegen unterstützen zu können, bietet das ASZ regelmäßig **zwei Außensprechstunden** am Haderner Stern und in Großhadern an:

Außensprechstunde im Margarete-von-Siemens-Haus (Großhadern)

Heiglhofstraße 54, Erdgeschoß, App. 009, 81377 München

Außensprechstunde im Guardini 90 (Haderner Stern)

Stadtteilkulturzentrum Guardini 90, Gardinistraße 90, 81375 München

Die Termine finden in der Regel alle zwei Monate nach Voranmeldung (Tel. 580 34 76) montags von 15.00 – 17.00 Uhr statt.

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



Onlineberatung



Über folgenden Link gelangen Sie auf die Seite unserer Online-ASZ-Beratungsstelle:

<https://beratung.caritas.de/leben-im-alter/registration?aid=1930>

In diesem Portal des Alten- und Service-Zentrums Kleinhadern-Blumenau können Sie einfach und sicher, auf Wunsch anonym, Ihre Fragen zu allen Themen „rund ums Alter“ stellen.



Juristische Beratung

1 x mtl. montags von 14.00 bis 16.00 Uhr telefonisch

Voranmeldung im ASZ-Büro erforderlich!

Einmal im Monat bietet Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter die Möglichkeit einer kostenlosen, telefonischen Erstberatung in den Bereichen Erb-, Familien-, Arbeits- und Zivilrecht an. Frau Aleiter nimmt eine erste Einschätzung der Situation vor und gibt Anregungen, wie Sie weiter verfahren könnten. Die Termine werden im ASZ-Büro vergeben.



Beratung durch die Seniorenvertretung

Der für uns im Stadtteil zuständige Seniorenbeirat bietet für alle älteren Menschen aus Hadern eine Sprechstunde im ASZ an.

Am Mittwoch, den **12.10.2022 von 14.30 bis 16.00 Uhr**, findet die Vorstellung der neu gewählten Seniorenvertretung statt. Im Anschluss daran haben Sie auch die Möglichkeit, sich beraten zu lassen (S. 20).

SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN



Cafeteria



Herzlich Willkommen in unserer ASZ-Cafeteria!

Unsere Cafeteria ist **1x wöchentlich** (überwiegend dienstags) von **14.00 bis 16.00 Uhr** geöffnet. Sie bietet viel Platz für Begegnung und verschiedene Interessen. Darüber hinaus werden Sie mit selbstgebackenen Kuchen sowie einer großen Auswahl an warmen und kalten Getränken verwöhnt.

Di. 06.09.

Di. 04.10.

Di. 08.11.

Di. 06.12.

Di. 13.09.

Di. 11.10.

Di. 15.11.

Di. 13.12.

Mo. 19.09.

Di. 18.10.

Di. 22.11.

Di. 20.12.

Di. 27.09.

Di. 25.10.

Di. 29.11.

Di. 27.12.

Mo. 31.10.

Do. 29.12.



Kleiderspenden für den Kleidermarkt

Da für das letzte Tertial keine Termine mehr für die Annahme möglich sind, bitten wir im Vorfeld um einen kurzen telefonischen Anruf, wenn Sie Kleidung abgeben möchten. Wir teilen Ihnen mit, ob wir Kleidung annehmen und die Zeiten, zu denen Sie die Kleidung bringen können.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

SERVICELLEISTUNGEN

MITTAGSTISCH

Unser sozialer Mittagstisch findet von Montag bis Freitag statt.
Bei interessanten Gesprächen in netter Runde schmeckt das Mittagessen
gleich viel besser!



Das Essen wird täglich frisch zubereitet und vom
Menüservice Haus St. Josef der MÜNCHENSTIFT GmbH
heiß bei uns angeliefert.

Die Bezahlung erfolgt per monatlicher Lastschrift.

**Der Preis beträgt 6,50 € Euro pro Mahlzeit und beinhaltet
Suppe, Hauptgericht und Dessert.**

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung
bzw. kostenloses Mittagessen möglich.

