

ASZ Sendling

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen

September, Oktober, November und Dezember 2024

**Beratung und Information, Begegnung und Beteiligung,
Unterstützung, Gruppen und Kurse**



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Editorial	3 – 7
Ehrenamt und Helferkreis	8
Beratung, Information & Unterstützung	9 – 10
Mittagstisch und Cafeteria	11
Gruppenangebote	13 – 17
Kursangebote	18 – 21
Veranstaltungskalender	22 – 26
Veranstaltungen	27 – 35
■ September	27 – 29
■ Oktober	30 – 31
■ November	32 – 33
■ Dezember	34 – 35
Kooperationspartner	36 – 37
In eigener Sache	40 – 41
Ihre Ansprechpartner*innen	42 – 43
So finden Sie uns	44

**Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage: www.awo-muenchen.de → Senioren
→ Alten- und Service-Zentren → Einrichtungen in Ihrer Nähe → Sendling**

Wenn Sie regelmäßig über Veranstaltungen und Neuigkeiten im ASZ benachrichtigt werden wollen, können Sie Ihre E-Mail-Adresse im Büro hinterlassen.

Gerne nehmen wir Sie in unseren Verteiler auf.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

die bunten Herbst- und behaglichen Wintermonate stehen vor der Tür und wir freuen uns schon jetzt auf viele gemeinsame Begegnungen mit Ihnen. Neue Gesichter sind natürlich jederzeit herzlich willkommen, ganz unabhängig von

Nationalität, Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder sexueller Orientierung!

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus:

Geselligen Veranstaltungen

Zum Beispiel: Unser zünftiger Wiesn Nachmittag am 25. September, das stimmungsvolle Sendlinger Herbstfest am 16. Oktober, der Disco-Abend am 20. November und das beliebte Adventsfrühstück am 04. Dezember.

Interessanten Vortrags- und Austauschmöglichkeiten

Zum Beispiel: Der Vortrag „Die besonderen Stärken des Gehirns ab dem 50. Lebensjahr“ im Rahmen der 5. Bayerischen Demenzwoche am 23. September und „Umgang mit Trauer und Verlust“ am 23. Oktober.

Ausflügen

Zum Beispiel: Die Führungen „Alte Utting und Bahnwärter Thiel“ am 04. September

und „Austausch im Nationalmuseum“ am 04. Oktober. Am 10. September, 08. Oktober und 10. Dezember finden zudem die letzten Busausflüge nach Bad Ischl, Dinkelsbühl und Nürnberg statt.

Alle Veranstaltungen und alle Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden Sie im Überblick auf Seite 22 und ausführlich erläutert ab Seite 27. Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!

Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches Gruppenangebot (ab Seite 13) und Kursprogramm (ab Seite 18). Unsere neuen Angebote sind gesondert auf den Seiten 4 und 5 aufgeführt. Interessiert? Dann informieren Sie sich unverbindlich im ASZ-Büro. In allen Kursen ist eine unverbindliche Schnupperstunde möglich.

NEU:

Scannen Sie einfach den QR-Code und gelangen Sie direkt auf unsere Homepage.



Personelle Veränderungen

Verabschieden mussten wir uns leider von Herrn Martin Schlig, dessen Praktikumszeit Anfang August leider schon wieder zu Ende gegangen ist. Lieber Martin, wir möchten dir ganz herzlich für deine engagierte, zuverlässige und freundliche Unterstützung danken. Wir wünschen dir für dein weiteres Studium der Sozialen Arbeit und deinen weiteren Lebensweg viel Erfolg und alles Gute!

Auch mussten wir uns von Frau Natia Menabdishvili verabschieden. Liebe Natia, auch dir möchten wir von Herzen für deine

tatkräftige Unterstützung im Rahmen deines Freiwilligen Sozialen Jahrs danken! Wir wünschen dir für deinen weiteren Lebensweg viel Erfolg und alles Gute!

Herzlich begrüßen möchten wir ab September Frau Venus Ortiz und ab Oktober Frau Jasmin Catelin. Frau Ortiz wird bei uns ihren Bundesfreiwilligendienst absolvieren, Frau Jasmin Catelin ihr Semesterpraktikum der Sozialen Arbeit. Wir freuen uns auf beide Kolleginnen und wünschen ihnen eine schöne, spannende und lehrreiche Zeit im ASZ Sendling.

Neue Angebote im ASZ Sendling

Hereinspaziert

Ein Angebot für neue Besucherinnen und Besucher

Sie wollen uns kennenlernen? Dann laden wir und unsere Stammbesucherinnen und Stammbesucher Sie herzlich zu unseren monatlichen Willkommensnachmittagen ein.

Jeweils Freitag, 14.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 17

Mein Lieblingsrezept

Ob alte Rezepte der Oma oder von Freunden aus anderen Ländern, Frau Bisserka Herud freut sich darauf, gemeinsam mit Ihnen in gemütlicher Atmosphäre zu schnippeln, zu brutzeln und anschließend in netter Runde zu genießen! Und wer weiß, vielleicht können wir Ihre Lieblingsrezepte in einem ASZ-Kochbüchlein vereinen?



Jeweils Montag, 15.00 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13

Neuer PC-Raum

Bei Interesse können Sie unseren neu eingerichteten PC-Raum kostenlos nutzen. Zur Verfügung stehen Ihnen zwei Arbeitsplätze mit Internetverbindung und ein Drucker.



Weitere Informationen und den QR-Code für das Internet erhalten Sie im ASZ-Büro.

Veranstaltungen und Aktionen des Ortsvereins Sendling der Arbeiterwohlfahrt

Der Ortsverein Sendling der AWO unterstützt viele Veranstaltungen des ASZ Sendling finanziell und spendet jährlich die Erlöse aus Plätzchen-, Marmeladen- und Kuchenverkauf für die Arbeit des ASZ. Dank dieser Unterstützung können wir gesellige oder informative Veranstaltungen recht kostengünstig gestalten, so dass auch Senior*innen mit sehr geringem Einkommen dabei sein können. **An dieser Stelle wollen wir uns für das Engagement des AWO Ortsvereins Sendling sehr herzlich bedanken!**

Der Ortsverein bietet in jedem Programm auch eigene Veranstaltungen an, die er in Kooperation mit dem ASZ durchführt. Im Herbst- und Winterprogramm 2024 laden der Ortsverein und das ASZ Sendling herzlich zu folgendem Angebot ein:

Sendlinger Herbstfest

Mittwoch, 16. Oktober 2024,
14.30 Uhr

Der AWO-Ortsverein Sendling lädt Sie recht herzlich zum Sendlinger Herbstfest mit der ehemaligen BR-Heimatmoderatorin Evi Strehl an. Schaut's alle vorbei, es warten a gscheide Musi, a erfrischender Federweißler, guade Schmankerl und a griabige Stimmung auf Sie.

Unkostenbeitrag: 4,00 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 14.10. erforderlich.



Informationsveranstaltung mit Bergfest – AWO Ortsverein Sendling & Seniorenvertretung Sendling

Mittwoch, 13. November 2024,
14.30 Uhr

Informieren Sie sich an diesem Nachmittag über die wichtige Arbeit des AWO Ortsvereins Sendling und der Seniorenvertretung Sendling.

Da der Seniorenbeirat München und die Seniorenvertretung Sendling nun schon seit gut zwei Jahren im Amt sind, wollen wir den Nachmittag mit einem schönen Bergfest ausklingen lassen.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 11.11. erforderlich

Weihnachtsmarkt des AWO Ortsvereins Sendling

Samstag, 21. Dezember 2024,
10.00 Uhr

Genießen Sie die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit beim Weihnachtsmarkt des AWO Ortsvereins Sendling bei Kaffee, heißem Glühwein und weihnachtlichem Kuchen. Selbstgebackene Plätzchen, leckere Marmelade, selbstgestaltete Karten sowie Strickwaren können erworben werden.



