



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

PERLACH



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas

Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024 | Jan | Feb | März | April

Titelcover: Hofgarten München, designerpoint auf Pixabay

Weitere Fotos: aus Pixabay

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ	4
PERLACH	4
DAS ALTEN– UND SERVICE-ZENTRUM IST	5
IHR WEGBEGLEITER IM ALTER	5
SERVICELEISTUNGEN	6
BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG	6
ASZ-SERVICELEISTUNGEN	8
EHRENAMT IM ASZ PERLACH	10
BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT	10
VERANSTALTUNGEN	12
JANUAR 2024	12
FEBRUAR 2024	14
MÄRZ 2024	16
APRIL 2024	19
KALENDER	21
JANUAR 2024	21
FEBRUAR 2024	22
MÄRZ 2024	23
APRIL 2024	24
ANMELDEFORMULAR	25
HINWEISE ZUR KURSANMELDUNG	27
KURSE	29
BEWEGUNG	29
KREATIVITÄT UND MUSIK	31
SPRACHEN	32
TREFFPUNKT	34
TREFFEN VON EHRENAMTLICHEN GRUPPEN	37
KOOPERATIONSPARTNER	38
TEAM	43

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

PERLACH

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER des ASZ Perlach,

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du im Heute von Neuem beginnen.

Siddhartha Gautama – Buddha
(563 v. Chr. – 483 v. Chr.)

Wir wünschen Ihnen das Allerbeste und viel Gesundheit fürs Neue Jahr!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Interesse an allem, was Sie für sich entdecken oder machen, sei es ein Hobby, Kontakt zu anderen Menschen oder zu sich selbst.

Wir hoffen, unser ASZ-Programm kann zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und wir freuen uns auf Ihr Interesse im Neuen Jahr 2024.

Ihr Team des ASZ Perlach



DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Konfession und Nationalität
- eine Anlaufstelle für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil 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. Herzlichen Dank dafür!

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 selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitdienste etc.)
- 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.

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.

Bewegungsbegleitung

Die ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter*innen bringen Bewegung in den Alltag von Senior*innen und verhelfen diesen zu besserer Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Dafür bekommen sie eine kleine Aufwandsentschädigung. Yoga auf dem Stuhl im Wohnzimmer, Qi Gong im Park, Übungen zur Sturzprophylaxe, Spaziergang zur nächsten Parkbank – Bewegung hat viele Gesichter.

Eine Grundmotivation sich zu bewegen, muss vorhanden sein. Haben Sie Bedarf, eine Bewegungsbegleitung bei sich oder Angehörigen einzusetzen, dann wenden Sie sich an Sabrina Kitzendorf (PiA) im ASZ Perlach, Tel.: 0160/3174653.

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.

Momentan sind alle Seniorenbegleiter*innen im Einsatz bei Perlacher Senior*innen. Im Herbst 2024 findet eine neue Schulung statt. Bei Interesse wenden Sie sich ans ASZ unter Tel.: 089 / 67 82 02 60.

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 am 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 Mitarbeiterinnen des ASZ Perlach.

Kostenfreiheit für Menschen mit geringem Einkommen

Wenn Sie keine Sozialleistungen erhalten und Ihr Einkommen 1.660,- € (2.490,- € 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 Mitarbeiterinnen.

Weitere Ermäßigungsmöglichkeiten

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie einen Zuschuss in Höhe von 2,- € pro Menü beantragen.

Nähere Informationen erhalten Sie über die ASZ Mitarbeiterinnen.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ-SERVICELLEISTUNGEN

ASZ - Cafeteria



Cafeteria und Spielertreff

Montag

08.01. - 29.04.

14.00 - 16.00 h

Kosten: Verzeehr

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

Es gibt Gesellschafts- und Kartenspiele.

→ Teilnahme nach Anmeldung

ASZ - Mittagstisch



Mittagstisch

Dienstag

09.01. - 30.04.

12.00 h

Kosten: 6,70 €

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

Das Menü kostet 6,70 €.

→ Anmeldung bis Freitag, 10.00 Uhr



Mittagstisch

Donnerstag

11.01. - 25.04.

(außer 21.03.)

12.30 h

Kosten: 6,70 €

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

Das Menü kostet 6,70 €.

→ Anmeldung bis Freitag, 10.00 Uhr

Werden Sie Bewegungsbegleiter*in!

Gemeinsam aktiv von Kopf bis Fuß

Sie bewegen sich gerne und möchten die Freude daran mit einem älteren Menschen teilen? Sie sind aufgeschlossen und können sich vorstellen, jemand anderem „runter vom Sofa, rein in die gemeinsame Bewegung“ zu helfen? Dann werden Sie Bewegungsbegleiter*in! Ihr sportliches Engagement bringt Abwechslung in den Alltag, motiviert, berührt und stärkt die geistige und körperliche Gesundheit – Ihre eigene und die Ihres Gegenübers.

Die Fortbildung umfasst folgende Lerninhalte:

- Tanzen im Sitzen • Gedächtnistraining in Bewegung • Umgang mit Hilfsmitteln wie Rollator und Rollstuhl • Sitzgymnastik & Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe • Kommunikationstechniken, wie z.B. aktives Zuhören • Ab ins Grüne – Wo macht Bewegung in Ramersdorf-Perlach besonders Spaß? • Wie kann ich als Bewegungsbegleiter*in loslegen?