Genauer besprechen Sie bitte im ASZ-Büro, natürlich vertraulich!

Guten Appetit!

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE



Angehörigengruppe

1 x monatlich dienstags von 14.30 bis 16.00 Uhr

Teilnahme mit Voranmeldung im ASZ-Büro!

Die Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen erfordert von den pflegenden Angehörigen tagtäglich einen sehr hohen physischen und psychischen Einsatz und bringt oft große Herausforderungen mit sich. In unserer Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich unter Moderation mit anderen Angehörigen über den Alltag, Ihre Sorgen und Grenzen der Belastbarkeit auszutauschen. Auch die Weitergabe von Erfahrungen als Person mit Expertise in eigener Sache und von unterstützenden Angeboten stellt einen wichtigen Teil dar. Zusätzlich erhalten Sie durch Fachvorträge weitere Informationen rund um das Thema Demenz.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenfrei und vertraulich. Spenden erbeten.

Ansprechpartner: Steffen Marquardt, BA Sozialpädagoge



Trauercafé

1 x monatlich freitags von 10.30 bis 12.00 Uhr

Teilnahme mit Voranmeldung im ASZ-Büro!

Sie sind eingeladen, mit anderen Trauernden in einem geschützten Rahmen Ihre Erfahrungen zu teilen und ein Stück Weg gemeinsam zu gehen. Unterstützt durch die Trauerbegleiterin Ulrike Massonet bekommen Sie Raum, in Gesprächen, Übungen und mit verschiedenen Materialien in eine neue Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit zu finden.



Die Teilnahme ist kostenfrei. Nur Kosten für Verzeehr.

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE GRUPPENANGEBOTE



Spaziergruppe

2 x monatlich mittwochs ab 14.00 Uhr, Dauer je nach Wegstrecke

Teilnahme mit Voranmeldung im ASZ-Büro!

Spazieren ist das neue kollektive Hobby! Auch wir haben es für uns entdeckt und schreiten zur Tat. Die Spazierrouten sind sowohl für gehbeeinträchtigte Menschen und Rollstuhlfahrende als auch für mobile Fussgänger*innen geeignet. Teilweise sind auch entferntere Ziele möglich, die wir mit der MVG erreichen. Neben dem Aktiv-Sein darf natürlich der gemütliche Café-Besuch jeweils nicht fehlen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Nur Kosten für Verzehr und MVG-Ticket.

Ansprechpartnerin: Andrea Wagner-Heinz, Pädagogische Fachkraft



KALENDER

September 2022

1.	Do	
2.	Fr	Bingo S.25
3.	Sa	
4.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
5.	Mo	Juristische Beratung S.10
6.	Di	Männerrunde S.25 Offene Cafeteria S.11
7.	Mi	Spaziergruppe S.14 Handysprechstunde Android S.26
8.	Do	
9.	Fr	Trauercafé S.13 Kleidermarkt S.19
10.	Sa	
11.	So	
12.	Mo	Strickcafé S.25
13.	Di	Offene Cafeteria S.11
14.	Mi	
15.	Do	Vortrag Hauswirtschaftliche Versorgung S.19
16.	Fr	Bingo S.25 Handysprechstunde Apple S.26
17.	Sa	
18.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
19.	Mo	Außensprechstunde S.9 Offene Cafeteria S.11
20.	Di	Demenzparcours S.19 Männerrunde S.25
21.	Mi	Spaziergruppe S.14
22.	Do	Vortrag zum Thema Demenz S.20
23.	Fr	
24.	Sa	
25.	So	
26.	Mo	Strickcafé S.25 Computer-Gesprächsrund. S.25
27.	Di	Angehörigengruppe S.13 Offene Cafeteria S.11
28.	Mi	Offener Singtreff S.26 Handysprechstunde Android S.26
29.	Do	
30.	Fr	