Wollen auch Sie die Arbeit des Ortsvereins unterstützen?

Der Ortsverein Sendling der AWO ist als gemeinnützig anerkannt. Seine Aufgaben liegen vornehmlich im sozialen Bereich. Der Ortsverein hilft und unterstützt Senioren und das ASZ und wird von ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern geführt.

Haben Sie Interesse?

Informationen und Mitgliedsanträge erhalten Sie im ASZ oder beim Vorstand des Ortsvereins unter der Telefonnummer: 089 / 40 57 36

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!
Günter und Erika Stark, Vorstand des Ortsvereins Sendling

Kostenloser Internetzugang



Gerne können Sie unsere kostenlose WLAN-Verbindung in unserer Cafeteria nutzen. Wie? Einfach unseren QR Code scannen. Sollten Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns gerne an.

Begrüßung International

Das Alten- und Service-Zentrum Sendling heißt alle älteren Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörige unabhängig von ihrer Herkunft recht herzlich willkommen.

Informationen über das Alten- und Service-Zentrum in Ihrer Muttersprache finden Sie im Internet auf muenchen.de unter dem Stichwort „ASZ“.



Ehrenamt und Helferkreis

Das ASZ Sendling vermittelt Helferinnen und Helfer an hilfsbedürftige ältere Menschen in Sendling.

Die Helfer unterstützen ältere Menschen

- bei Einkäufen oder Arztbesuchen
- im häuslichen Bereich

und sorgen mit Spaziergängen oder Gesprächen für eine höhere Lebensqualität.

Wenn Sie selbst Hilfe benötigen oder jemanden kennen, der dieses Angebot in Anspruch nehmen könnte, melden Sie sich bitte im ASZ unter der Telefonnummer: 77 92 54.

Haben Sie Interesse sich zu engagieren?

Das ASZ Sendling sucht laufend Menschen mit Herz, Tatkraft und Zeit, um hilfsbedürftige Menschen im Stadtbezirk zu unterstützen bzw. um im ASZ mitzuhelfen. Den Zeiteinsatz bestimmen Sie selbst.

Für weitere Informationen nehmen Sie bitte im Alten- und Service-Zentrum Sendling Kontakt auf mit [Frau Barbara Beckert](#) oder [Frau Nicole Tremml](#).

Telefon: 089 / 779254

barbara.beckert@awo-muenchen.de

nicole.tremml@awo-muenchen.de

Mögliche Einsatzbereiche:

■ Mitarbeit im Helferdienst

Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Hilfen in der Wohnung, Einkaufshilfen, Begleitdienste zum Arzt oder aufs Amt, helfen z.B. beim Ausfüllen von Formularen.

■ Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ

Unterstützung bei Festen und Ausflügen, jahreszeitliche Dekoration, Kuchen backen für Veranstaltungen.

■ Mitarbeit als Referent oder Kursleiter

Lassen Sie Ihre Talente und / oder Hobbys nicht ungenutzt. Es gibt sicher Interessantes aus Ihrem Leben weiterzugeben.

Wir freuen uns auf Sie!



„Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird. Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.“ (Franziska Scharpf)

Beratung, Information und Unterstützung

Das Alten- und Service-Zentrum Sendling ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen und ihre Angehörigen und steht allen Bürgerinnen und Bürgern unabhängig von Herkunft und Weltanschauung offen.

Die Sozialpädagog*innen des ASZ bieten Ihnen und Ihren Angehörigen individuelle

Beratung und **Unterstützung** bei

- persönlichen, sozialen oder gesundheitlichen Problemen
- der Vermittlung und Koordination häuslicher Versorgung, von Hol- und Begleitdiensten, Einkaufshilfen, Essen auf Rädern usw.
- Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden sowie bei schriftlichen Angelegenheiten (z.B. Antrag auf Grundsicherung)
- Fragen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Hilfsmitteln und Wohnanpassung
- der Vermittlung an weitere Fachdienste

Das Beratungsangebot findet im ASZ Sendling, bei Bedarf auch in Ihrer Wohnung (Hausbesuche) statt. Die Beratung ist kostenlos und wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Unser Ziel ist es

- Sie in Ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können
- Soziale Isolation älterer Menschen zu vermeiden und Beteiligung zu ermöglichen
- Offenheit und Toleranz zwischen den Generationen und Kulturen zu fördern
- Ehrenamtliches Engagement zu gewinnen und zu nutzen
- Die Öffentlichkeit für die Belange älterer Menschen zu sensibilisieren
- Personen aus dem privaten Umfeld bei der Betreuung und Versorgung älterer Menschen zu unterstützen

Ein Angebot des ASZ für Seniorinnen und Senioren in Sendling: Präventive Hausbesuche

"Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche."

Seit März 2015 sind die präventiven Hausbesuche als besondere Aufgabe in das ASZ Sendling integriert. Ziel ist es, Ihnen alle notwendigen Informationen zu geben und alle wichtigen Unterstützungsangebote vorzustellen, damit Sie so lange wie möglich gut und selbständig in Ihren eigenen vier Wänden leben können.

Eine Fachkraft aus dem ASZ besucht Sie zu Hause. Sie informiert, berät und vermittelt Hilfen zu den Themen:

- Freizeitangebote
- Vorsorge
- Häusliche Hilfen
- Alltagsgestaltung
- Wohnanpassung
- Finanzielle Absicherung
- Individuelle und persönliche Anliegen

Die Besuche erfolgen nur auf Wunsch, sind kostenfrei und werden vertraulich behandelt.

Für weitere Informationen oder für die Anmeldung zu einem präventiven Hausbesuch nehmen Sie bitte im Alten- und Service-Zentrum Sendling Kontakt auf mit **Frau Andrea Stuhl**.

Telefon: 089 / 779254

E-Mail: andrea.stuhl@awo-muenchen.de



*Andrea Stuhl,
Sozialpädagogin,
zuständig für präventive
Hausbesuche in Sendling*

Mittagstisch und Cafeteria

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 12.00 Uhr

Sie können bei uns von Montag bis Freitag preiswert und abwechslungsreich in netter Gesellschaft zu Mittag essen. Wir bieten Menüs an, die täglich frisch zubereitet werden. Der Speiseplan hängt jeweils eine Woche vorher aus und wird auf Wunsch auch zugeschickt.



Ein Mittagessen kostet 6,50 €

Bei geringem Einkommen ist auf Anfrage eine Ermäßigung oder eine kostenlose Teilnahme am Mittagstisch möglich.

Für Empfänger von Grundsicherung im Alter beantragen wir einen Zuschuss.

Wir führen eine Warteliste.

■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag 9.00 - 17.00 Uhr

Freitag 9.00 - 16.00 Uhr

In unserer Cafeteria bieten wir Ihnen zu günstigen Preisen Getränke und täglich nachmittags auch Kuchen oder Gebäck an. Auch aktuelle Tageszeitungen liegen kostenfrei für Sie zum Lesen aus.

Wenn Sie nicht alleine sein, sondern neue Kontakte knüpfen oder alte Bekannte treffen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, unverbindlich vorbei zu schauen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Falls es Ihnen nicht möglich ist, zum Mittagstisch ins ASZ zu kommen oder für das Wochenende oder für Feiertage empfehlen wir den AWO-Menüservice.

Nähere Informationen erhalten Sie im ASZ-Büro.



Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss
ins Haus für nur**

6,99 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
[www.ihr-menueservice.de/
awo-muenchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen)

- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel. 0 89 – 430 24 35

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Gruppenangebote

Soweit nicht anders angegeben: Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

■ Tanzen im Sitzen

Für alle Interessierten, die Freude am Tanzen und Bewegen haben. Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt ist. Sie lernen unterschiedliche Tänze, Rhythmen und Melodien kennen und trainieren in netter Gesellschaft Ihre Koordination, Reaktion, Ausdauer und ganz nebenbei auch Ihr Gedächtnis.