Nach dem Kurs nimmt die PiA-Netzwerkkoordinatorin Sabrina Kitzendorf zusammen mit Ihnen Kontakt zu einer älteren interessierten Person auf. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, dass Sie in einer Einrichtung im Stadtbezirk eine Bewegungsgruppe starten und diese anleiten. Bei Fragen während Ihres Engagements bleibt die PiA-Netzwerkkoordinatorin Ihre Ansprechpartnerin und unterstützt Sie.

Schulungsdaten

- Fr., 19.04. /Sa., 20.04. und Fr., 03.05. /Sa., 04.05.2024
jeweils 9.30 - 17.00 Uhr
- Kursgebühr: 70,- €
⇒ Anmeldung über das Münchner Bildungswerk

Sie möchten noch mehr wissen oder haben noch Fragen?

Dann kommen Sie zum Infoabend am 28.02.2024 (s. Seite 16)!

Ehrenamtliche Unterstützung gesucht!

Sie möchten etwas Sinnvolles tun, wissen aber nicht in welchem Bereich?
Sie möchten Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten einbringen?
Sie möchten sympathische und interessante Menschen kennenlernen?
Sie haben Spaß daran, Neues zu erleben und erfahren zu können?

Dann sind Sie im ASZ Perlach genau richtig, denn wir sind eine Anlaufstelle für Menschen, die sich aktiv einbringen wollen.

Bereichern Sie Ihr Leben und tun Sie etwas für sich und andere!

Wir bieten Ihnen:

- Erstgespräch
- Begleitung durch die Sozialpädagoginnen des ASZ
- Versicherungsschutz während Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- Eine sinnstiftende Tätigkeit
- Wertschätzung Ihres Engagements

Aktuell suchen wir freiwillig Engagierte für folgende Bereiche:

- ⇒ Demenzhelfer*innen für unsere Begegnungsgruppe und die Einzelbegleitung
- ⇒ Seniorenbegleiter*innen für Einzelbegleitungen
- ⇒ Bewegungsbegleiter*innen für Einzelbegleitungen (siehe S. 10)
- ⇒ Unterstützung bei unseren Veranstaltungen und Festen, z.B. beim Auf- und Abbau oder in der Küche
- ⇒ Digitale Unterstützung von Senior*innen im ASZ
- ⇒ Aushilfe beim Mittagstisch

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie eigene Ideen, wie Sie sich einbringen möchten? Dann vereinbaren Sie gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch.

Wir freuen uns auf Sie!

03

Januar

Mittwoch
14.00 - 15.00 h

Neujahrsempfang

Zur Einstimmung auf das Jahr 2024 möchten wir Sie herzlich zu unserem Neujahrsempfang einladen. Lassen Sie uns gemeinsam auf das neue Jahr anstoßen.

Wir freuen uns auf ein gemütliches Zusammensein.

→ Anmeldung im ASZ Perlach ist erwünscht



04

Januar

Donnerstag
9.00 - 12.00 h

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bieten Ihnen jeden ersten Donnerstag im Monat eine Außensprechstunde im ASZ Perlach an. Diese Sprechstunde ist für alle Senior*innen da, die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften und mit eigenen finanziellen Mitteln bestreiten können oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

10

Januar

Mittwoch
14.00 - 15.00 h

Sprechstunde Seniorenvertretung

Im ASZ Perlach finden regelmäßige Sprechstunden Ihrer Seniorenvertretung statt.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

24

Januar

Mittwoch

14.00 - 16.00 h

Vortrag „Gut begleitet in der Pflegesituation“

Martina Bilic, Pflegeberaterin bei der AOK Bayern, gibt Ihnen einen Überblick über die Leistungen der sozialen Pflegeversicherung und den Prozess der Begutachtung durch den medizinischen Dienst.

Referentin: Martina Bilic, Sozialpäd. B.A., Pflegeberaterin AOK

→ Bitte melden Sie sich bis zum 22.01. im ASZ Perlach an.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsnetz im Alter (PiA) und der AOK Bayern

25

Januar

Donnerstag

Treffpunkt:
um 9.20 Uhr
im Sperrengeschoss in
Neuperlach
Zentrum
Abfahrt S6
nach Tutzing
am Ostbfh. um
9.43 Uhr

Winterwanderung nach Aufkirchen

Aufkirchen liegt aussichtsreich auf einem Hügel über dem Starnberger See. Zu der prächtigen Barockkirche wurde – und wird wohl heute noch – gewallfahrtet, und danach natürlich im schönen Gasthof eingekehrt. Wir ASZ'ler machen dorthin die erste Wanderung des neuen Jahres, eine reine Genusswanderung. Damit's nicht ganz so weit ist, nehmen wir in Starnberg Nord noch den Bus bis Kempfenhausen und wandern dort los (knapp 6 km, 1,5 Std.).

Nach unserer Einkehr wandern wir hinunter zum See und am See entlang. In Kempfenhausen (6,5 km) gibt es dann die Option, wieder den Bus zu nehmen nach Starnberg Nord oder weiter zu wandern nach Starnberg (8 km, 2 h), wo man dann noch im Café am See einkehren könnte. Das können wir dann je nach Wetterlage und Fitness entscheiden.

