

# ASZ Haidhausen Juni, Juli & August 2021

(Stand 23. Juni 2021)



Liebe Leser\*innen,

die Geduld hat sich gelohnt und wir konnten inzwischen einiges starten. Aktuelle Angebote finden Sie nachfolgend in unserem Programm. Wir versuchen auch weiter, angepasst an die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen, Ideen für Sie umzusetzen. Die neueste Version des Programms finden Sie in unseren Schaukästen, Infoboxen und auf unserer Homepage.

Aufgrund der aktuellen Vorgaben und einer begrenzten Besucherzahl ist eine Teilnahme an den Veranstaltungen **nur nach vorheriger Anmeldung möglich!**

Einzelheiten zu Kosten, Unterstützung usw. erfragen Sie bitte direkt bei uns.

Ihr Team des ASZ Haidhausen



## Einzelveranstaltungen

### **Biergartenbesuch**

Genießen Sie ein gemütliches Essen und gemeinsames Ratschen unter schattigen Kastanien. Die Brotzeit bringen wir vom ASZ mit, erfrischende Getränke gibt's in bewährter Biergarten-Tradition beim Wirt.

**Ort** Hofbräukeller am Wiener Platz

**Termine** Donnerstag 8.7. oder 15.7. (findet jeweils nur bei schönem Wetter statt)

**Treffpunkt** 12 Uhr am ASZ oder 12.30 Uhr am Eingang des Biergartens

**Preis** 5 € plus Getränke

### **Susanne Brantl und die Hoflieferanten**

#### **Sommerkonzert mit Gesang und Geschichten über Mond, Liebe, Mord und Alkohol**

Die Hoflieferanten knüpfen an eine Tradition um die Jahrhundertwende an, als arme Musikanten versuchten, ein wenig Freude in die triste Welt der großstädtischen Hinterhöfe zu bringen. Sind Sie dabei, wenn die Hoflieferanten Geschichte und Geschichten aus der Zeit von 1890 - 1930 wieder aufleben lassen und genießen Sie schaurig schöne Balladen und alte Schlager, deren Verse auch heute noch verblüffend aktuell sind... (inkl. anschließendem Sektempfang)

**Ort** Garten Wolfgangstr. 15 (Neubau)

**Termin** Donnerstag 22.7. von 15 - 17 Uhr

**Preis** wir lassen den Hut rumgehen

### **Wanderung von Starnberg durch die Maisinger Schlucht zum Maisinger See**

Länge ca. 10 km - Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

(nähere Infos erhalten Sie in unserem Wanderflyer)

**Termin** 24.6.2021

**Leitung** Andrea Schwertfirm und Kristin Kaltenecker

**Preis** 2 € plus Fahrkarte (anteilig Beitrag zum Gruppenticket)

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Caféteria und Spielenachmittag

Genießen Sie Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen bei uns im Häusl, lesen Sie eine Zeitung oder kommen Sie mit anderen Besucher\*innen ins Gespräch.

Dienstags wird außerdem Schafkopfen und Rummikub gespielt, mittwochs Scrabble und auch andere Gesellschaftsspiele sind im ASZ vorhanden.

**Ort** Begegnungsraum

**Termine** dienstags, mittwochs und donnerstags von 14 - 16 Uhr

**Preis** Verzehr

### Handysprechstunde

Engagierte Ehrenamtliche beantworten Fragen und helfen Ihnen, besser und sicherer mit dem Mobiltelefon umzugehen.

**Ort** Gruppenraum 2 (Neubau)

**Termin** montags ab 21.6. jeweils um 13, 14 und 15 Uhr

**Preis** 8 € (Einzelberatung)

### Mittagstisch

Gemeinsames Essen in gemütlicher Atmosphäre (Anmeldung erforderlich - feste Gruppen)

**Ort** Begegnungsraum

**Termine** montags, dienstags und mittwochs von 12 - 13 Uhr

**Preis** 5 € plus Getränk

### Terrassen-Café

Bei schönem Wetter können Sie Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen genießen.

**Ort** Terrasse vor dem ASZ

**Termine** montags, dienstags, mittwochs und donnerstags von 10 - 15.30 Uhr

**Preis** Verzehr

## Kurse & regelmäßige Gruppen

### Computerkurs (Mittelstufe)

Trauen Sie sich an die Technik und erleben Sie, welche Möglichkeiten Ihnen der PC bietet.

**Ort** Gruppenraum 1 (Neubau)

**Termine** 10x dienstags ab 8.6. von 9.30 - 11.30 Uhr

**Leitung** Alexander Funtan

**Kosten** 135 €

### Computerkurs (Fortgeschrittene)

Wiederholen Sie bereits Bekanntes und vertiefen Sie Ihr Wissen rund um den PC.

**Ort** Gruppenraum 1 (Neubau)

**Termine** 10x freitags ab 11.6. von 9.30 - 11.30 Uhr

**Leitung** Alexander Funtan

**Kosten** 135 €

### Englisch

Practice your English! Bei lebendigen und vielseitigen Übungen lernen Sie die Weltsprache besser anzuwenden.

