



Alten- und Service-Zentrum

Thalkirchen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Mai bis August 2024



Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



Ein Team-Foto folgt!

Vorwort

„Wer sich im Sommer über die Sonne freut, trägt sie im Winter im Herzen.“ – Rainer Haak.

In unserem Sommer-Programm erwarten Sie wieder viele verschiedene Freizeitangebote, sowohl im ASZ als auch außer Haus. Viel Spaß beim Stöbern und Entdecken. Das ASZ-Team freut sich auf Sie!

Christina Schramm, Darina Aktas, Elisabeth Brückl, Eva Desogus, Karina Schöglmann, Liliya Bogdanova, Meral Karaman, Susan Bonatz und Svenja Grimm.

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München-Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes-Kreisverband München.

Wir sind eine Anlaufstelle für Senior*innen, deren Angehörige und Freund*innen. Wir beraten und informieren Sie zu allen Fragen im Alltag.

Außerdem bieten wir ehrenamtliche Unterstützung, die Möglichkeit selbst ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse.



Veranstaltungen in unserem Haus sind barrierefrei!

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bürozeiten

Montag – Mittwoch + Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr

Montag – Donnerstag: 14.00 – 16.00 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Eine ASZ-Raumvergabe ist nach Absprache möglich!

Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Thalkirchen und Obersendling und Ihre Angehörigen kostenfrei und vertraulich. Falls Sie nicht zu uns kommen können, beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

• Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- Essen auf Rädern

• Pflege und Gesundheit

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

• Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, wie Seniorenheime, betreutes Wohnen und Seniorenwohngruppe
- Wohnungsanpassung

• Persönliche Anliegen

- Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns an!

Präventive Hausbesuche und Beratung

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Senior*innen, unabhängig vom Einkommen. Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von € 1.660,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.490,- (2-Personen-Haushalt) oder
- Bürgergeld (SGB II) oder
- einen MünchenPass

haben, gibt es Wege, Ihnen eine kostengünstige Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen.

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner*innen, über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen anderen Ihre Zeit schenken, neue Erfahrungen machen und Kontakte knüpfen? Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen bietet viele Möglichkeiten sich zu engagieren, z. B. im direkten Einzelkontakt mit Senior*innen im Stadtteil im Besuchs- und Begleitdienst, im ASZ bei Veranstaltungen, Festen und Ausflügen. Zudem besteht die Möglichkeit eigene Veranstaltungen, wie Kurse oder Vorträge in unserem Programm anzubieten oder ganz individuelle Ideen miteinzubringen. Wir bieten Ihnen hierbei Austausch- und Fortbildungsmöglichkeiten sowie feste Ansprechpersonen. Während des Engagements sind Sie unfall- und haftpflichtversichert. Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren? Melden Sie sich gerne bei unseren Freiwilligenkoordinatorinnen Christina Schramm und Karina Schöglmann.

Termine für unsere Ehrenamtlichen

Donnerstag, 23.05., 16.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen im Biergarten in lockerer Atmosphäre zum gegenseitigen Austausch. Eine separate Einladung erfolgt vorab.

Anmeldung

Eine Anmeldung ist ab Mittwoch, 10. April 2024, ab 10.00 Uhr möglich. Die Kursgebühren bezahlen Sie bitte am ersten Kurstag! Ermäßigungen sind möglich. Sprechen Sie uns gerne an. Die Teilnahmegebühr für Veranstaltungen außerhalb des ASZ muss im Vorfeld im ASZ-Büro bezahlt werden.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 02. Mai – 16. August 2024

Kursferien: 19. August – 30. August 2024

Montag

9.30 Uhr
€ 42,00
10 x 50 Min

Hockergymnastik

ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining, um bei stimmungsvoller Musik die Koordination, das Gleichgewicht und das Herz-Kreislauf-System nachhaltig stärken. Tatjana Unger. Nicht in den (Schul-)ferien

10.30 Uhr
11.30 Uhr
€ 42,00
10 x 50 Min

Wirbelsäulengymnastik 1 + 2

Fördern Sie präventiv Ihre Rückengesundheit! Zu schwungvoller Musik werden ein besseres Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Beckenboden und Koordination geschult. Tatjana Unger. Nicht in den(Schul-)ferien

13.30 -
16.00 Uhr
kostenfrei

Boule im Garte

Lernen Sie den französischen Nationalsport kennen! Ein erfahrener Vereinsspieler zeigt Ihnen, wie es geht. Bernhard Schoon

15.00 –
17.00 Uhr
Selbstko.