Sehr gute Gehfähigkeit und winterfeste Ausrüstung erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

→ Anmeldung mit 10,- € Anzahlung im ASZ Perlach

(Anmeldung mit 4,- €, falls Sie ein Deutschlandticket haben)

01

Februar

Donnerstag
9.00 - 12.00 h

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bieten Ihnen jeden ersten Donnerstag im Monat eine Außensprechstunde im ASZ Perlach an. Diese Sprechstunde ist für alle Senior*innen da, die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften und mit eigenen finanziellen Mitteln bestreiten können oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.



07

Februar

Mittwoch
14.00 - 16.30 h

Seniorenfaschingsball

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns im ASZ Perlach Fasching zu feiern! Für gute Laune zum Tanzen und Schunkeln sorgt Otto Wittmann mit Live-Musik. Für Ihr leibliches Wohl gibt es Faschingskrapfen, Kaffee und Getränke.

Maskierung ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Wir freuen uns sehr auf Ihr Mitfeiern!

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an

Eintritt: 5,- €
(inkl. Verzehrbon im Wert von 3,- €)



VERANSTALTUNGEN

FEBRUAR 2024

14

Februar

Mittwoch
14.00 - 15.00 h

Sprechstunde Seniorenvertretung

Im ASZ Perlach finden regelmäßige Sprechstunden Ihrer Seniorenvertretung statt.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

28

Februar

Mittwoch

Treffpunkt:
diesmal um
9.30 Uhr in
Neuperlach
Zentrum an
der Bushalte-
stelle vom Bus
139 nach Tru-
dering!

Abfahrt 9.43
Uhr

Winterwanderung von Zorneding nach Kirchseeon und Ebersberg

Eine schöne Waldwanderung durch den Ebersberger Forst bringt uns nach gut 6 km (1,75 Stunden) zur verdienten Einkehr in Kirchseeon, und zwar bei einem sehr guten Griechen „Tou Bakali“, wo es für jeden Geschmack sehr leckere Gerichte gibt. (Frau Klebe hat's getestet.) Weiter geht es dann durch Feld, Wald und Wiesen zum Egglburger See, wo wir uns noch einmal stärken können mit Kaffee und Kuchen im Wirtshaus zur Gass (5,5 km, 1,5 Std.). Von dort haben wir dann noch eine halbe Stunde (2 km) zum Bahnhof Ebersberg zu gehen.

Sehr gute Gehfähigkeit und winterfeste Ausrüstung erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

→ Anmeldung mit 10,- € Anzahlung im ASZ Perlach

(Anmeldung mit 4,- €, falls Sie ein Deutschlandticket haben)



28

Februar

Mittwoch
17.30 - 18.30 h

Eintritt: frei

Dieses Angebot ist gefördert durch das Gesundheitsreferat der LHM und der AOK Bayern.

Infoabend

Werden Sie Bewegungsbegleiter*in.

Gemeinsam aktiv von Kopf bis Fuß

Sie bewegen sich gerne und möchten die Freude daran mit einem älteren Menschen teilen?

Dann werden Sie Bewegungsbegleiter*in!

Wir berichten kurz über die Entstehung und Umsetzung der Idee bis zu dieser Fortbildung. Sie erhalten eine Übersicht über die Themenstruktur und den Ablauf, die Kurszeiten und die Referent*innen. Es ist Zeit, um die Ansprechpartner*innen vor Ort kennenzulernen und Fragen zu stellen. Näheres zum Kurs erfahren Sie auf Seite 10.

Kooperation

Präventionsnetz im Alter (PiA) und Münchner Bildungswerk

→ Anmeldung zur vereinfachten Planung erwünscht aber nicht notwendig, per Tel. 54 58 05 - 19 oder

E-Mail an sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder unter www.muenchner-bildungswerk.de

07

März

Donnerstag
9.00 - 12.00 h

Außensprechstunde Grundsicherung

(SGB XII)

Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bieten Ihnen jeden ersten Donnerstag im Monat eine Außensprechstunde im ASZ Perlach an. Diese Sprechstunde ist für alle Senior*innen da, die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften und mit eigenen finanziellen Mitteln bestreiten können oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

05

März

Dienstags

14.00 –16.00 h

Drei Termine:

Auftakt am

**05.03., Folgeter-
mine am 12.03.
und 19.03.**

Kosten:

15,- € für alle 3
Termine zusam-
men, Ermäßig.
möglich

Anmeldung für
alle drei Termi-
ne gemeinsam.

**Gute Gehfähig-
keit erforderlich**

Herzesspaziergänge - dem Frühling entgegen

Die Tage werden wieder länger und draußen riecht es schon nach Frühling! Gerade nach den ruhigen, gemütlichen Wintermonaten tut es gut, sich wieder mehr zu bewegen.

Im Rahmen unserer Herzesspaziergänge haben Sie Gelegenheit, anhand verschiedener Anregungen spielerisch über Ihr eigenes Leben nachzudenken und sich mit den anderen Teilnehmenden über Ihre Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen. Dabei ist der Blick nicht nur in die Vergangenheit gerichtet, denn wir gehen der Frage nach: Was tut meinem Herzen (gerade) gut? Herzstück der Veranstaltungen sind die etwa einstündigen Spaziergänge, die sie zu zweit, ausgestattet mit einer „Wundertüte“ mit Proviant und Fragen, durch den Park unternehmen. Vor und nach den intensiven Gesprächen treffen wir uns alle gemeinsam im ASZ, lernen uns bei Kaffee und Tee noch besser kennen und tauschen uns über die Ideen, Wünsche und Herzensanliegen aus, die wir während der Spaziergänge aufgedeckt haben.

