



Alten- und Service-Zentrum

# Thalkirchen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

## September bis Dezember 2024



Gefördert durch

Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Ihr Team im ASZ



## Vorwort

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das Winterprogramm 2024. Lassen Sie uns gemeinsam die kalte Jahreszeit mit wärmenden Aktivitäten, herzliche Gemeinschaft und festliche Stimmung genießen.

Das ASZ-Team freut sich auf Sie!

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

## 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

16. September bis 20. Dezember 2024

## Kursferien

01. September bis 16. September 2024

23. Dezember bis 31. Dezember 2024

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

**Sonntag, 24.11.2024**, 11.00 Uhr WuS-Freiwilligenempfang im Kreisverband München Perchtinger Str. 5, 81379 München.

**Donnerstag, 12.12.2024:** Dankeschön-Nachmittag für die guten Geister des ASZ Thalkirchen.

**Es erfolgt jeweils eine separate Einladung.**

## Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist **ab Dienstag, 20. August 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.

# Gruppen- & Kursangebote

**Kursdauer:** 16. September. - 20. Dezember 2024

## 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 stärken. Tatjana Unger. **Nicht am:** 28.10. **Beginn:** 16.09.

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. **Nicht am:** 28.10. **Beginn:** 16.09.

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. **Nicht am:** 14.10.; 25.11; 23.12. **Beginn:** 16.09.

## Dienstag

9.45 Uhr  
€ 130,00  
13 x120 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. **Nicht am:** 29.10. **Beginn:** 17.09.

11.00 Uhr  
12.15 Uhr  
€ 65,00  
13 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. **Nicht am:** 29.10. **Beginn:** 17.09.

12.30 Uhr  
€ 6,50

### Mittagstisch

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:** 10.09.; 24.09.; 08.10.; 22.10.; 12.11.; 19.11.; 03.12.; 10.12.



## Mittwoch

9.30 Uhr  
€ 101,00  
12 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. **Nicht am:** 30.10.; 13.11. **Beginn:** 18.09.

10.00 Uhr  
kostenfrei  
ca. 30 Min

### “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:** 11.09.

11.00 Uhr  
€ 75,00.  
10 x 90 Min

### Feldenkrais

Wir erweitern unser körperliches und geistiges Bewegungspotential durch langsame, angenehme Bewegungen. Vorkenntnisse sind von Vorteil. Johanna Pflanz. **Nicht am:** 30.10.; 13.11. **Beginn:** 02.10.

11.15 Uhr  
€ 71,00  
12 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. **Nicht am:** 30.10.; 13.11. **Beginn:** 18.09.

12.30 Uhr  
€ 6,50

### Mittagstisch

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  
€ 45,00  
9 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. **Nicht am:** 23.10.; 13.11. **Beginn:** 09.10.

## Donnerstag

9.45 Uhr  
€ 80,00  
10 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. **Nicht am:** 14.11.; 12.12. **Beginn:** 26.09.

10.15 Uhr  
11.15 Uhr  
€ 50,00  
10 x 80 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. **Nicht am:** 14.11.; 12.12. **Beginn:** 26.09.

12.30 Uhr  
€ 6,50

### Mittagstisch

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  
Selbstko.

### 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:** 19.09.

15.00 Uhr  
€ 21,00  
6 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. **Nicht am:** 17.10.

**Kurszeitraum:** 19.09. - 07.11.

## 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. **Nicht am:** 27.09.

**Beginn:** 13.09.

10.00 Uhr  
€ 55,00  
11 x 60 Min  
(ermäßigt:  
€ 5,50)

### OMY! Yoga von „Yoga für Alle“ e.V.

Der Name ist Programm - Sie brauchen keine Vorerfahrung. Die Übungen stärken Ihren Körper auf sanfte Weise, erhalten Ihre Beweglichkeit und dienen Ihrer Entspannung. Übungen auf dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen. OMY! ist sanftes Yoga für Menschen 60plus. Andrea Stärr / Michelle Naumann. **Nicht am:** 27.09.; 04.10.

**Beginn:** 20.09.

## Freitag

11.15 Uhr  
kostenfrei  
ca. 30 Min

### „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. **Nicht am:** 27.09.

**Beginn:** 13.09.



# Einzelveranstaltungen

## September bis Dezember 2024

### September

Liebe Besucher\*innen, da Ende August Bodenarbeiten in unseren Räumlichkeiten stattfinden, werden wir erst zögerlich mit den ASZ Angeboten in die Herbstsaison starten. Bitte stellen Sie sich darauf ein, dass es dadurch in der Zeit **vom 22.08.- 06.09. zu Einschränkungen in der Erreichbarkeit und Verfügbarkeit** unserer Mitarbeitenden kommen kann, eventuell ist es auch nicht möglich die ASZ-Räumlichkeiten zu betreten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

ab  
15.30 Uhr  
€ 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 im ASZ-Büro.

