



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

PERLACH



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2022 Sept | Okt | Nov | Dezember

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ.....	2
PERLACH.....	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
IHR WEGBELEITER IM ALTER.....	3
SERVICELEISTUNGEN.....	4
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG.....	4
ASZ-SERVICELEISTUNGEN.....	7
VERANSTALTUNGEN.....	9
SEPTEMBER 2022.....	9
OKTOBER 2022.....	10
NOVEMBER 2022.....	13
DEZEMBER 2022.....	16
KALENDER.....	17
SEPTEMBER 2022.....	17
OKTOBER 2022.....	18
NOVEMBER 2022.....	19
DEZEMBER 2022.....	20
ANMELDEFORMULAR.....	21
HINWEISE ZUR KURSANMELDUNG.....	23
KURSE.....	25
BEWEGUNG.....	25
KREATIVITÄT UND MUSIK.....	27
SPRACHEN.....	28
TREFFPUNKT.....	30
KOOPERATIONSPARTNER.....	33
TEAM.....	37

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

PERLACH

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER des ASZ Perlach,

wir haben ein ASZ-Herbst-/Winterprogramm zusammengestellt, bei dem Sie interessante Ausflüge, Kurse, Veranstaltungen und Vorträge für sich finden können.

Wir bedanken uns herzlich bei Fiona Ruß, deren Praktikumszeit Ende Juli 2022 schon wieder zu Ende gegangen ist. Sie hat unser ASZ sehr bereichert. Alles Gute für das weitere Studium der Sozialen Arbeit!

Wir bedanken uns herzlich bei Christian Erfurth, der jahrelang mit russischsprachigen Senior*innen die Feinheiten der deutschen Sprache und Konversation geübt hat. Er widmet sich nun dem fortgeschrittenen Ruhestand und dem Erlernen der hebräischen Sprache. Viel Glück und alles Gute!

Wir hoffen, dass im Herbst und Winter unser geplantes Programm stattfinden kann. Bitte erkundigen Sie sich dennoch nach den aktuellen Zugangsregeln zum ASZ Perlach.

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

Birgit Lipowsky für das ASZ Team

Titelcover: „Herbst am Tegernsee“ (Foto: Birgit Lipowsky)

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBELEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Konfession und Nationalität
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil Perlach 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 Freunde des ASZ Perlach,

mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen.

Ihre Spende kommt zu 100 % dem ASZ zugute. Gerne können Sie sich wegen einer Zweckbindung mit uns in Verbindung setzen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Für Spenden benutzen Sie bitte folgende Bankverbindung:

Caritasverband München e.V.

Bank für Sozialwirtschaft München

IBAN: DE68 7002 0500 8850 0004 12

BIC: BFSWDE33MUE (München)

Verwendungszweck: „ASZ Perlach/ Kostenstelle G412/44 43 11“



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.

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
- 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 Wohnraumberatung
- Umgang mit Behörden, Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089/ 67 82 02 60

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Beratungsangebot Präventive Hausbesuche

Wir informieren, beraten und vermitteln Hilfen zu Ihren Fragen und persönlichen Anliegen. Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Bei Interesse vereinbaren Sie einen Termin mit Ludmilla Wienert oder Birgit Lipowsky unter Tel. 089/67 82 02 60.

Seniorenbegleitung

Seniorenbegleiter*innen kümmern sich ehrenamtlich um die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen in deren gewohntem Umfeld und erhalten dafür eine Aufwandsentschädigung. In Zusammenarbeit mit dem ASZ leisten sie dadurch einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität im Alter.

Haben Sie Bedarf, eine Seniorenbegleitung bei sich oder Angehörigen einzusetzen, dann wenden Sie sich an das Team des ASZ Perlach, Tel: 089/ 67 82 02 60.

Hauswirtschaftliche Versorgung

Seit dem 1. Juli 2021 gibt es das Förderverfahren hauswirtschaftliche Versorgung. Das kostenfreie Angebot richtet sich an ältere Menschen u.a. aus dem Stadtbezirk Ramersdorf-Perlach.

Wenn Sie Unterstützung bei wichtigen Tätigkeiten im Haushalt benötigen, diese aber nicht selbst finanzieren können und keinen Anspruch auf gesetzliche Leistungen haben, können Sie sich gerne an Ihr ASZ wenden.

Wenn Ihr Nettoeinkommen 1.350 Euro (für Ehepaare: 2.025 Euro) nicht übersteigt und das Vermögen unter 20.000 Euro (Ehepaare: 30.000 Euro) liegt, haben Sie Anspruch auf eine Finanzierung hauswirtschaftlicher Versorgung von bis zu sechs Stunden bei Einzelpersonen und bis zu zehn Stunden monatlich bei Ehepaaren bzw. Lebensgemeinschaften.

Weitere Voraussetzungen hierfür sind, dass Sie 65 Jahre oder älter sind, zu Hause leben, keinen Pflegegrad haben und Ihre Angehörigen Sie nicht (ausreichend) im Haushalt unterstützen können.

Wir kommen zu Ihnen nach Hause, um gemeinsam zu besprechen, welche hauswirtschaftlichen Hilfen finanziert werden und ob die Voraussetzungen bei Ihnen vorliegen.

Die hauswirtschaftliche Hilfe wird dann vom pme Familienservice geleistet. Zu Beginn klären Sie mit der Fachkraft des pme Familienservice, welche konkrete Unterstützung Sie benötigen und vereinbaren die Zeiten für die hauswirtschaftliche Versorgung.