KALENDER

Oktober 2022

1.	Sa	
2.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
3.	Mo	Tag der Deutschen Einheit
4.	Di	Offene Cafeteria S.11 Männerrunde S.25
5.	Mi	Spaziergruppe S.14 Handysprechstunde Android S.26
6.	Do	
7.	Fr	Bingo S.25
8.	Sa	
9.	So	
10.	Mo	Juristische Beratung S.10 Strickcafé S.25
11.	Di	Offene Cafeteria S.11
12.	Mi	Vorstellung Seniorenvertretung incl. Sprechstunde S.20 und S.10
13.	Do	Vortrag Trickbetrug S.20
14.	Fr	Trauercafé S.13
15.	Sa	4. Hofkonzert im ASZ S.21
16.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
17.	Mo	Außensprechstunde S.9 Computer-Gesprächsrunde S.25
18.	Di	Offene Cafeteria S.11 Männerrunde S.25
19.	Mi	Spaziergruppe S.14 Handysprechstunde Android S.26
20.	Do	Herbsttanz und Geburtstagsfeier S.21
21.	Fr	Bingo S.25
22.	Sa	
23.	So	
24.	Mo	Strickcafé S.25
25.	Di	Angehörigengruppe S.13 Offene Cafeteria S.11
26.	Mi	Offener Singtreff S.26
27.	Do	
28.	Fr	Handysprechstunde Apple S.26
29.	Sa	
30.	So	
31.	Mo	Offene Cafeteria S.11

KALENDER

November 2022

1.	Di	Allerheiligen
2.	Mi	Spaziergruppe S.14
3.	Do	Vortrag: Sicher Einkaufen im Internet S.21
4.	Fr	Bingo S.25
5.	Sa	
6.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
7.	Mo	Juristische Beratung S.10
8.	Di	Offene Cafeteria S.11
9.	Mi	Handysprechstunde Android S.26
10.	Do	Treffen für unsere Ehrenamtlichen S.22
11.	Fr	Trauercafé S.13
12.	Sa	
13.	So	
14.	Mo	Strickcafé S.25
15.	Di	Männerrunde S.25 Offene Cafeteria S.11
16.	Mi	Vortrag Gesunder Schlaf S.22 Spaziergruppe S.14
17.	Do	Stille Stunde im ASZ S.22
18.	Fr	Bingo S.25
19.	Sa	
20.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
21.	Mo	Außensprechstunde S.9 Computer-Gesprächsrunde S.25
22.	Di	Offene Cafeteria S.11
23.	Mi	Weißwurstfrühstück S.23 Handysprechstunde Android S.26 Offener Singtreff S. 26
24.	Do	Vortrag: Rente S.23
25.	Fr	Handysprechstunde Apple S.26
26.	Sa	
27.	So	
28.	Mo	Strickcafé S.25
29.	Di	Angehörigengruppe S.13 Offene Cafeteria S.11 Männerrrd.S.25
30.	Mi	Spaziergruppe S.14

KALENDER

Dezember 2022

1.	Do	Vortrag: Bestattungsvorsorge und Trauerarbeit S.23
2.	Fr	Bingo S.25
3.	Sa	
4.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
5.	Mo	Juristische Beratung S.10
6.	Di	Offene Cafeteria S.11 Kursanmeldung S.29
7.	Mi	Handysprechstunde Android S.26 Kursanmeldung S.29
8.	Do	Weihnachtsfeier S.24
9.	Fr	Trauercafé S.13
10.	Sa	
11.	So	
12.	Mo	Strickcafé S.25 Computer-Gesprächsrds.S.25
13.	Di	Männerrunde S.25 Offene Cafeteria S.11
14.	Mi	Offener Singtreff S.26 Handsprechstunde Android S.26
15.	Do	Spaziergruppe S.14
16.	Fr	Bingo S.25 Handysprechstunde Apple S.26
17.	Sa	
18.	So	Mittagessen im Gasthaus S.26
19.	Mo	Außensprechstunde S.9
20.	Di	Angehörigengruppe S.13 Offene Cafeteria S.11
21.	Mi	
22.	Do	
23.	Fr	
24.	Sa	Heiligabend
25.	So	1. Weihnachtsfeiertag
26.	Mo	2. Weihnachtsfeiertag
27.	Di	Offene Cafeteria S.11
28.	Mi	
29.	Do	Offene Cafeteria S.11
30.	Fr	
31.	Sa	

EINZELVERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

09

Sept.