## September

Mi 04.09.  
9.00 Uhr  
€ 23,00 / mit  
D-Ticket:  
€ 10,00  
Preise inkl.  
Kahnfahrt

### Roseninsel im Starnberger See

Wir wandern von Possenhofen am Sisi-Schloss vorbei zur Überfahrt mit einem traditionellen Holzkahn auf die Roseninsel zur zweiten Blüte der Rosen; zurück zum Bahnhof Feldafing über die Himmelsleiter und dort Einkehr im Café Rosalie.

**Wanderstrecke:** 7 km (mit Steigung)

**TP:** Hbf vor Imbiss YORMAS (neben Gleis 26). Rückfahrt individuell mit S-Bahn. **Bitte beachten:** Festes Schuhwerk, Getränke und ggf. Sonnen- und Regenschutz. **Preis für**

Organisation, Bahn- und Kahnfahrt.

Organisation: Andreas Schönbach,  
Begleitung: Susan Bonatz

So 15.09.  
14.00 Uhr  
Selbstko.

### 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: 20.10., 17.11.

Mi 18.09.  
10.00 –  
12.00 Uhr  
€ 5,00

### Kreativtreff

Ganz nach dem Motto „Basteln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen“ treffen wir uns einmal im Monat, um gemeinsam kreativ zu sein. Es ist bestimmt für jede\*n etwas dabei. Am Ende jedes Kreativ-Treffs, können Sie Ihr eigenes kleines Werk mit nach Hause nehmen.

**Achtung!** Zweigeteilter Termin. Teil 2: Heute können wir unsere, im August angefertigten Ton-Kunstwerke bemalen und ihnen so den letzten Schliff geben.

## September

Do 19.09.

8.50Uhr

€ 32,00 /

mit D-Ticket:

€ 20,00

### **Franz-Marc-Museum in Kochel**

Museumsbesuch mit Schifffahrt auf dem Kochelsee nach Schlehdorf. Es gibt keine Führung im Museum – Audioguide kann ausgeliehen werden. Einkehr in Schlehdorf - Nachmittag Spaziergang zum Klostergut mit der Möglichkeit eines Kaffeebesuchs und Besuch des Landgutladens. **TP:** Yormas alter Starnberger Flügelbhf., Gleis 27-36  
**Preis für** Museumseintritt, Schifffahrt, Organisation und ggf. Bahnkarte. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach

Di 24.09.

14.30 Uhr

kostenfrei

### **Heitere Quizrunden**

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

Mi 25.09.

13.40 Uhr

kostenfrei

### **Glyptothek Antikensammlung**

Münchens ältestes öffentliches Museum, die Glyptothek, ist das einzige auf der Welt, das sich allein antiker Skulptur widmet. Als sein Pendant zeigen die Antikensammlungen antike Vasen und Kleinkunst. Im Anschluss an die Führung kommen wir bei Kaffee und Kuchen im Museums-Café zusammen. **TP:** U2 Königsplatz, Bahnsteig-Ende Aufgang A B.  
**In Kooperation** mit KulturSalon+ Von und mit Susan Bonatz

Fr 27.09.

**Am Freitag, den 27.09.24, bleibt das ASZ, aufgrund einer internen Fortbildung, für Besucher\*innen geschlossen.**

## Oktober

ab  
15.30 Uhr  
€ 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 im ASZ-Büro.

Mi 02.10.  
10.00 –  
12.00 Uhr  
€ 5,00

### Kreativtreff

Bestimmt sind Ihnen schon ein paar bunte Steine in unserem ASZ-Garten aufgefallen? Eben solche möchten wir heute auch gestalten – flache Steine werden zu unseren Leinwänden und wir lassen unserer Kreativität mit Acrylfarben freien Lauf.

Sa 05.10.  
7.15 Uhr  
€ 25,00 /  
mit D-Ticket:  
€ 13,00

### Herbstliche Impressionen im Tal der Ilz im Bayerischen Wald

Tagesausflug mit großer Wanderung von Preying hinunter zur Ilz und dann immer entlang des Flusses über die Schrottenbaumühle (späte Mittagseinkehr) nach Fürsteneck; Ilztalbahn bis Passau  
Wanderstrecke: 14 km  
TP: Hbf vor Imbiss YORMAS (neben Gleis 26) nach Passau (dort 1h. Kaffeepause) und weiter mit dem Bus. Rückfahrt 18.19 Uhr nach München; Ankunft 20.36 Uhr.  
Bitte beachten: Langer Tag! Festes Schuhwerk, Getränke und ggf. Sonnen- und Regenschutz einpacken.