Referentin: Bianca Bär, Referentin für Biografiearbeit und Herzesspaziergänge

→ Bitte melden Sie sich bis zum 26.02. im ASZ Perlach an.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk.



**Herzens-
sprech-
stunde**

13

März

Mittwoch

14.00 - 15.00 h

Sprechstunde Seniorenvertretung

Im ASZ Perlach finden regelmäßige Sprechstunden Ihrer Seniorenvertretung statt.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

VERANSTALTUNGEN

MÄRZ 2024

20/21

März

Mittwoch und
Donnerstag

Team-Klausur - ASZ bleibt geschlossen

Wegen der Team-Klausur bleibt das ASZ Perlach am Mittwoch, den 20. März und am Donnerstag, den 21. März geschlossen. Es finden auch keine Kurse statt.

27

März

Mittwoch

Treffpunkt:
um 8.55 Uhr
im Sperrenge-
schoss Neuper-
lach Zentrum,
Abfahrt 9.05
Uhr

Treffpunkt Ab-
fahrt S7 am
Ostbhf. um
9.21 Uhr.

Winterwanderung von Icking nach Wolfratshausen

Im kurzweiligen Auf und Ab geht es auf dieser aussichtsreichen und - hoffentlich sonnigen - Wanderung von Icking zunächst auf die Dorfer Höhe und dann durch den Bergwald hinunter ins schöne Wolfratshausen (6,3 km, 2 Stunden Gehzeit). Hier kehren wir direkt an der Isar im urigen Wirtshaus „Zur Flößerei“ ein.

Gut gestärkt wandern wir dann fast immer an der Isar entlang wieder hoch nach Icking (das sind 5,3 km, 90 Hm bergauf) und können hier beim „Klostermaier“ noch Kaffee und Kuchen genießen bevor wir wieder in die S-Bahn nach Hause einsteigen.

Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

→ Anmeldung mit 10,- € Anzahlung im ASZ Perlach
(Anmeldung mit 4,- € , falls Sie ein Deutschlandticket haben)

VERANSTALTUNGEN

APRIL 2024

04

April

Donnerstag
9.00 - 12.00 h

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bieten Ihnen jeden ersten Donnerstag im Monat eine Außensprechstunde im ASZ Perlach an.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

13

März

Mittwoch
14.00 - 15.00 h

Sprechstunde Seniorenvertretung

Im ASZ Perlach finden regelmäßige Sprechstunden Ihrer Seniorenvertretung statt.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

19

April

Freitag
14.00 - 18.00 h

Stadtteil-Gesundheitstag im Wohnring

Der zweite Gesundheitstag im Stadtbezirk 16 findet im Wohnring unter dem Motto „Nachhaltig gesund im Stadtteil: Ernährung, Bewegung, Entspannung“ statt.

Nutzen Sie diesen Tag, um sich beim vielfältigen Programm über Möglichkeiten für Ihre Gesundheit zu informieren.

Am Stand des ASZ Perlach gibt es u.a. folgendes Programm

Kostenfreies
Angebot

- Persönliche Ernährungsberatung mit Frau Dr. Fuchs: Immunsystem stärken mit heimischen Superfoods
- In Bewegung bleiben mit Alltagsgegenständen
- Messung von Blutzucker und Blutdruck mit Herr Dr. Trieb
(in Kooperation mit dem Präventionsnetz im Alter - PiA)

24

April

Mittwoch

Treffpunkt:
um 8.45 Uhr
im Sperrenge-
schoss
Neuperlach
Zentrum

Zugabfahrt am
Hauptbahnhof
um 9.32 Uhr
in Richtung
Garmisch

Frühlingswanderung Oberammergau

Oberammergau und der Altherrenweg zur Romanshöhe, das ist genau das richtige Schmankerl zum Frühlingsauftakt – auch wenn wir dafür fast 2 Stunden anreisen müssen. Der schöne Höhenweg mit dem aussichtsreichen Einkehrziel Romanshöhe lohnt sich auf jeden Fall – auch für Damen! Durch Oberammergau laufen wir zunächst an der Laine entlang zum Wellenberg und dort geht's 130 Hm bergauf zum Höhenweg Richtung Unterammergau. (5,4 km, 1,5 Std.)

Nach unserer Mittagseinkehr wandern wir weiter in diese Richtung und machen dann eine Schleife durch's Pulvermoos zurück nach Oberammergau, wo wir dann in der Altstadt in einem guten Café nochmals einkehren können. (1,5 Std.) Nach einem gemütlichen Bummel durch die schöne Altstadt mit Kirche und Lüftlmalereien geht's dann zurück zum Bahnhof.



Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

→ Anmeldung mit 15,- € Anzahlung im ASZ Perlach
(Anmeldung mit 4,- €, falls Sie ein Deutschlandticket haben)

KALENDER

JANUAR 2024

1.	MO	Neujahr
2.	DI	
3.	MI	Neujahrsempfang
4.	DO	Sprechstunde Grundsicherung
5.	FR	
6.	SA	Heilig Drei König
7.	SO	
8.	MO	Geistig fit, Männer-Frühshoppen, Walking, Cafeteria
9.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde
10.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Sprechstd. Seniorenvertretung
11.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
12.	FR	Qi Gong, Freitagstreff
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria
16.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
17.	MI	
18.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengym., Smartphone-Sprechstunde
19.	FR	Qi Gong, Flöte, Seniorenbegleiter*innen-Treffen
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria
23.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
24.	MI	Vortrag: „Gut begleitet in der Pflegesituation“
25.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik, Wanderung
26.	FR	Qi Gong, Flöte, Bewegungsbegleiter*innen-Treffen
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria
30.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
31.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Demenzhelfer*innen-Treffen

KALENDER

FEBRUAR 2024

1.	DO	Sprechstd. Grundsich., Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
2.	FR	Qi Gong, Flöte
3.	SA	
4.	SO	
5.	MO	Geistig fit, Englisch, Männer-Frühshoppen, Spanisch, Cafeteria
6.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde
7.	MI	Seniorenfaschingsball
8.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
9.	FR	Qi Gong, Flöte, Freitagstreff
10.	SA	
11.	SO	
12.	MO	Walking, Cafeteria
13.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
14.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Sprechstd. Seniorenvertretung
15.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch
16.	FR	
17.	SA	
18.	SO	
19.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria
20.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
21.	MI	
22.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengym., Smartphone-Sprechstunde
23.	FR	Qi Gong, Flöte
24.	SA	
25.	SO	
26.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria
27.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
28.	MI	Deutsch f. russischspr. Sen., Wanderung, Demenzhelfer*innen-Treffen, Infoabend Bewegungsbegleiter*innen-Schulung
29.	DO	Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik

KALENDER

MÄRZ 2024

1.	FR	Qi Gong, Flöte, Seniorenbegleiter*innen-Treffen
2.	SA	
3.	SO	
4.	MO	Geistig fit, Englisch, Männer-Frühschoppen, Spanisch, Cafeteria
5.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone, Herzesspaziergang
6.	MI	
7.	DO	Sprechstunde Grundsicherung, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
8.	FR	Qi Gong, Flöte, Freitagstreff, Bewegungsbegleiter*innen-Treffen
9.	SA	
10.	SO	
11.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Walking, Cafeteria
12.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Herzesspaziergang
13.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Sprechstd. Seniorenvertretung
14.	DO	Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik, Smartphone-Sprechstunde
15.	FR	Qi Gong, Flöte
16.	SA	
17.	SO	
18.	MO	Geistig fit, Englisch, Spanisch, Cafeteria
19.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Herzesspaziergang
20.	MI	ASZ geschlossen
21.	DO	ASZ geschlossen
22.	FR	Qi Gong
23.	SA	
24.	SO	Palmsonntag
25.	MO	Cafeteria
26.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
27.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Wanderung
28.	DO	Malen, Mittagstisch
29.	FR	Karfreitag
30.	SA	
31.	SO	Ostersonntag

KALENDER

APRIL 2024

1.	MO	Ostermontag
2.	DI	Mittagstisch
3.	MI	Demenzhelfer*innen-Treffen
4.	DO	Sprechstunde Grundsicherung, Gymnastik, Malen, Mittagstisch
5.	FR	
6.	SA	
7.	SO	
8.	MO	Englisch, Männer-Frühshoppen, Spanisch, Walking, Cafeteria
9.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde
10.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Sprechstd. Seniorenvertretung
11.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
12.	FR	Qi Gong, Flöte, Freitagstreff, Seniorenbegleiter*innen-Treffen
13.	SA	
14.	SO	
15.	MO	Englisch, Spanisch, Cafeteria
16.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
17.	MI	
18.	DO	Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Rückengym., Smartphone-Sprechstunde
19.	FR	Gesundheitstag
20.	SA	
21.	SO	
22.	MO	Spanisch, Cafeteria
23.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe
24.	MI	Deutsch f. russischspr. Senior*innen, Wanderung
25.	DO	Malen, Mittagstisch, Rückengymnastik
26.	FR	Qi Gong, Flöte
27.	SA	
28.	SO	
29.	MO	Cafeteria
30.	DI	Mittagstisch, Begegnungsgruppe

ANMELDEFORMULAR

Anmeldung zum Kurs im ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München
Tel.: 089 / 678202-60, Fax: 089 / 678202-15, E-Mail: asz-perlach@caritasmuenchen.org

Kurs:

Kursdatum: Kursgebühr: €

Name: Vorname:

Straße:

PLZ: Ort:

Tel. / Fax.: Geburtsdatum:

E-Mail: 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 den o.g. Kurs an.

Datum Unterschrift

ANMELDEFORMULAR

An das
Alten- und Service-Zentrum Perlach
Theodor-Heuss-Platz 5
81735 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 Rechnungsstellung.

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 Kursgebühr möglich.

Schnupperstunde

Schnupperstunden können zum Einzelstundenpreis vereinbart werden.

Teilnehmeranzahl

Bei zu geringer Teilnehmeranzahl wird der Kurs abgesagt.

Haftung

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

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 1.660,- € (2.490,- € Ehepaare) nicht übersteigt. Das Gesamtvermögen darf 20.000 € (30.000 € Ehepaare) nicht übersteigen. Die Antragsunterlagen erhalten Sie über die ASZ Mitarbeiterinnen.
- **25 %** Ermäßigung auf Kursgebühren erhalten Sie bei Vorlage eines Schwerbehindertenausweises ab 80 %.
- Wir behandeln Ihre Angaben vertraulich.



11. Jan.

Donnerstags
9.30 - 10.30 h

Wo: ASZ-Saal
und **Pfarrsaal**
St. Stephan

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: **11.01.**, 18.01., **25.01.**, 01.02., **08.02.**, 15.02., **22.02.**, 04.04., **11.04.**, 18.04.