ASZ - Café Kuchenglück

offenes
Angebot

Sie möchten nette Leute zum Plaudern treffen und dabei einen köstlichen Kuchen zum Kaffee genießen? Dann sind Sie hier richtig! Aber auch Besucher*innen, die gerne für sich in ausgelegten Zeitschriften blättern oder einem Hobby wie z.B. Stricken nachgehen möchten, sind in unserer ASZ Cafeteria willkommen. Nicht am: 13.05.;24.06.;01.07.;22.07.!

Dienstag

9.45 Uhr
€ 100,00
10 x 120 Min

Malwerkstatt

Entdecken, entwickeln und vertiefen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Ansätze. Ihrer künstlerischen Kreativität und Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Daniel Eichin. Nicht in den (Schul-)ferien

11.00 Uhr
12.15 Uhr
€ 40,00
8 x 60 Min

Qigong I + II

Mit weichen, sanften Bewegungen aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Die Geschmeidigkeit der Gelenke, ein stabiles Immunsystem und innere Gelassenheit sind unser Ziel. Olga Despoti. Nicht in den (Schul-)ferien und nicht am 16./23.07.!

12.30 Uhr
€ 6,50

Mittagstisch

Die Gerichte werden mit viel Liebe und frisch in unserer ASZ-Küche gekocht. Was es gibt, erfahren Sie aus unserem aktuellen Aushang.

ab
13.15 Uhr
€ 35,00

Fußpflege

Zweimal im Monat kümmert sich Prena Deda (zertifizierte Fußpflegerin) im ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Ca. 40 Minuten, mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen! Termine: 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07., 16.07.

Mittwoch

9.30 Uhr
€ 80,00
inkl.
Kopiergeld
10 x 90 Min

Englisch 1 Conversation für Fortgeschrittene

mit aktuellen Texten, kleinen Geschichten und etwas Grammatik, wenn nötig. Bestens geeignet, um Ihre guten Sprachkenntnisse aufzufrischen. Gisela Deller. Nicht in den (Schul-)ferien

10.00 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

“Bleib fit, mach mit!”

Gymnastik- und Balanceübungen nach den “Fünf Esslingern” in unserem ASZ Garten bei (fast) jedem Wetter! Cornelia Meyer und Susan Bonatz

11.00 Uhr
€ 82,50
11 x 90 Min

Feldenkrais

Wir erweitern unser körperliches und geistiges Bewegungspotential durch langsame, angenehme Bewegungen. Vorkenntnisse sind von Vorteil. Johanna Pflanz. Beginn: 15.05., nicht in den (Schul-)ferien (außer 31.07. und einmal im August 07. oder 14.08.)

11.15 Uhr
€ 55,00
inkl.
Kopiergeld
10 x 60 Min

Englisch 2 für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Zum Üben und Festigen dient das Lehrbuch „Take it easy“ (Cornelsen-Verlag). Gisela Deller. Nicht in den (Schul-)ferien

12.30 Uhr
€ 6,50

Mittagstisch

Die Gerichte werden mit viel Liebe und frisch in unserer ASZ-Küche gekocht. Was es gibt, erfahren Sie aus unserem aktuellen Aushang.

Mittwoch

14.30 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min

Atmen Sie durch – Atemübungen für ein bewussteres Atmen

Mit Bewegung und Ihrer Stimme lernen Sie auf Ihren eigenen Atem zu hören. Nutzen Sie diese Kraftquelle für mehr Lebendigkeit und ein stärkeres Immunsystem. Veronika Eppinger. Nicht am 08.05.;05.06., 10.07.!