Termine: **Jeden Montag 10.30 – 11.30 Uhr,
entfällt am 02.09., 09.09., 28.10., 23.12., 30.12.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 3,00 €

■ Clubnachmittag des AWO-Clubs "Die fröhlichen Sendlinger"

Interessierte Seniorinnen und Senioren treffen sich zu Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen in der Cafeteria.

Termine: **02.09., 16.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.,
jeweils Montag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 77 92 54

Kosten: kleiner Unkostenbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich

■ Mein Lieblingsrezept

Ob alte Rezepte der Oma oder von Freunden aus anderen Ländern, Frau Bisserka Herud freut sich darauf, gemeinsam mit Ihnen in gemütlicher Atmosphäre zu schnip-peln, zu brutzeln und anschließend in netter Runde das zu genießen!

Termine: **09.09., 21.10., 18.11.,
jeweils Montag 15.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Herud, Tel. 77 92 54

Kosten: 4,00€ pro Treffen

■ Singkreis

Haben Sie Freude an Geselligkeit und Musik? Dann kommen Sie zu unserem Sendlinger Singkreis!

Wir singen für uns, jeder wie er kann, ohne Leistungsdruck. In unserem Singkreis steht der Spaß im Vordergrund und das Gefühl etwas mit anderen gemeinsam zu tun, denn Singen kennt kein Alter.

Wir singen Volkslieder und freche Schlager, Heiteres wie auch Beschwingtes.

Termine: **17.09., 08.10., 12.11., 10.12.,
jeweils Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,00 € pro Treffen

■ „Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren

Menschen, Orte, Situationen, ... Farben, Gerüche, Gefühle...

Begeben Sie sich auf eine Erinnerungsreise und entdecken Sie verborgene Schätze Ihres Lebens wieder. Sie sind herzlich eingeladen, in einer entspannten Atmosphäre Geschichten aus Ihrem Leben zu erzählen und sich bei Kaffee und Kuchen mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Termine: **24.09., 15.10., 19.11., 17.12.,
jeweils Dienstag 14.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: 2,50 € pro Treffen

■ Internationales Seniorentreffen

In gemütlicher und lockerer Atmosphäre tauschen wir uns über vergangene und aktuelle Themen aus, erhalten Unterstützung bei Alltagsproblemen und werden auch mal kreativ und aktiv. Jeder Teilnehmer ist herzlich willkommen!

Termine: **17.09., 01.10., 12.11., 03.12.,
jeweils Dienstag 14.30 – 16.00 Uhr**

Ort: Laden/Cafeteria

Leitung: Frau Herud, Tel. 77 92 54

Kosten: kostenlos

■ Gedächtnisspiele

Trainieren Sie mit unterschiedlichen Spielen und Übungen Ihr Gedächtnis, um geistig fit zu bleiben!

Termine: **Jeden Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Jasmin Catelin, Sabine Denk, Tel. 779254

Kosten: 2,50 € pro Einheit

■ Wandergruppe

Mach mit – bleib fit! Gemeinsam unternehmen wir kleine Wanderungen in München und Umgebung, genießen dabei die Landschaft und kehren am Schluss zum gemütlichen Beisammensein ein.

Das jeweilige Ziel wird eine Woche vorher von Frau Beckert bekanntgegeben.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Sie sollten gut zu Fuß sein.

Termine: **26.09., 17.10.,**

Donnerstag 09.30 Uhr; Treffpunkt 09.30 Uhr vor dem ASZ

Ort: ASZ Sendling

Leitung: Frau Beckert, Tel. 77 92 54

Kosten: evtl. MVV und persönliche Ausgaben

■ „In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter

Fühlen Sie sich manchmal lustlos und schwermütig? Grübeln Sie oft oder hängen negativen Gedanken nach? Bei einem Frühstück in netter Runde versuchen wir durch Gespräche und kleine Übungen Strategien gegen Trübsal aufzubauen und letztlich mehr Lebensfreude zu erlangen.

Termine: **26.09., 24.10., 28.11.,**

jeweils Donnerstag 10.00 Uhr

Ort: Laden

Leitung: Frau Stuhl, Tel. 77 92 54

Kosten: 3,50 € pro Treffen

■ **Betreuungsgruppe**

In Kooperation mit Carpe Diem e.V. bietet das ASZ Sendling eine Nachmittagsbetreuung für Menschen mit Demenz und für ältere Menschen mit psychischen Problemen an. Die Gruppe ermöglicht die Begegnung mit Gleichgesinnten, eine Verbesserung der Lebensqualität und dient auch als Entlastungsangebot für pflegende Angehörige.

Termine: **Jeden Donnerstag 13.30 – 16.30 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: „Carpe Diem“ e.V., Tel. 2000767-21

Kosten: 27,50 Euro pro Nachmittag (mit Kaffee und Kuchen)

Die Gruppe ist nach §45c SGB XI anerkannt. Daher besteht die Möglichkeit der Kostenerstattung über die Pflegeversicherung.

Nach Absprache ist ein Hol- und Bringdienst möglich. Kosten: 8,00 €

■ **Spielnachmittag**

Gemeinsam Spielen macht nicht nur Spaß, es trainiert auch das Gehirn und fördert soziale Kontakte. Herzlich eingeladen sind alle, die Spaß an Gesellschaftsspielen haben und einen geselligen Nachmittag verbringen wollen.

Termine: **05.09., 19.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.,
jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Anna Kunkel, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

■ **Sendlinger Stricktreff**

Offener Treffpunkt für alle Interessierten, die Freude am Stricken und Handarbeiten haben.

Termine: **12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.,
jeweils Donnerstag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Zwicknagl, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

■ Hereinspaziert

Sie wollen uns kennenlernen? Dann laden wir und unsere Stammesbesucherinnen und Stammesbesucher Sie herzlich zu unseren monatlichen Willkommensnachmittagen ein.

Termine: **20.09., 25.10., 22.11., 20.12.,
jeweils Freitag 14.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Herr Schlig, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

■ Sendlinger Schafkopclub

Anfänger und Fortgeschrittene können das berühmte bayerische Kartenspiel in einer netten Runde spielen.

Termine: **Jeden Freitag 18.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Holub, Tel. 652 133

Kosten: 2,00 € pro Treffen

■ Sonntagscafé mit Wunschkonzert

Verbringen Sie einmal im Monat an einen Sonntagnachmittag unterhaltsame Stunden im ASZ. Unter der Leitung von Frau Köper können Sie sich bei Kaffee und Kuchen unterhalten und nebenbei Musik nach Wunsch hören.

Termine: **06.10., 03.11., 01.12.,
jeweils Sonntag 14.00 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Frau Köper, Tel. 779254

Kosten: kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

Kursangebote

Allgemeine Hinweise:

- Die Kursgebühr ist im Voraus und in der Regel als **Blockzahlung** zu begleichen.
- Für Interessierte bieten wir eine **kostenlose Schnupperstunde** an, um unverbindlich den Kurs kennen lernen zu können.
- Bei geringem Einkommen ist eine **Ermäßigung** möglich.
- Im **Krankheitsfall** von mehr als vier Wochen kann die Kursgebühr für die versäumten Einheiten gegen Vorlage eines ärztlichen Attests zurückerstattet werden.
- Bei den Kursen Qigong und Sturzprävention – Stabilisations-Gymnastik für Muskelaufbau, Gleichgewicht und Pilates wird die Kursgebühr von einigen **Krankenkasse bezuschusst**.

