



Alten- und Service-Zentrum

Thalkirchen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Januar bis April 2025



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucher*innen des ASZ Thalkirchen, wir freuen uns, Ihnen unser Programm für das 1. Terial 2025 vorzustellen. Wir laden Sie ein, die vielfältigen Möglichkeiten zu entdecken und aktiv an unseren Angeboten teilzunehmen. Das ASZ - Team steht Ihnen auch in diesem Jahr mit Rat und Tat zur Seite und freut sich auf viele gemeinsame Erlebnisse im neuen Jahr.

Svenja Grimm, Christina Schramm, Elisabeth Brückl, Darina Aktas, Eva Desogus, Meral Karaman, Susan Bonatz, Liliya Bogdanova, N.N.

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München-Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes-Kreisverband München.

Wir sind eine Anlaufstelle für Senior*innen, deren Angehörige und Freund*innen. Wir beraten und informieren Sie zu allen Fragen im Alltag.

Außerdem bieten wir ehrenamtliche Unterstützung, die Möglichkeit selbst ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse.



Veranstaltungen im ASZ sind barrierefrei.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bürozeiten

Montag – Mittwoch + Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr
Montag – Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr
Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Kursdauer

07. Januar bis 30. April 2025

Kursferien

01. Januar bis 06. Januar 2025

Eine ASZ-Raumvergabe ist nach Absprache möglich!

Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Thalkirchen und Obersending und Ihre Angehörigen kostenfrei und vertraulich. Falls Sie nicht zu uns kommen können, beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, wie Seniorenheime, betreutes Wohnen und Seniorenwohngruppe
- Wohnungsanpassung

Persönliche Anliegen

- Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns an!

Präventive Hausbesuche und Beratung

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Senior*innen, unabhängig vom Einkommen. Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von € 1.800,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.700,- (2-Personen-Haushalt) oder
- Bürgergeld (SGB II) oder
- einen München-Pass

haben, gibt es Wege, Ihnen eine kostengünstige Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen.

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner*innen, über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen anderen Menschen Ihre Zeit schenken, neue Erfahrungen machen und Kontakte knüpfen? Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen bietet viele Möglichkeiten sich zu engagieren, z. B. im direkten Einzelkontakt mit Senior*innen im Stadtteil im Besuchs- und Begleitdienst, im ASZ bei Veranstaltungen, Festen und Ausflügen. Zudem besteht die Möglichkeit eigene Veranstaltungen, wie Kurse oder Vorträge in unserem Programm anzubieten oder ganz individuelle Ideen miteinzubringen. Wir bieten Ihnen hierbei Austausch- und Fortbildungsmöglichkeiten sowie feste Ansprechpersonen. Während des Engagements sind Sie unfall- und haftpflichtversichert. Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren? Melden Sie sich gerne bei unseren Freiwilligenkoordinatorinnen Christina Schramm und Elisabeth Brückl.

Termine für unsere Ehrenamtlichen

Donnerstag, 13.02.2025, 16.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen im Restaurant in lockerer Atmosphäre zum gegenseitigen Austausch. Eine separate Einladung erfolgt vorab.

Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist **ab Montag, 09.12.2024** möglich. Die Kursgebühren bezahlen Sie bitte am ersten Kurstag! Ermäßigungen sind möglich. Sprechen Sie uns gerne an. Die Teilnahmegebühr für Veranstaltungen außerhalb des ASZ **muss im Vorfeld** im ASZ-Büro bezahlt werden. Bitte bringen Sie das aktuelle Programm zur Bezahlung mit. Beachten Sie bitte, dass nur Barzahlung möglich ist.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 07. Januar – 30. April 2025

Kursferien: 01. Januar – 06. Januar 2025

Montag

9.30 Uhr

€ 54,60

13 x 50 Min

Hockergymnastik

ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining, um bei stimmungsvoller Musik die Koordination, das Gleichgewicht und das Herz-Kreislauf-System nachhaltig zu stärken. Tatjana Unger. **Beginn:** 13.01. **Nicht am:** 03.03., 14.04.

10.30 Uhr

11.30 Uhr

€ 54,60

13 x 50 Min

Wirbelsäulengymnastik 1 + 2

Fördern Sie präventiv Ihre Rückengesundheit! Zu schwungvoller Musik werden ein besseres Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Beckenboden und Koordination geschult. Tatjana Unger. **Beginn:** 13.01. **Nicht am:** 03.03., 14.04.

