


# Angebote im November & Dezember 2020






Aufgrund der aktuellen Vorgaben und einer begrenzten Besucherzahl ist eine **Teilnahme** an den Veranstaltungen **nur nach vorheriger Anmeldung möglich!** Einzelheiten zu Kosten, Unterstützung etc. erfragen Sie bitte direkt im ASZ!



Montag	Zeit	
wöchentlich	13:00, 14:00 und 15:00	In unserer <b>Handysprechstunde</b> beantworten engagierte, kompetente Ehrenamtliche Ihre Fragen und helfen Ihnen, besser und sicherer mit Ihrem Mobiltelefon umzugehen. (Einzelberatung - Kosten je 8€)
<b>16.11. und 14.12.</b>	14:30-16:30	<b>Reden über Bücher</b> - Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann stellen Bücher vor und wollen mit Ihnen darüber ins Gespräch kommen.
<b>07.12.</b>	10:30	<b>Vortrag Neue Medien „Suchmaschinen richtig nutzen“</b> - Günter Wolf zeigt verschiedene Suchmaschinen, erklärt, wie Sie funktionieren und wie Sie über verschiedene Wege das Gewünschte finden können. (Kosten 1,50€)
<b>21.12.</b>	12:00-14:00	<b>Weihnachtsfeier im kleinen Kreis</b> Bei einem köstlichen Mittagessen, anschließenden Adventsgeschichten und Weihnachtsnaschereien stimmen wir uns auf die kommenden Festtage ein.  (Kosten 5€)
<b>28.12.</b>	11:00-13:00	<b>Zwischen den Jahren</b> – gemütlicher Brunch zum Jahreswechsel. (Kosten 5€)

Dienstag	Zeit	
<b>10.11.</b>	13:00-15:00	<b>Workshops Smartphone &amp; Tablet</b> mit Alexander Funtan - <b>Nützliche Apps für Alltag &amp; Reise</b> (Kosten 16 € pro Termin)
<b>17.11. und 15.12.</b>	10:00-12:00	<b>Haidhauser Literaturkreis:</b> Schreiben, dichten, formulieren, Texte entwickeln, die regelmäßig in einer eigenen Broschüre veröffentlicht werden. 1x monatlich - Leitung Paul Lengdobler
<b>24.11.</b>	14:00-16:00	<b>Wandern mit dem ASZ! Kaffeeklatsch</b> – tauschen Sie sich mit der Leitung der Wandergruppe Tanja Zagar über Ideen und mögliche Ziele für 2021 aus.
<b>01.12.</b>	Baum- verkauf v. 11:00-19:00	Alexander Funtan verkauft heute regionale Christbäume und Adventszweige vor unserem „Häusl“ und bei Punsch und Plätzchen können Sie liebevoll gestaltete Geschenke unserer Damen vom Nähcafé günstig erwerben.

<b>22.12.</b>	12:00-14:00	<b>Weihnachtsfeier im kleinen Kreis</b> Bei einem köstlichen Mittagessen, anschließenden Advents- geschichten und Weihnachtsnaschereien stimmen wir uns auf die kommenden Festtage ein.  (Kosten 5€)
<b>29.12.</b>	11:00-13:00	<b>Zwischen den Jahren</b> – gemütlicher Brunch zum Jahreswechsel (Kosten 5€)

<b>Mittwoch</b>	<b>Zeit</b>	
<b>23.12.</b>	12:00-14:00	<b>Weihnachtsfeier im kleinen Kreis</b> Bei einem köstlichen Mittagessen, anschließenden Advents- geschichten und Weihnachtsnaschereien stimmen wir uns auf die kommenden Festtage ein.  (Kosten 5€)
<b>30.12.</b>	11:00-13:00	<b>Zwischen den Jahren</b> – gemütlicher Brunch zum Jahreswechsel (Kosten 5€)
<b>30.12.</b>	14:00-16:00	<b>ASZ-Kinonachmittag „Oben“</b> (Kosten 3€ inkl. Verzehr) (nähere Informationen zum Film erhalten Sie im ASZ)

<b>Donnerstag</b>	<b>Zeit</b>	
<b>19.11. und 26.11.</b>	08:30-13:00	<b>Weihnachtsbäckerei</b> – An beiden Tagen verwandelt sich unser Hexnhäusl in eine weihnachtliche Backstube. Gemeinsam mit Elke Pfleger backen Sie verschiedene Lieblingsplätzchen.