■ Qigong – Gruppe I

Termine: **Montag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 28.10., 23.12., 30.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Termine: **Montag, 09.45 – 11.15 Uhr; entfällt im September, am 14.10., 28.10., 23.12., 30.12.**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Qigong – Gruppe II

Termine: **Montag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 28.10., 23.12., 30.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Spanisch für Fortgeschrittene

Termine: **Montag, 11.30 – 13.00 Uhr; entfällt im September, am 14.10., 28.10., 23.12., 30.12.**

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Frau Gomez

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Cours de conversation (Konversationskurs Französisch für Fortgeschrittene)

Termine: **Montag, 12.45 – 14.15 Uhr;**
am 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 28.10., 23.12., 30.12.

Ort: Laden

Leitung: Frau Dautel, Tel. 54 035 582

Kosten: **Auf Anfrage**

■ Aquarellmalkurs

Termine: **Dienstag, 10.00 – 12.00 Uhr**

Ort: Laden

Leitung: Frau Valleeé-Angelias

Kosten: **10er Block: 56 €**

■ Yoga für Senioren – Gruppe I

Termine: **Dienstag, 10.30 – 11.15 Uhr; entfällt am 03.09.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 40 €**

■ Yoga für Senioren – Gruppe II

Termine: **Dienstag, 11.30 – 12.15 Uhr; entfällt am 03.09.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Kieninger

Kosten: **10er Block: 40 €**

■ Sturzprävention – Stabilisations-Gymnastik für Muskelaufbau, Gleichgewicht und Reaktion

Termine: **Mittwoch, 09.45 bis 10.45 Uhr; entfällt am 18.09., 25.09., 02.10., 09.10.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brockmann

Kosten: **8er Block: 60 €**

■ Handysprechstunde / Tablet

Termine: **Jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr**

werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.

Nur mit Anmeldung im ASZ-Büro oder unter 77 92 54.

Ort: Computerraum

Leitung: Herr Eder

Kosten: **30 Minuten Einzelberatung kosten 5 €**

■ Englisch-Konversation

Termine: **Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr;**
am 11.09., 25.09., 02.10., 09.10., 23.10., 06.11., 04.12.

Ort: Erkerzimmer

Leitung: Herr Kuhn

Kosten: **10er Block: 66 €**

■ Bewegung mit Spaß – Gymnastik für Senior*innen

Termine: **Gruppe I: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr; entfällt am 30.10.**
Gruppe II: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr; entfällt am 30.10.

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Unger

Kosten: **10er Block: 36 €**

■ Qigong – Gruppe I

Termine: **Gruppe I: Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr; entfällt am 19.09., 26.09.**
Gruppe II: Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr; entfällt am 19.09., 26.09.

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Brender

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Digitale Hilfe

Termine: **Jeden Donnerstag, 13.00 – 14.30 Uhr**
werden 30-minütige Einzelberatungen angeboten.
Nur mit Anmeldung im ASZ-Büro oder unter 77 92 54.

Ort: Computerraum

Leitung: Herr Piering

Kosten: **30 Minuten Einzelberatung kosten 5 €**

■ Pilates – Training für Körper, Geist & Seele

Termine: **Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Stein von Herder

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ Workshop-Serie „Smartphone“ – kein iPhone

Termine: **Freitag, 10.30 – 12.30 Uhr;**
am 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10.

Ort: Computerraum

Leitung: Herr Bauer

Kosten: **Der Workshop ist Dank der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. kostenfrei**

■ Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Termine: **Freitag, 11.00 – 12.30 Uhr; entfällt am 06.09.**

Ort: Laden

Leitung: Frau Fischer

Kosten: **10er Block: 50 €**

■ OMY! – Oh my Yoga!

OMYY! Ist ein Gemeinschaftsprojekt von Yoga für alle e.V. & Stiftung Generationen-Zusammenhalt

Termine: **Freitag, 14.30 – 15.30 Uhr; entfällt am 06.09., 13.09., 20.09., 20.12., 27.12.**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: YOGAHILFT-Lehrerin Silvia Nastav

Kosten: **10er Block: 30 €**

Für Personen mit Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze wird ein 10er-Block ermäßigt für 5 € angeboten. Informieren Sie sich hierzu gerne im ASZ.

■ Schachtraining „Zug um Zug zu geistiger Fitness und sozialen Kontakten“

In Kooperation mit der „Münchener Schachakademie“

Der Senioren-Schachkurs ist Dank freundlicher Unterstützung durch die Landeshauptstadt München - "Fonds Münchner Altenhilfe" kostenfrei.

Termine: **Freitag, 13.00 – 15.00 Uhr; entfällt am 06.09., 27.12.**

Ort: Laden

Leitung: Herr Beckers

Kosten: **kostenlos**

SEPTEMBER

02.09.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 13
04.09.	MI		Viertelliebe Sendling – Führung „Alte Utting und Bahnwärter Thiel“ Treff: 15.30 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 27
05.09.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
06.09.	FR	10.00 Uhr	Programmplanung mit Weißwurstfrühstück	S. 27
09.09.	MO	15.00 Uhr	Mein Lieblingsrezept	S. 13
10.09.	DI	09.00 Uhr	Busfahrt nach Bad Ischl	S. 27
12.09.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
16.09.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 13
17.09.	DI	13.30 Uhr	Singkreis	S. 14
17.09.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 14
18.09.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Charly Greil	S. 28
19.09.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
20.09.	FR	14.30 Uhr	Hereinspaziert	S. 17
23.09.	MO	14.30 Uhr	Vortrag „Die besonderen Stärken des Gehirns ab dem 50. Lebensjahr“ Eine Veranstaltung im Rahmen der 5. Bayerischen Demenzwoche	S. 28
24.09.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 14
25.09.	MI	14.30 Uhr	Wiesn-Nachmittag mit Hendln und Live-Musik von Pauli Knoll	S. 28
26.09.	DO		Wandergruppe Treff: 09.30 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 15

26.09.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 15
26.09.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
27.09.	FR		Aktiv in München „Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg“ Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der LHM – Referat für Klima- und Umweltschutz	S. 29
Treff: 09.15 Uhr vor dem ASZ Sendling				
30.09.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 13

OKTOBER

01.10.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 14
04.10.	FR		Aktiv in München „Führung und Austausch im Bayerischen Nationalmuseum“ Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Beisheim Stiftung	S. 29
Treff: 13.15 Uhr vor dem ASZ Sendling				
06.10.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 17
08.10.	DI	09.00 Uhr	Busfahrt nach Dinkelsbühl	S. 30
08.10.	DI	13.30 Uhr	Singkreis	S. 14
10.10.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
10.10.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16

OKTOBER

14.10.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 13
15.10.	DI	15.00 Uhr	Die Internationale Seniorengruppe lädt zum türkischen Essen ein	S. 30
15.10.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 14
16.10.	MI	14.30 Uhr	Sendlinger Herbstfest Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem AWO-Ortsverein Sendling	S. 30
17.10.	DO		Wandergruppe Treff: 09.30 Uhr vor dem ASZ Sendling	S. 15
21.10.	MO	15.00 Uhr	Mein Lieblingsrezept	S. 13
23.10.	MI	14.30 Uhr	Vortrag und Austausch „Umgang mit Verlust und Trauer“ Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising	S. 31
24.10.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 15
24.10.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
24.10.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
25.10.	FR	14.30 Uhr	Hereinspaziert	S. 17
28.10.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Bingo	S. 31
30.10.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Pauli Knoll	S. 31
31.10.	DO	14.30 Uhr	Vortrag und Austausch „NS-Zeit in Sendling“ Eine Veranstaltung in Kooperation mit ViertelPunkt	S. 31