**Preis für** Organisation, ggf. Bahnfahrt und Ilztalbahn.  
Von und mit Andreas Schönbach.



## Oktober

Mo. 07.10.  
12.35 Uhr  
€ 27,00 /  
mit D-Ticket:  
€ 15,00

(€ 10,00  
Rückzahlung  
nach dem  
Ausflug)

### Landpartie - Die Maierei in Oberpfammern

Die Bio-Gärtnerei baut viele verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an. Es besteht die Möglichkeit frisches Gemüse, Eier und Honig aus eigener Produktion sowie allerlei andere Leckereien im Hofladen einzukaufen. Wir fahren zusammen mit dem ASZ Neuhausen. **In Kooperation** mit dem BUND Naturschutz in Bayern e.V. gefördert von der LHM – Referat für Klima- und Umweltschutz. **TP:** S-&U-Bahnhof Marienplatz, Zwischengeschoß vor den Ticketautomaten beim Zeitungsladen. **Preis für** Führung, Fahrt und Organisation.

**Bitte beachten:** Anmeldeschluss ist 30.09.24.

Organisation: Frau Winkler (BUND Naturschutz), Begleitung: Susan Bonatz



## Oktober

Di 08.10.  
14.30 –  
16.30 Uhr  
€ 2,00

**Lebensmittel im Internet kaufen -**  
Einführungs-Vortrag – Surfen,  
WhatsApp ja – aber wenn´s ums  
Geld geht, haben Sie vor dem  
Internet Respekt? Dabei klingt es so  
verlockend – Lebensmittel, Bücher &  
Co. einkaufen, ohne vor die Tür zu  
gehen. Wie Sie es sicher angehen,  
erfahren Sie hier am Beispiel  
Lebensmittel-Kauf. Wie finde ich  
seriöse Online-Händler? Bei welchen  
Lebensmitteln ist die Online-  
Bestellung eher problematisch? Was  
sollte ich über Lieferkosten,  
Datenschutz und Reklamation  
wissen? Das erfahren Sie  
anschaulich und unterhaltsam in  
diesem Vortrag. Mit Ursula Liersch,  
Fachberaterin Lebensmittel und  
Ernährung Verbraucherzentrale  
Bayern e.V. in Koop. mit dem  
Evangelischen Bildungswerk  
München e.V.

Mi 09.10.  
10.30 Uhr  
€ 5,00

**„Nach der Wiesn“- Frühstück**  
Mit einem deftigen bayerischen  
Frühstück, mit Weißwürscht,  
Obadzda, Brezen uvm. lassen wir  
die Oktoberfestwochen ausklingen.  
In unserem festlich dekorierten Saal  
lassen wir es uns gut gehen.  
Kommen Sie gerne in Tracht.

## Oktober

Mi 09.10  
9.15 Uhr  
€5,00 + evtl.  
Selbstko.für  
Fahrkarte

### Deiningger Weiher und Deiningger Moos

Tagesausflug zum Deiningger Weiher, der ein Überbleibsel der letzten Eiszeit ist. Unsere Ehrenamtliche Christiane Schäfer wird uns begleiten und die Besonderheiten des Moores erläutern. Nach dem Rundgang kehren wir ein.

**Bitte beachten:** Brotzeit, Trinken und Sonnen-/Regenschutz einpacken. **TP:** S-Bahnhof

Obersendling / Siemenswerke  
Bahnsteigmitte Richtung WOR

**Preis für Organisation.** Es wird eine Zone M1-Fahrkarte benötigt, muss selbst besorgt werden. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Christiane Schäfer und Andreas Schönbach

Fr 11.10.  
16.40 Uhr  
Selbstko.

### Münchens Wirtshäuser:

WIRTSHAUS in Sendling – ein echtes Münchner Traditionslokal – Heute begeben wir uns in die Nachbarschaft, in ein Wirtshaus, welches sich in einem der beiden sog. Kopfbauten der mehr als 100 Jahre alten Kriegssiedlung in Sendling befindet, die als gesamtes Ensemble sogar unter Denkmalschutz steht! Neben frisch gezapftem Löwenbräu erwartet uns eine reichhaltige Speisekarte mit überwiegend traditionellem Speisenangebot, ergänzt durch eine leichtere Variante. Sämtliche verwendete Produkte stammen von regionalen Erzeugern. Lassen wir uns verwöhnen! **TP:** U3 Thalkirchen, Bahnsteig hinten

## Oktober

Mi 16.10

9.30 Uhr

€ 5,00 + evtl.