Donnerstag

9.45 Uhr
€ 80,00
inkl.
Kopiergeld
10 x 90 Min

Gedächtnistraining

Aktivieren Sie ganzheitlich und heiter mit vielfältigen Methoden und abwechslungsreichen Übungen Ihre grauen Zellen von Kopf bis Fuß. Angela Rieger. Nicht in den (Schul-)ferien

10.15 Uhr
11.15 Uhr
Neu!
€ 65,00
13 x 60 Min

Hocker- und Wirbelsäulengymnastik 1 + 2

Mit effektiven, einfachen Übungen werden Muskeln gestärkt, das Gleichgewicht verbessert und die Fitness gesteigert. Gezielte Gymnastik für Frauen. Christine Kuhnert

12.30 Uhr
€ 6,50

Mittagstisch

Die Gerichte werden mit viel Liebe und frisch in unserer ASZ-Küche gekocht. Was es gibt, erfahren Sie aus unserem aktuellen Aushang.

Donnerstag

14.30 Uhr
Selbstko.

Rummikub - Nachmittag

Treffen Sie sich zu einer netten Runde Rummikub im ASZ-Saal. Die Pause können Sie sich mit Kuchen und einem Tässchen Kaffee versüßen. Nicht am 06.06.!

15.00 Uhr
€ 24,00
8 x 60 Min

Let's dance! - Tanzkreis im ASZ

Tanzen macht Spaß und hält fit! Wir tanzen vorwiegend (aber nicht nur) Kreistänze aus der internationalen Folklore. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe!) anziehen. Nicht im Juni und nicht am 04.07., zusätzl. Termine: 01./ 08.08.

Freitag

10.00 Uhr
kostenfrei
60 Min

Singkreis

Friedrich Wetter, unser musikbegeisterter Ehrenamtlicher moderiert einen Singkreis in lockerer Atmosphäre. Offen für alle, die Spaß am Singen haben! Begleitet werden die Lieder durch Herrn Wetter auf seiner Gitarre.

10.00 Uhr
€ 65,00
13 x 60 Min

OMY! Yoga von „Yoga für Alle“

Der Name ist Programm - Sie brauchen keine Vorerfahrung. Die Übungen stärken Ihren Körper auf sanfte Weise, erhalten Ihre Beweglichkeit und dienen Ihrer Entspannung. Sie werden auf dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen ausgeführt. OMY! (oh my yoga) ist sanftes Yoga für Menschen 60plus. Andrea Stärr / Michelle Naumann. Nicht am 07.06., 26.07., 02.08., 23.08., 30.08.!

Freitag

11.15 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

„Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer

Bleiben Sie auch während des Frühjahrs mit uns aktiv und schauen Sie Freitagvormittag auf eine Runde Gymnastik im ASZ vorbei. Die „Fünf-Esslinger am Freitag“ trainieren auch in den Ferien. Ilse Merkle

Eine Schnupperstunde ist nach
Anfrage möglich!



Einzelveranstaltungen

Mai - August 2024

Mai

Generalproben – ABOs

Wir rechnen damit, dass wir wieder Generalproben – ABOs bestellen können. Falls Sie Interesse an einem ABO haben, melden Sie sich bitte gerne verbindlich im ASZ-Büro an.

ab
15.30 Uhr
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder im ASZ-Büro.

Do 02.05.
10.00 Uhr
kostenfrei

Spaziergang durch den Gierlinger Park

Mit unserer Ehrenamtlichen Christiane Schäfer erkunden Sie welche Pflanzen im Frühjahr in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen. Im Park lernen Sie Wiesen-, Wald- und Wasserpflanzen anhand ihrer typischen Merkmale kennen. Dauer: 1-2 Std. TP: ASZ Thalkirchen.

Mai

Mo 13.05.
9.45 Uhr
Selbstko.

