



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

PERLACH



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas

Nah. | Am Nächsten

ANGEBOTE 2024 | Mai | Juni | Juli | August

Titelcover: Foto Birgit Lipowsky

Weitere Fotos: aus Pixabay und von privat

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|-----------|
| HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ | 4 |
| PERLACH | 4 |
| DAS ALTEN– UND SERVICE-ZENTRUM IST | 6 |
| IHR WEGBEGLEITER IM ALTER | 6 |
| SERVICELEISTUNGEN | 7 |
| BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG | 7 |
| ASZ-SERVICELEISTUNGEN | 10 |
| VERANSTALTUNGEN | 13 |
| MAI 2024 | 13 |
| JUNI 2024 | 15 |
| JULI 2024 | 18 |
| AUGUST 2024 | 20 |
| KALENDER | 21 |
| MAI 2024 | 21 |
| JUNI 2024 | 22 |
| JULI 2024 | 23 |
| AUGUST 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 |
| EHRENAMT IM ASZ PERLACH | 42 |
| BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT | 42 |
| TEAM | 43 |

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

PERLACH

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER des ASZ Perlach,

Nichts ist beständiger als der Wandel, so auch bei uns im ASZ Perlach.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Ludmilla Wienert, die in den vergangenen 9 Jahren das ASZ entscheidend mitgeprägt hat. Sie verabschiedet sich in den wohlverdienten Ruhestand und wir wünschen Ihr viel Glück und viel Freude mit der neugewonnenen freien Zeit.



Liebe Senior*innen, liebe ehrenamtliche Helfer*innen,
liebe Besucher und Gäste des ASZ Perlach,

jetzt ist es so weit – für mich beginnt ein neuer Lebensabschnitt – ich gehe zum 01. Mai 2024 in die passive Phase meiner Altersteilzeit und möchte mich von Ihnen verabschieden. Vielen Dank für die vielen schönen Begegnungen, die netten Gespräche, für die gute Zusammenarbeit und Ihre großartige Unterstützung in all den Jahren. Ich werde die Zeit in schöner Erinnerung behalten. 😊 Ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit, passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund. Herzliche Grüße, Ludmilla Wienert



Wir verabschieden uns von Esther Hochstetter, die im ASZ in der Verwaltung tätig war. Sie übernimmt nun die wichtige Aufgabe, die Mitarbeiterschaft in der Caritas in der MAV zu vertreten.

Liebe Besucherinnen und Besucher des ASZ-Perlach,

leider muss ich mich, nach nur 8 Monaten, schon wieder von Ihnen verabschieden. Seit zwei Jahren bin ich in der Mitarbeitervertretung des Caritasverbandes G4, wo ich ab 1. April 2024 für ein Jahr als freigestelltes Mitglied tätig sein werde. Ich werde Sie und die Kolleginnen im ASZ Perlach sehr vermissen. Vielen Dank für die schöne Zeit im ASZ Perlach. Ihre Esther Hochstetter

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

PERLACH

Wir begrüßen unsere neue Kollegin Barbara Hartmann-Lohr, die sich im ASZ um Senior*innen kümmert, die sie bei Stadtteilspaziergängen trifft. Diese neue Stelle heißt **SAVE** - „Senioren aufsuchen im Viertel durch Experten“ (mehr Infos s. S. 9). Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit der neuen Kollegin!

Liebe ASZ-Besucher*innen,
mein Name ist Barbara Hartmann-Lohr, ich bin Sozialpädagogin (FH) und bin für das neue Projekt SAVE im ASZ-Perlach zuständig.

Die Pandemie hat deutlich gemacht, wie wichtig ein soziales Netz für uns alle ist. Doch gerade manchen älteren Menschen fehlen die Kontakte und somit Teilhabe.

Beraten, unterstützen und zuhören: das „SAVE“- Angebot als niederschwelliges Angebot im Viertel: Meine neue Aufgabe wird unter anderem sein, im Viertel unterwegs zu sein, damit die Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten die Senior*innen erreichen und mit Ihnen in Kontakt zu kommen.
Ihre Barbara Hartmann-Lohr



Seit Mitte März gelten neue Einkommensgrenzen für Ermäßigungen. Sie finden diese Informationen bei der Anmeldung zum Mittagstisch, bei den Kursinformationen und beim Wärmefonds.