Bitte kommen Sie gerne auf uns zu!

Vereinbaren Sie ein Gespräch mit einer Mitarbeiter*in des ASZ Perlach, Tel. 089/ 67 82 02 60.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ-SERVICELLEISTUNGEN

ASZ - Cafeteria



Cafeteria

In der Cafeteria können Sie sich bei Kaffee und Kuchen treffen und unterhalten.

Es gibt Gesellschafts- und Kartenspiele.

→ Teilnahme nach Anmeldung

(keine Cafeteria am 17.10.)

Montag

05.09. - 19.12.

14.00 - 16.00 h

Kosten: Verzeahr

ASZ - Mittagstisch



Mittagstisch

Dienstags bieten wir ein dreigängiges Menü mit Suppe, Haupt- und Nachspeise an.

Das Menü kostet 5,80 €.

→ Anmeldung bis Freitag, 10.00 Uhr

Dienstag

06.09. - 20.12.

12.00 h

Kosten: 5,80 €



Mittagstisch

Donnerstags gibt es um 12.30 Uhr einen Suppentag. Hier erhalten Sie eine leckere selbstgekochte Suppe mit anschließendem Kaffee und frisch gebackenem Kuchen. Menükosten 5,80 €.

→ Anmeldung bis Freitag, 10.00 Uhr

Donnerstag

01.09. - 22.12.

12.30 h

Kosten: 5,80 €

Anmeldung zum Mittagstisch

Wie melde ich mich an?

Wichtig: Melden Sie sich bitte bis Freitag, 10.00 Uhr an. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. ASZ Perlach, Tel. 089/67 82 02 60.

Ermäßigungen für den Mittagstisch

Gemeinsam lecker essen - Bedürftige Senior*innen des Viertels haben die Möglichkeit, kostenfrei an gemeinsamen Mahlzeiten in den Alten- und Service-Zentren teilzunehmen.

Kostenfreiheit für Bezieher*innen von Grundsicherung

Grundsicherungsempfänger*innen stellen einen Antrag auf kostenfreien Mittagstisch beim zuständigen Sozialbürgerhaus. Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei den Mitarbeiter*innen des ASZ Perlach.

Kostenfreiheit für Menschen mit geringem Einkommen

Wenn Sie keine Sozialleistungen erhalten und Ihr Einkommen 1350,- € (2025,- € Ehepaare) nicht übersteigt, können Sie Kostenfreiheit über das ASZ beantragen. Das Gesamtvermögen darf 20.000 € (30.000 € Ehepaare) nicht übersteigen. Die Antragsunterlagen erhalten Sie über die ASZ Mitarbeiter*innen.

Weitere Ermäßigungsmöglichkeiten

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie einen Zuschuss in Höhe von 2,- € pro Menü beantragen. Nähere Informationen erhalten Sie über die ASZ Mitarbeiter*innen.

VERANSTALTUNGEN

SEPTEMBER 2022

07

Sept.

Mittwoch
14.00 - 15.30 h
Eintritt: frei

„Julchens Geheimnis“- Lesung

Der Autor Otto J. Hartl liest aus seinem Roman „Julchens Geheimnis“, der an das bewegende Schicksal seiner Mutter angelehnt ist. Diese hatte elf Geschwister und neun eigenen Kinder. Das Buch ist eine Hommage an die starken Frauen des 20. Jahrhunderts.
→ Teilnahme nach Anmeldung bis 05.09. im ASZ Perlach



16

Sept.

Freitag, 10.00 h

Seniorenbegleiter*innen-Treffen

Die Seniorenbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch. Nähere Informationen folgen.
Leitung: Maria Behrendt-Richter, Ludmilla Wienert

28

Sept.

Mittwoch
Treffpunkt:
Im Sperrengeschoß Neuperlach Zentrum
um 9.35 Uhr

Im Herbst von Ammerland nach Ambach

Ein traumhaft schöner Weg führt von Ammerland über die Höhen bei Münsing nach Holzhausen mit seinem schönen Kircherl auf dem Hügel. Immer mit toller Aussicht geht es weiter über Oberambach zur Kugelmühle hinunter und dann kurz auf die Anhöhe überm See hinauf. Über einen Wiesenweg hinunter zum See nach Ambach und dann zur verdienten Einkehr „Huber am See“. Das sind gut 5 km, bei gemütlichem Gehtempo und ein paar kurzen Pauschen knapp 2 Std. zu gehen. Der Weg zurück nach Ammerland geht dann immer unten am See entlang, 4,5 km, ca. 1,5 Std. **Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!**

Leitung: Christine Klebe

Anmeldung mit
10,-€ Anzahlung

Bei Anmeldung im ASZ angeben ob MVV-Karte (M3) vorhanden

VERANSTALTUNGEN

OKTOBER 2022

05

Okt.

Mittwoch,
15.00 - 17.00 h

Demenzhelfer*innen-Treffen

Die Demenzhelfer*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch. Nähere Informationen folgen.

Leitung: Lisa Schmidmaier

10

Okt.

Montag
14.00 - 15.30
Konferenzraum

Selbstfürsorge im Alter - Wie sorge ich gut für mich selbst?“

Dieser psychologische Vortrag wird von Donna Mobile und PiA (Präventionsnetz im Alter) in russischer Sprache organisiert.

Nähere Informationen folgen per Flyer.

11

Okt.

Dienstag

ASZ Geschlossen

Aufgrund eines Betriebsausflugs der Caritas Ost ist das ASZ Perlach am Dienstag, den 11.10. geschlossen.