Selbstko.

### Dachauer Malerweg

Um 1900 war Dachau ein bekanntes Zentrum für Landschaftsmalerei. Die Künstlerkolonie Dachau wurde weithin bekannt. Wir entdecken ihre Motive auf diesem ca. 2-stündigen Rundgang. An den Gemälde-Stelen nehmen Sie den Blickwinkel der Maler\*innen auf deren Motive ein. Einkehr auf Wunsch. **TP:** S-&U-Bahnhof Marienplatz, Zwischengeschoss vor den Ticketautomaten beim Zeitungsladen. **Preis für** Organisation. Fahrkarte muss selbst besorgt werden. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach

So 20.10.

14.00 Uhr

Selbstko.

### 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. Weiterer Termin: 17.11.

Di 22.10.

14.30 Uhr

Kostenfrei

### Heitere Quizrunden

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

## Oktober

Fr 25.10.  
10.00 Uhr  
kostenfrei

### **Herbstspaziergang durch den Gierlinger Park**

Im Park erkunden wir im Herbst Bäume, Sträucher und Kräuter anhand ihrer Früchte und Blätter. Dauer: 1-2 Std. Mit unserer Ehrenamtlichen Christiane Schäfer. TP: ASZ Thalkirchen

Mo 28.10.  
15.00 Uhr  
Selbstko.

### **Wiener Flair im Café Kuchenglück**

Heute verwandelt sich unsere Cafeteria in ein Wiener Kaffeehaus. Die Kaffeehaus-Gäste erwarten diverse Kaffeevariationen mit köstlichem Apfelstrudel und Wiener Kaffeehausmusik. Lassen Sie sich überraschen!

## November

ab  
15.30 Uhr  
€ 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 im ASZ-Büro.

Mi 06.11.  
10.00 Uhr  
&  
Fr 08.11.  
11.15 Uhr  
Spenden-  
Basis

### **„Bleib fit, mach mit!“ – mit Getränk**

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

## November

So 17.11.  
14.00 Uhr  
Selbstko.

### Sonntagscafé

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

Di 19.11.  
14.30 Uhr  
kostenfrei

### Heitere Quizrunden

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

Mi 20.11.  
10.00 –  
12.00 Uhr  
€ 5,00

### Kreativtreff

Weihnachten naht – deshalb gestalten wir heute gemeinsam ganz individuelle und einzigartige Weihnachtskarten.

Do 21.11.  
9.30 Uhr  
€ 4,50

### Das TRUDERINGER SAITENTRIO

ist mit dem aktuellen Herbst – Konzert bei uns zu Gast. Dazu sind ALLE sehr herzlich eingeladen. Ab 9.30 Uhr gemütliches Ankommen mit Kaffee, um 10.00 Uhr beginnt das Konzert. Sie hören: Landler, Boarische, Walzer, Menuette... Wir singen gemeinsam vier Ihnen bekannte Herbstlieder. Texte zum Mitsingen werden ausgeteilt. Wir lesen drei Gedichte passend zu Jahreszeit vor.

Es spielen für Sie:

Am Hackbrett: Brigitte Braitsch

An der Zither: Anneliese Preller

An der Gitarre: Gisela Engelberg

## Dezember

ab  
15.30 Uhr  
€ 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 im ASZ-Büro.

Do 05.12.  
14.30 Uhr  
€ 6,00

### Nikolaus-Weihnachtsfeier

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in unserem weihnachtlich dekoriertem Begegnungsraum. Es erwarten Sie vorweihnachtliche Schmankerl, ein Weihnachtsbingo und weitere kleine Überraschungen.

Di 10.12.  
10.30 Uhr  
€ 3,50

### Adventskalenderstadttealführung durch Sendling

Was erzählt uns Sendling über die Adventszeit? Beim Flanieren erfahren wir an 24 "Kalendertürchen" Verschiedenes über Brauchtum und Tradition und spüren den Geheimnissen der Vorweihnachtszeit nach. Mit unserer Ehrenamtlichen Ilse Merkle und Frau Elisabeth Haarmann.

Dauer ca. 1,5 - 2 Std.

Voraussetzung: gut zu Fuß.

