



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

ASZ Schwabing-West



Beratung
Information
Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnungen
Beteiligungen

Caritas
Nah. Am Nächsten

ANGEBOTE 2024: MAI | JUNI | JULI | AUGUST |

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ SCHWABING-WEST	2
DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST.....	3
SERVICELLEISTUNGEN	4
VERANSTALTUNGEN	13
VERANSTALTUNGSKALENDER	21
WOCHENÜBERSICHT GRUPPEN UND KURSE.....	25
GRUPPEN UND KURSE.....	26
EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT	41
ANGEBOTE DER PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN.....	44
DIE SENIORENVERTRETUNG SCHWABING-WEST.....	45
DANKESCHÖN AN UNSERE FÖRDERER	46
IHR ASZ – TEAM	47

HERZLICH WILLKOMMEN IM ASZ

SCHWABING-WEST

LIEBE BESUCHER*INNEN, LIEBE EHRENAMTLICHE
HELFER*INNEN DES ASZ SCHWABING-WEST,

wir freuen uns Ihnen auch für die Frühlings- und Sommermonate ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können. Auf dem Titelfoto sehen Sie einige unsere Besucher*innen bei einem Ausflug der Programmreihe **Lust auf neue Entdeckungen** von Frau Marita Tilgen.

In diesem Sinne hoffen wir, dass auch Sie in diesem Programmheft einige neuen Entdeckungen machen. Bitte beachten Sie auch unsere aktuellen Aushänge, da noch weitere Aktionen angeboten werden die beim Erscheinen des Programmheftes noch nicht feststehen.

Bleiben Sie gesund, munter und aktiv.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr ASZ Team Schwabing West

DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM IST...

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

- Ihr Wegbegleiter im Alter, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Geschlecht, sexueller Orientierung und Konfession
- 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.
- Das Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West kooperiert mit dem Münchner Bildungswerk



Liebe Besucher*innen, liebe Freundinnen und Freunde des ASZ Schwabing - West,
mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank dafür!
Damit die Spende dem ASZ Schwabing-West richtig zugeordnet werden kann, bitten wir Sie die Zweckbindung unbedingt zu beachten. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Für Spenden geben Sie bitte folgende Bankverbindung an

Kontoinhaber: Caritas München Mitte

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: **DE74 7002 0500 8850 0004 01**

Verwendungszweck: **Spende ASZ Schwabing-West Kostenstelle 441310**



Das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen bescheinigt den verantwortungsvollen Umgang mit anvertrauten Mitteln. Als Zeichen für Vertrauen trägt der Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. seit vielen Jahren, bei ununterbrochener jährlicher Verlängerung, das DZI Spenden-Siegel.

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Unsere **sozialpädagogischen Fachkräfte beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne**, damit Sie möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Nutzen Sie unsere fachliche Kompetenz bei Fragen zu:

- Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause (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, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- speziellen Themen rund ums Älterwerden
- persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- Vermittlung, sowie Einsatzmöglichkeiten von ehrenamtlichen Helfer*innen

Die Beratung ist kostenlos! Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Hausbesuche sind bei Bedarf und nach Absprache möglich. Gerne vereinbaren wir einen Gesprächstermin mit Ihnen: 089 / 3000 76 60

SERVICELLEISTUNGEN

BERATUNG, INFORMATION & VERMITTLUNG

Beratungsangebot Präventive Hausbesuche



Die meisten Menschen möchten im Alter auch mit gesundheitlichen Einschränkungen so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben und dabei gut versorgt sein. Mit dem Beratungsangebot „Präventive Hausbesuche“ für ältere Menschen informieren wir Sie über vielfältige Hilfsangebote, verschiedene Wohnformen für Seniorinnen und Senioren, über finanzielle Fragen u.v.m.

Damit Sie sich bereits gut informiert fühlen, bevor „der Schuh drückt“.

Bitte melden Sie sich bei Herrn Grunert unter der

Tel: 089 3000 76 66 oder tobias.grunert@caritasmuenchen.org oder bei

Frau von Ingersleben unter der Tel: 089 / 3000 76 67 oder

Anna.vonIngersleben@caritasmuenchen.org

Die Beratung ist kostenlos. Ihre Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Senior*innenbegleitung



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 Schwabinger Senior*innen.

Die nächste Schulung dazu findet ab 11. Oktober 2024 beim Münchner Bildungswerk statt.

Eine kombinierte Schulung Seniorenbegleitung/Demenzhelfer*in wird bereits ab dem 7. Juni 2024 beim Evangelischen Bildungswerk e.V. angeboten.