**Ort** Gruppenraum 2 (Neubau)

**Termine** 6x mittwochs ab 9.6. von 10 - 11.30 Uhr

**Leitung** Lore Becker

**Preis** 27 €

### **Ganzheitliche Gymnastik**

Abwechslungsreiches Training zur Förderung der Muskulatur, des Gleichgewichtes und zur Vorbeugung von Arthrose und Rückenproblemen.

**Ort** Tanzsaal des Freien Musikzentrums, Max-Weber-Platz 2

**Termine** 11x dienstags ab 15.6. von 9.30 - 10.30 Uhr

**Leitung** Ilse Grabmayer

**Kosten** 44 €

### **Gedächtnistraining**

Vergnügliche gesellige Runde zur Aktivierung Ihrer grauen Zellen.

**Ort** Gruppenraum 1 (Neubau)

**Termine** 10x mittwochs ab 9.6. von 14 - 15 Uhr bzw. 15.30 - 16.30 Uhr

**Leitung** Helene Schiller

**Kosten** 30 €

### **Gruppe für Senior\*innen aus dem ehemaligen Jugoslawien**

Grupa za starije osobe iz bivse Jugoslavije

**Ort** Begegnungsraum

**Termine** Donnerstag 24.6. + 8.7. + 22.7. + 5.8. + 19.8. von 17 - 20 Uhr

**Leitung** Milica Klose und Vinka Mitrovic

### **Gymnastik im Sitzen**

Mit verschiedenen Übungen zu Musik trainieren Sie Ihren Körper im Sitzen und Stehen.

**Ort** Turnsaal des Internationalen Jugendzentrums, Einsteinstr. 90

**Termine** 10x mittwochs ab 9.6. von 9.30 - 10.30 Uhr

**Leitung** Tatjana Unger

**Kosten** 40 €

### **Haidhauser Literaturkreis**

Unter dem Motto „Senioren schreiben für Senioren“ werden Texte und Gedichte verfasst.

**Ort** Gruppenraum 2 (Neubau)

**Termine** Dienstag 20.7. + 17.8. von 10 - 12 Uhr

**Leitung** Paul Lengdobler

### **NähCafé**

Wöchentliche Gruppe für Handarbeitsbegeisterte, die gerne bei Kaffee, Tee und Kuchen Stricken und Häkeln und sich dabei mit anderen austauschen wollen.

**Ort** Begegnungsraum

**Termine** montags von 14 - 16 Uhr

**Kosten** Verzehr

### **Reden über Bücher**

Anhand ausgewählter Auszüge werden Bücher vorgestellt und die beiden Referenten wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen und darüber diskutieren.

**Ort** Gruppenraum 2 (Neubau)

**Termine** Montag 19.7. + 16.8. von 14.30 - 16 Uhr

**Referenten** Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann

### **Trauergruppe**

Im Kreis von anderen Trauernden und mit Unterstützung einer Trauerbegleiterin können Sie Ihre Erfahrungen austauschen und Trost in der Gemeinschaft finden.

**Ort** Gruppenraum 2 (Neubau)

**Termine** Donnerstag 24.6. + 8.7. + 22.7. + 12.8. + 26.8. von 10 - 12 Uhr

**Leitung** Annette Glorian

## Zeichnen und Malen

Werden Sie kreativ und entdecken Sie, wie viel Freude dies machen kann.

**Ort** Gruppenraum 1 (Neubau)

**Termin** 11x donnerstags ab 17.6 von 14 - 16 Uhr

**Leitung** Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann

**Kosten** 22 €

## Gut zu Wissen!

Die Stadt München hat eine neue **Förderung für hauswirtschaftliche Versorgung** auf den Weg gebracht. Wenn Sie Unterstützung beim Saubermachen der Wohnung, Abspülen, Staubsaugen oder Waschen der Wäsche benötigen, dann können Sie sich gerne bei uns melden.

Wir werden in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen klären, ob eine Förderung durch die Stadt München für die hauswirtschaftliche Versorgung in Frage kommt. Voraussetzung für diese neuen Leistungen sind ein geringes Einkommen, **ohne** Anspruch auf gesetzliche Leistungen wie Grundsicherung im Alter oder Leistungen der Pflegeversicherung.

**Wir freuen uns, wenn wir Sie unterstützen können, lassen Sie sich gerne beraten!**

Wir bieten außerdem **Beratungen** zu verschiedenen Themen im ASZ oder bei Bedarf auch im Rahmen eines Hausbesuchs an. Die Beratungen finden nur nach vorheriger Terminvereinbarung statt.

Falls Sie weiterhin regelmäßig Informationen von uns haben wollen, nehmen wir Sie gerne in unseren **Post- oder in unseren email-Verteiler** auf.

Aktuelle Termine und verschiedene Freizeit- und Kulturangebote für ältere Menschen in München finden Sie auch online unter:

**KOM** 

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur  
für ältere Menschen in München.

*Viel Programm  
für kleines Geld.*

[www.komuennen.de](http://www.komuennen.de)

ASZ Haidhausen  
Wolfgangstr. 18, 81667 München  
(089) 46 13 84 0  
[asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de](mailto:asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de)  
[www.asz-haidhausen.de](http://www.asz-haidhausen.de)



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**