NOVEMBER

03.11.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 17
07.11.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
07.11.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
11.11.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 13
11.11.	MO	15.00 Uhr	Seniorensprechstunde	S. 37
12.11.	DI	13.30 Uhr	Singkreis	S. 14
12.11.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 14
13.11.	MI	14.30 Uhr	Informationsveranstaltung mit Bergfest „AWO Ortsverein Sendling trifft Seniorenvertretung Sendling“	S. 32
18.11.	MO	15.00 Uhr	Mein Lieblingsrezept	S. 13
19.11.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 14
20.11.	MI	14.30 Uhr	Kreativ im Advent	S. 32
20.11.	MI	18.00 Uhr	Golden Age Disco – Disco-Abend für die Generation 60+	S. 32
21.11.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
21.11.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
22.11.	FR	14.30 Uhr	Hereinspaziert	S. 17
25.11.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“	S. 13
27.11.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 32
28.11.	DO	10.00 Uhr	„In Balance bleiben“ – Frühstückstreffen für mehr Lebensfreude im Alter	S. 15

DEZEMBER

01.12.	SO	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Wunschkonzert	S. 17
03.12.	DI	14.30 Uhr	Internationales Seniorentreffen	S. 14
04.12.	MI	09.30 Uhr	Adventfrühstück mit Weihnachtsbasar	S. 33
05.12.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
05.12.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
05.12.	DO	18.00 Uhr	Wir sagen DANKE!	S. 33
09.12.	MO	14.30 Uhr	AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit stimmungsvoller Lesung	S. 33
10.12.	DI	09.00 Uhr	Busfahrt nach Nürnberg	S. 34
10.12.	DI	13.30 Uhr	Singkreis	S. 14
11.12.	MI	14.30 Uhr	Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg	S. 34
17.12.	DI	13.30 Uhr	„Meine Schatzkiste“ – Biografischer Erzählkreis für Seniorinnen und Senioren	S. 14
18.12.	MI	14.30 Uhr	Festliche Weihnachtsfeier mit Manfred Bacher und Anneliese Kolb	S. 34
19.12.	DO	14.30 Uhr	Sendlinger Stricktreff	S. 16
19.12.	DO	14.30 Uhr	Spielenachmittag	S. 16
20.12.	FR	14.30 Uhr	Hereinspaziert	S. 17
21.12.	SA	10.00 Uhr	Weihnachtsmarkt des AWO-Ortsverein Sendling	S. 35
25.12.	MI	12.00 Uhr	Weihnachtssessen	S. 35

MI 04.09. Viertelliebe Sendling – Führung „Alte Utting und Bahnwärter Thiel“**Treffpunkt:** Statterreisen München e.V. wird vom Kulturreferat der Landeshauptstadt**15.30 Uhr** München gefördert**vor dem** Der „Bahnwärter Thiel“ auf dem ehemaligen Viehofgelände bietet in bunten**ASZ** Containern und U-Bahn-Wägen Kultur für alle. Nebenan liegt die Alte Utting**Sendling** auf einer Eisenbahnbrücke vor Anker. 66 Jahre schipperte sie über den

Ammersee, bevor sie 2017 endgültig in Sendling festmachte.

Im Maschinenraum, in den Salons und auf dem Sonnendeck erfahren wir während einer Führung viel Spannendes: über die Geschichte des Schiffes, über großen Mut und darüber, wie es die Alte Utting in die New York Times geschafft hat. Klar zum Ablegen? Na dann, Leinen los!

Kosten: 4,00 Euro + evtl. MVV**Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 02.09. erforderlich****FR 06.09. Programmplanung mit Weißwurstfrühstück****10.00 Uhr** Gestalten Sie das Angebot des ASZ Sendling aktiv mit! Bei einem Weißwurstfrühstück können Sie Lob und Kritik äußern sowie Wünsche und Anregungen für das nächste Programm vorbringen. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme, damit wir die Angebote auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können.**Kostenlos****Anmeldung bis zum 03.09. erforderlich****DI 10.09. Busfahrt nach Bad Ischl****09.00 Uhr** Als ehemalige Sommerresidenz des Kaisers Franz Joseph verströmt das schöne Kleinod im Salzkammergut einen historischen Charme. Nach einem gemeinsamen Mittagessen genießen wir eine 25-minütige Bummelzug-Stadtrundfahrt mit Erklärungen zu den Sehenswürdigkeiten. Im Anschluss steht Ihnen freie Zeit in der Europäischen Kulturhauptstadt zur Verfügung.**Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.****Rückkehr gegen 19.30 Uhr.****Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.****Kosten für die Busfahrt und Organisation: 17,00 € + anteilige Kosten für den Kaiserzug von 4,50 €****Anmeldung ab dem 27.08. u. Vorauszahlung bis zum 03.09. erforderlich**

MI 18.09. Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Charly Greil

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats September und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung.

Unkostenbeitrag erwünscht

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 16.09.

MO 23.09. Vortrag „Die besonderen Stärken des Gehirns ab dem 50. Lebensjahr“

14.30 Uhr Eine Veranstaltung im Rahmen der 5. Bayerischen Demenzwoche

Viele über 60jährige sind hinsichtlich ihrer Gehirnleistung verunsichert: Groß ist die Angst vor Demenz! Doch vom positiven Potenzial älterer Gehirne spricht leider niemand. Dieser Vortrag wirft einen neuen Blick auf das ältere Gehirn und räumt mit typischen Vorurteilen auf. Ein Vortrag, der Mut machen soll, denn: „A bisserl was geht immer“.

Kosten: 2,00 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 19.09. erforderlich

Referentin: Dagmar Wagner, M.Sc. Gerontologie, M.A., Diplom HFF München, alterwerden.net, Referentin zum Thema Älterwerden, Biografin, Dokumentarfilmerin „Ü100“

MI 25.09. Wiesn-Nachmittag mit Hendln und Live-Musik von Pauli Knoll

14.30 Uhr Es ist wieder soweit – o'zapft is! Mit knusprigen Hendln, reschen Brezen, kühlem Bier und einer gscheiden Musik feiern wir die fünfte Jahreszeit Bayerns. Freuen Sie sich mit uns auf eine zünftige Stimmung und lassen Sie uns gemeinsam mit einem Prosit auf die Gemütlichkeit anstoßen.

Unkostenbeitrag: 6,50 € inkl. Hendl

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 20.09. erforderlich

FR 27.09. Aktiv in München “Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg“

Treff: 09.15 Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der LHM – Referat für Klima- und Umweltschutz

Uhr vor dem ASZ Sendling Freuen Sie sich auf eine gemeinsame und interessante Exkursion zu dem Bio-Betrieb Pilchmilch. Dort dürfen die glücklichen Kühe von Familie Pilch im Sommer frisches Gras auf der Weide genießen, im Winter bekommen sie luftgetrocknetes Heu. Die Milch der Tiere wird in der eigenen Käserei zu Joghurt, Quark und Käse verarbeitet. Nach der ca. 1-stündigen Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen aus der eigenen Backstube ausklingen. Und natürlich sollten Sie sich einen Einkauf im Hofladen nicht entgehen lassen.

Sie sollten gut zu Fuß sein, auf dem Hinweg haben wir ca. 1 km Fußweg, auf dem Rückweg ca. 300 m.

Kosten: anteilige Fahrtkosten MVV Zone M-4.

Anmeldung bis zum 23.09. erforderlich.

OKTOBER

FR 04.10. Aktiv in München “Führung und Austausch im Nationalmuseum“

Treff: 13.15 Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Beisheim Stiftung



Uhr vor dem ASZ Sendling Das Bayerische Nationalmuseum zählt zu den größten Museen in Deutschland. Das Schatzhaus an der Eisbachwelle präsentiert herausragende Kunst von der Spätantike bis zum Jugendstil und erzählt auf einzigartige Weise europäische Kulturgeschichte in Bayern.

Für die Kurzführung und den anschließenden Austausch bei Kaffee & Kuchen sind insgesamt ca. 1,5 Stunden angesetzt.

Kosten: MVV

Anmeldung bis zum 01.10. erforderlich.

DI 08.10. Busfahrt nach Dinkelsbühl

09.00 Uhr Freuen Sie sich auf einen Tag in einer der schönsten Altstädte Deutschlands! Gemeinsam erkunden wir das mittelalterliche Städtchen Dinkelsbühl mit einer Führung durch die historische Altstadt und freier Zeit zum Bummeln und Flanieren. Eine gemeinsame Einkehr steht wie immer mit auf dem Programm.