Freitag
13.00 Uhr -
17.00 Uhr

HERBST-KLEIDERMARKT IM ASZ

Es erwarten Sie Kleidung, Schuhe und Accessoires zum ausgelassenen Stöbern und Anprobieren. Natürlich ist unsere Cafeteria ebenfalls geöffnet. Schauen Sie einfach mal vorbei! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Je nach Corona-Bestimmungen kann es zu Wartezeiten am Einlass kommen.

Eintritt frei, Kosten: Verzehr

15

Sept.

Donnerstag
14.30 Uhr

INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÖRDERVERFAHREN HAUSWIRTSCHAFTLICHE VERSORGUNG

Heute informieren wir Sie über das laufende Modellprojekt der Landeshauptstadt München zum Förderverfahren der hauswirtschaftlichen Versorgung: Welche Voraussetzungen bestehen für die Inanspruchnahme? Was ist mit hauswirtschaftlicher Versorgung gemeint und wieviel Unterstützung kann ich bekommen? Wie funktioniert dieses Projekt und wie kann ich es bei Bedarf in Anspruch nehmen? Interessierte sind herzlich willkommen. Eintritt frei, Kosten: Verzehr; Anmeldung bis 13.09.2022

20

Sept.

Dienstag
11.00 Uhr -
16.00 Uhr

DEMENZPARCOURS

Es ist nicht leicht, sich in einen demenzkranken Menschen hineinzusetzen und ihn zu verstehen. Was nimmt er wahr, wo mag er Probleme haben? Um dies besser begreifbar zu machen, laden wir Sie dazu ein, an fünf Stationen in die Erfahrungswelt von Menschen mit Demenz einzutauchen. Sie können sich für bestimmte Zeitfenster anmelden. Näheres dazu erfahren Sie im ASZ-Büro.

Eintritt frei, Anmeldung bis 16.09.2022

EINZELVERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

22

Sept.

Donnerstag
14.30 Uhr

VORTRAG: DEMENT – UND WAS NUN?

An einer Demenz zu erkranken ist ein Schock – sowohl für den Betroffenen als auch für die An- und Zugehörigen. Ein Grundwissen über die Krankheit und darüber, wo man sich Hilfe holen kann, sind deshalb sehr wichtig. In diesem Vortrag wird Steffen Marquardt (Seminarleiter Edukation Demenz®) Angehörigen und Interessierten zeigen, welche Arten von Demenz es gibt und wo man finanzielle und konkrete Hilfen in München findet.

Eintritt frei, Anmeldung bis 20.09.2022

12

Okt.

Mittwoch
14.30 Uhr

VORSTELLUNG HADERNER SENIORENVERTRETUNG INCL. SPRECHSTUNDE

Heute haben Sie die Möglichkeit, die frisch gewählten Mitglieder der Seniorenvertretung kennenzulernen. Bei Kaffee und Kuchen können Sie mit ihnen in entspannter Atmosphäre ins Gespräch kommen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, Ihre Anliegen bei einer Sprechstunde vorzubringen.

Eintritt frei, Anmeldung bis 10.10.2022

13

Okt.

Donnerstag
14.30 Uhr

VORTRAG: TRICKBETRUG UND TRICKDIEBSTAHL

Betrug, z.B. am Telefon oder an der Haustüre; immer wieder hört man davon, dass insbesondere Senior*innen reingelegt werden. Frau Ring und Frau Nitsch, unsere Kontaktbeamtinnen von der Polizeiinspektion 41, informieren Sie umfassend zu diesem Thema und stehen für all Ihre Fragen zur Verfügung.