13.30 -

16.00 Uhr

kostenfrei

Boule im Garten

Lernen Sie den französischen Nationalsport kennen! Ein erfahrener Vereinsspieler zeigt Ihnen, wie es geht. Bernhard Schoon.

15.00 –

17.00 Uhr

Selbstko.

ASZ - Café Kuchenglück

offenes
Angebot

Sie möchten nette Leute zum Plaudern treffen und dabei einen köstlichen Kuchen zum Kaffee genießen? Dann sind Sie hier richtig! Aber auch Besucher*innen, die gerne für sich in ausgelegten Zeitschriften blättern oder einem Hobby wie z.B. Stricken nachgehen möchten, sind willkommen. **Beginn:** 13.01. **Nicht am:** 03.03., 14.04.

Dienstag

9.45 Uhr
€ 140,00
14 x 120 Min

Malwerkstatt

Entdecken, entwickeln und vertiefen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Ansätze. Ihrer künstlerischen Kreativität und Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Daniel Eichin. **Beginn:** 07.01. **Nicht am:** 04.03., 15./22.04.

11.00 Uhr /
12.15 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Qigong I + II

Mit weichen, sanften Bewegungen aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Die Geschmeidigkeit der Gelenke, ein stabiles Immunsystem und innere Gelassenheit sind unser Ziel. Olga Despoti. **Beginn:** 07.01. **Nicht am:** 04.03., 15./ 22.04.

12.30 Uhr
€ 7,00
mit
Anmeldung

Mittagstisch

Achtung Preiserhöhung!

Ein frisch gekochtes Zwei-Gänge-Menü, viel in Bio-Qualität und regional, plus Getränk erwartet Sie. Was es gibt, erfahren Sie aus unserem aktuellen Aushang.

ab
13.15 Uhr
€ 35,00

Fußpflege

Zweimal im Monat kümmert sich Frau Prena Deda (zertifizierte Fußpflegerin) im ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Ca. 40 Min., mit Fußbad (auf Wunsch) und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen! **Termine:** 07./21.01.; 04./18.02.; 04./18.03.; 01./15.04

Mittwoch

9.30 Uhr
€ 110,00
14 x 90 Min
inkl.
Kopiergeld

Englisch 1 Conversation für Fortgeschrittene

mit aktuellen Texten, kleinen Geschichten und etwas Grammatik, wenn nötig. Bestens geeignet, um Ihre guten Sprachkenntnisse aufzufrischen. Gisela Deller.

Beginn: 08.01. **Nicht am:** 05.03., 17./24.04.

10.00 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

10 Jahre 5-Esslinger-Gymnastik! "Bleib fit, mach mit!"

Gymnastik- und Balanceübungen nach den "Fünf Esslingern" in unserem ASZ Garten bei (fast) jedem Wetter! Cornelia Meyer und Susan Bonatz. **Beginn:** 08.01.

11.00 Uhr
€ 105,00
14 x 90 Min

Feldenkrais

Wir erweitern unser körperliches und geistiges Bewegungspotential durch langsame, angenehme Bewegungen. Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Johanna Pflanz. **Beginn:** 08.01.

Nicht am: 05.03. + 23.04.

11.15 Uhr
€ 75,00
14 x 60 Min
inkl.
Kopiergeld

Englisch 2 für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Zum Üben und Festigen dient das Lehrbuch „Take it easy“ (Cornelsen-Verlag). Gisela Deller. **Beginn:**

18.01. **Nicht am:** 05.03., 17./24.04.

12.30 Uhr
€ 7,00
mit
Anmeldung

Mittagstisch

Achtung Preiserhöhung!

Ein frisch gekochtes Zwei-Gänge-Menü, viel in Bio-Qualität und regional, plus Getränk erwartet Sie. Was es gibt, erfahren Sie aus unserem aktuellen Aushang.

Mittwoch

14.30 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Atmen Sie durch – Atemübungen für ein bewussteres Atmen

Mit Bewegung und Ihrer Stimme lernen Sie auf Ihren eigenen Atem zu hören. Nutzen Sie diese Kraftquelle für mehr Lebendigkeit und ein stärkeres Immunsystem. Veronika Eppinger. **Beginn:** 15.01. **Nicht am:** 16./23.04.