**neues Donnerstag-Angebot ab 05.11.**

**Nachmittag im Begegnungsraum mit wechselndem Programm**

jeweils 14:00 – 16:00 Uhr

**Kosten pro Nachmittag: 3€ (inkl. Verzehr)**

<b>05.11.</b>	<b>Kultur-Café „Polen“</b> – Heute erwartet Sie mit Peter Gallwas ein humorvoller Einstieg in die polnische Sprache & Wissenswertes über Land und Leute. Neben Kaffee & Tee gibt es zusätzlich eine landestypische Nachspeise nach Familienrezept.
<b>12.11.</b>	<b>Märchen am Nachmittag</b> – Es ist Märchenzeit im ASZ. Lassen Sie sich von Petra Grundner einladen und erinnern Sie sich, wenn es heißt „Es war einmal...“
<b>19.11. und 26.11.</b>	<b>Musik-und-Gschichten-Café</b> – Die von fleißigen Händen gebackenen Plätzchen müssen probiert werden. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit Live- Musik und netten Geschichten. (Musik: Walter Weiterschan / Yury Rudermann)
<b>03.12.</b>	<b>Quiz in Kaffeehaus-Atmosphäre</b> – Eine Melange aus Kaffee- und Caféhaus-Quiz, gefiltert, zubereitet und mit Freude serviert von Helene Schiller
<b>10.12.</b>	<b>Treffen der Seniorenbegleiter*innen (kostenfrei)</b>
<b>17.12.</b>	<b>ASZ-Kinonachmittag „Ziemlich beste Freunde“</b> (nähere Informationen zum Film erhalten Sie im ASZ)

Freitag		Zeit
06.11.	ab 10:00	<b>Wanderung</b> mit Frau Zagar zum <b>Schloss Kaltenberg</b> (Nähere Informationen finden Sie in unserem Wanderflyer)
20.11.	10:30	<b>Vortrag Neue Medien „Online-Services der Stadtverwaltung München“</b> – Günter Wolf zeigt Ihnen, was Sie in München schon digital erledigen können u. was Sie dafür brauchen. (Kosten: 1,50€ )
27.11.	10:00-12:00	 <b>Informationsveranstaltung Demenz -</b> Menschen mit Demenz haben in vielen Dingen des Alltags Schwierigkeiten. Vermeintlich Einfaches und die Organisation des Lebensumfeldes werden zur täglichen Herausforderung. Wir wollen heute alle Interessierten einladen, Demenz-Partner zu werden und mehr über das Krankheitsbild zu erfahren.
11.12.	10:30	<b>Vortrag Neue Medien „Die CORONA-App“</b> – Lassen Sie sich von Günter Wolf rund um die Corona-App informieren und stellen Sie Ihre Fragen dazu. (Kosten: 1,50€)

Samstag		Zeit
05.12.	ab 10:00	<b>Wanderung</b> mit Frau Zagar entlang des <b>Hachinger Bachs</b> (Nähere Informationen finden Sie in unserem Wanderflyer)