11. Jan.

Donnerstags
15.00 - 15.45 h

Wo: ASZ-Saal

36,- € für 6 x
(21,- € erm.)

Durchgeführt
von Donna
mobile.

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 der Körperhaltung und Gleichgewicht. Sie stabilisieren die Tiefenmuskulatur und kräftigen die Rumpfmuskulatur. Dieser Kurs beinhaltet keine Bodenübungen.

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

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 11.04., 18.04., 25.04.

Bitte beachten Sie: Bezahlung, Ermäßigung und Durchführung erfolgt über Donna mobile. Die Anmeldung erfolgt über das ASZ Perlach direkt bei der Kursleitung.



11. Jan.

Donnerstags
16.00 - 16.45 h
Wo: ASZ-Saal
Kursgebühr:

36,- € 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: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., 11.04., 18.04., 25.04.

Bitte beachten Sie: Die Rückengymnastikkurse führt Donna mobile durch. Bezahlung, Ermäßigung und Durchführung erfolgt über Donna mobile. Die Anmeldung erfolgt über das ASZ Perlach direkt bei der Kursleitung.



22. Sept

Freitags
I: 9.30 - 10.30 h
II: 10.45 - 11.45 h
Wo: ASZ-Saal
und **Pfarrsaal**
St. Stephan
Kursgebühr:
72,- € für 12 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: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 01.03., **08.03.**, 15.03., 22.03., **12.04.**, 26.04.



11. Jan.

Donnerstags
9.00 - 11.30 h
Wo: ASZ-Saal
Kursgebühr:
keine

Aquarell-/Acrylmalen selbstorganisiert

Malbegeisterte Damen und Herren treffen sich zum freien Malen.

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

Leitung: Selbstorganisierte Gruppe

Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03., (nicht am 21.03.), 28.03. 04.04., 11.04., 18.04., 25.04.



19. Jan.

Freitags
9.15 - 10.45 h
Wo:
Konferenz-
raum im KSZ,
Kirchl. Sozial-
zentrum,
Lüdersstr. 10
Kursgebühr:
120,- € für 10x

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: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03., 12.04., 26.04.



15. Jan.

Montags
10.00 - 11.30h

Kursgebühr:
88,- € für 11 x

English-Conversation



„Sie sprechen gutes Englisch?“

Sie haben jahrelang in der Arbeit oder privat Gespräche in der englischen Sprache ohne große Probleme geführt und wollen Ihren Wissensschatz bei interessanten Konversationen aufrechterhalten oder vielleicht sogar erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig. In lockerer Atmosphäre wird hier über Gott und die Welt gesprochen, werden englische Lieder gehört und über deren Bedeutung sinniert oder auch ein sprachliches Problem analysiert und gelöst. Das Lehrmaterial erhalten Sie direkt von Ihrem Referenten. Die Kurszeit beträgt 90 Min., die Unterrichtszeit beträgt 60 Min. von 10.15 - 11.15 Uhr. Die Kursleitung steht für Fragen und persönliche Betreuung bereit. Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit willkommen.

Leitung: Andreas Kuhn, Englisch-Magister

Termine: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04.



15. Jan.

Montags
14.30 - 16.00 h

Wo:
Gruppenraum
Kursgebühr:
96,- € für 12 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: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04.



15. Jan.

Montags

11.30 - 13.00 h

Kursgebühr:

88,- € für 11 x

English Basics, Grundlagenkurs

Sie wissen schon, wie Sie sich in der englischen Sprache „durchschlagen“ können, wollen aber etwas sicherer werden. Dann sind Sie hier im Grundlagenkurs genau richtig. Mit Hilfe von Alltagssituationen, Musik und leichten Lesetexten wird ihr Wissen aufgefrischt und Ihre Sprachkompetenz gestärkt. Das beste Gehirnjogging ist das Sprechen einer anderen Sprache. Das Lehrmaterial erhalten Sie direkt von Ihrem Referenten. Die Kurszeit beträgt 90 Min., die Unterrichtszeit beträgt 60 Min. von 11.45 - 12.45 Uhr. Die Kursleitung steht für Fragen und persönliche Betreuung bereit. Neue Teilnehmer*innen sind jederzeit willkommen.

Leitung: Andreas Kuhn, Englisch-Magister

Termine: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04.



10. Jan.

Mittwochs

14.30 - 16.00 h

Wo:

Gruppenraum

Kursgebühr:

5,- € je Termin,
(2,50 € erm.)

Deutsch sprechen für russischsprachige Senior*innen

Wie unterhalte ich mich in Alltagssituationen auf Deutsch? Sie lernen, wie Sie sich z.B. beim Einkaufen und in anderen Situationen gut verständigen können.

Leitung: Natalia Grouzman

Termine: 10.01., 31.01., 14.02., 28.02., 13.03., 27.03., 10.04., 24.04.



09. Jan.

Dienstags
12.00 - 16.00 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 monatl. Entlastungsbetrag zur Finanzierung der Kosten verwenden.