Donnerstag

9.45 Uhr
€ 117,50
15 x 90 Min
inkl.
Kopiergeld

Gedächtnistraining

Aktivieren Sie ganzheitlich und heiter Ihre grauen Zellen von Kopf bis Fuß, mit vielfältigen Methoden und abwechslungsreichen Übungen. Angela Rieger. **Beginn:** 09.01. **Nicht am:** 17.04.

10.15 Uhr /
11.15 Uhr
€ 80,00
16 x 60 Min

Hocker- und Wirbelsäulengymnastik 1 + 2

Mit effektiven, einfachen Übungen werden Muskeln gestärkt, das Gleichgewicht verbessert und die Fitness gesteigert. Gezielte Gymnastik für Frauen. Christine Kuhnert. **Beginn:** 09.01.

12.30 Uhr
€ 7,00
mit
Anmeldung

Mittagstisch

Achtung Preiserhöhung!

Ein frisch gekochtes Zwei-Gänge-Menü, viel in Bio-Qualität und regional, plus Getränk erwartet Sie. Was es gibt, erfahren Sie aus unserem aktuellen Aushang.

Donnerstag

14.30 Uhr
Selbstkosten

Rummikub - Nachmittag

Treffen Sie sich zu einer netten Runde Rummikub im ASZ-Saal. Die Pause können Sie sich mit Kuchen und einem Tässchen Kaffee versüßen. **Beginn:** 09.01.

15.00 Uhr
€ 38,50
11 x 60 Min

Let's dance! - Tanzkreis im ASZ

Tanzen macht Spaß und hält fit! Wir tanzen vorwiegend (aber nicht nur) Kreistänze aus der internationalen Folklore. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe!) anziehen. Darina Aktas **Beginn:** 13.01. **Nicht am:** 06.02., 06./16.03., 17./24.04.

Freitag

10.00 Uhr
kostenfrei
60 Min

Singkreis

Friedrich Wetter, unser musikbegeisterter Ehrenamtlicher, moderiert einen Singkreis in lockerer Atmosphäre. Offen für alle, die Spaß am Singen haben! Begleitet werden die Lieder durch Herrn Wetter auf seiner Gitarre. **Beginn:** 10.01.

10.00 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 7,00)

OMY! Yoga für Menschen 60+

Die Übungen im Sitzen oder Stehen stärken Ihren Körper auf sanfter Weise, erhalten Ihre Beweglichkeit und dienen Ihrer Entspannung. In Kooperation mit Yoga für alle e.V. Keine Vorkenntnisse erforderlich, auch mit Rollator und Rollstuhl möglich. Mit Andrea Stär. **Beginn:** 10.01. **Nicht am:** 21.02.

Freitag

11.15 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

10 Jahre 5-Esslinger-Gymnastik „Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer

Bleiben Sie auch während des Winters mit uns aktiv und schauen Sie Freitagvormittag auf eine Runde Gymnastik im ASZ vorbei. Die „Fünf-Esslinger am Freitag“ trainieren bei (fast) jedem Wetter im ASZ Garten. Ilse Merkle. **Beginn:** 10.01.



Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2025

Januar

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder persönlich im ASZ.

Mi 08.01.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Vortrag „Atmen Sie durch - Atemübungen für ein bewussteres Atmen“

Den Atem halten wir für selbstverständlich, doch es lohnt sich, ihm viel mehr Beachtung zu schenken! Er verbindet uns mit unserer Lebenskraft und begleitet alles, was uns bewegt. Erfahren Sie heute mehr zum Thema „Atmen“, lernen Sie die Referentin, Frau Eppinger, kennen und schnuppern Sie unverbindlich in das Angebot hinein. In sanften, meditativen Bewegungen und dem spielerischen Umgang mit der Stimme zeigt sich Rhythmus, Lebendigkeit und Ruhe. Der Kurs findet wöchentlich am Mittwochnachmittag statt. Mit Übungen und im Gespräch vertiefen wir die Erfahrungen und erleben heilsamen Ausgleich.