Eintritt frei, Anmeldung bis 06.10.2022

EINZELVERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

15

Okt.

Samstag
15.00 Uhr

4. „HOFKONZERT“ DER STIFTUNG GUTE TAT IM ASZ

Joschua Krink und Severin Beger, Straßenmusiker aus München, erfreuen uns an diesem Nachmittag mit Liedern aus den letzten 40 Jahren. Mit dabei sind unter Anderem Stücke von Oasis, Udo Jürgens, Green Day und John Lennon. Und das Beste: Liederwünsche sind willkommen! Nennen Sie diese gerne schon im Vorfeld.

Eintritt frei, Anmeldung bis 12.10.2022

20

Okt.

Donnerstag
14.00 Uhr

HERBSTTANZ UND GEBURTSTAGSFEIER

Wir begrüßen zusammen den goldenen Herbst und feiern alle Geburtstagskinder ab Mai. Bei flotter Musik von Georg Niederer darf nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen werden. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt! Lassen Sie sich überraschen.

Eintritt frei, Kosten: Verzehr, Anmeldung bis 18.10.2022

03

Nov.

Donnerstag
14.30 Uhr

SICHER EINKAUFEN IM INTERNET - EINE EINFÜHRUNG

„Dann bestell das doch online...“ auf den Paket-Boten warten, statt selbst Tüten schleppen und viele andere Vorteile. Eine erfahrene Verbraucherberaterin führt Sie in die bunte Welt der Online-Shops ein. Sie vermittelt Ihnen wichtiges Grundlagenwissen zu sicheren Shops, Bezahlmethoden und Ihren Rechten als Verbraucher*in für einen sicheren Einkauf im Internet. Petra Krämer-Moshous, Fachberaterin für Verbraucherfragen, von der Verbraucherzentrale Bayern e.V., München
Eintritt 2,- €, Anmeldung bis 28.10.2022



EINZELVERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

10

Nov.

Donnerstag
10.00 Uhr

EHRENAMTSTREFFEN MIT WEISSWURSTFRÜHSTÜCK

Mit diesem Vormittag möchten wir uns von Herzen bei unseren engagierten Ehrenamtlichen für ihre umfangreiche und unbezahlbare Mitarbeit im laufenden Jahr 2022 im ASZ bedanken!

Natürlich gibt es auch eine vegetarische Alternative.

Sie erhalten jeweils eine persönliche Einladung von uns!

16

Nov.

Mittwoch
14.00 Uhr

VORTRAG: WENN DER SCHLAF NICHT KOMMEN WILL

Warum gesunder Schlaf wichtig für unsere Gesundheit ist! Unser Körper ist auf einen gesunden Schlaf angewiesen. Haben wir einmal schlecht geschlafen, kann unser Körper das noch kompensieren. Aber dauerhaft schlechter Schlaf kann uns krank machen. In ihrem Vortrag wird Lena Brauer, Heilpraktikerin, auf z.B. Folgendes eingehen: Warum ist unser Immunsystem auf guten Schlaf angewiesen? Was ist gesunder Schlaf und wie können Sie gesunden Schlaf unterstützen? Eintritt 2 €; Anmeldung bis 14.11.2022

17

Nov.

Donnerstag
14.30 Uhr

WENN DAS ASZ AUF LEISE STELLT – DIE STILLE STUNDE

Vielleicht haben Sie es schon mal gehört, dass einige Supermärkte die stille Einkaufsstunde eingeführt haben. Wir schließen uns dieser Idee an und bieten eine stille Stunde im ASZ. Allerdings mit einem etwas anderen Hintergrund: Der Schwerpunkt liegt auf Meditation, der Besinnung und Ruhe. Ohne viele Worte, Musik und Hintergrundrauschen. Es erwarten Sie Elemente des Autogenen Trainings und der Phantasieisen. Neugierige sind herzlich willkommen.

Eintritt 2 €, Anmeldung bis 15.11.2022

EINZELVERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

23

Nov.