Wirtshäuser in Bayern – Bräustüberl in Tegernsee

Bequem mit der Bahn erreichen wir unseren Ausgangsbahnhof Tegernsee. Von hier aus schlendern wir - nach einem kurzen Weg entlang der Bahnhofstraße - durch die von alten Bauernhäusern umsäumte Rosenstraße in der Altstadt Richtung See. Am Panorama-Rundweg flanierend genießen wir den blauen See und die schöne Bergkulisse. Im Bräustüberl - bei entsprechenden Temperaturen im hauseigenen Biergarten - lassen wir uns vom kulinarischen Angebot verwöhnen. Anmeldung bis Mittwoch, 08.05. TP: Hbf, Anzeigetafel Mitte (vor der ehemaligen Info)

Mi 15.05.
9.20 Uhr
€ 17,00 /
D-Ticket:
€ 5,00

Wanderung auf den Auerberg (1055 m) im Allgäuer Voralpenland

Von Stötten (733 m) wandern wir über einen alten Römerweg auf den Auerberg mit Kirchlein St. Georg. Überwältigender Ausblick auf die Alpenkette und den Forggensee. Einkehr im Berggasthof und weiter hinunter nach Bernbeuren (773 m). Wanderstrecke: 10 km. TP: Hbf beim Imbiss YORMAS (neben Gleis 26). Rückfahrt 17.05 Uhr ab Bernbeuren (Bus) über Schongau (Bahn). Ankunft München Hbf 19.25 Uhr. Mit Andreas Schönbach und Susan Bonatz

Mai

Mi 15.05.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00

Kreativtreff

Ganz nach dem Motto „Basteln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen“ treffen wir uns einmal im Monat, um gemeinsam kreativ zu sein. Es ist bestimmt für jede*n etwas dabei. Am Ende jedes Kreativ-Treffs, können Sie Ihr eigenes kleines Werk mit nach Hause nehmen. Wer Pflanzen liebt ist in diesem Monat bei uns genau richtig! Wir gestalten gemeinsam Tontöpfe für Ihre Blumen. Dieses Mal wenden wir die **Servietten-Technik** an. Wir bieten eine bunte Auswahl an Motiven an - gerne können Sie aber auch Ihre Wunsch-Servietten mitbringen.

Fr 17.05.
10.00 Uhr
kostenfrei

Vortrag: „Gut informiert, bevor ich Hilfe brauche“ Präventive Beratung

Was mache ich, wenn plötzlich ein Notfall eintritt? An wen kann ich mich wenden, wenn ich zuhause noch gut zurechtkomme, aber kleine Hilfsmittel wie einen Hausnotruf oder eine Einkaufshilfe benötige? Sie wollen sich schon jetzt für mögliche Hilfen im Alter informieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir informieren und beraten Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantworten Ihre Fragen.

Mai

Di 21.05.
14.30 Uhr
kostenfrei

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Mi 22.05.
14.30 Uhr
€ 4,50

Fallstricke bei der Testamentsgestaltung

Carina Amend (Fachanwältin für Erbrecht) erläutert die unterschiedlichen Testamentstypen und ihre spezifischen Eigenheiten. Sie informiert über potenzielle Probleme bei ungenau bestimmten Erben, klärt über Formvorschriften und die korrekte Verwendung juristischer Begriffe im Testament auf und gibt einen Einblick in das Erbschaftsteuerrecht. Dauer: ca. 60 Minuten.

So 26.05.
14.00 Uhr
Selbstko.

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Organisiert werden die Treffen von zwei unserer Ehrenamtlichen, Hannelore Geiges und Ivana Salamon. Weitere Termine: 16.06., 21.07.

Juni

ab
15.30 Uhr
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder im ASZ-Büro.

Mo 03.06.
15.00 Uhr
€ 8,00 inkl.
Kaffee und
Kuchen

„Ein Lied geht um die Welt“ – Die Reise von der Nordsee nach Österreich

Das literarische Musikprogramm. Die schönsten Volkslieder (es darf gerne mitgesungen werden!), Gedichte und Balladen. Mit Texten u.a. von: Annette von Drosde-Hülshoff, Theodor Fontane, Christian Morgenstern, Matthias Claudius, Eduard Mörike. Mit dem Schauspieler, Sänger und Tänzer Markus Maria Winkler

Do 06.06.

Am Donnerstag, den 06.06.2024 finden am Nachmittag keine Veranstaltungen oder Kurse statt!