Januar

Mi 15.01.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00
mit
Anmeldung

Kreativtreff

Wir leiten das neue Jahr ganz entspannt mit gemeinsamen „Mandala-Ausmalen“ ein. Ausmalen wirkt zunächst vielleicht etwas simpel - es steckt aber mehr dahinter! Mandalas haben in vielen Kulturen und Religionen eine besondere Bedeutung. Das Ausmalen solcher Bilder hat einen positiven Einfluss auf unseren Körper und Geist. Es fördert die Kreativität und Konzentration, wirkt beruhigend und hilft beim Stressabbau. Elisabeth Brückl und Svenja Grimm

So 19.01.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Organisiert werden die Treffen von unseren zwei Ehrenamtlichen, Hannelore Geiges und Ivana Salamon. Weitere Termine: 23.02., 23.03., 13.04.

Di 21.01.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Darina Aktas

Januar

Di 21.01.
14.30 Uhr
€ 2,00
mit
Anmeldung

Vortrag: „Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag und ich!“

Auf dem Weg zum Handy-Smartphone - Glück sind einige Hürden zu nehmen: z.B. Anschaffung und Mobilfunktarif – Hochwertiges Gerät zum Nulltarif aber mit Zweijahresvertrag? Discounterschnäppchen? Prepaid-Vertrag? Was passt zu mir? Was brauche ich für das, was ich damit tun will? Wie erkenne ich unseriöse Beratungen und Kostenfallen? Wie klappt der Tarifwechsel? Was sind meine Rechte? Eine Verbraucher*innenexpertin klärt auf und gibt Tipps zum sicheren, datensparsamen Umgang. **In Kooperation** mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V.

Fr 24.01.

Kultursalon Lenbach Haus
weitere Informationen folgen!
Mit Anmeldung

Mi 29.01.
10.00 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung

„Bleib fit, mach mit!“ – mit Getränk

Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien, laden wir Sie herzlich zu einem warmen Getränk ein.

Fr 31.01.
11.15 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung

„Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer – mit Getränk

Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien, laden wir Sie herzlich zu einem warmen Getränk ein.

Februar

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder persönlich im ASZ.

Di 18.02.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Darina Aktas

Mi 19.02.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00
mit
Anmeldung

Kreativtreff

Fasching naht! Deshalb basteln wir gemeinsam Faschingsmasken – so haben wir gleich ein Kostüm für unseren gemeinsamen Faschings-Vormittag. Elisabeth Brückl und Svenja Grimm

Fr 21.02.

Am Freitag, den 21.02.2025, bleibt das ASZ aufgrund einer internen Fortbildung für Besucher*innen geschlossen.



Februar

Sa 22.02.
9.00 - 16.00
Uhr
kostenfrei

inkl. 1
Stunde
Mittagspause
und
Verpflegung

mit
Anmeldung
bis 07.02.
im ASZ
Thalkirchen

Seminar „Ehrenamtliche Alltagsbegleitung“

Sie sind als Ehrenamtliche/r im
Besuchs- und Begleitdienst aktiv und
stoßen immer wieder auf Fragen
rund um Ihr Ehrenamt?

Unser gemeinsamer Tag eignet sich
dazu, Ihre Kenntnisse und
Fähigkeiten im Umgang mit den von
Ihnen begleiteten Senior*innen zu
vertiefen und offene Fragen zu
klären. Die Themenpalette orientiert
sich dabei an Ihrem Aufgabenfeld
rund um die Menschen, die Sie
besuchen und begleiten.

Veranstaltungsort: Alten- und
Servicezentrum Lehel (großer Saal),
Christophstr. 12, 80538 München

So 23.02.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich
zum gemütlichen Plausch mit Kaffee
und Kuchen. Organisiert werden die
Treffen von zwei unserer
Ehrenamtlichen, Hannelore Geiges
und Ivana Salamon. Weitere
Termine: 23.03., 13.04.

Do 27.02.
10.30 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung

Faschingsvormittag

Genießen Sie leckere Krapfen in
fröhlicher Gesellschaft. Bei einer
Runde Faschingsbingo haben Sie
sogar die Chance etwas zu
gewinnen. Zum Ausklang
genehmigen wir uns ein Gläschen
Sekt. Das ASZ-Team freut sich auf
Ihr Kommen.

März

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

„Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder persönlich im ASZ.