Bei Interesse wenden Sie sich an das ASZ unter Tel.: 089 / 3000 76 60.

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ- SERVICELLEISTUNGEN

Anmeldung zum Sozialen Mittagstisch

Wie melde ich mich an?

Aufgrund der begrenzten Anzahl an Mittagstischplätzen vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin mit unserem Fachpersonal um Ihre Daten, eventuelle Ermäßigungen und die Zahlungsmodalitäten abzuklären. Vereinbaren Sie einen Termin unter: 089 / 3000 76 60

Ermäßigungen für den Mittagstisch

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

Kostenfreiheit für Bezieher*innen von Grundsicherung

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

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. Wenden Sie sich hierzu an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Weitere Ermäßigungsmöglichkeiten

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

SERVICELLEISTUNGEN

ASZ- SERVICELLEISTUNGEN

Cafeteria



Cafeteria

Mo - Do

14.00 - 16.30 h

Kosten: Verzehr

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

Es gibt Gesellschafts- und Kartenspiele zum freien Gebrauch.

ASZ - Mittagstisch



Sozialer Mittagstisch

Mo - Fr

11.30 - 13.00 h

Kosten: 7,00 €

Täglich ein frisch gekochtes Essen? Sie essen gerne in Gemeinschaft und gemütlicher Atmosphäre? Dann nehmen Sie von Montag bis Freitag das Angebot des Mittagstisches des ASZ Schwabing-West in Anspruch und wählen Sie aus zwei verschiedenen 3-Gänge-Menüs für jeweils 7,00 € aus.

➔ An – und Abmeldung bis 12 Uhr des Vortags
Bitte vereinbaren Sie vor Ihrer ersten Teilnahme am Mittagstisch einen Termin mit unseren Mitarbeiter*innen unter Tel.: 089 / 3000 76 60.

SERVICELLEISTUNGEN

SERVICELLEISTUNGEN UND SPRECHSTUNDEN

Digitale Sprechstunde



PC- & Handy-Einzelsprechstunde

Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem eigenen PC, Tablet oder Handy? Sie bräuchten möglichst einfache Erklärungen, alltagsnahe Tipps und Tricks für die Bedienung solcher Geräte? Wir unterstützen Sie individuell zu allen Fragen rund um ihren PC & Handy im Rahmen der ASZ PC-Sprechstunde.

Leitung: Herr Frank Greger, Herr Johann Kreidl

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Nächste Termine: 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07., 12.08., 26.08.

Die Sprechstunde findet 14-tägig montags Nachmittag von 14:00 – 16.15 Uhr für jeweils 45 Minuten pro Beratungstermin statt.

Bei Interesse bitte im ASZ anmelden!

Kulturraum München



Vermittlung kostenloser Tickets

Ins Theater gehen? Im Kabarett lachen? Eine Lesung besuchen?

„Das kann ich mir nicht leisten...“ denken Sie sich vielleicht.

Über das ASZ können kostenlose Karten für Kulturveranstaltungen an bedürftige Seniorinnen und Senioren vermittelt werden.

Das ASZ ist Sozialpartner des Projektes „KulturRaum“ München – ein Projekt der Kulturloge München e.V.

Haben Sie Interesse an diesem Angebot?

Dann rufen Sie uns an unter Tel: 089 3000 76 60.

SERVICELLEISTUNG

SERVICELLEISTUNGEN UND SPRECHSTUNDEN

Sprechstunde zu Patientenverfügung,
Betreuungsverfügung und Rechtliche Betreuung



Einzelsprechstunde

Sie haben Fragen zu Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder rechtliche Betreuung? Dann vereinbaren Sie einen Termin zur Einzelsprechstunde bei unserer Kollegin vom Kinderschutz München.

Leitung: Frau Hertwig-Grosche

Kostenfrei

Nächste Termine: 07.05., 04.06. und 02.07.

Die Beratung findet monatlich dienstags von 10:00 – 12.15 Uhr in jeweils drei Einzelterminen a 45 Minuten statt.

Bei Interesse bitte im ASZ anmelden!

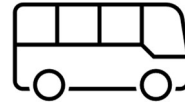
SERVICELLEISTUNGEN

WEITERE SERVICELLEISTUNGEN

MEDIEN MOBIL – WICHTIGER HINWEIS

Menschen mit Handicap, die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können, werden vom Medienmobil regelmäßig in ihrer Wohnung besucht. Das Fachpersonal berät persönlich, liefert die gewünschten Medien und holt sie am Ende der Leihfrist wieder ab.