**Abfahrt um 09.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.
Rückkehr gegen 19.00 Uhr.**

Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.

Kosten für die Busfahrt und Organisation: 17,00 € + anteilige Kosten für die Führung von 3,00 €.

Anmeldung ab dem 11.09. und Vorauszahlung bis zum 01.10. erforderlich.

DI 15.10. Die Internationale Seniorengruppe lädt zum türkischen Essen ein

15.00 Uhr Essen ist Vielfalt – Essen verbindet! Unter diesem Motto möchten wir Sie zu kulinarischen Entdeckungsreisen einladen. Freuen Sie sich auf schmackhafte Leckereien, auf gesellige und interessante Gespräche sowie auf ein passendes kleines Rahmenprogramm.

Unkostenbeitrag: 3,50 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 10.10. erforderlich.

MI 16.10. Sendlinger Herbstfest mit Evi Strehl

14.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem AWO Ortsverein Sendling
Der AWO Ortsverein Sendling lädt Sie recht herzlich zum Sendlinger Herbstfest mit der ehemaligen BR-Heimatmoderatorin Evi Strehl ein. Schaut's alle vorbei, es warten a gscheide Musi, a erfrischender Federweißler, guade Schmankerl und a griabige Stimmung auf Sie.

Unkostenbeitrag 4,00 €

Anmeldung und Vorauszahlung bis zum 14.10. erforderlich

MI 23.10. Vortrag und Austausch „Umgang mit Verlust und Trauer“

14.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Erzdiözese München und Freising
Verlust und Trauer gehören in unser Leben, doch der Umgang damit ist alles andere als selbstverständlich. Gemeinsam wollen wir heute der sensiblen Frage nachgehen, wie man am besten mit Verlust und Trauer umgeht und das eigene Gleichgewicht wiederfindet.

Referent: Seniorensseelsorger Markus Paulke

Kostenlos

Anmeldung bis zum 21.10. erforderlich

MO 28.10. AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit Halloween-Bingo

14.30 Uhr Fledermäuse, Gespenster, Spukhäuser und Hexenbesen - freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Bingo-Nachmittag der etwas anderen Art. Es erwarten Sie spannende Runden, Kaffee und Kuchen und kleine Preise zum Ausschuchen.

Ein Spielschein kostet 1,50 €

Anmeldung bis zum 24.10. erforderlich

MI 30.10. Geburtstagsfeier mit Tanz und Live-Musik von Pauli Knoll

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats Oktober und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung.

Unkostenbeitrag erwünscht

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 28.10.

DO 31.10. Vortrag und Austausch „NS-Zeit in Sendling“

14.30 Uhr Eine Veranstaltung in Kooperation mit ViertelPunkt

Anfang der 1930er Jahre lebten im Stadtteil Sendling mehr als einhundert Jüdinnen und Juden. Während des Nationalsozialismus wurden sie systematisch entrechtet und vertrieben. Gemeinsam wollen wir an diesem Nachmittag einen Blick auf dieses schreckliche Zeit werfen und in Austausch gehen.

Kostenlos

Anmeldung bis zum 28.10. erforderlich

- MI 13.11. Informationsveranstaltung mit Bergfest – AWO Ortsverein Sendling trifft Seniorenvertretung Sendling**
14.30 Uhr Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, sich an diesem Nachmittag über die wichtige Arbeit der Seniorenvertretung und des AWO Ortsvereins zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. Da der Seniorenbeirat München und die Seniorenvertretung Sendling nun schon seit gut zwei Jahren im Amt sind, wollen wir den Nachmittag mit einem schönen Bergfest ausklingen lassen.
Anmeldung bis zum 11.11. erforderlich
- MI 20.11. Kreativ im Advent**
14.30 Uhr Der Advent steht vor der Tür – da darf natürlich die passende Dekoration nicht fehlen. Gemeinsam werden wir kreativ und stimmen uns mit Glühwein, Stollen und Musik auf die Weihnachtszeit ein.
Unkostenbeitrag
Anmeldung bis zum 15.11. erforderlich
- MI 20.11. Golden Age Disco – Disco-Abend für die Generation 60+**
18.00 Uhr Mit den Hits aus den 50er, 60er und 70er Jahren. Mit Profi-DJ Sebastian,
Einlass: mit leckeren Cocktails und kleinen Snacks lassen wir gemeinsam die Puppen
17.30 Uhr tanzen.
Spenden erbeten
Anmeldung bis zum 18.11. erforderlich
- MI 27.11. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg**
14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats November und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung
Unkostenbeitrag erwünscht
Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 25.11.

MI 04.12. Adventfrühstück mit Weihnachtsbasar

09.30 Uhr Lassen Sie sich von uns mit einem leckeren Frühstück auf eine besinnliche Vorweihnachtszeit einstimmen. Im Anschluss können Sie im Weihnachtsbasar kleine Geschenke erwerben. Und wer weiß, vielleicht stattet uns auch der Nikolaus einen Besuch ab?

Unkostenbeitrag: 5,50 €

Anmeldung ab dem 04.11. und

Vorauszahlung bis zum 27.11. erforderlich

DO 05.12. Wir sagen DANKE!

18.00 Uhr Wir möchten uns von Herzen bei unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer für die tolle Unterstützung mit einer festlichen Ehrenamtsfeier bei uns im ASZ bedanken. **Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung, gesonderte Einladungen werden von uns verschickt.**

Wenn auch Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich bei uns zu engagieren, freuen wir uns sehr, Sie kennenzulernen! Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 9.

MO 09.12. AWO-Club „Die fröhlichen Sendlinger“ mit stimmungsvoller Lesung

14.30 Uhr Der AWO-Club „die fröhlichen Sendlinger“ lädt Sie herzlich zu einer Lesung über die berühmtesten Weihnachtslieder der Welt ein.

Ohne Weihnachtslieder wäre die Adventszeit einfach nicht dieselbe. Jeder und Jede hat seine/ihre persönlichen Favoriten. Und jedes Weihnachtslied hat seine eigene Geschichte. Manchmal sind diese kaum zu glauben.

Andy Kuhn, Magister der Literatur-, Sprach- und Politikwissenschaft erzählt die Hintergründe zu den berühmtesten Weihnachtsliedern und anderen kulturellen Begleitern in der „stadn Zeit“: Ist „Jingle Bells“ überhaupt ein Weihnachtslied? Wurde der „Santa Claus“ wirklich von Coca Cola erfunden und ist der mit unserem Heiligen Nikolaus irgendwie verwandt? Wie wurde aus „Stille Nacht“ der erste „virale“ Welthit, und das ganz ohne Internet?

All diese Fragen und viel mehr werden in diesem Vortrag voller Musik und Weihnachtsstimmung beantwortet.

DI 10.12. Busfahrt zum Christkindlmarkt in Nürnberg

12.00 Uhr Einer der ältesten und berühmtesten Christkindlmärkte der Welt erwartet Sie am heutigen Ausflugstag. Am Nürnberger Hauptmarkt dürfen Sie sich auf adventliche Stimmung und 150 Stände verschiedener Ausstellerinnen und Aussteller freuen. Damit Sie den Christkindlmarkt ohne Hektik erkunden können und damit süße und salzige Leckereien an den Ständen noch ihren Platz finden, ist keine gemeinsame Einkehr geplant. Rund um den Hauptmarkt befinden sich jedoch diverse Cafés und Restaurants.

**Abfahrt um 12.00 Uhr am Harras beim Eingang Sendlinger Friedhof.
Rückkehr gegen 20.00 Uhr.**

Sie sollten gut zu Fuß sein, da es trotz seniorengerechter Planung zu Fußwegen kommen kann. Änderungen im Programmablauf sind vorbehalten.