Mi 05.03.
14.00 Uhr
€ 5,00
(inkl. Kaffee
und Kuchen)
mit
Anmeldung

Ein märchenhafter Nachmittag - Die Weisheit der Märchen

Heute Nachmittag werden wir von der Märchenerzählerin Dr. Sabine Wehner-Zott vier Märchen hören und bei Kaffee und Kuchen gemeinsam überlegen, welche Weisheiten sie enthalten und wie diese unser Leben bereichern können.

Mi 12.03.
14.30 Uhr
€ 2,00
mit
Anmeldung

Vortrag: Clever einkaufen mit kleinem Budget

Wie Sie aus dem Supermarkt-Besuch das meiste rausholen Sie wollen gut und günstig essen, der Supermarkt will gut und viel an Ihnen verdienen. Versteckte Preiserhöhungen, verkaufspsychologische Platzierung und Verpackung von Produkten, hier lernen Sie sie zu erkennen und zu umgehen. Sie erfahren, wie Sie noch preisgünstiger einkaufen: z.B. mit Produkten nahe des Ablaufdatums, was es mit diesen unterschiedlichen Begriffen hierzu auf sich hat und mit welchen Planungs-, Lagerungs-, & Zubereitungstricks sich noch genussvoll sparen lässt. Vortrag von Ursula Liersch, Verbraucherzentrale Bayern e.V. **In Kooperation** mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V.

März

Di 18.03.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Darina Aktas

Mi 19.03.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00
mit
Anmeldung

Kreativtreff

Ostern steht schon fast vor der Tür! Wir leiten den Frühling mit gemeinsamen Ostereier-Gestalten ein. Dazu verwenden wir, wie letztes Jahr, Eier aus Pappmaché und verzieren diese mit Acrylfarben, Servietten (Serviettentechnik) und / oder Glitzersteinen. Elisabeth Brückl

So 23.03.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Organisiert werden die Treffen von unseren zwei Ehrenamtlichen, Hannelore Geiges und Ivana Salamon. Weiterer Termin: 13.04.

Fr 28.03.
10.00 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung

10 Jahre „Bleib fit, mach mit!“

Wir feiern heute das 10-jährige Jubiläum der Gymnastik- und Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“ in unserem ASZ. Mit Kaffee und Kuchen und Sekt zum Anstoßen, freuen wir uns heute gemeinsam, dass das Bewegungsprogramm im Freien schon so lange bei uns im ASZ-Garten von unseren Ehrenamtlichen Cornelia Meyer, Ilse Merkle und Susan Bonatz angeboten wird. Schnupper-Interessent*innen sind nach vorheriger Anmeldung herzlich willkommen mitzufeiern.

April

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

Mi 02.04.
8.50 Uhr
€ 17,00 /

mit
D-Ticket:
€ 5,00

mit
Anmeldung

Mi 09.04.
9.10 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder persönlich im ASZ.

Schondorfer Höhenrunde

Am Ammerseer Westufer von Schondorf nach Utting (ca. 12 km). Gestartet wird in Schondorf, von wo aus der Weg sanft ansteigt und über Wälder und offene Wiesen führt. Unterwegs gibt es wunderschöne Aussichten auf den Ammersee, und bei hoffentlich guter Fernsicht, auf die Ammergauer Berge. Die Route ist hügelig, aber auf sehr guten Wegen. In Utting geht es zurück nach Schondorf über die Seepromenade. Fahrt mit der S-Bahn nach Geltendorf und mit der Regio-Bahn nach Schondorf. **TP:** Hbf, YORMAS. **Mit:** Susan Bonatz, **Begleitung:** Andreas Schönbach

Hausbesichtigung des Seniozenentrums Martha Maria in München-Solln

Im Rahmen einer ca. einstündigen Führung lernen wir das Seniozenentrum Martha Maria kennen, welches inmitten eines alten Parkgeländes in ruhiger Lage liegt. Das Haus bietet betreutes Wohnen, Tagespflege, sowie stationäre und geronto-psychiatrische Pflege. Darüber hinaus auch Kurzzeitpflege sowie eine Diakoniestation. Sie dürfen Ihre Fragen stellen. **TP:** ASZ

April

Do 10.04.
10.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Frühlingsspaziergang durch den Gierlinger Park

Bei einem Rundgang durch den Park lernen wir Frühjahrsblüher anhand ihrer typischen Merkmale kennen. Mit unserer pflanzenbegeisterten Ehrenamtlichen Christiane Schäfer.
Dauer: ca. 2 Std. **TP:** ASZ.