Wir haben für Sie wieder ein vielfältiges Programm gestaltet und hoffen, Sie finden für sich etwas Interessantes und Spannendes.

Aufgrund der personellen Veränderungen im ASZ-Team müssen wir an vereinzelten Tagen das ASZ schließen. Die genauen Schließungstage entnehmen Sie bitte der Kalenderübersicht in der Mitte des Programmhefts.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer und freuen uns, Sie im ASZ Perlach begrüßen zu dürfen.

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 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.

SAVE- NEUES PROJEKT IM ASZ PERLACH

SAVE - „Senioren aufsuchen im Viertel durch Experten“

Das Angebot wird derzeit in den ASZs Harlaching, Milbertshofen, Sendling und Westend umgesetzt und nun auch im ASZ Perlach.

Dabei sind die sozialpädagogischen Fachkräfte auf festen Routen im jeweiligen Stadtviertel an Orten unterwegs, an denen sich ältere Menschen regelmäßig aufhalten.

Auf Grünflächen, vor Geschäften und an anderen stark frequentierten Plätzen bauen sie Beziehungen zur Zielgruppe auf. Die häufigsten Beratungsanliegen sind finanzielle Sorgen, gefolgt von gesundheitlichen. Ein weiteres häufiges Problem ist die Einsamkeit, eine Folge der Kontakt-Armut.

Bei Interesse wenden Sie sich an Barbara Hartmann-Lohr im 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 1.800,- € (2.700,- € 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 Spieletreff

Montag

06.05. - 26.08.

14.00 - 16.00 h

Kosten: Verzehr

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

07.05. - 27.08.

12.00 h

Kosten: 6,90 €

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

Das Menü kostet 6,90 €.

→ Anmeldung bis Freitag, 10.00 Uhr



Mittagstisch

Donnerstag

02.05. - 29.08.

12.30 h

Kosten: 6,90 €

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 6,90 €.

→ Anmeldung bis Freitag, 10.00 Uhr

02

Mai

Donnerstag
9.00 - 12.00 h

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bieten alle zwei Monate 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.

15

Mai

Mittwoch
14.00 - 15.00 h

Sprechstunde Seniorenvertretung

Im ASZ Perlach finden Sprechstunden Ihrer Seniorenvertretung statt. Inhalte der Sprechstunde können sein:

- Vertretung Ihrer Interessen gegenüber Behörden und Institutionen
- Anträge und Empfehlungen an den Bezirksausschuss und/oder den Seniorenbeirat und den Stadtrat
- sonstige Sorgen und Anliegen Ihrerseits

Bisher konnte die Seniorenvertretung bereits erfolgreich bei folgenden Themen unterstützen:

- bei Problemen mit Schädlingsbefall
- Absenkung von Bordsteinkanten (für Rollatoren)
- Asphaltierung der Ein- und Ausstiege an allen Haltepunkten am Busbahnhof Neuperlach Zentrum

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

22

Mai

Mittwoch
12.00-16.00 h

Treffpunkt:
12.00 Uhr
Sperrn
geschoss
Neuperlach
Zentrum

Rückkehr ca.
um 17:20 Uhr
am Ostbahn-
hof

Landpartie nach Weßling zum Bio-Bauernhof

Was ist das Besondere an einem Bio-Bauernhof? Das können Sie bei unserer Landpartie hautnah erleben und erkunden. Auf dem vielfältig gestalteten Bauernhof der Familie Grenzbach werden Tiere und Pflanzen mit Wertschätzung und Achtung behandelt. Nach Kaffee und Kuchen wird uns Frau Grenzbach über den Hof führen. Am Milchautomaten können Sie frische, unbehandelte Milch kaufen. Dafür bitte eine saubere Flasche mitbringen.



Die Verpflegung ist kostenfrei, als Kosten fallen nur die Fahrtkosten für die MVV-Zonen M bis 2 an (Tageskarte Erwachsene 11,00€, Gruppenticket 19,40€ oder Deutschland-Ticket)

Referentin: Heike Winkler, BUND Naturschutz

→ Bitte melden Sie sich bis zum 13.05. im ASZ Perlach an.