Wir danken für Ihr Verständnis.

12

Okt.

Mittwoch

14.00 - 16.00 h

Eintritt:

frei

„Sturzvorbeugung“

Welche Ursachen für Stürze im Alter gibt es? Welche Maßnahmen kann man im Vorfeld dagegen unternehmen? Welche Testverfahren gibt es? Herr Dr. Trieb hält einen Vortrag und beantwortet Ihre Fragen. Dieser Vortrag wendet sich an Angehörige und Senior*innen gleichermaßen.

*Referent: Dr. Andreas Trieb, Arzt für Allgemeinmedizin
In Zusammenarbeit mit PiA (Präventionsnetz im Alter)*

→ Teilnahme nach Anmeldung bis 10.10. im ASZ Perlach



17

Okt.

Montag,

14.00 - 15.30 h

Eintritt:

frei

Lebensmittel im Internet kaufen - Einführung

Surfen, WhatsAppen ja - aber wenn's ums Geld geht, haben Sie vor dem Internet Respekt?

Dabei klingt es so verlockend, Lebensmittel, Bücher & Co. einzukaufen 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.

Referentin: Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

→ Teilnahme nach Anmeldung bis 13.10. im ASZ Perlach
In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk (ebw)



26

Okt.

Mittwoch

Treffpunkt:

Sperrengeschoss
Neuperlach

Zentrum um
9.00 Uhr

Anmeldung im
ASZ bis 19.10.
mit 10,- €
Anzahlung

Herbstwanderung zu den Thanninger Weihern

Nicht weit von Egling im Wolfratshäuser
Land liegen die idyllischen Thanninger

Weihern zu denen es eine z.T. aussichtsreiche Wanderung gibt.
Der schöne Weg führt zunächst in das Dorf Thanning und dann
an den Weihern entlang und durch den Wald nach
Feldkirchen.

Dort kehren wir in dem urigen bayerischen Gasthaus "Zum
Hansch" ein, wo es noch hausgemachte bayerische Küche gibt.
Dann geht's weiter zum Mooshamer Weiher und über das
"Spatenbräufilz" wieder nach Egling.

Auf dem Hinweg wandern wir gut 6 km, (gemütliches
Gehtempo 2 Std.), zurück sind es dann knapp 5 km.

Bitte bei Anmeldung angeben, ob und welche MVV
Monatskarte bereits vorhanden ist.

Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe



28

Okt.

Freitag

10.00 - 11.30 h

Seniorenbegleiter*innen-Treffen

Die Seniorenbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen
Austausch. Nähere Informationen folgen.

Leitung: Maria Behrendt-Richter, Ludmilla Wienert

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2022

09

Nov.

Mittwoch

15.00 - 17.00 h

Demenzhelfer*innen-Treffen

Die Demenzhelfer*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch. Nähere Informationen folgen.

Leitung: Lisa Schmidmaier

09

Nov.

Mittwoch

14.00 h Beginn
der Führung in
Halle 1 des
Verkehrszentrums

Führung im Verkehrsmuseum „Bitte wenden!“

Die nächste Mobilitätswende steht vor der Tür und bringt zahlreiche Neuerungen, die uns in Zukunft nachhaltig „voranbringen“ sollen. Wohin uns die neue Mobilität tragen kann, zeigte sich im Laufe der Geschichte ... und wird beim Rundgang durch das Verkehrsmuseum nachvollziehbar.

→ Anmeldung im ASZ für Freikarten

Referent: Dr. Lukas Breitwieser, Kurator Straßenverkehr



16

Nov.

Mittwoch

11.00 - 13.00 h
Kosten: 5,80 €

Wintereintopf Kochkurs mit Valerie

Für diesen kulinarischen Vormittag denkt sich Valerie einen wärmenden Wintereintopf aus. Im Anschluss essen Sie gemeinsam.

→ Teilnahme nach Anmeldung bis zum 09.11.

Leitung: Valerie McCleary und Angelika Ruile



23

Nov.

Mittwoch

Treffpunkt: Um
8.50 Uhr an der
Bushaltestelle
Neuperlach
Zentrum oben:
Bus Nr. 139
Richtung
Trudering
Abfahrt:
Um 9.03 Uhr

Anmeldung im
ASZ bis 17.11. mit
10,- € Anzahlung

Herbstwanderung von Ebersberg nach Oberndorf



Auch im November kann man Glück haben und einen freundlichen, trockenen Ausflugstag genießen.

Dann würden wir auf dem schönen Panorama- und Meditationsweg von Ebersberg zunächst nach Haselbach mit der hübschen kleinen Kirche St. Margarethen wandern und dann in einem Bogen hinunter in das Dorf Oberndorf gehen, wo wir in dem guten Landgasthof Huber einkehren. Das sind 5 ½ km (ca. 1 Std. 45 Min) zu gehen.

Danach wandern wir durch die Filzen zum romantischen kleinen Gspraiter See und von dort den schönen Wanderweg bergauf zum Bahnhof Ebersberg.

Je nach Wunsch und ausreichend Zeit können wir dann entscheiden, ob es vor der Heimfahrt noch in ein Café am Bahnhof geht oder nicht. Auch der Rückweg beträgt wieder 5 ½ km (knapp 2 Std. je nach Gehtempo).

Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

Bitte bei Anmeldung angeben, ob und welche MVV Monatskarte bereits vorhanden ist.

VERANSTALTUNGEN

NOVEMBER 2022

30

Nov.