Fr 11.04.
14.30 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Münchener Kaffeehäuser

Abseits vom Trubel der Stadt und doch zentral, hinter dem Wittelsbacher Platz, liegt die 1875 vom Münchner Konditormeister Heinrich Georg Erbshäuser gegründete **Konditorei Erbshäuser**. Anlässlich des 65. Geburtstags von Prinzregent Luitpold von Bayern im Jahr 1886 wurde hier die Prinzregententorte kreiert, wenig später wurde Erbshäuser zum königlich-bayerischen Hoflieferanten ernannt. Genießen wir einen guten Kaffee und lassen uns von den köstlichen Leckereien aus der Vitrine verführen! Mit Darina Aktas.
TP: U3 Odeonsplatz, Bahnsteig Mitte

So 13.04.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Organisiert werden die Treffen von unseren zwei Ehrenamtlichen, Hannelore Geiges und Ivana Salamon.

April

Mi 16.04.
10.30 Uhr
€ 6,00
mit
Anmeldung

Osterbrunch

Zum Einstimmen auf Ostern und die kommenden Feiertage lädt das ASZ zum gemeinsamen Osterbrunch ein. Neben einem kleinen Frühstücksbuffet und dazu passenden Leckereien, servieren wir auch eine österliche Karottensuppe.

Mi 23.04.
7.40 Uhr
€ 17,00 /

mit D-Ticket:
€ 5,00

mit
Anmeldung

Streuobstwanderweg in Wasserburg (Bodensee)

Wir können um diese Jahreszeit die Obstbaumblüte in dieser malerischen Region erleben und haben zudem oft einen schönen Ausblick über den Bodensee bis ins schweizerische Appenzeller Land. **Wanderstrecke:** ca. 8 km. **TP:** Hbf vor YORMAS (neben Gleis 26), Abfahrt um 7.53 Uhr Richtung Lindau, Rückkehr in München Hbf um 18.05 Uhr.

Mit: Andreas Schönbach,

Begleitung: Susan Bonatz

Do 24.04.
10.30 Uhr
€ 3,50
mit
Anmeldung

Rund um den Luise-Kiesselbach-Platz

Gibt es denn da etwas zu sehen? Selbstverständlich: z.B. eine Klamm, eine Dorfkirche, die längste Fassade von München und natürlich begegnen wir Luise Kiesselbach. Lassen Sie sich die spannenden Ecken rund um den Platz nicht entgehen. Mit unserer Ehrenamtlichen Ilse Merkle.

Voraussetzung: gut zu Fuß. **TP:** U-Bahnhaltestelle Partnachplatz an der Oberfläche beim Bücherschrank.

April

Mo 28.04.
15.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Frühling in Wien

Kommen Sie mit uns auf einen musikalischen Spaziergang durch Wien. Lauschen Sie Operetten-Melodien, Polkas und Walzern von Johann Strauß, Robert Stolz, Josef Lanner gesungen von beliebten Interpreten, u. a. Dagmar Koller, Peter Alexander, Hermann Leopoldi. Dazu genießen Sie ein Schalerl Kaffee und einen Guglhupf. Es darf gerne mitgesungen und getanzt werden! Ursula Scherer, Darina Aktas

Di 29.04.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Darina Aktas

Mi 30.04.
9.20 Uhr
€ 20,00 /

mit
D-Ticket:
€ 8,00

mit
Anmeldung

Die schönsten Ecken sind rund - Nördlingen an der romantischen Straße....

.... lädt Sie ein, einzutauchen in die romantische Altstadt mit dem Gerberviertel, dem historischen Marktplatz, der gotischen Hallenkirche St. Georg und natürlich Deutschlands einzig vollständig erhaltener und rundum begehrter Stadtmauer. Wer auf den „Daniel“ – den Glockenturm der spätgotischen St.-Georgs-Kirche – steigt, hat einen wunderbaren Rundblick über die Stadt und das Ries, einen vor rund 14,5 Millionen Jahren entstandenen Meteoritenkrater. **Mit Stadtführung.** **TP:** Hbf YORMAS. Rückkehr: flexibel. **Mit:** Susan Bonatz, **Begleitung:** Andreas Schönbach.