Veranstaltung in Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München—Referat für Klima- und Umweltschutz

29

Mai

Mittwoch

Treffpunkt:
um 9.05 Uhr
im Sperren-
geschoss
Neuperlach
Zentrum

Zugabfahrt am
Hauptbahnhof
um 9.41 Uhr,
Gleis 28

Ausflug nach Landsberg - Wanderung und Kultur

Dieses Mal kombinieren wir auf unserem Ausflug Wandern, Einkehr, Stadtbesichtigung und das Kennenlernen des Landsberger Universalgenies Hubert Herkomer.

Gleich nach dem Ankommen wandern wir los in die abwechslungsreichen Auwälder am Lech, den Lechpark, mit seinem Wildpark, uralten Bäumen, Biberbauten in den Altwasserarmen und den weißen Seidenreihern, die an den Lechufern leben. Die Runde ist 6,5 km lang und dauert knapp 2 Stunden.

Wir kehren zum Mittagessen in einem netten Lokal in der Altstadt ein und dann machen wir eine kleine Sightseeing-Runde bis hinüber ans andere Ufer zum Herkomer Landschaftspark mit dem „Mutterturm“ Museum (Eintritt: 5,-) Hier können wir viel erfahren über den Künstler Hubert Herkomer – einem Maler, Schriftsteller, Bildhauer, Regisseur und Filmemacher, Technikfreund und Wegbereiter des Automobilsports in Deutschland.

Und nicht zuletzt können wir dort auch das schöne Café zum Entspannen besuchen.

Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

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

11

Juni

Dienstags
14.00 – 16.00 h

**Drei Termine:
Auftakt am
11.06.**

**Folgetermine
am 18.06. und
25.06.**

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

Anmeldung für
alle drei Termi-
ne gemeinsam.

**Gute Gehfähig-
keit erforderlich**

Herzesspaziergänge im Junilicht

Der Juni taucht unser Leben in ein besonderes Licht. Wir erleben die längsten Tage des Jahres, erfreuen uns der angenehm warmen Sonnenstrahlen und genießen die Brise, die uns um die Nase streicht und uns den satten Duft des Sommers beschert.

Nutzen wir also die Gelegenheit, um uns unter dem hellblauen Sommerhimmel zu bewegen und uns von der belebenden Energie dieser Jahreszeit anstecken zu lassen. Besonders viel Freude machen Spaziergänge dann, wenn man sich dabei in angenehmer Gesellschaft unterhalten kann.

Im Rahmen unserer Herzesspaziergänge haben Sie zudem Gelegenheit, anhand verschiedener Anregungen spielerisch über Ihr eigenes Leben nachzudenken und sich mit den anderen Teilnehmenden über Ihre Erlebnisse und Erfahrungen auszutauschen. Dabei gehen wir insbesondere 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 Leckereien und Fragen, durch den Park unternehmen. Davor und danach treffen wir uns alle gemeinsam im ASZ, lernen uns bei erfrischenden Getränken besser kennen und tauschen uns über die Ideen, Wünsche und Herzensanliegen aus, die wir während der Spaziergänge aufgedeckt haben.

Termine: Di, 11., 18., 25.06., jeweils 14.00 – 16.00 Uhr
Referentin: Bianca Bär, MA, Referentin für Biografiearbeit und Herzesspaziergänge

→ Bitte melden Sie sich bis zum 03.06. im ASZ Perlach an.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk.



**Herzens-
sprech-
stunde**

12

Juni

Mittwoch
10.00- 13.00 h

Kosten
Kleidung:
Spende/gratis

Kosten
Cafeteria:
nach Verzehr

Fashion-Truck

Zum zweiten Mal wird der Fashion Truck der Caritas im ASZ Perlach ausgesuchte Kleidung für ältere Menschen anbieten.



Sie können in Ruhe stöbern und kostenlos, bzw. gegen Spende Kleidung erwerben. Die Cafeteria des ASZ Perlach ist für Ratsch, Kaffee und Kuchen geöffnet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, schauen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

12

Juni

Mittwoch
14.00 - 15.00 h

Sprechstunde Seniorenvertretung

Im ASZ Perlach finden Sprechstunden Ihrer Seniorenvertretung statt. Inhalte der Sprechstunde können sein:

- Vertretung Ihrer Interessen gegenüber Behörden und Institutionen
- Anträge und Empfehlungen an den Bezirksausschuss und/oder den Seniorenbeirat und den Stadtrat
- sonstige Sorgen und Anliegen Ihrerseits