Die Münchner Stadtbibliothek ermöglicht mit diesem kostenlosen Service ihren hausgebundenen Kund*innen, am Alltagsleben außerhalb ihrer vier Wände aktiver teilzuhaben.



Anmeldung

Terminvereinbarung telefonisch unter 089 233 89 13 3 oder per E-Mail an [medienmobil\(at\)muenchen.de](mailto:medienmobil(at)muenchen.de).

Beim ersten Besuch des Medienmobil-Teams können Sie sich formlos anmelden.

ABENDZEITUNG UND BISS IM ASZ

Informieren Sie sich über die Ereignisse in der Welt beim Lesen der Abendzeitung oder der Zeitschrift BISS – Bürger in sozialen Schwierigkeiten in der gemütlichen Lesecke der Cafeteria.



ONLINE BERATUNG

WEITERE SERVICELEISTUNGEN

ONLINEBERATUNG

Das ASZ Schwabing-West beteiligt sich an der **Onlineberatung des Deutschen Caritasverbandes e.V. für das Handlungsfeld „Leben im Alter“**.

Weitere Informationen unter:

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/leben_im_alter/



Die Caritas Pflege-Hotline München: Tel: 0800 4 222 888.

Diese ist erreichbar **Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr**. Die Caritas steht Ihnen zur Seite mit Rat und Tat und mit dem größten Pflegenetzwerk in Oberbayern.

WER SORGEN HAT, HAT AUCH LIKÖR...

Caritas bietet Beratung und Behandlung für ältere Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

Durch Verlust des Partners, Pflege von Angehörigen oder Einsamkeit können Lebenskrisen und Überforderung entstehen, die einen verstärkten Konsum von Alkohol oder Medikamenten auslösen.

Individuelle und kostenlose Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige über 60 Jahren sind nach telefonischer Vereinbarung möglich: Christine Pschierer, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Team 60+, Arnulfstraße 83, 80634 München, Tel: 089/724499350.

08

Mittwoch

17:00-
18:00 Uhr

Frühlingszauber Konzert

Genießen Sie das Frühlingserwachen mit einem besonderen **Klavierkonzert von Patrick Martauer** in der gemütlichen Atmosphäre unserer Cafeteria im ASZ- Tauchen Sie ein in die wundervollen Klänge und lassen Sie sich von der Musik verzaubern, **während Sie bei einer köstlichen Bowle entspannen**. Die Veranstaltung bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, den Frühling mit Musik und Geselligkeit zu begrüßen. Wir freuen uns darauf, Sie bei diesem unvergesslichen Erlebnis begrüßen zu dürfen.

Kosten: 2€ pro Person

Anmeldung bis zum 06.05.2024



EINLADUNG ZUM FRÜHLINGSFEST

Der Bezirksausschuss Schwabing-West und die Seniorenvertretung laden alle Seniorinnen und Senioren im Viertel herzlich ein!

Einladung zum Frühlingsfest
am 16. Mai 14:00 – 16:30
im Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West

Feiern Sie mit uns den Frühling bei Live-Musik:

Die bekannte Münchner Musik-Kabarett-Gruppe Kabarest mit Lisa und Martin Grundhuber und Gretel Rost unterhalten Sie mit musikalischen Geschichten. Sie spielen Akkordeon und Klavier und singen alte und neue Lieder.

Es gibt Kaffee und frischen Kuchen, hoffentlich bei schönem Wetter!

Sie erhalten Informationen über die Arbeit der Seniorenvertretung und des Seniorenbeirats, des Bezirksausschusses und die Angebote des Alten-und-Service-Zentrums Schwabing-West

Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Nachmittag!

Die Teilnahme ist kostenlos, Sie sind eingeladen.

Bitte melden Sie sich bis zum 08. Mai bei uns im ASZ an.

23

Donnerstag

13:30 –
15:00 Uhr

Schweizer
Saal

Vortrag mit Gespräch:
Was tun bei großer Hitze?
Warum ist Hitze für ältere Menschen gefährlich?
Wie können Sie sich schützen?

Auch in München gibt es immer häufiger Sommertage mit großer Hitze. Für die kommenden Sommer müssen wir uns darauf einstellen. Für ältere Menschen, für Menschen mit schweren Erkrankungen sind hohe Temperaturen gefährlich, sie können hitzebedingt gesundheitliche Probleme bekommen.