Mittwoch
14.30 - 16.30 h

Teilnahme nur
mit Eintritts-
karte

Kosten:
5,- € für Eintritt
und Bewirtung
(Ermäßigung
möglich)



Adventsfeier

Das ASZ Perlach veranstaltet einen adventlichen Nachmittag mit Livemusik.

Annelin Kolb und Manfred Bacher (Zither, Gitarre, Gesang) präsentieren Bayerische Stubenmusi mit Ländlern und Hirtenboarischen aus dem Voralpenland.

Serviert werden Getränke und adventliches Gebäck.

→ Anmeldung zum adventlichen Nachmittag ist nur gültig nach Erwerb einer Eintrittskarte im ASZ Perlach (solange Vorrat reicht)

VERANSTALTUNGEN

DEZEMBER 2022

07

Dez.

Mittwoch

15.00 - 17.00 h

Demenzhelfer*innen-Treffen

Die Demenzhelfer*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch. Nähere Informationen folgen.

Leitung: Lisa Schmidmaier

09

Dez.

Freitag

10.00 - 11.30 h

Seniorenbegleiter*innen-Treffen

Die Seniorenbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch. Nähere Informationen folgen.

Leitung: Maria Behrendt-Richter, Ludmilla Wienert

21

Dez.

Mittwoch

11.00 - 13.00 h

Kosten: 5,80 €

Weihnachtliches Menü - Kochkurs mit Valerie

Für diesen kulinarischen Vormittag denkt sich Valerie ein weihnachtlich festliches Menü aus. Im Anschluss essen Sie gemeinsam die selbstgemachten Köstlichkeiten.

→ Teilnahme nach Anmeldung bis zum 14.12.

Leitung: Valerie McCleary und N.N.



KALENDER

SEPTEMBER 2022

1.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch
2.	FR	
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Cafeteria
6.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
7.	MI	Männerfrühschoppen, Lesung: „Julchens Geheimnis“
8.	DO	Gymnastik, Malen, Pflgende Angehörige, Mittagstisch
9.	FR	
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	Englisch, Cafeteria, Walking-Stammtisch
13.	DI	Mittagstisch
14.	MI	
15.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
16.	FR	Seniorenbegleiter*innen-Treffen
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Englisch, Cafeteria
20.	DI	Mittagstisch
21.	MI	
22.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
23.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, Cafeteria
27.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
28.	MI	Herbstwanderung von Ammerland nach Ambach , russischspr. Senioren
29.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
30.	FR	Qi Gong, Flötenensemble

KALENDER

OKTOBER 2022

1.	SA	
2.	SO	Erntedank
3.	MO	Tag der deutschen Einheit
4.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
5.	MI	Männerfrühschoppen, Demenzhelfer*innen-Treffen
6.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
7.	FR	Qi Gong
8.	SA	
9.	SO	
10.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria, Walking-Stammtisch, russ. Vortrag
11.	DI	ASZ geschlossen
12.	MI	Vortrag „Sturzvorbeugung“
13.	DO	Malen, Pflgende Angehörige, Mittagstisch, Rückengymnastik
14.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
15.	SA	
16.	SO	
17.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, keine Cafeteria, Vortrag Internet
18.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
19.	MI	
20.	DO	Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
21.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
22.	SA	
23.	SO	
24.	MO	Geistig fit bleiben, Spanisch, Cafeteria
25.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
26.	MI	Herbstwanderung zu den Thanninger Weihern, russischspr. Senioren
27.	DO	Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
28.	FR	Qi Gong, Flötenensemble, Seniorenbegleiter*innen-Treffen
29.	SA	
30.	SO	Ende der Sommerzeit
31.	MO	Cafeteria

KALENDER

NOVEMBER 2022

1.	DI	Allerheiligen
2.	MI	Männerfrühschoppen
3.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch
4.	FR	Qi Gong
5.	SA	
6.	SO	
7.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, Cafeteria
8.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
9.	MI	Demenzhelfer*innen-Treffen, Verkehrsmuseum „Bitte wenden!“
10.	DO	Gymnastik, Malen, Pflegende Angehörige, Mittagstisch, Rückengymnastik
11.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
12.	SA	
13.	SO	
14.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, Cafeteria, Walking-Stammtisch
15.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
16.	MI	Kochkurs
17.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
18.	FR	Qi Gong
19.	SA	
20.	SO	
21.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, Cafeteria
22.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
23.	MI	russischspr. Senioren, Herbstwanderung von Ebersberg nach Oberndorf
24.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
25.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
26.	SA	
27.	SO	1. Advent
28.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, Cafeteria
29.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
30.	MI	Adventsfeier

KALENDER

DEZEMBER 2022

1.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
2.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
3.	SA	
4.	SO	2. Advent
5.	MO	Geistig fit bleiben, Englisch, Spanisch, Cafeteria
6.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
7.	MI	Männerfrühschoppen, Demenzhelfer*innen-Treffen
8.	DO	Gymnastik, Malen, Pflgende Angehörige, Mittagstisch, Rückengymnastik
9.	FR	Qi Gong, Flötenensemble, Seniorenbegleiter*innen-Treffen
10.	SA	
11.	SO	3. Advent
12.	MO	Geistig fit bleiben, Spanisch, Cafeteria, Walking-Stammtisch
13.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
14.	MI	
15.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
16.	FR	Qi Gong, Flötenensemble
17.	SA	
18.	SO	4. Advent
19.	MO	Cafeteria
20.	DI	Mittagstisch, Begegnungscafé
21.	MI	Kochkurs „weihnachtliches Menü“, russischspr. Senioren
22.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch
23.	FR	
24.	SA	Heiligabend
25.	SO	1. Weihnachtsfeiertag
26.	MO	2. Weihnachtsfeiertag
27.	DI	
28.	MI	
29.	DO	
30.	FR	
31.	SA	Silvester

ANMELDEFORMULAR

Anmeldung zum Kurs im ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München

Tel.: 089 678202-60, Fax.: 089 678202-15, Email: asz-perlach@caritasmuenchen.de

Kurs:.....