Begegnungsgruppe für Menschen mit dementiellen Veränderungen

Die Begegnungsgruppe für Menschen mit dementiellen Veränderungen ist eine Begegnungs- und Aktivierungsgruppe und bietet den Besucher*innen ein vielseitiges Angebot an Betätigungen und Kontaktmöglichkeiten. Beim gemeinsamen Mittagessen ist viel Zeit für Gespräche. Die Pause nach dem Essen nutzen wir für Spiele, Bewegungsangebote oder zum Ausruhen. Hierbei wird auf die Wünsche und Bedürfnisse der einzelnen Gäste eingegangen. Das Nachmittagsmodul ab 14 Uhr ist geprägt durch abwechslungsreiche Rätsel, Geschichten, verschiedene Betätigungen und gemeinsamen Singen. Zum Thema des Tages passend gibt es Bilder und Gegenstände, die Erinnerung wecken und zum Erzählen anregen, dazwischen eine kleine Pause mit Kaffee, Getränken und Kuchen. Alle Teilnehmer*innen können sich nach ihren Möglichkeiten beteiligen.

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. Eine Teilnahme an einzelnen Modulen der Begegnungsgruppe ist nach Absprache ebenfalls möglich. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Leitung: Lisa Schmidmaier, Nina Möller

Termine:

Jan.: 09.01., 16.01., 23.01., 30.01.

Feb.: 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.

März: 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.

Apr.: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.

Angehörigengruppe: 16.01., 27.02., 16.04.



12. Jan.

Freitags

10.00 - 11.30 h

Eintritt: 3,- €

Freitagstreff

Herzliche Einladung zum monatlichen Freitagstreff.

Wir möchten mit Ihnen singen, uns erinnern und erzählen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

→ Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung

Der Eintrittspreis beinhaltet Kaffee und eine Butterbreze.

Leitung: Cornelia Dempert, Ilse Friedrichsen

Termine: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04.



08. Jan.

Montags

10.00 - 11.00 h

Kursgebühr:

60,- € 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: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.



Beurteile einen Tag nicht nach
den Früchten, die du geerntet
hast, sondern nach den Samen,
die du gesät hast.



- Robert Louis Stevenson -



08. Jan.

Montags
11.00 - 13.00 h
Kosten: 6,- €
Erm. möglich

Männer - Frührschoppen

Wir freuen uns, Sie einmal monatlich am Montag zum Männer-Führschoppen zu begrüßen.

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

→ Anmeldung im ASZ bis Freitag vorher

Leitung: Günther Krauss, Ehrenamtlicher

Termine: 08.01., 05.02., 04.03., 08.04.



08. Jan.

Montags
14.00 - 16.00 h

Walking - Stammtisch

Die Walkinggruppe läuft selbstorganisiert im Ostpark.

Im ASZ Perlach finden monatlich ein Walking-Stammtisch statt.

Termine: 08.01., 12.02., 11.03., 08.04.



09. Jan.

Dienstags
10.00 - 11.30 h
Donnerstag
15.30 - 16.30 h

Smartphone - Sprechstunden

Sie werden beim Umgang mit Ihrem Smartphone unterstützt und können individuelle Fragen stellen. Es gibt keine Kauf- und Vertragsberatung. Dienstag vormittags

unterstützt Sie Herr Albus und Donnerstags nachmittags unterstützen Sie junge Engagierte von Young Caritas!

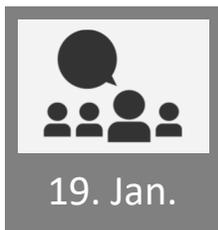
→ Teilnahme nur nach Anmeldung.

Termine mit *Mathias Albus, Stromspar-Check Caritas:*

Di, 09.01., 06.02., 05.03., 09.04. von 10.00 - 11.30 Uhr

Termine mit *jungen Engagierten von Young Caritas:*

Do, 18.01., 22.02., 14.03., 18.04. von 15.30 - 16.30 Uhr



Freitags
10.00 - 12.00 h

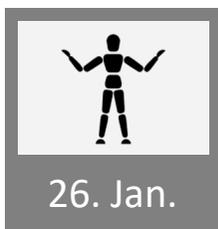
Seniorenbegleiter*innen Treffen

Die Seniorenbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch.

Termine: 19.01., 01.03., 12.04.

→ Bitte melden Sie sich bis zum Freitag vorher ab, falls Sie nicht kommen können.

Leitung: Maria Behrendt-Richter, Ludmilla Wienert



Freitags
10.00 - 12.00 h

Bewegungsbegleiter*innen Treffen

Die Bewegungsbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch.

Termine: 26.01., 08.03.

→ Bitte melden Sie sich an.

Leitung: Maria Behrendt-Richter, Sabrina Kitzendorf



Mittwochs
15.00 - 17.00 h

Demenzhelfer*innen Treffen

Die Demenzhelfer*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch.

Termine: 31.01., 28.02., 03.04.

→ Bitte melden Sie sich an.

Leitung: Lisa Schmidmaier, Nina Möller

Hospizverein Ramersdorf/Perlach e.V.



Sie erreichen uns unter Tel.: 089 / 67 82 02 40 oder kontakt@hospiz-rp.de, Lüdersstr. 10, 81737 München. Anmeldungen bitte per Telefon oder E-Mail.

Lebenscafé

Nach dem Tod eines Angehörigen fühlen sich die Hinterbliebenen oft in ihrer Trauer allein gelassen und haben doch großen Bedarf an verständnisvoller Zuwendung und Begleitung. Wir bieten auf diesem Weg den offenen Gesprächskreis „Lebenscafé“, ein monatliches, unverbindliches Angebot zum Erfahrungsaustausch an.