Wir sprechen darüber, worauf Sie achten sollten und wie Sie sich schützen können

Moderation: Dr. med. I. Seyfarth-Metzger,
Seniorenbeirätin Schwabing-West

Kostenfrei

Anmeldung bis zum 07. Mai

05

Mittwoch

10:00-ca.
15:00 Uhr

Auf Schritt und Tritt



Seien Sie dabei, wenn wir zu einem Wanderausflug aufbrechen.

Dazu treffen wir uns im ASZ und fahren gemeinsam mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Großhesseloh.

Von dort aus spazieren wir gemütlich die Isar entlang Richtung Viktualienmarkt.

Auf unserem Weg verschnauften wir im wunderschönen Rosengarten, um dann abschließend am Viktualienmarkt einzukehren.

Genießen Sie die frische Luft, die Natur und die Gesellschaft bei einem unvergesslichen Ausflug.

Brotzeit und Getränke für unterwegs nicht vergessen!

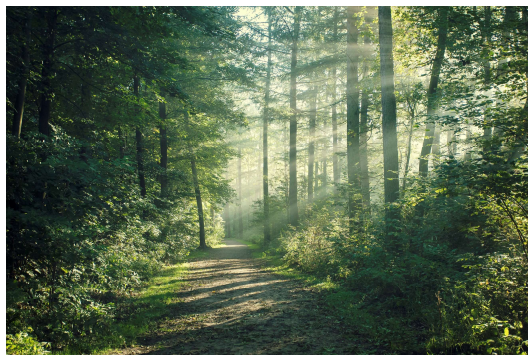
Streckenlänge: ca. 10 km

Treffpunkt: im ASZ Schwabing-West

Leitung: Frau von Ingersleben, Frau Zanker, Frau Strazicky

Kosten: Verpflegung und MVV Ticket

Anmeldung bis zum 29. Mai



11

Dienstag

14:30-
15:30 Uhr

Schweizer
Saal

Vortrag Ernährung

Das Feuer in unserem Körper.

Die stillen Entzündungen sind Ursache vieler Erkrankungen. Lebensmittel wie Lachs, Avocado, Beeren, und Kohl können Entzündungen und eine Vielzahl von Schmerzen reduzieren.

Leitung: Frau Waldtraut Winkler

Kosten: Spendenbasis

Bitte melden Sie sich bis zum 4. Juni an!



VERANSTALTUNGEN

JUNI

12

Mittwoch

14:30-ca.
15:30 Uhr

Cafeteria

Kinderbesuch im ASZ

Heute besuchen uns einige Kinder aus dem Kinderhaus St. Sebastian.

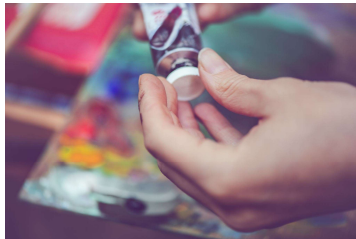
Zusammen wollen wir Blumentöpfe bunt bemalen und das Beisammensein genießen.

Wir freuen uns auf Ihr kommen und die gemeinsame Zeit!

Leitung: Philipp Kiefer, Kinderhaus St. Sebastian

Kostenfrei

Anmeldung bis zum 5. Juni



12

Mittwoch

14:30-ca.
15:30 Uhr

Cafeteria

Geburtstagsfeier

Wir wollen alle Geburtstagskinder der Monate **Mai bis Juni** hochleben lassen und gemeinsam feiern.

Genießen Sie ein Glas Sekt, Kaffee und Kuchen.

Auch wer nicht Geburtstag hatte, ist herzlich willkommen.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Berger

Kosten: 3€ pro Person

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

30

Dienstag

13:30-
14:30 Uhr

Schweizer
Saal

Vortrag Ernährung

Ballaststoffe, der beste Freund Deines Körpers.

Was sind Ballaststoffe? Wo finde ich diese?

In welchen Nahrungsmitteln?

Warum sind sie gesund und unentbehrlich?

Leitung: Waldtraut Winkler

Kosten: Spendenbasis

Anmeldung bis zum 23. Juli



31

Mittwoch

14:00-
16:00 Uhr

Cafeteria/
Terrasse

Kulinarischer Sommer im ASZ

Eisnachmittag mit Spritz und italienischem Ambiente auf unserer herrlichen Sonnenterrasse.