26

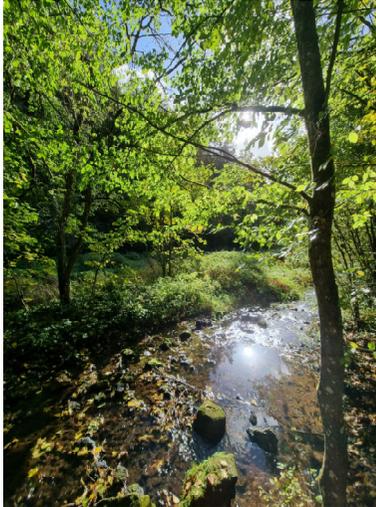
Juni

Mittwoch

Treffpunkt:
um 8.50 Uhr
im Sperrenges-
choss
Neuperlach
Zentrum

Zugabfahrt am
Hauptbahnhof
um 9.26 Uhr,
Gleis 34

Wanderung von Wörnsmühl nach Hundham



Von Wörnsmühl im Leitzachtal wandern wir dieses Mal nicht am Fluss entlang, sondern über den aussichtsreichen Höhenrücken, vorbei an schönen Bauernhöfen und auf z.T. romantischen kleinen Wiesenwegen nach Hundham zur Mittagseinkehr beim Gasthaus Hatzlstüberl. (5 ½ km, 1 ¾ Std., es geht auch bergauf!)

Danach wandern wir weiter auf dem Höhenweg bis zum Winklstüberl, dem berühmten Kuchen- und Tortenparadies. (4 ½ km, ca. 1 ½ Std.). Mit dem Bus fahren wir nach der Einkehr von dort zum Bahnhof Fischbachau.

Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

→ Anmeldung mit 15,- € Anzahlung im ASZ Perlach

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

04

Juli

Donnerstag
9.00 - 12.00 h

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bieten Ihnen alle zwei Monate eine Außensprechstunde im ASZ Perlach an.

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

10

Juli

Mittwoch
12.00- 15.00 h

Sommerfest mit Vernissage

Auf mehrfachen Wunsch veranstaltet das ASZ Perlach ein **Sommer-Grillfest**.

Gegrillt wird ab 12.00 Uhr im Freien vor dem ASZ.

Danach findet eine **Vernissage** im ASZ statt.

Zum Abschluss gibt es selbstgebackenen Kuchen und Kaffee.



Eintrittskarte

8,- €

beinhaltet eine Portion Grillwürstel mit Kartoffelsalat und Semmel sowie 1 Glas Sekt / O-Saft

Ermäßigung möglich

→ Die Anmeldung zum Sommerfest ist nur gültig nach Erwerb einer Eintrittskarte. Diese beinhaltet eine Portion Grillwürstel mit Kartoffelsalat und Semmel, ein Glas Sekt oder O-Saft sowie Sprudelwasser.

→ Weitere Getränke, Kaffee und Kuchen können Sie beim Fest nach Bedarf erwerben.



18

Juli

Donnerstags
9.30 - 11.30 h
Wo: ASZ-Saal

Kosten:
60,- € für 3 x
Einzelteil-
nahme 21,- €

Das Material,
wie Öl- und
Pastellkreiden,
Papiere, Vor-
lagen etc. sind
in der Kursge-
bühr beinhaltet.



Kreativtage am 18.07./25.07./01.08.

Malen mit Pastellkreiden am 18.07.

Wir malen mit hochwertigen Pastellkreiden auf speziell dafür geeigneten Papier. Die Konsistenz von Pastellen ist eher spröde und es bildet sich ein feiner Staub, der gut zu verwischen ist. Dank ihrer Leuchtkraft lassen sich Farb- und Lichtspiele gut darstellen.

Die Handhabung ist sehr einfach und es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Für die Themenfindung können gerne eigene Bildvorlagen mitgebracht werden. Es werden aber auch Bildvorlagen von Landschaften etc. zur Verfügung gestellt.



Malen mit Ölkreiden am 25.07.

Ölkreiden hinterlassen sehr intensive und kräftige Farbtöne. Die Kreide ist eher weich und geschmeidig und lässt sich staubfrei auftragen. Sie hat besonders deckende Eigenschaften und kommt auch auf schwarzem Papier toll zur Wirkung. Zur Themenfindung werden u.a. Bilder von expressionistischen Künstlern und Künstlerinnen, wie Gabriele Münter, zur Verfügung gestellt.

Mischtechnik: Aquarell-Acryl-Pastell- und Ölkreide am 01.08.