Kursdatum:..... Kursgebühr: €.....

Name:Vorname.....

Straße:.....

PLZ Ort:

Tel/Fax.:Geburtsdatum

Email:Herkunftsland:

Kostenfreier Rücktritt vom Kurs (oder Kostenerstattung) ist nur in Sonderfällen möglich.

Hiermit erteile ich die Einzugsermächtigung/Lastschriftinzug für die Teilnahmegebühr am o.g. Kurs, die nach Erhalt der Rechnung von meinem Konto eingezogen wird:

DE _____

Name des Kontoinhabers, falls abweichend zum Kursteilnehmer

Unterschrift des Kontoinhabers

Ich überweise die Kursgebühr nach Erhalt der Rechnung. Barzahlung nicht möglich.
Ihre Daten werden entsprechend der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen nur für innerbetriebliche Zwecke / Abrechnung gespeichert und nicht weitergegeben. Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich die Hygienevorschriften des ASZ Perlach einzuhalten.
Hiermit melde ich mich verbindlich für o.g. Kurs an.

Datum.....Unterschrift.....

ANMELDEFORMULAR

An das
Alten- und Service-Zentrum Perlach
Theodor-Heuss-Platz 5

81737 München

HINWEISE ZUR KURSANMELDUNG

Anmeldung

Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn mit unserem Anmeldeformular an. Der jeweilige Kurs kann nur komplett gebucht werden. Auch bei späterem Einstieg ist die ganze Kursgebühr zu zahlen.

Bezahlung per Lastschriftinzug oder Überweisung

Es besteht die Möglichkeit, die Kursgebühr per **Lastschriftinzug** zu bezahlen. Bitte erteilen Sie hierfür auf dem Anmeldeformular die Einzugsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst nach Rechnungstellung.

Die zweite Möglichkeit ist die **Überweisung** der Kursgebühr nach Erhalt der Rechnung auf das Konto:

Caritasverband München e.V.

Bank für Kirche und Caritas eG.

IBAN: DE12 4726 0307 0014 4400 14

Verwendungszweck: Hier bitte die Daten aus der Rechnung angeben!

Erstattung der Kursgebühren

Ein kostenfreier Rücktritt vom Kurs ist nur nach Absprache möglich. Erkranken Sie im Laufe des Kurses, ist ab drei versäumten Terminen nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises die anteilige Rückerstattung der Kursgebühren möglich.

Schnupperstunde

Schnupperstunden können zum Einzelstundenpreis vereinbart werden.

Teilnehmerzahl

Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs abgesagt.

Haftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

HINWEISE ZUR KURSANMELDUNG

Ermäßigungsmöglichkeiten für Kurse

- **50 %** Ermäßigung auf Kursgebühren erhalten Sie bei Vorlage eines aktuellen Grundsicherungs- oder Sozialhilfebescheides, eines Hartz IV Bescheides oder Münchenpasses.
- **50 %** Ermäßigung auf Kursgebühren erhalten Sie, wenn Sie keine Sozialleistungen erhalten und Ihr Einkommen 1350,- € (2025,- € Ehepaare) nicht übersteigt, Das Gesamtvermögen darf 20.000 € (30.000 € Ehepaare) nicht übersteigen. Die Antragsunterlagen erhalten Sie über die ASZ Mitarbeiter/ -innen.
- **25 %** Ermäßigung auf Kursgebühren erhalten Sie bei Vorlage eines Schwerbehindertenausweises ab 80 %
- Wir behandeln Ihre Angaben vertraulich.

01

Sept.

Donnerstags
9.30 - 10.30 h
Wo: ASZ-Saal
und **Pfarrsaal**

Kursgebühr:
4,50 € je Termin

Ausgleichsgymnastik

Bei der rhythmischen Bewegungsschulung werden Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Balance gefördert. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Mit gezielten Übungen lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere Muskulatur und Gelenke sowie Wirbelsäule und Schulterbereich. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend.

Leitung: Hilde Lanfer-Wagner

Termine: 01.09., **08.09.**, 15.09., **22.09.**, 29.09., 06.10, 03.11.
10.11., 17.11, **24.11.**, 01.12., **8.12.**, 15.12., **22.12.**
(Nicht am 13.10, 20.10., 27.10.!))

15

Sept.

Donnerstag
15.00 - 15.45 h
Wo: ASZ-Saal
Kursgebühr:
38,50 für 7 x
(24,50 erm.)
33,- € für 6 x
(21,- € erm.)

Rückengymnastik für Einsteiger

„Zum Turnen gehen ist besser als jede Therapie“.
Nach diesem Motto erleben Sie eine vielseitige Rückengymnastik. Jede Einheit beginnt mit Körperaufwärmung durch Wahrnehmungs- und Atemübungen sowie lockernde Mobilisationsbewegungen. Im Hauptteil üben Sie die Verbesserung von Körperhaltung und Gleichgewicht. Sie stabilisieren die Tiefenmuskulatur und kräftigen die Rumpfmuskulatur. Informationen über Gesundheit und Anregungen zur Umsetzung im Alltag fließen in die Kursstunde mit ein! Dieser Kurs beinhaltet keine Bodenübungen.