Mo 10.06.
9.15 Uhr
€ 17,00 /
D-Ticket:
€ 5,00

Drei Seen Wanderung im Werdenfelser Land

Wir wandern durch unterschiedliche Landschaftsformen über den Wagenbrüchssee, den Barmsee (hier Einkehr im Alpengasthof) und den Grubsee nach Klais. Schöne Aussicht auf das Karwendelgebirge. Wanderstrecke: 10 km in hügeliger Landschaft. TP: Hbf beim Imbiss YORMAS (neben Gleis 26). Rückfahrt 15.43 Uhr ab Klais, Ankunft Hbf: 17.26 Uhr. Mit Andreas Schönbach und Susan Bonatz

Juni

Mi 12.06.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00

Kreativtreff

Ganz nach dem Motto „Basteln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen“ treffen wir uns einmal im Monat, um gemeinsam kreativ zu sein. Es ist bestimmt für jede*n etwas dabei. Am Ende jedes Kreativ-Treffs, können Sie Ihr eigenes kleines Werk mit nach Hause nehmen. Im Juni gestalten wir **Teelicht-Kerzengläser** für gemütliche, laue Sommerabende.

Sa 15.06.
10.00 Uhr

Wohlfühltag der Krebsberatungsstelle

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt am Samstag, den 15.06.2024 von 10.00 - 13.00 Uhr in das ASZ Fürstenried (Züricherstr. 80) zum Wohlfühltag ein. An diesem Tag werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Weitere Informationen und Anmeldung auf **www.brk-muenchen.de/krebsberatung**, telefonisch unter **089/2373-276** oder per E-mail: **Krebsberatung@brk-muenchen.de**.

Juni

So 16.06.
14.00 Uhr
Selbstko.

Fr 21.06.
11.15 Uhr
Spenden-
basis

Di 25.06.
9.45 Uhr
€ 3,50
zuzüglich
Selbstko. für
Verpflegung

Sonntagscafé

siehe 26.05. Weiterer Termin: 21.07.

„Bleib fit, mach mit!“ & Frühstück

Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien (ab 11.45 Uhr) laden wir Sie zu einem gemeinsamen späten Frühstück ein. Bei schönem Wetter genießen wir das Frühstück in unserem schönen ASZ-Garten. Auch unsere Mittwochs-Esslinger-Gruppe ist herzlich eingeladen.

Besuch des Geiger Archiv in Solln „ROT macht high“

so die Überzeugung von Rupprecht Geiger. In den 50iger Jahren zog der Künstler nach Solln. Wir begeben uns auf Spurensuche im alten Solln und in seinem ehemaligen Atelier, das heute als Archiv geführt wird. TP: ASZ Thalkirchen. Im Anschluss, wer möchte, gemeinsame Einkehr im Sollner Hof.



Juli

ab
15.30 Uhr
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder im ASZ-Büro.

Mi 03.07.
10.00 Uhr
Spenden-
basis

„Bleib fit, mach mit!“ – mit Getränk

Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien laden wir Sie herzlich zu einem kühlen Getränk ein.

Mi 03.07.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00

Kreativtreff

Ganz nach dem Motto „Basteln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen“ treffen wir uns einmal im Monat, um gemeinsam kreativ zu sein. Es ist bestimmt für jede*n etwas dabei. Am Ende jedes Kreativ-Treffs, können Sie Ihr eigenes kleines Werk mit nach Hause nehmen. Achtung! Zweigeteilter Termin für Juli und August. Teil 1/2: Mit **lufttrocknendem Ton** können wir heute unserer Kreativität freien Lauf lassen. So können Sie zum Beispiel kleine Skulpturen oder Schalen erschaffen. Wichtig ist hierbei: Da der Ton lediglich an der Luft trocknet werden die Objekte am Ende nicht wasserfest sein. Bei unserem nächsten Termin im August können unsere Kunstwerke bemalt werden. (Teil 2/2 ist nicht unbedingt nötig – Ihre Werke können auch einfach unbemalt bleiben.)

Juli

Fr 05.07.
11.15 Uhr
Spenden-
basis

„Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer - mit Getränk

Im Anschluss an unser Esslinger-
Bewegungstraining im Freien laden
wir Sie herzlich zu einem kühlen
Getränk ein.