Leitung: Frau von Ingersleben, Frau Zanker

Kosten: je nach Verzehr

Anmeldung bis zum 26. Juli



26

Montag

14:00-ca.
15:30 Uhr

Cafeteria

Geburtstagsfeier

Wir wollen alle Geburtstagskinder der Monate **Juli und August** hochleben lassen und gemeinsam feiern. Genießen Sie ein Glas Sekt, Kaffee und Kuchen. Auch wer nicht Geburtstag hatte, ist herzlich willkommen.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Berger

Kosten: 3€ pro Person

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!



Veranstaltungskalender

MAI

1	Mi	Tag der Arbeit
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	
5	So	
6	Mo	Offener Spielenachmittag
7	Di	Kursstart: Grundkurs f. Whatsapp, Sprechstunde rechtl. Betreuung
8	Mi	Frühlingszauber Klavierkonzert
9	Do	Christi Himmelfahrt
10	Fr	
11	Sa	
12	So	
13	Mo	Bingo, PC- & Handysprechstunde
14	Di	
15	Mi	
16	Do	Frühlingsfest Seniorenvertretung
17	Fr	
18	Sa	
19	So	
20	Mo	Pfingstmontag
21	Di	
22	Mi	
23	Do	Vortrag Hitzeschutz
24	Fr	
25	Sa	
26	So	
27	Mo	Offener Spielenachmittag, PC- & Handysprechstunde
28	Di	Film ab
29	Mi	
30	Do	Fronleichnam
31	FR	

Veranstaltungskalender

JUNI

1	Sa	
2	So	
3	Mo	Offener Spielenachmittag
4	Di	Sprechstunde rechtl. Betreuung/ Patientenverfügung
5	Mi	Wanderausflug „Auf Schritt und Tritt“
6	Do	Kursstart: Nordic Walking & Einsteigerkurs für Android-Smartphone & Tablet
7	Fr	
8	Sa	
9	So	
10	Mo	Bingo, PC- & Handysprechstunde
11	Di	Vortrag Ernährung
12	Mi	Kinderbesuch im ASZ
13	Do	Kursstart: Anfängerkurs für iPhone/iPad
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	Offener Spielenachmittag
18	Di	
19	Mi	
20	Do	
21	Fr	
22	Sa	
23	So	
24	Mo	Geburtstagsnachmittag, PC- & Handysprechstunde
25	Di	
26	Mi	
27	Do	
28	Fr	
29	Sa	
30	So	

Veranstaltungskalender

JULI

1	Mo	Offener Spielenachmittag
2	Di	Sprechstunde rechtl. Betreuung/ Patientenverfügung
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	
8	Mo	Bingo, PC- & Handysprechstunde
9	Di	Film ab
10	Mi	
11	Do	
12	Fr	
13	Sa	
14	So	
15	Mo	Offener Spielenachmittag
16	Di	ASZ geschlossen - Betriebsausflug
17	Mi	
18	Do	
19	Fr	
20	Sa	
21	So	
22	Mo	Offener Spielenachmittag, PC- & Handysprechstunde
23	Di	
24	Mi	
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	
28	So	
29	Mo	Offener Spielenachmittag
30	Di	Vortrag Ernährung
31	Mi	Kulinarischer Sommer

Veranstaltungskalender

AUGUST

1	Do	
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	Offener Spielenachmittag
6	Di	
7	Mi	
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	Bingo, PC- & Handysprechstunde
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	Offener Spielenachmittag
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	
26	Mo	Geburtstagsnachmittag, PC- & Handysprechstunde
27	Di	Film ab
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	
31	Sa	

WOCHENÜBERSICHT

GRUPPEN UND KURSE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Tischtennis 10:00-12:00 Uhr	„Fit im Kopf“ 10:15-11:15 Uhr Sprechstunde Betreuung u. Patientenverfügung	<u>Funktionstraining I</u> 10:00-10:45 Uhr <u>Funktionstraining II</u> 11:00-11:45 Uhr	Tischtennis 10:00-11.30 Uhr Smartphone u. Tablett Kurse	Gedächtnistraining 10:00-11:30 Uhr
Spielenachmittag 14:00-15:30 Uhr PC- und Handy- Sprechstunde 14:00-16:15 Uhr Tischtennis 14:00-15:30 Uhr	Tischtennis 14:00-15:30 Uhr Singkreistreff 14:30-16:00 Uhr	Malen zu Musik 13:00-14:00 Uhr Tanzwerkstatt 14:30-15:15 Uhr Zumba 18:00-18:45 Uhr	Tanztee 14:00-16:00 Uhr Boule 14:00-16:00 Uhr Kulturnachmittag Aktuelle Aushänge beachten	

GRUPPEN UND KURSE

MONTAG

Jeden 1ten
Montag im
Monat

Offener Spielenachmittag



Alle Spielbegeisterten und Interessierten können sich einmal im Monat zum gemeinsamen Spielenachmittag treffen. *Mensch ärgere dich nicht* und andere Spiele sind geboten - Spaß dabei ist garantiert!