Leitung: Marina Kurochkina, Dipl. Sportpäd., Donna mobile.

Termine: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.,
10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.

15

Sept.

Donnerstag
16.00 - 16.45 h
Wo: ASZ-Saal
Kursgebühr:
38,50 für 7 x
(24,50 erm.)
33,- € für 6 x
(21,- € erm.)

Rückengymnastik für Fortgeschrittene

Dieser Rückengymnastikkurs erweitert den Einsteigerkurs gezielt um Bodenübungen. Er entspricht daher einer höheren Schwierigkeitsstufe.

Leitung: Marina Kurochkina, Dipl. Sportpäd., Donna mobile.
Termine: 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.

Bitte beachten Sie: Die Rückengymnastikkurse für Einsteiger und Fortgeschrittenen werden von Donna mobile in den Räumen des ASZ organisiert. D.h., Anmeldung, Bezahlung, Ermäßigung und Durchführung erfolgt über Donna Mobile.

23

Sept.

Freitag
I: 9.30 - 10.30 h
II: 10.45 - 11.45 h
Wo: ASZ-Saal
und
Pfarrsaal
St. Stephan
Kursgebühr:
78,- € für 13 x

Qigong für Senioren

Es handelt sich bei Qigong um weiche, sanfte Bewegungen zur Aktivierung der Lebensenergie und Selbstheilungskräfte.

Die chinesischen Bewegungsübungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen und Sitzen sowie auch im Gehen geübt werden. Qigong fördert die Beweglichkeit und verbessert die Geschmeidigkeit der Gelenke durch das natürliche Dehnen der Bänder, Sehnen und Muskeln. Darüber hinaus stärkt Qigong das Immunsystem, unterstützt das Entspannen und dient der Konzentrationsfähigkeit. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Uschi Jacob, Qigong-Kursleiterin der DQGG
Termine: 23.09, 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., **28.10.**, 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. **09.12.**, 16.12.

01

Sept.

Donnerstag
9.00 - 11.30 h
Kursgebühr:
keine
Wo: **ASZ-Saal**
Gruppenraum

Aquarell-/Acrylmalen selbstorganisiert

Malbegeisterte Damen und Herren treffen sich zum freien Malen.

→ Aufgrund des beschränkten Platzangebotes erfolgt die Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Termine: 01.09., **08.09.**, 15.09., **22.09.**, 29.09., 06.10., **13.10.**, **20.10.**, **27.10.**, 03.11., **10.11.**, 17.11., **24.11.**, 01.12., **08.12.**, 15.12., **22.12.**

23

Sept.

Freitag
9.15 - 10.45 h
Wo: Konferenz-
raum im KSZ
Kursgebühr:
120,- für 10 x

Blockflötenensemble

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die Sopran-, Alt-, Tenor- oder Bassblockflöte spielen und Lust haben im Ensemble zu musizieren.

Auf dem Programm stehen Werke aller Epochen. Dabei werden Spiel- und Atemtechnik, Intonation und Interpretation besprochen und geübt. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Leitung: Lydia Gillitzer, staatlich geprüfte Musiklehrerin

Termine: 23.09., 30.09., 14.10., 21.10., 28.10., 11.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

12

Sept.

Montag
10.00 - 11.30 h
Wo: ASZ-Saal
Kursgebühr:
80,- € für 10 x

🚩 Englisch - Konversation

„Begegnung“ und Konversation in lockerer Atmosphäre werden großgeschrieben. Das neue Unterrichtsbuch „A Bavarian English Family“ kann beim Kursleiter erworben werden.

Die Kurszeit beträgt 90 Min., die Unterrichtszeit beträgt 60 Min. von 10.15 - 11.15 Uhr. Vorher und nachher steht die Kursleitung für Fragen und persönliche Betreuung bereit.

Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit willkommen.

Leitung: Andreas Kuhn, Englisch-Magister

Termine: 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.

12

Sept.

Montag
11.30 - 13.00 h
Wo: ASZ-Saal
Kursgebühr:
80,- € für 10 x

🚩 Englisch - Grundlagenkurs

Der Englisch-Grundlagenkurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen. „Begegnung“ und persönlicher Austausch in lockerer Atmosphäre wird großgeschrieben.

Das neue Unterrichtsbuch „A Bavarian English Family“ kann beim Kursleiter erworben werden.

Die Kurszeit beträgt 90 Min., die Unterrichtszeit beträgt 60 Min. von 11.45 - 12.45 Uhr. Vorher und nachher steht die Kursleitung für Fragen und persönliche Betreuung bereit.

Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit willkommen.

Leitung: Andreas Kuhn, Englisch-Magister

Termine: 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.

26

Sept.

Montag

14.00 - 15.30 h

Wo: Konferenz-

saal im KSZ

Gruppenraum

im ASZ

Kursgebühr:

80,- € für 10 x

🚩 Spanisch für Senior*innen

Der Spanischunterricht für Senior*innen umfasst Konversation, Grammatik und Lektüre.

Das Unterrichtsniveau ist fortgeschritten.

Leitung: Claudia Cruz Gutiérrez

Politikwissenschaftlerin, Spanischdozentin

Termine: 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.

28

Sept.

Mittwoch

14.30 - 16.00 h

🚩 Deutsch sprechen für russischsprachige Senior*innen

Am 31.08. haben wir Christian Erfurth verabschiedet, der viele Jahre die Gruppe geleitet hat.