Neues aus dem ASZ

Die Esslinger-Gymnastik

Die Esslinger-Gymnastik findet mittwochs von 10 – 10.30 Uhr und freitags 11.15 – 11.45 Uhr im ASZ statt (siehe Gruppen- & Kursangebote)

„Seit 10 Jahren, nach dem Motto „Mach mit bleib fit“! Seit 10 Jahren für uns meist schönes Wetter, mal bisserl feucht, mal im Winter Schnee, nur 4-5 mal in dieser Zeit so schlecht, dass wir im Turnsaal blieben.

Seit 10 Jahren eine liebenswerte Gruppe mit regelmäßig teilnehmenden Frauen und Männern, immer mal wieder neue Gesichter, zur Probe, zum Teilnehmen, zwischen 5-15 sind wir immer.

Seit 10 Jahren ein offener kostenloser Termin im ASZ.

Herr Brucker setzte sich hartnäckig dafür ein, fand uns drei, Frau Bonatz, Frau Merkle und mich zum Anleiten, jede von uns machts auf eigene Weise.

Seit 10 Jahren ist das Balancieren immer ein bisschen Tagesform abhängig, da wird's immer ganz ruhig, weil sich alle konzentrieren.

Dehnen und Kraftübungen sind austauschbar, aber wir fingen mit mühsamen 3 Kniebeugen an und jetzt sind es locker 10, manche Übungen für Rücken und Arme machen wir mit Gewichten, inzwischen selbstverständlich, manche Koordinierungsübungen bringen die Gruppe zum Lachen. Manches Mal werden wir zu unserer Freude von Vögeln oder Eichkatzerl kommentiert.

Zum Abschluss bleiben noch einige Teilnehmer*innen zum Ratschen und Wassertrinken zusammensitzen, was immer wieder ein netter Austausch und Abschluss der Runde ist. Dank an Herrn Brucker, Dank dem ASZ Team, Dank allen Teilnehmer*innen, so bleibt es dann auch hoffentlich die nächsten 10 Jahre. Voller Freude, Dankbarkeit und bisschen Stolz.“

Zit. n. Kurstrainerin Cornelia Meyer

Neues aus dem ASZ



Bildquelle ASZ

„Wenn ich an die Esslinger denke...

- Beim Zähne putzen steh ich auf einem Bein
- Habe ich das Gefühl sicherer auf meinen Beinen zu stehen
- Die Stadt Esslingen und Dr. Runge kommen mir in den Sinn
- Draußen sein bei fast jedem Wetter
- Meine Lieblingsübung: tief in die Hocke gehen und auf den Cappuccino warten...
- Ein kleines Blümlein hat sich durch den Kies gekämpft, bitte nicht drauftreten
- Das Beisammensein in der Gruppe motiviert mich“

Zit. n. Kurstrainerin Ilse Merkle im Gespräch mit Teilnehmenden

Kooperationspartner*innen des ASZ:

- Seniorenvertretung Bezirk 19
- Bezirksausschuss 19
- Lichtblick Seniorenhilfe e. V.
- Ein Herz für Rentner e. V.
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd
- MÜNCHENSTIFT
- Evangelisches Bildungswerk München e. V.
- Münchner Bündnis gegen Depression e. V.
- Sozialbürgerhaus Süd
- Yoga für alle e. V.
- Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
- BUND Naturschutz, München
- Erzdiözese München und Freising, Projekt: „Reden ist Gold“
- Hospizdienst DaSein e.V.

Für alle Kurse und Mittagstisch gilt:

Wenn Ihre finanziellen Mittel beschränkt sind, fragen Sie bitte nach Ermäßigungen!

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchner Rotes Kreuz

Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Datenschutz

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Ihr Weg zu uns:

5 Gehminuten von der Station U3
Thalkirchen (Tierpark)



Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

BRK-Kreisverband München

Emil-Geis-Straße 35

81379 München

Tel.: 089 / 74 12 77 90

Fax: 089 / 74 12 77 55

E-Mail: asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-thalkirchen