### Mittagstisch & Cafeteria

montags, dienstags & mittwochs	12:00 Uhr	<b>Mittagstisch</b> – gemeinsam Essen in gemütlicher, geselliger Atmosphäre (nur nach vorheriger Anmeldung und in festen Gruppen) (Kosten 5 €)
donnerstags	Treffpunkt ASZ: 11:30 Uhr	<b>Neues Angebot: Senior*innen zu Gast in der Kantine.</b> Gemeinsames Mittagessen in der Mensa der Katholischen Stiftungshochschule, gleich ums Eck des ASZ. Anmeldung bis einen Tag vorher unbedingt erforderlich. Das Essen wird direkt vor Ort bezahlt. <i>barrierefreier Zugang</i> (Kosten ca. 5 €)
montags, dienstags & mittwochs	14:00-16:00 Uhr	<b>Cafeteria</b> – bei Kaffee, Tee & selbstgebackenem Kuchen können Sie mit anderen Besucher*innen ins Gespräch kommen oder auch einfach Zeitung lesen. <b>montags mit Nähcafé</b>

**Kurse & regelmäßige Gruppen**

Zeit		
dienstags	09:30-10:30	<b>Ganzheitliche Gymnastik</b> – Abwechslungsreiches Training mit Ilse Grabmayer. Der Kurs ist zu Gast im Tanzsaal des Freien Musikzentrums, Max-Weber-Platz 2
	09:30-11:30	<b>Computerkurs (Mittelstufe)</b> m. Alexander Funtan
	15:00-16:00/ 16:30-17:30	<b>Qigong mit Ralf Lechermann</b> - leicht zu lernende Übungen, die Körper und Geist erfrischen und Vitalität fördern (2 Gruppen)
mittwochs	9:30-10:30	<b>Gymnastik im Sitzen</b> mit Tatjana Unger. Der Kurs ist zu Gast im Turnsaal des Internationalen Jugendzentrums, Einsteinstraße 90
	10:00-11:30	<b>Englisch-Kurs:</b> Practice your English! Bei lebendigen und vielseitigen Übungen lernen Sie mit Lore Becker die Weltsprache besser anzuwenden.
	14:00-15:00/ 15:30-16:30	<b>Gedächtnistraining</b> - eine vergnüglich gesellige Runde zur Aktivierung Ihrer grauen Zellen mit Helene Schiller (2 Gruppen)
	15:00-16:00/ 16:30-17:30	<b>Qigong mit Ralf Lechermann</b> leicht zu lernende Übungen, die Körper und Geist erfrischen und Vitalität fördern (2 Gruppen)
donnerstags	10:00-12:00	<b>Trauergruppe</b> –jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat <b>12.11. / 26.11. / 10.12. / Mo 21.12.</b>
	14:00-16:30	<b>Zeichnen &amp; Malen</b> mit Maria Edin-Kroll und Helmut v. Kaufmann
freitags	09:30-11:30	<b>Computerkurs (Fortgeschrittene)</b> m. Alexander Funtan



**Kooperation mit St. Johannes am Preysingplatz**  
**Treffpunkt Gemeinde – Gemeinsam unterwegs ab 60**

<b>17.11.</b>	<b>Mit dem Rad durch Deutschland</b> - Reisebericht v. Walter Burtscher
<b>24.11.</b>	<b>Vorstellung des IWO (Integriertes Wohnen)</b> – Ein Projekt zum Wohnen im Alter - Referentin Sybille Lohrer, Hilfe im Alter
<b>01.12.</b>	<b>Kino in der Kirche:</b> Karl-Valentin-Filme
<b>08.12.</b>	<b>Adventliche Besinnung</b> mit Pfarrer Peter Dölfel und Johannes Janeck, danach gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen im Gemeinderaum
<b>15.12.</b>	<b>Engelspost</b> mit Eva Kretschmar und Frau von Polenz
<b>22.12.</b>	<b>Heilige Nacht</b> – Walter Burtscher liest Ludwig Thomas Weihnachtsgeschichte
<b>Beginn jeweils 14:30 Uhr im Gemeinderaum von St. Johannes, Preysingplatz</b> <span style="float: right;"><b>kostenlos</b></span>	

(Stand 21.10.2020 – Änderungen vorbehalten)