Es besteht die Möglichkeit, dass sich die Gruppe vorläufig ohne Lehrer*in trifft, bis ein(e) Nachfolger*in gefunden ist.

Termine: 28.09., 26.10., 23.11., 21.12.

06

Sept.



Begegnungs-Café für Menschen mit dementiellen Veränderungen

Das Begegnungs-Café für Menschen mit dementiellen Veränderungen ist eine Begegnungs- und Aktivierungsgruppe im Kleinformat.

Wir gestalten abwechslungsreiche Nachmittage mit Rätseln und Erzähleinheiten. Zum Thema des Tages sehen wir passende Bilder. Alle Teilnehmer*innen können sich nach ihren Möglichkeiten beteiligen.

Mikrofon, Leinwand und Whiteboard werden bei Bedarf eingesetzt, um Abstand halten zu können.

Kaffee, Getränke und Kuchen sind neben einer kleinen Bewegungseinheit Bestandteil des Programms.

Bei Bedarf kann der Besuch der Gruppe mit der Begleitung durch eine(n) Helfer*in auf dem Hin- und Rückweg in die Wohnung kombiniert werden.

Leitung: Lisa Schmidmaier

Termine dienstags:

September: 06.09., 27.09.

Oktober: 04.10., 18.10., 25.10.

November: 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.

Dezember: 06.12., 13.12., 20.12.

Termine Team Demenzhilfe

Mittwoch, 05.10., 09.11., 07.12. von 15.00 - 17.00 Uhr

Dienstags:

14.15 - 16.15 h

Wo: ASZ-Saal

Kosten:

Das Treffen ist vom Bayerischen Landesamt für Pflege (LfP) als Angebot zur Unterstützung im Alltag im Sinne des § 45 b Abs. 1 Satz 3 Nr. 4 SGB XI anerkannt.

Sie können die Rechnung bei Ihrer Pflegekasse einreichen und den monatlichen Entlastungsbetrag zur Finanzierung der Kosten verwenden.

Jeden
Montag

Sept.

Montag
14.00 - 16.00 h



Cafeteria mit Gesellschaftsspielen

In der Cafeteria können Sie sich bei Kaffee und Kuchen treffen und unterhalten. Es gibt Gesellschafts- und Kartenspiele.

→ Teilnahme nach Anmeldung

Termine: montags, 05.09. - 19.12. (nicht am 17.10.)

08

Sept.

Donnerstag
9.30 - 11.00 h



Ehemals pflegende Angehörige

Die Gruppe „Ehemals pflegende Angehörige“ trifft sich einmal monatlich donnerstags.

Leitung: selbstorganisiert

Termine: 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.

26

Sept.

Montag
10.00 - 11.30 h
Kursgebühr:
80,- € für 10 x



Geistig fit bleiben

So wie jeder Muskel unseres Körpers trainiert werden will, so ist es auch wichtig, unser Gehirn zu trainieren.

Bei diesem Gedächtnistraining können wir mit einfachen und vergnüglichen Übungen unsere Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern.

Gelegentlich bauen wir leichte Bewegungsübungen ein, die unsere Gehirntätigkeit zusätzlich anregen.

Leitung: Anna Biazza

Termine: 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12.

07

Sept.

Mittwoch

11.00 - 13.00 h

Kosten: 5,- €

Ermäßigung
möglich



Männer-Frühstschoppen

Wir freuen uns, Sie einmal monatlich Mittwoch vormittags zum Männer-Frühstschoppen zu begrüßen.

Es gibt zwei Weißwürstl, eine Brez'n, ein zünftiges Getränk und anregende Gespräche.

→ Anmeldung im ASZ bis Freitag vorher

Leitung: ASZ-Mitarbeitende

Termine: 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.



Smartphone-Sprechstunde

Wir planen ab Herbst eine Smartphone-Sprechstunde für Senior*innen im ASZ Perlach. Sie werden beim Umgang mit Ihrem Smartphone unterstützt und können Ihre individuellen Fragen stellen. Es gibt keine Kauf- und Vertragsberatung. Nähere Informationen folgen über einen Flyer.

Leitung: Mathias Albus, Stromspar-Check Caritas

Infos folgen

12

Sept.

Montag

14.00 - 16.00 h



Walking-Stammtisch

Die Walkinggruppe läuft nach dem Abschied der langjährigen Leitung Frau Gelner selbstorganisiert im Ostpark. Im ASZ Perlach finden weiterhin die Walking-Stammtische statt.

Termine Walking-Stammtische im ASZ:

Montag, 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.

Hospizverein Ramersdorf/Perlach e.V.



Sie erreichen uns unter Tel. 089/ 67 82 02 40 oder kontakt@hospiz-rp.de, Lüdersstr. 10, 81737 München.

Anmeldung für alle Veranstaltungen bitte per Telefon oder per E-Mail.

Zuhause leben bis zuletzt - ambulante Hospiz- u. Palliativberatung

Wir bieten ambulante Beratung und Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden und ihrer Zugehörigen in Ramersdorf/Perlach und angrenzenden Gebieten.

Das beinhaltet Vorbeugung von Krisensituationen, Aufzeigen von Wegen durch die Krankheit, Aufbau und Koordination eines tragfähigen Netzwerks, Zusammenarbeit mit behandelnden Hausärzten und Pflegediensten - zuhause, in Alten- und Pflegeheimen.

Dabei unterstützen uns ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen, die Zeit schenken, die begleiten und unterstützen oder einfach da sind.