Mi 10.07.
9.45 Uhr
€ 17,00 /
D-Ticket:
5,00 €

Rund um Ebersberg

Wir wandern durch Ebersberg und
dann leicht bergauf an den Rand
des Ebersberger Forsts auf die
Ludwigshöhe mit Aussichtsturm und
Einkehr an der Ebersberger Alm.
Weiter dann am Eggelburger See
vorbei nach Kirchseeon.
Wanderstrecke: 10 km, leicht
hügelig. TP: Ostbahnhof vor
Bäckerei Rischart. Tiefgeschoss
neben Reisezentrum. Rückfahrt ab
Kirchseeon nachmittags mit S-Bahn
nach Absprache. Mit Andreas
Schönbach und Susan Bonatz

Fr 12.07.
11.00 Uhr
kostenfrei

Starke Knochen für ein gesundes Leben / Ernährung für die Knochen

Osteoporose, auch bekannt als
Knochenschwund, betrifft Millionen
von Menschen und kann zu
erheblichen gesundheitlichen
Problemen führen. Doch mit der
richtigen Ernährung und
Lebensstiländerungen können wir
unsere Knochengesundheit
unterstützen und das Risiko von
Osteoporose reduzieren.
Welche Nährstoffe sind hier
besonders wichtig und wie kann
einer Osteoporose vorgebeugt
werden? Mit Diätassistenten Tim
Hafner vom Klinikum rechts der Isar.

Juli

Di 16.07.
14.30 Uhr
kostenfrei

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Do 18.07.
17.00 Uhr
Spenden-
basis

Sommerabend im ASZ Garten

Unser schöner, hauseigener ASZ Garten bietet sich für einen lauen Sommerabend in netter Runde, bei einem Gläschen Wein und Häppchen, anregenden Gesprächen, kleinen Geschichten und der einen oder anderen Anekdote nahezu an! Wir freuen uns auf viele nette Gäste! Bei Regen im ASZ.

So 21.07.
14.00 Uhr
Selbstko.

Sonntagscafé

siehe 26.05.

Mo 22.07.
10.00 Uhr
kostenfrei

Erste-Hilfe im Alter für Unterwegs und Zuhause

Die Erste Hilfe nach einem Notfall kann, gerade in den ersten Minuten bis der Rettungsdienst eintrifft, lebensrettend sein. Wichtige Fragen werden geklärt. Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Die Johanniter zeigen Ihnen in praktischen Übungen lebensrettende Maßnahmen, wie die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Referent/in: Ein Ausbilder oder eine Ausbilderin der Johanniter Unfall-Hilfe e.V. München. Dauer: 2 Std.

August

ab
15.30 Uhr
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder im ASZ-Büro.

Do 01.08.
14.30 Uhr
Selbstko.

Eiskaffee im ASZ-Garten

Genießen Sie einen leckeren Eiskaffee im Schatten der Bäume unseres schönen ASZ-Gartens. Bei einem Buch, nettem Plausch oder mit der Tageszeitung können Sie gerne bei uns verweilen.

Do 08.08.
10.00 –
11.30 Uhr
€ 2,00

Vortrag: Sicherheit auf dem Android-Gerät

Kontakte, Fotos, Banking-App, ... was privat ist, soll möglichst auch privat bleiben. Wie schütze ich mich vor Hacks? Vor Daten-Diebstahl nach Geräte-Verlust? Welche Einstellungen am Gerät selber helfen? Welches Bedien-Verhalten ist wichtig? Worauf ist bei Antivirus-Apps zu achten? Was ist die „Finde mein Telefon-Funktion“? u.v.m. Mit Petra Schröck, EDV-Dozentin, in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V.

August

Mi 14.08.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 5,00

Kreativtreff

Ganz nach dem Motto „Basteln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen“ treffen wir uns einmal im Monat, um gemeinsam kreativ zu sein. Es ist bestimmt für jede*n etwas dabei. Am Ende jedes Kreativ-Treffs, können Sie Ihr eigenes kleines Werk mit nach Hause nehmen. Achtung! Zweigeteilter Termin. **Teil 2 (siehe Juli):** Heute können wir unsere im Juli angefertigten Kunstwerke bemalen und ihnen so den letzten Schliff geben.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung vorab notwendig!