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

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Patientenverfügungen und Betreuungsverfügungen werden für den Fall erstellt, dass Menschen sich in einer konkreten Situation nicht mehr selbst äußern können. In der Vorsorgevollmacht kann im Voraus bestimmt werden, wer für die Umsetzung des in der Patientenverfügung festgelegten Willens sorgt und in welchem Umfang.

Die Koordinator*innen des ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes sind als Berater*innen für Vorsorge und Patientenverfügung geschult und werden Sie gerne darüber informieren und bei der Erstellung einer Patientenverfügung und/oder Vorsorgevollmacht unterstützen.

Die Beratungen zu Patientenversorgung und Vorsorgevollmacht sind für die Betroffenen mit keinerlei Kosten verbunden. Es handelt sich dabei um keine Rechtsberatung.

Zuhause leben bis zuletzt - ambulante Hospiz- und 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.

Individuelle Trauerbegleitung

Verlusterfahrungen fordern uns in unserem ganzen Menschsein. Trauer kann eine Vielfalt von Gefühlen hervorbringen, die Sie möglicherweise so nicht erwartet haben. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch, Ihr Trauerprozess ist so individuell, wie Sie es sind. Wenn Sie auf diesem Weg Unterstützung wünschen, so begleitet Sie gern eine unserer ausgebildeten, ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen.



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.

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

Seniorenvertretung / Seniorenbeirat

Die Seniorenvertretung Ramersdorf-Perlach ist die Stimme der Senior*innen im Stadtteil. Um Ihre Sorgen und Anliegen sowie Ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich an den Seniorenbeirat der LHM oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten zu können, finden für Sie **Sprechstunden der Seniorenvertretung im ASZ Perlach** statt:

Am Mittwoch, 10.01., 14.02., 13.03., 10.04. jeweils von 14.00 bis 15.00 Uhr. Bitte melden Sie sich vorher im ASZ Perlach an!

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/>



Münchner Bildungswerk

Das ASZ Perlach kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk



Evangelisches Bildungswerk
München e.V.

Evangelisches Bildungswerk

Das ASZ Perlach kooperiert mit dem Evangelischen Bildungswerk.



Wärmefonds

Unterstützung für einkommensschwache Haushalte in der Energiekrise

Was ist der Wärmefonds?

Die Stadtwerke München haben 20 Millionen Euro für einen Wärmefonds zur Verfügung gestellt. Damit werden Menschen unterstützt, die am stärksten von den steigenden Energiepreisen betroffen sind. Die Entscheidung über Vergabe sowie die Auszahlungen übernehmen das Sozialreferat und die Münchner Wohlfahrtsverbände.

Wer bekommt Unterstützung?

Münchner*innen mit geringem Einkommen können Mittel aus dem Wärmefonds in Form von einer Pauschale erhalten.

Einen Antrag stellen können Personen, die:

- Wohngeld beziehen.
- Kinderzuschlag beziehen.
- BaföG beziehen und einen eigenen Haushalt führen.
- BAB beziehen und einen eigenen Haushalt führen.
- einen grauen München-Pass besitzen.
- ein monatliches Nettoeinkommen haben, das unter 1.660,- Euro (für Ehepaare: 2.490,- Euro) liegt.

Keinen Anspruch auf die Mittel aus dem Wärmefonds haben Personen, die:

- Leistungen vom Jobcenter München (Bürgergeld nach dem SGB II) erhalten.
- Sozialhilfe nach dem Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) erhalten.
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) erhalten.

Wie hoch ist die Unterstützung?

Einzelpersonen erhalten 700 Euro. Für jede weitere Person, die im selben Haushalt lebt, gibt es zusätzlich 300 Euro.

Kontakt

Caritas Neuperlach - Lüdersstraße 10, 81737 München

Sprechzeiten: Dienstag, Mittwoch und Freitag: 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr.

Info-Telefon: 089 / 126991 - 5150

Liebe ASZ-Besucher*innen,

mein Name ist Sabrina Kitzendorf. Ich bin als **Netzwerkkoordinatorin** für das **Präventionsnetz im Alter (PiA)** zuständig.

Meine Aufgabe als Netzwerkkoordinatorin ist es, Fachkräfte, die mit älteren Menschen ab 60 Jahren arbeiten, in einem Netzwerk zusammen zu bringen, so dass ein Austausch unter den Fachkräften entsteht. Für Sie als Seniorinnen und Senioren bedeutet das wohnortnahe Unterstützungsmöglichkeiten bei Lebensübergängen im Alter und somit mehr Lebensqualität.

Mein Büro befindet sich im ASZ Perlach und ich freue mich, Sie dort anzutreffen!

In Kooperation und gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



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)



**Nina
Möller**

Soz. Päd. (B.A.)



**Esther
Hochstetter**

Verwaltung



**Nevenka
Samardzic**

Hauswirtschaft



**Valerie
McCleary**

Ayurvedische Köchin

Adresse

Alten- und Service-Zentrum Perlach
Theodor-Heuss-Platz 5
81737 München
Telefon: 089 / 67 82 02 60
Fax: 089 / 67 82 02 15
asz-perlach@caritasmuenchen.org
www.asz-perlach.de

Öffnungszeiten

Montag: 9.00 - 17.00 Uhr
Dienstag: 9.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 - 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung
Mo - Do 12.00 - 13.30 Uhr
eingeschränkte telefonische
Erreichbarkeit

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.