Mittwoch
10.00 - 11.00
Uhr

WEISSWURSTFRÜHSTÜCK IM ASZ

Wir starten wieder das gemeinsame Weißwurstfrühstück. Zusammen lassen wir es uns an diesem Vormittag auf bayerische Art richtig gut gehen und kultivieren die Tradition des Weißwurstfrühstücks vor dem Mittagläuten. Eintritt frei, Kosten: Verzeehr, Anmeldung bis 21.11.2022

24

Nov.

Donnerstag
18.00 Uhr

DIE RENTE – EIN VORTRAG FÜR KÜNFTIGE SENIOR*INNEN

Wie wird die Rente ermittelt? Ergeben sich Rentenabschläge für mich? Welche flexiblen Übergangsmoodelle gibt es und wie kann ich meine Rente aufstocken? Diese Fragen beantwortet Ihnen Rechtsberaterin Frau Hazirovic vom vdk Bayern gern.

Der Vortrag richtet sich besonders an Menschen, die noch im Berufsleben stehen und sich informieren wollen.

Anmeldung bis 22.11.2022, Kosten: Verzeehr

01

Dez.

Donnerstag
14.30 Uhr

BESTATTUNGSVORSORGE UND WEGE IN ZEITEN DER TRAUER

AETAS Lebens- und Trauerkultur hat in München für die Kultur der Bestattung und der Trauerbegleitung viele Anstöße gegeben. In diesem Vortrag werden die Bestattungsvorsorge von AETAS und Wege in Zeiten der Trauer vorgestellt. Referentin: Gisela Lipka-Witek, Trauerbegleiterin und Trauerpädagogin bei AETAS. Eintritt frei, Anmeldung bis 24.11.2022

EINZELVERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER BIS DEZEMBER

08

Dez.

Donnerstag
14.30 Uhr

WEIHNACHTSFEIER IM ASZ MIT GRABBELSACK

Wir begrüßen alle unsere Besucher*innen zu unserem traditionellen Weihnachtsfest im ASZ. Die „Haidhauser Stub´nmusi“ spielt auf und wir singen voraussichtlich gemeinsame Lieder. Neben dem besinnlichen Teil kommt natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Sie!

Eintritt frei, Kosten: Verzeehr, Anmeldung bis 04.12.2022

Wir wünschen allen unseren Besucherinnen und Besuchern ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und friedliches neues Jahr 2023!

Ihr ASZ-Team Kleinhadern-Blumenau



VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE



Strickcafé

2 x mtl. montags 14.00 bis 16.00 Uhr; kostenfrei, außer Verzehr

Für alle, die gerne stricken, sticken und neue Sachen ausprobieren möchten. Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen.



Computer-Gesprächsrunde

1 x mtl. montags 14.00 bis 16.00 Uhr; Kosten: 3,00 € / 120 Minuten

Bei Problemen mit Windows sind Sie bei unserer monatlichen Computer-Gesprächsrunde herzlich willkommen. Unabhängig von Vorkenntnissen widmet sich unser Ehrenamtlicher Herr Janker Ihren Fragen. Jedes Treffen steht unter einem besonderen Thema, das Sie bei der Anmeldung erfragen können. Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen und das kostenlose WLAN im ASZ nutzen.



Männerrunde

2 x mtl. dienstags 17.00 bis 19.00 Uhr; kostenfrei, außer Getränke

Unsere Männerrunde mit Fritz Schiener bietet Gelegenheit für das gegenseitige Kennenlernen und das Besprechen von Ideen und Wünschen für die gemeinsamen Treffen. Den weiteren Verlauf gestalten die Teilnehmer gemeinsam. „Action“ ist allerdings nicht das Anliegen. Die Runde ist kein Freizeitclub. Reden, Zuhören, Mitdenken will die Runde aber kultivieren, sowohl im ASZ wie auch außerhalb.