In dieser Maleinheit wird gezeigt, wie Bilder in Mischtechnik besonders kreativ und spannend gestaltet werden können. Nach der Malerregel „fett auf mager“ kann die Wirkung von Aquarell- oder Acrylbildern mit Öl- und Pastellkreiden unterstützt werden und Farb- und Lichtspiele besonders hervorgehoben werden. Unter Anleitung entstehen so farbenfrohe und spannende Kunstwerke.

Vorkenntnisse sind bei allen Terminen nicht notwendig.

Leitung: Birgit Weierer, Künstlerin, Kunstpädagogin und Kunsttherapeutin in eigener Praxis

→ Bitte melden Sie sich im ASZ Perlach an.

25

Juli

Donnerstag!

Treffpunkt:
um 9.10 Uhr
im Sperren-
geschoss
Neuperlach
Zentrum

Abfahrt S6
nach Starn-
berg Nord am
Ostbf. um
9.41 Uhr

Wanderung 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 ASZler machen dorthin eine sommerliche Genusswanderung, wer mag am Nachmittag mit Sprung in den See . 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 ½ Std. Nach unserer Einkehr wandern wir hinunter zum See und am See entlang. In Berg gibt es Kaffee und Kuchen im Schlosscafé, und bevor wir in Kempfenhausen in den Bus steigen können wir gemütlich am See verweilen, oder auch baden.

Sehr gute Gehfähigkeit erforderlich!

Leitung: Christine Klebe

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

07

August

Mittwoch

Ehrenamtsausflug

Aufgrund des Ausflugs mit den Ehrenamtlichen des ASZ bleibt das ASZ Perlach am 07.08. geschlossen. Alle Ehrenamtlichen erhalten eine gesonderte Einladung mit näheren Informationen. Sollten Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit haben, lesen Sie auf Seite 42 nach.

KALENDER

MAI 2024

| | | |
|-----|----|---|
| 1. | MI | Maifeiertag |
| 2. | DO | Sprechstd. Grundsicherung, Gym, Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengym |
| 3. | FR | Qi Gong, Freitagstreff |
| 4. | SA | |
| 5. | SO | |
| 6. | MO | Geistig fit, Englisch, Männer-Frühshoppen, Cafeteria, Spanisch |
| 7. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde |
| 8. | MI | Team Demenzhilfe, Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 9. | DO | Christi Himmelfahrt |
| 10. | FR | ASZ geschlossen |
| 11. | SA | |
| 12. | SO | |
| 13. | MO | Geistig fit, Englisch, Walking-Stammtisch, Cafeteria, Spanisch |
| 14. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 15. | MI | Sprechstunde Seniorenvertretung |
| 16. | DO | Gymnastik, Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengymnastik |
| 17. | FR | Qi Gong, Bewegungsbegleiter*innen-Treffen |
| 18. | SA | |
| 19. | SO | Pfingstsonntag |
| 20. | MO | Pfingstmontag |
| 21. | DI | Mittagstisch |
| 22. | MI | Landpartie Bio-Bauernhof , Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 23. | DO | Gymnastik, Malen, Mittagstisch, Smartphone-Sprechstunde |
| 24. | FR | |
| 25. | SA | |
| 26. | SO | |
| 27. | MO | Cafeteria |
| 28. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 29. | MI | Wanderung |
| 30. | DO | Fronleichnam |
| 31. | FR | ASZ geschlossen |

KALENDER

JUNI 2024

| | | |
|-----|----|---|
| 1. | SA | |
| 2. | SO | |
| 3. | MO | Geistig fit, Englisch, Männer-Frühshoppen, Cafeteria, Spanisch |
| 4. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde |
| 5. | MI | Team Demenzhilfe |
| 6. | DO | Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengymnastik |
| 7. | FR | Seniorenbegleiter-Treffen |
| 8. | SA | |
| 9. | SO | |
| 10. | MO | Geistig fit, Englisch, Cafeteria, Walking-Stammtisch, Spanisch |
| 11. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Herzesspaziergänge |
| 12. | MI | Fashion Truck , Sprechst. Seniorenvertr., Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 13. | DO | Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengymnastik |
| 14. | FR | Freitagstreff, Qi Gong, Bewegungsbegleiter*innen-Treffen |
| 15. | SA | |
| 16. | SO | |
| 17. | MO | Geistig fit, Cafeteria, Spanisch |
| 18. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Herzesspaziergänge |
| 19. | MI | ASZ geschlossen wegen Betriebsausflug |
| 20. | DO | Gymnastik, Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengymnastik, Smartphone |
| 21. | FR | Qi Gong |
| 22. | SA | |
| 23. | SO | |
| 24. | MO | Geistig fit, Englisch, Cafeteria, Spanisch |
| 25. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Herzesspaziergänge |
| 26. | MI | Wanderung , Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 27. | DO | Gymnastik, Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengymnastik |
| 28. | FR | Qi Gong |
| 29. | SA | |
| 30. | SO | |
| | | |