Kosten für die Busfahrt und Organisation: 17,00 €.

Anmeldung ab dem 05.11. und

Vorauszahlung bis zum 03.12. erforderlich.

MI 11.12. Geburtstagsfeier mit Live-Musik von Karl-Heinz Honsberg

14.30 Uhr Alle Geburtstagskinder des Monats Dezember und alle, die Lust auf einen geselligen Nachmittag haben, sind herzlich dazu eingeladen, gemeinsam mit uns anzustoßen. Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Nachmittag mit festlicher Dekoration, leckeren Kuchen und viel guter Stimmung

Unkostenbeitrag erwünscht

Aus organisatorischen Gründen bitten wir die Geburtstagskinder um eine Anmeldung bis zum 09.12.

MI 18.12. Festliche Weihnachtsfeier mit Manfred Bacher und Annelise Kolb

14.30 Uhr Wir freuen uns, Sie zu unserer Weihnachtsfeier begrüßen zu dürfen. Ein feierliches Programm, besinnliche Musik, Glühwein, Lebkuchen und Stollen sorgen für eine festliche Stimmung.

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Anmeldung ab dem 06.11. und

Vorauszahlung bis zum 11.12. erforderlich



SA 21.12. Weihnachtsmarkt des AWO-Ortsvereins Sendling

10.00 Uhr Genießen Sie die stimmungsvolle Vorweihnachtszeit beim Weihnachtsmarkt des AWO Ortsverein Sendling bei Kaffee, heißem Glühwein und weihnachtlichem Kuchen. Selbstgebackene Plätzchen, leckere Marmelade, selbstgestaltete Karten sowie Strickwaren können erworben werden.

Eintritt frei

MI 25.12. Weihnachtsessen

12.00 Uhr Frau Köper lädt Sie herzlich zu einem kleinen gemeinsamen Weihnachtsessen in weihnachtlicher Atmosphäre und netter Gesellschaft ein.

Kosten: 3,50 €

Anmeldung ab dem 27.11. und Vorauszahlung bis zum 18.12. erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl

Guter Rat vor Ort – kostenlose Rechtsberatung im ASZ

Jurist **Manfred Foltas** bietet kostenlose rechtliche Erstberatungen an. Die Beratungen dienen grundsätzlich der ersten Einschätzung einer Situation und der individuellen Anregung, wie weiter verfahren werden kann. Es handelt sich nicht um einen Ersatz für vollständige und umfassende Rechtsberatungen. Die Termine finden jeweils am Mittwochvormittag statt.



Wenn Sie eine Erstberatung in Anspruch nehmen wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin telefonisch unter 779254.

Rentenberatung im ASZ Sendling

Kostenlos können Sie sich im ASZ Sendling von Herrn **Karl-Heinz Weiß** in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung beraten lassen.



Herr Weiß ist Versicherungsältester der Deutschen Rentenversicherung Bund. Er berät Sie ehrenamtlich und kostenlos, egal ob Sie bereits in Rente sind oder

ob Sie sich als jüngerer Mensch einfach nur informieren wollen. Egal ob es um die Überprüfung Ihrer Rente, die Beantragung einer Reha-Maßnahme, eine Kontenklärung oder um die Anrechnung von Zeiten geht, in denen sie als Großmutter oder Mutter Kinder erzogen haben. Herr Weiß kann als Versicherungsältester auch Ihren Rentenanspruch aufnehmen und die Kopien Ihrer Unterlagen beglaubigen.

Wenn Sie eine kostenlose Rentenberatung in Anspruch nehmen wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin telefonisch unter 779254.

Seniorenvertretung Sendling

Die Seniorenvertretung bietet eine Sprechstunde für alle im Stadtteil wohnhaften Seniorinnen und Senioren an. Kommen Sie gerne vorbei.

Termine: 11.11.

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: ASZ Sendling Laden

Kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich



Von links: Ulrich Gammel, Ilse Holzbauer, Ludmilla Heid, Stephan Bartl, Edith Dendl

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

- 05. Okt. 14.00 Uhr Herbstkonzert**
- 14. Dez. 14.00 Uhr Adventssingen**
- 11. Jan. 2025 14.00 Uhr Neujahrskonzert**

Eintrittskarten erhältlich bei:
AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8
Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,
E-Mail: veranstaltung@awo-muenchen.de

Das Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt.

Eintrittspreise: 23 €

Die Seniorenvertretung informiert:

Konfliktfeld Bushaltestelle – Radweg

Sachverhalt:

Beim Ein- und Aussteigen aus Bussen kommt es immer wieder und vermehrt zu Konflikten zwischen ÖPNV-Nutzern und Radfahrern. Beim Seniorenbeirat gehen viele Beschwerden ein. Die StVO regelt zwar im § 20 die Rechtslage, doch diese kennen oder befolgen nicht alle Bürger (Fußgänger wie Radfahrer). Zu Recht werden Fahrgäste mit Lautsprecherdurchsagen beim „Aussteigen auf vorbeifahrende Radfahrer zu achten“ aufgefordert und so gewarnt. Es gibt vermehrt Klagen von vielen Senioren beim Seniorenbeirat über folgenden Sachverhalt: Radler fahren klingelnd in wartende Schlangen von Busnutzern und rufen „weg da!“ oder beschimpfen sogar die Wartenden, da sie ja auf dem Radweg stehen. Uns wird berichtet, dass ein Problembewusstsein über gemäßigte Geschwindigkeit, vorsichtiges Umfahren oder Stehenbleiben nur ausnahmsweise bei Radlern beobachtet werden kann.

Frage an die MVG:

Ist es möglich, dass vor „kritischen“ Bushaltestellen ein Schild mit Texten wie „Achtung, Vorsicht, Rücksicht nehmen!“, „Radfahrer, bitte langsam fahren“, „Schritttempo!“, „Gefahrenstelle“ oder „Radfahrer absteigen!“ aufgestellt werden?

Stellungnahme der MVG:

Ihr Vorschlag, Warnschilder für Radfahrer vor diesen Haltestellen aufzustellen, um sowohl Radfahrer als auch ÖPNV-Nutzer zu sensibilisieren und für mehr Sicherheit zu sorgen, greift einen tatsächlich nicht ganz einfachen Sachverhalt auf. Tatsächlich könnten solche Maßnahmen dazu beitragen, mögliche Konfliktsituationen und Unfallrisiken zu mindern.

Sie geben eine konkrete Orientierung für die Radfahrer und machen auf den sensiblen Bereich der Haltestelle aufmerksam, an dem besondere Rücksichtnahme erforderlich ist.

Die Stadt München ist für die Installation der entsprechenden Verkehrsschilder zuständig, und wir möchten vorschlagen, dass wir gemeinsam mit der LHM eine Bereisung der kritischen Haltestellen organisieren. Dort könnten wir die speziellen Anforderungen direkt vor Ort begutachten und möglicherweise eine zielgerichtete Entscheidung für die Aufstellung von Warnschildern treffen.

Frage an die MVG:

Gibt es eine verkehrsrechtliche Einschätzung zur Rechtslage bei Konflikten zwischen Radfahrern und ÖPNV-Nutzer beim Ein- und Aussteigen (z.B. bei Unfällen)?

Stellungnahme der MVG:

Wenn Fahrgäste an entsprechend gekennzeichneten Haltestellen ein- oder aussteigen, darf gem. § 20 Abs. 2 StVO an Linien- und Schulbussen oder Straßenbahnen rechts höchstes mit Schrittgeschwindigkeit vorbeigefahren werden und dies auch nur in einem solchen Abstand, dass eine Behinderung oder Gefährdung der Fahrgäste ausgeschlossen ist. Ein Fahrzeugführer (d.h. auch ein Fahrrad- oder E-Scooterfahrer) muss in einer solchen Situation höchste Sorgfalt walten lassen und nötigenfalls warten. Dieser Vorrang gilt nicht nur dort, wo Busse am rechten Fahrbahnrand neben einem Radweg halten, sondern auch wenn Fahrgäste beim Verlassen öffentlicher Verkehrsmittel zunächst einen Bürgersteig erreichen und erst anschließend einen Radweg passieren.