Bingo-Treff

2 x mtl. freitags 10.30 bis 11.30 Uhr; kostenfrei

Unsere Ehrenamtliche Frau Cerny spielt mit Ihnen Bingo. Dies ist ein unterhaltsames und kurzweiliges Spiel, das die Konzentration trainiert. Die oder der Glückliche streicht einen kleinen, süßen Gewinn ein.

VERANSTALTUNGEN

REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE



Offener Singtreff

Wo man singt, da lass' dich nieder! Geänderte Zeit!

1x monatlich mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr, Kosten: 1 €

In unserem neuen Angebot laden wir Sie herzlich dazu ein, in lockerer Atmosphäre miteinander zu singen. Das Angebot ist offen für alle, die gerne singen, ohne Anspruch auf Professionalität. Hier stehen Freude und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Zusammen singen wir traditionelle Volkslieder, Musik der 30er und 40er Jahre sowie alte Schlager. Geleitet wird das Angebot von Herrn Marquardt, der die Gruppe an Akkordeon oder Gitarre begleitet. Liederwünsche sind selbstverständlich willkommen.



Handysprechstunden

2 x monatlich mittwochs 13.45 bis 16.30 Uhr für Android-Geräte

1 x monatlich freitags 09.15 bis 11.00 Uhr für Apple-Geräte

Kosten: 7,50 € / 45 Min.

Ihr neues Handy / Smartphone / Tablet stellt Sie vor Herausforderungen? Ob Einstellungen, Apps oder erste Handgriffe in der Bedienung, Herr Becker (Android) und Herr Nielsen (Apple) stehen Ihnen in den Einzelsprechstunden gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Mittagessen im Gasthaus

2x mtl. sonntags 12 Uhr; Kosten: Verzeehr

Zweimal im Monat geht unser Ehrenamtlicher Herr Wolfram gemeinsam mit einer Gruppe zum Mittagessen ins Gasthaus.

Anmeldung direkt bei Herrn Wolfram unter Tel. 0160 - 43 40 44 3

Wichtig: Für alle Treffpunkte ist eine Anmeldung erforderlich.

KURSE

SEPTEMBER BIS DEZEMBER



Estera
Silber

dienstags
10.00 - 11.00 +
11.30 - 12.30

Dehnungsgymnastik

Dieses ruhige Kursangebot aktiviert durch gezielte Übungen, fördert das eigene Körperbewusstsein, streckt die Wirbelsäule, versorgt den Körper mit Sauerstoff und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Alle sind herzlich willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)



Gudrun
Haas

mittwochs
10.00 - 11.00

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen ist Bewegung für jedes Lebensalter. Darüber hinaus werden bei den Tänzerinnen und Tänzern Konzentration und Gedächtnisleistung gefördert. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Choreographien und Melodien. Musik und Bewegung vermitteln Freude. Alle können mitmachen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)



Kevina
Madgwick

mittwochs

Englisch für Fortgeschrittene (10.30 - 11.30 Uhr)

Learning English is fun. In this small, relaxed group we learn grammar, we read - but most important, we talk! Lernen Sie die Weltsprache spielerisch mit viel Spaß.

Englisch Konversation (12.00 - 13.00 Uhr)

In this group we have a little reading, a little writing, a little grammar, but our focus is on speaking. About the world, about ourselves, about anything!

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)

KURSE

SEPTEMBER BIS DEZEMBER



Elfie
Gsottbauer

mittwochs
14.00 - 15.30 +
15.45 - 17.15

Qigong

Qigong ist eine jahrtausendealte Bewegungslehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die achtsamen und harmonischen Bewegungsabläufe vertiefen die Atmung, aktivieren die Lebensenergie und die Selbstheilungskräfte. Die Übungen stärken unsere Mitte, lassen die Energie fließen und bringen uns so wieder ins Gleichgewicht.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)