KALENDER

JULI 2024

| | | |
|-----|----|--|
| 1. | MO | Geistig fit, Englisch, Cafeteria, Spanisch |
| 2. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde |
| 3. | MI | Team Demenzhilfe, Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 4. | DO | Sprechstunde Grundsicherung, Malen, Flöte, MiTi, Rückengymnastik |
| 5. | FR | Qi Gong |
| 6. | SA | |
| 7. | SO | |
| 8. | MO | Englisch, Männer-Frühshoppen, Cafeteria, Walking-Stammt., Spanisch |
| 9. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 10. | MI | Sommerfest mit Vernissage |
| 11. | DO | Gymnastik, Malen, Flöte, Mittagstisch, Rückengymnastik |
| 12. | FR | Qi Gong, Freitagstreff |
| 13. | SA | |
| 14. | SO | |
| 15. | MO | Englisch, Cafeteria, Spanisch |
| 16. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 17. | MI | Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 18. | DO | Gymnastik, Kreativtag , Flöte, Mittagstisch, Rückengym., Smartphone |
| 19. | FR | Qi Gong, Bewegungsbegleiter*innen-Treffen |
| 20. | SA | |
| 21. | SO | |
| 22. | MO | Cafeteria, Spanisch |
| 23. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 24. | MI | |
| 25. | DO | Wanderung, Kreativtag , Gymnastik, Mittagstisch, Rückengym. |
| 26. | FR | Qi Gong, Seniorenbegleiter-Treffen |
| 27. | SA | |
| 28. | SO | |
| 29. | MO | Cafeteria |
| 30. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 31. | MI | |

KALENDER

August 2024

| | | |
|-----|----|---|
| 1. | DO | Kreativtag, Mittagstisch |
| 2. | FR | ASZ geschlossen |
| 3. | SA | |
| 4. | SO | |
| 5. | MO | Männer-Stammtisch, Cafeteria |
| 6. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe, Smartphone-Sprechstunde |
| 7. | MI | Ehrenamtsausflug, ASZ geschlossen |
| 8. | DO | Malen, Mittagstisch |
| 9. | FR | ASZ geschlossen |
| 10. | SA | |
| 11. | SO | |
| 12. | MO | Cafeteria, Walking-Stammtisch |
| 13. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 14. | MI | Deutsch f. russischspr. Senioren |
| 15. | DO | Mariä Himmelfahrt |
| 16. | FR | ASZ geschlossen |
| 17. | SA | |
| 18. | SO | |
| 19. | MO | Cafeteria |
| 20. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 21. | MI | |
| 22. | DO | Malen, Mittagstisch, Smartphone-Sprechstunde |
| 23. | FR | ASZ geschlossen |
| 24. | SA | |
| 25. | SO | |
| 26. | MO | Cafeteria |
| 27. | DI | Mittagstisch, Begegnungsgruppe |
| 28. | MI | ASZ geschlossen wegen Rama Dama |
| 29. | DO | Mittagstisch, ASZ geschlossen wegen Rama Dama |
| 30. | FR | ASZ geschlossen |
| 31. | SA | |

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 1.800,- € (2.700,- € 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.



02. Mai

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: 02.05., 16.05., **23.05.**, 20.06., **27.06.**, **11.07.**, **18.07.**, **25.07.**



02. Mai

Donnerstags
15.00 - 15.45 h

Wo: ASZ-Saal

30,- € für 5 x
(17,50,- €
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: 02.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.,

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



02. Mai

Donnerstags
16.00 - 16.45 h
Wo: ASZ-Saal

Kursgebühr:
30,- € für 5 x
(17,50,- €
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: 02.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.

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.