Für Verstöße gegen diese Pflichten sieht der Gesetzgeber bei Behinderung oder Gefährdung von Fahrgästen ein Bußgeld bis zu 60 EUR bzw. 70 EUR und zusätzlich einen Punkt in der Verkehrssünderkartei in Flensburg vor. Bei Unfällen neigen Gerichte dazu, auch bei unbedachtem Verhalten von Fahrgästen eine überwiegende oder alleinige Haftung des Fahrradfahrers für entstandene Schäden anzunehmen.

Das Kammergericht Berlin bewertete beispielsweise den Verstoß einer Fahrradfahrerin gegen die Bestimmungen aus § 20 Abs.2 StVO

als Verstoß gegen eine sog. „Kardinalspflicht“ im Straßenverkehr. Dieser wog deutlich schwerer als das Verhalten eines unaufmerksamen Fahrgastes, der unmittelbar nach Verlassen des Busses den Fahrradweg betrat, ohne sich zu vergewissern, dass sich kein Fahrradfahrer näherte. Für die entstandenen Schäden des hieraus folgenden Unfalls sprach sich das Kammergericht für eine Haftungsquote von 80% zu Lasten der Fahrradfahrerin aus (vgl. Kammergericht Berlin Az: 29 U 18/14).

Fragen an die MVG:

Könnte eine Lösung für ein sicheres Aus- und Einsteigen an Haltestellen, wo Fahrradwege zwischen Wartepunkt und Haltestellen verlaufen auch Halt-Markierungen für Radfahrer sein?

Wenn ja, könnte diese publikumswirksam veröffentlicht und im Detail dem Seniorenbeirat zur Verfügung gestellt werden?

Stellungnahme MVG:

Betreffend Ihrer Anregung zu Halt-Markierungen für Radfahrer:

Hierbei handelt es sich um einen innovativen Vorschlag, der sicherlich das Potential hat, die Sicherheit an diesen Haltestellen zu verbessern. Auch dieses Anliegen sollte gemeinsam mit der LHM betrachtet werden.

Seniorenbeirat für Sendling

In eigener Sache

Freiwilliges Soziales Jahr oder Bundesfreiwilligendienst im ASZ Sendling

Wir als Team des ASZ Sendling suchen immer wieder Freiwillige, die im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder des Bundesfreiwilligendienstes bereit sind, uns zu unterstützen. Es geht um die Betreuung älterer Menschen im ASZ, um die Mithilfe bei Veranstaltungen, bei Ausflügen und beim sozialen Mittagstisch.

Bei Interesse an einer FSJ-Stelle oder an einer BFD-Stelle, wenden sich bitte an Herrn Weber, Tel. 779254.

Praktikum im ASZ Sendling

Studierende der Fachrichtung "Soziale Arbeit" können ihr Praktikum im ASZ Sendling absolvieren. Sie können bei uns in verschiedenen Handlungsfeldern, wie Gruppenarbeit, Einzelfallhilfe oder Gemeinwesenarbeit vielfältige Praxiserfahrungen sammeln.

Ansprechpartner: Herr Weber, Tel. 779254

Spendenaufruf

Möchten Sie die Arbeit des ASZ Sendling mit und für die Sendlinger Seniorinnen und Senioren unterstützen? Dann freuen wir uns über Ihre Spende!

Unser Träger, die Münchner Arbeiterwohlfahrt, ist in allen Bereichen sozialer Arbeit aktiv. Über 100 soziale Einrichtungen, Dienste und Beratungsstellen stehen den Menschen in München zur Verfügung. Die Angebote der AWO werden zu einem Großteil aus öffentlichen Mitteln und Beiträgen der Nutzer finanziert. Diese Gelder reichen jedoch vielfach nicht aus. Spenden sind daher unverzichtbar. Da wir gemeinnützig sind, können Sie Ihre Spende von der Steuer absetzen.

Wenn Sie für das ASZ oder die Münchner AWO spenden wollen, wenden Sie sich bitte an Herrn Weber, Tel. 779254.

KulturRaum München vermittelt kostenfreie Tickets

KulturRaum München vermittelt kostenlose Eintrittskarten für Theater, Konzerte, Kino und sonstige Veranstaltungen für Gäste mit niedrigem Einkommen und ermöglicht damit die Teilnahme am kulturellen Leben.

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im ASZ-Büro.

AWO-Herz-Karte & München-Pass:

Inhaber der AWO-Herz-Karte und des München-Passes zahlen im ASZ für die meisten Kurse, kostenpflichtigen Veranstaltungen und die Fahrtkosten bei den Busausflügen nur die Hälfte.

Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen!

Die AWO-Herz-Karte erhalten Seniorinnen und Senioren mit geringen Einkommen bei Herrn Weber und den Sozialpädagogin-



nen. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Den München-Pass bekommen Berechtigte (Bezieher von Grundsicherung oder Personen mit sehr geringem Einkommen) im Sendlinger Sozialbürgerhaus in der Meindlstraße 20. Mit dem München-Pass erhalten Sie Vergünstigungen nicht nur im ASZ, sondern auch für den MVV, in vielen Bädern, Museen, Theatern, Kinos usw.

[Lassen Sie sich im ASZ beraten!](#)

Geschenkgutscheine im ASZ

Für alle Angebote des ASZ können wir Ihnen Geschenkgutscheine anbieten, z.B. für unsere Kurse, aber auch für Kaffee und Kuchen oder das Mittagessen.

[Weitere Informationen im ASZ-Büro.](#)

Vermietung der Räumlichkeiten

Die Räume des ASZ kann man außerhalb der Öffnungszeiten mieten. Insbesondere die Cafeteria bietet Ihnen mit viel Platz und mit der Ausschankstheke gute Möglichkeiten für offene Treffen.

[Ansprechpartner: Herr Weber, Tel. 779254](#)

Ihre Ansprechpartner*innen



Kai Weber
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Einrichtungsleiter, Verwaltung



Nicole Tremml
Sozialpädagogin (BA)
Beratung, Ehrenamt,
Programm und Veranstaltungen



Barbara Beckert
Sozialpädagogin (BA)
Ehrenamt, Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenangebote



Andrea Stuhl
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
präventive Hausbesuche und Beratung



Anna Kunkel
Sozialpädagogin (BA)
SAVE, Beratung, Veranstaltungen



Sabine Denk
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, Gruppenangebote



Nilifer Akkus
Verwaltung



Alexandra Pfreimer
Hausassistentz



Dejana Stojanovska
Hausassistentz

Und natürlich auch für Sie da...

Jasmin Catelin (Studentin der Sozialen Arbeit)

Venus Ortiz (Bundesfreiwilligendienst)



Unsere digitale Visitenkarte



Alten- und Service-Zentrum
Sendling

So finden Sie uns



Das ASZ ist von den Haltestellen "Harras" oder "Implerstraße" zu Fuß jeweils in 5 Minuten erreichbar.

Zum "Harras" fahren

- U6 + S7 + S27
- Metro-Bus 53 + 54
- Stadt-Bus 130 + 132 + 134
- Express-Bus X30

Zur "Implerstraße" fahren

- U3 + U6
- Stadt-Bus 132

Daiserstraße 37 ■ 81371 München ■ Tel. 779 254 ■ Fax 764 673
asz-sendling@awo-muenchen.de ■ www.awo-muenchen.de

Öffnungszeiten : Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
Bürosprechzeiten: Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
Öffnungszeiten Cafeteria: Mo. bis Do. 9.00 - 17.00 Uhr & Fr. 9.00 - 16.00 Uhr