Letzte Hilfe Kurs - Denn was alle angeht, müssen alle angehen...

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos. In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürger*innen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln Basiswissen und Orientierung und einfache Handgriffe.

Der Kurs findet jeweils von 17.00 - 21.00 Uhr statt. Unkostenbeitrag: 10 €
Termine:

07.09.2022: Kulturzentrum Trudering, Wasserburger Landstraße 32

11.10.2022: Maikäfertreff, Bad-Schachener-Straße 69

26.10.2022: ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5

Öffentliche Hospizforen

Hospiztag 2022, Trauer, Referentin: Renata Bauer-Mehren

"Erschwerte Trauer - wie kann ich diese begleiten, und wann muss ich sie an andere Fachleute abgeben?"

Termin: 08.10.2022, 14.00 - 17.00 Uhr, Pfarrsaal St. Stephan, Lüdersstraße 12

Geschichten vom Leichenschauer, Referent: Dr. Stefan Hartl

Termin: wird noch bekannt gegeben, voraussichtlich November 2022, bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage hospiz-rp.de, Pfarrsaal St. Stephan, Lüdersstraße 12

Lebenscafé

Nach dem Tod eines Angehörigen fühlen sich die Hinterbliebenen oft in ihrer Trauer allein gelassen und haben doch einen großen Bedarf an verständnisvoller Zuwendung und Begleitung.

Der Hospizverein Ramersdorf/Perlach bietet auf diesem Weg den offenen Gesprächskreis „Lebenscafé“, ein monatliches, unverbindliches Angebot zum Erfahrungsaustausch an.

Lebenscafé Perlach, jeden 1. Dienstag im Monat (15.00 - 16.30 Uhr), Lüdersstraße 10

Lebenscafé Trudering, jeden 3. Mittwoch im Monat (18.00 - 19.30 Uhr), Promenadentreff, Ottilienstraße 28a

Tanz-Mit(t)-woch

Für alle (Kreis-)Tanzbegeisterten. Es werden Tänze aus vielen Nationen getanzt. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich, dafür aber Freude an Bewegung, Rhythmus sowie ein bisschen Kondition.

Der Tanz-Mit(t)-woch findet im großen Pfarrsaal St. Stephan (Lüdersstraße 12, 81737 München) jeden letzten Mittwoch im Monat von 15.30 - 17.30 Uhr statt.



Caritas-Altenheim St. Michael Perlach

„Finden Sie in unserer Einrichtung ein zu Hause!“

Das Altenheim, als eine Möglichkeit des Wohnens im Alter, stößt gerade bei älteren Menschen häufig auf die unterschiedlichsten Vorstellungen, Erwartungen und Befürchtungen.

Die Informationsnachmittage möchten Ihnen die Möglichkeiten und die Form des Wohnens im Alter in unserem Haus aufzeigen.

Bitte fragen Sie nach einem Besichtigungstermin im Caritas Altenheim St. Michael, Lorenz-Hagen-Weg 10, 81737 München, Tel.: 089 - 62 70 40, st-michael@caritasmuenchen.de



Wer Sorgen hat, hat auch Likör ...

Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke

Caritas bietet Beratung und Behandlung für ältere Menschen, die sich Gedanken um ihren Alkohol- oder Medikamentenkonsum machen und sich ein fachliches Gespräch wünschen.

Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige sind nach telefonischer Vereinbarung möglich.

Christine Pschierer, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+, Arnulfstraße 83, 3. Stock, 80634 München, Telefon 089/ 72 44 99 350.

Weitere Informationen erhalten Sie auch über:

www.caritas-nah-am-naechsten.de

KOOPERATIONSPARTNER



Münchner Bildungswerk

Das ASZ Perlach kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk.



Evangelisches Bildungswerk

Das ASZ Perlach kooperiert mit dem Evangelischen Bildungswerk.

Seniorenbeirat

Der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München ist telefonisch erreichbar unter der Telefonnummer 089 - 233-211 66. Sie erhalten telefonisch Informationen über Sprechstunden, Beratung zur Wohnungsanpassung, Rentenberatung, Kostenlose Anwaltserstberatung, Energieberatung und Patientenberatung.

Weitere Informationen erhalten Sie auch über:

<https://www.seniorenbeirat-muenchen.de/>

<https://www.muenchen.de/>

TEAM



**Barbara
Fröhlich-Rausch**

Leitung
Dipl. Soz.Päd. (FH)



**Birgit
Lipowsky**

Dipl.Soz.Päd. (FH)



**Ludmilla
Wienert**

Dipl.Soz.Päd. (FH)



**Lisa
Schmidmaier**

Dipl.Soz.Päd. (FH)



**Nevenka
Samardzic**

Hauswirtschaft



**Christa
Schüßler**

Finanzkauffrau



**Nina
Möller**

Studentin
Soziale Arbeit (B.A.)

Adresse

Öffnungszeiten

Alten- und Service-Zentrum Perlach
Theodor-Heuss-Platz 5
81737 München
Telefon: 089/6782 02-60

Montag bis Donnerstag
9.00 - 17.00 Uhr
Freitag
9.00 - 15.00 Uhr

Fax: 089/678202-15

asz-perlach@caritasmuenchen.de

www.caritas-muenchen-ost.de

So kommen Sie zu uns

U-Bahn U5/Busse

Neuperlach Zentrum
(Richtung Stephanszentrum
durch das PEP gehen)

Bus 197 Schumacherring

Bus 139/196 Jakob-Kaiser-Straße



gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