03. Mai

Freitags
I: 9.30 - 10.30 h
II: 10.45 - 11.45 h
Wo: ASZ-Saal
und **Pfarrsaal**

St. Stephan

Kursgebühr:
54,- € für 9 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: **03.05.**, 17.05., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.



02. Mai

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: 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 08.08., 22.08.

Kreativtage am 18.07., 25.07. und 01.08.

Nähere Infos siehe auf Seite 19



02. Mai

Donnerstags
9.30 - 11.00 h
Wo:
Konferenz-
raum im KSZ,
Kirchl. Sozial-
zentrum,
Lüdersstr. 10
Kursgebühr:
108,- € für 9 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: 02.05., 16.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07. (25.07. Ausweichtermin)



6. Mai

Montags
10.00 - 11.30h

Kursgebühr:
80,- € für 8 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 willkommen.

Leitung: Andreas Kuhn, Englisch-Magister

Termine: 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07. (22.07. Ausweichtermin)



06. Mai

Montags
14.30 - 16.00 h

Wo:
Gruppenraum
Kursgebühr:
90,- € 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: 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.



06. Mai

Montags
11.30 - 13.00 h

Kursgebühr:
80,- € für 8 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: 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07. (22.07. Ausweichtermin)



08. Mai

Mittwochs
14.30 - 16.00 h

Wo:
Gruppenraum
Kursgebühr:
6,- € je Termin,
(3,- € 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: 08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 03.07., 17.07., 14.08.



07. Mai

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 14.00 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. 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

Termine:

Mai: 07.05., 14.05., 28.05.
 Juni: 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.
 Juli: 02.07., 09.07., 16.07., 23.07.
 August: 06.08., 13.08., 20.08., 27.08.



03. Mai

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: 03.05., 14.06., 12.07.



29. April

Montags
10.00 - 11.00 h
Kursgebühr:
48,- € für 8 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: 29.04., 06.05., 13.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.,
01.07.



06. Mai

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

Männer - Frührschoppen

Wir freuen uns, Sie einmal monatlich am Montag zum Männer-Frührschoppen 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: 06.05., 03.06., 08.07., 05.08.



13. Mai

Montags
14.00 - 16.00 h

Walking - Stammtisch

Die Walkinggruppe läuft selbstorganisiert im Ostpark.

Im ASZ Perlach finden monatlich ein Walking-Stammtisch statt.

Termine: 13.05., 10.06., 08.07., 12.08.



07. Mai

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, 07.05., 04.06., 02.07., 06.08. von 10.00 - 11.30 Uhr

Termine mit jungen Engagierten von Young Caritas:

Do, 23.05., 20.06., 18.07., 22.08.. von 15.30 - 16.30 Uhr

TREFFEN VON EHRENAMTLICHEN GRUPPEN



Freitags
10.00 - 12.00 h

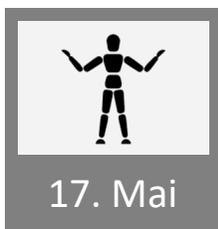
Seniorenbegleiter*innen Treffen

Die Seniorenbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch.

Termine: 07.06., 26.07.

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

Leitung: Maria Behrendt-Richter, Nina Möller



Freitags
10.00 - 12.00 h

Bewegungsbegleiter*innen Treffen

Die Bewegungsbegleiter*innen treffen sich zum gegenseitigen Austausch.

Termine: 17.05., 14.06., 19.07.

→ 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: 08.05., 05.06., 03.07.

→ Bitte melden Sie sich an.

Leitung: Lisa Schmidmaier

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, 15.5. und den 12.6. 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: neue Einkommensgrenzen

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 1.800,- Euro (für Ehepaare: 2.700,- 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

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
- ⇒ Unterstützung bei unseren Veranstaltungen und Festen, z.B. beim Auf- und Abbau oder in der Küche
- ⇒ Pflanzenpflege 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!

TEAM



**Barbara
Fröhlich-Rausch**

Leitung
Dipl. Soz. Päd. (FH)



**Birgit
Lipowsky**

Dipl. Soz. Päd. (FH)



**Nina
Möller**

Soz. Päd. (B.A.)



**Lisa
Schmidmaier**

Dipl. Soz. Päd. (FH)



**Sabrina
Kitzendorf
PiA**

Soz. Päd. (B.A.)



**Barbara
Hartmann-Lohr
SAVE**

Dipl. Soz. Päd. (FH)



**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.