Ramiro
Uribe

donnerstags
10.00 - 11.30

Spanisch für Fortgeschrittene

Einführung zur Konversation mit aktuellen und einfachen Themen, Wiederholung der Grammatik und Üben der mündlichen Aussprache. Gearbeitet wird mit von Herrn Ramiro Uribe ausgewählten Texten zu unterschiedlichen Themen. Grundlage des Kurses ist das Lehr- und Arbeitsbuch Universo B1 – Spanisch für Studierende.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)



Michael
Selsam

donnerstags
12.45 - 13.45

Englisch Anfänger*innen Basic

Englisch ist heutzutage unumgänglich und auf Reisen hilfreich. In diesem Kurs für Menschen ohne Vorkenntnisse beschäftigen wir uns mit dieser wichtigen Sprache von Anfang an und lernen in kleinen Schritten und ohne Zwang.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)

KURSE

SEPTEMBER BIS DEZEMBER



Bjarke
Nielsen

freitags

9.30 - 11.00

Smartphone- und Tablet-Kurs (Android u. Apple)

An insgesamt fünf Terminen vermittelt Ihnen Herr Nielsen Basiswissen rund um das Smartphone und Tablet (Android und Apple). Es geht z.B. um Apps, das Nutzen des Internets, E-Mails, Teilnehmen an Online-Vorträgen, Video-Telefonie und das Erstellen von Fotos und Videos. Natürlich wird immer auch viel Zeit zum Üben und für Ihre individuellen Fragen sein.

Die Anmeldung erfolgt über das ASZ-Büro (S. 29)

Sehr geehrte Kursteilnehmer*innen, bitte beachten Sie:

Es gibt feste Anmeldetage und Fristen für unser Kursprogramm!

Für neue Kursteilnehmende bieten wir feste Anmeldetage an. Diese sind für das 1. Tertial 2023 (Januar bis April) **am 06. und 07. Dezember 2022 von 09.00 bis 12.00 Uhr.**

Bereits bestehende Kursteilnehmende können Ihre Anmeldungen bis **spätestens 7. Dezember 2022** im ASZ-Büro abgeben oder im Briefkasten einwerfen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.
Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.



Außerdem ist **unter bestimmten finanziellen Voraussetzungen** eine **ermäßigte Teilnahme** an Kursen, Gruppen und Veranstaltungen möglich. Bei Interesse melden Sie sich einfach im ASZ-Büro und vereinbaren einen Termin für ein vertrauliches Gespräch.

TEAM



Melanie Weindl

Dipl. Sozialpäd. (FH)
Master of Arts
Sozialbetriebswirtin
Leitung



Andrea Wagner-Heinz

Pädagog. Fachkraft
ASZ-Programm
Beratung, Gruppen
Stellvertr. Leitung



Maria Bayerle

Dipl. Sozialpäd. (FH)
Beratung
Hausbesuche



Steffen Marquardt

BA Sozialpädagoge
Präventive Haus-
besuche, Beratung,
Gruppenarbeit



Veronika Alfranseder

BA Sozialpädagogin
Beratung
Gruppenarbeit
voraussichtlich ab 10/2022



Birgit Dittrich

Verwaltung



Angelika Kaufmann

Hauswirtschaftl.
Assistenz
Hausmanagement



Nowa Khagiekyan

Hauswirtschaftl.
Assistenz
Hausmanagement

**und alle unsere Ehrenamtlichen
des ASZ Kleinhadern-Blumenau!**

Adresse

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstr. 42
80689 München

Telefon: (089) 580 34 76

Fax: (089) 58 48 14

asz-kleinhadern@caritasmuenchen.de

www.asz-kleinhadern.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

8:30-17:00 Uhr

Freitag

8:30-14:00 Uhr



So kommen Sie zu uns

U-Bahn: U5 bis Laimer Platz

S-Bahn: bis Laimer S-Bahnhof

anschließend **Bus 168** (Wastl-Witt-Str.)

Haltestelle Hönigschmidplatz

Tram: Linie 18

(Gondrellplatz)

Haltestelle Gondrellplatz



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Betriebsführung:
Caritasverband der
Erzdiözese München
und Freising e.V.