**TP:** vor der Stadtpfarrkirche St. Margaret am Margaretenplatz 1, 81373 München (nahe U-Bahn-Station Harras).

## Dezember

Do 12.12.

### **Dankeschön-Feier für die „guten Geister des ASZ Thalkirchen“**

Für alle, die sich das Jahr über rund um das ASZ engagiert haben, gibt es heute ein feierliches Dankeschön mit kleinen Überraschungen. Es erfolgt eine persönliche Einladung mit weiteren Informationen.

Mi 18.12.

10.00 –  
12.00 Uhr  
€ 5,00

### **Kreativtreff**

Gibt es jemals genug Weihnachtsdeko? Unsere Scherenschnitt-Schneeflocken fürs Fenster finden in jeder Wohnung und auch in unserem ASZ noch Platz.





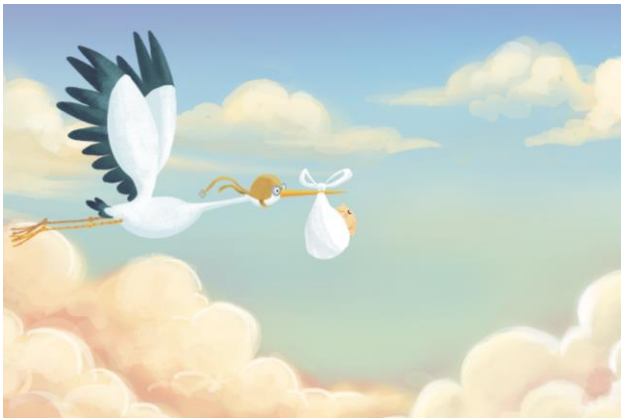
# Neues aus dem ASZ

## Auf Wiedersehen

Liebe Besucher\*innen,

nach über 6 Jahren im ASZ Thalkirchen mit vielen schönen, aufregenden und herausfordernden Momenten, beginnt für mich nun ein neuer spannender Abschnitt. Mitte Juli habe ich mich in den Mutterschutz und die Elternzeit begeben. Auf diesem Wege möchte ich mich bei Ihnen herzlich bedanken und verabschieden. Ich freue mich nun auf meine neuen Herausforderungen und die kommende Zeit. Gleichzeitig werde ich die Zeit im ASZ vermissen und freue mich darauf, nach meiner Elternzeit wieder zurückzukommen, und sage deshalb „auf Wiedersehen“.

Herzliche Grüße  
Karina Schöglmann



Das gesamte ASZ Team wünscht Karina Schöglmann alles erdenklich Gute für Ihren neuen Lebensabschnitt und wir freuen uns auf Ihre Rückkehr ins ASZ nach der Baby-Pause

## **Kooperationspartner\*innen des ASZ:**

- Seniorenvertretung Bezirk 19
- Bezirksausschuss 19
- Lichtblick Seniorenhilfe e. V.
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)
- 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

## **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:

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| <b>Name:</b>      |                     |
| <b>TN-Betrag:</b> | <b>erhalten am:</b> |
|                   |                     |
|                   |                     |
|                   |                     |
|                   |                     |
|                   |                     |

### **Münchner Rotes Kreuz**

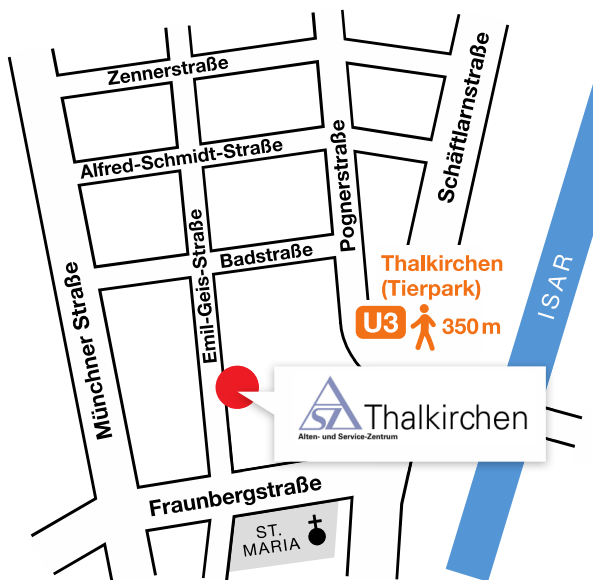
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

### **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](mailto:asz-thalkirchen@brk-muenchen.de)

[www.brk-muenchen.de/asz-thalkirchen](http://www.brk-muenchen.de/asz-thalkirchen)