ASZ-Ferien

Vom 19. - 30. August 2024 macht das ASZ eine kleine Sommerpause. In dieser Zeit finden keine Kurse oder Veranstaltungen statt. Beratungen und sonstige Termine nur nach Vereinbarung.



Schöne Ferien ☺

Neues aus dem ASZ:

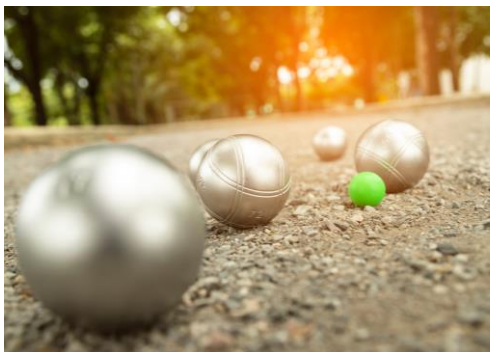
5 Jahre Boule

Vor 5 Jahren hielt der französische Nationalsport Boule im ASZ Thalkirchen seinen Einzug. Am 6. Mai 2019 traf sich die Boule-Gruppe des ASZ Thalkirchen zum ersten Mal. Im Laufe der Zeit lernten die Teilnehmenden so einiges über Wurftechnik, Spieltaktik und Regelkunde. Der jährliche Höhepunkt ist die Teilnahme am Hofgartenturnier in München, einem der größten Boule-Turniere unseres Landes. In den 5 Jahren bauten die Spielenden des ASZ Thalkirchen auch gute Kontakte zu anderen Boule-Vereinen auf, und 2023 kam die Aufnahme in den Bayerischen Petanque Verband.

www.Petanca.de: Online-Magazin über Boule und Petanque

- Tipps für Training und Turnier
- Boule-Plätze
- Ausrüstung

Trainer der Boule-Gruppe: Bernhard Schoon



Kooperationspartner*innen des ASZ:

- Seniorenvertretung Bezirk 19
- Bezirksausschuss 19
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Ein Herz für Rentner e.V.
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)
- Münchenstift
- Evangelisches Bildungswerk München e.V.
- Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Sozialbürgerhaus Süd
- Yoga für alle e.V.
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
- BUND Naturschutz, München

Für alle Kurse und Mittagstisch gilt:

Wenn Ihre finanziellen Mittel beschränkt sind, fragen Sie bitte nach Ermäßigungen!
Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchener Rotes Kreuz

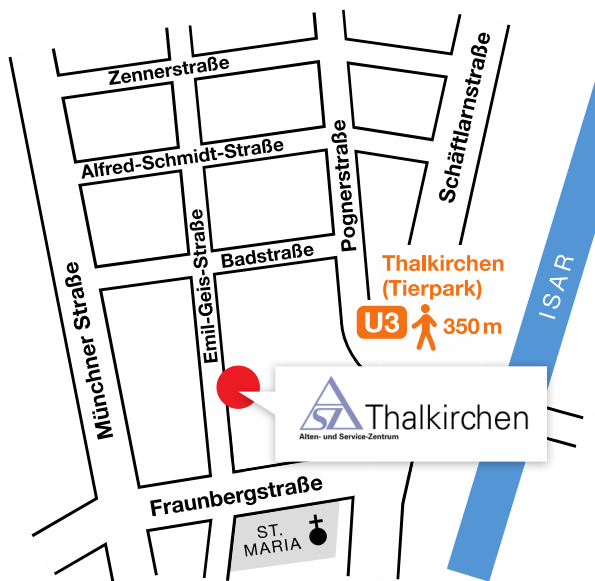
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Datenschutz

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Ihr Weg zu uns:

5 Gehminuten von der Station U3
Thalkirchen (Tierpark)



Thalkirchen

Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

BRK-Kreisverband München

Emil-Geis-Straße 35

81379 München

Tel.: 089 / 74 12 77 90

Fax: 089 / 74 12 77 55

E-Mail: asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-thalkirchen