Cafeteria
14:00-15:30
Uhr

Ehrenamtliches Engagement: Frau Elisabeth Berger
Kostenfrei

Jeden 2ten
Montag im
Monat

ASZ Bingo Nachmittag

Verbringen Sie einen unterhaltsamen und spannenden Nachmittag und lassen Sie sich vom Spielfieber packen! Wer hat zuerst die richtigen Zahlen für ein „Bingo“?

Ehrenamtliches Engagement: Frau Elisabeth Berger
Kosten: 1€ je Runde

Cafeteria
14:00-15:30
Uhr

Jeden 3ten
Montag im
Monat

ASZ Rummikub & Backgammon

Steigern Sie spielend und mit viel Freude Ihre Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit mit den Spielen Rummikub und Backgammon. In gemütlicher Runde und mit netten MitspielerInnen und leckerem, selbst gebackenem Kuchen.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Elisabeth Berger
Kosten: für den eigenen Verzehr

Cafeteria
14:00-15:30
Uhr

GRUPPEN UND KURSE

DIENSTAG

DI

Jeden
Dienstag

Cafeteria
14:30 – 16:00
Uhr

Singkreistreff



Singen Sie gemeinsam mit anderen Interessierten bekannte Volks- und jahreszeitliche Lieder und verbringen Sie einen fröhlichen Nachmittag bei uns.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Brigitte Raum
Derzeit ist der Singkreis voll belegt.

DI

28. Mai
09. Juli
27. August

Treffpunkt:
Cafeteria

**Bitte
Aushänge
beachten**

Film ab



Gehen Sie gerne in netter Gemeinschaft ins Kino? Dann schließen Sie sich uns an und erleben gemeinsam mit unserem Mitarbeiter Herr Grunert und weiteren Filminteressierten Filme auf der großen Leinwand.

Wir starten hier im ASZ und fahren gemeinsam zum Kino.

Eine Woche vor dem Termin erfahren Sie über unsere Aushänge welcher Film angeschaut wird, in welchem Kino und die Uhrzeit.

Leitung: Herr Tobias Grunert

Kosten: 5,-€, der Eintritt wird vom ASZ bezuschusst.

GRUPPEN UND KURSE

DIENSTAG

DI

Jeden
Dienstag

Schweizer
Saal
10:15 –
11:15 Uhr

„Fit im Kopf“



Wer möchte etwas für sein Gedächtnis tun? Jeden Dienstag um 10:15 bis 11:15 Uhr haben Sie dazu die Gelegenheit! Mitzubringen wären ein Bleistift, ein Radiergummi, ein Kugelschreiber und ein Marker.

Leitung: Frau Gisela Franke

Kosten: 5x mal für 10,-€

Bitte fragen Sie nach, ob aktuell ein Platz frei ist.

MI

Jeden
Mittwoch

Cafeteria
13:00-14:00
Uhr

Malen zu Musik

Entdecken Sie eine Oase der kreativen Entfaltung und der inneren Ruhe mit unserem einzigartigen Programm "Malen zu Musik". Für alle, die Freude an der Ausdrucksform durch Kunst und Musik empfinden, bietet sich hier die perfekte Gelegenheit, sich von den harmonischen Klängen inspirieren zu lassen und mit der Vielfalt der Farben Mandalas zum Leben zu erwecken. Eine Erfahrung, die Ihre Sinne belebt und Ihr Herz zu m Strahlen bringt.

Künstlerische Leitung: Daniela Thönnies
Kostenfrei



MI

Jeden
Mittwoch

Schweizer
Saal
14:30-15:15
Uhr

Tanzwerkstatt



Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister und animieren zum Tanzen.

Erleben Sie einmal wöchentlich mit Gleichgesinnten Freude an der Bewegung und Begegnung. Gemeinsam probieren wir – je nach Beweglichkeit – verschiedene Kreistänze aus.

Eine Teilnahme ist auch im Sitzen möglich.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Tanzes ist als ganzheitliche Aktivierung anerkannt. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, man braucht keinen Tanzpartner*in mitzubringen.

Leitung: Frau Felber

Kostenfrei

Aufgrund begrenzter Platzanzahl wird um vorherige Anmeldung im ASZ gebeten.



The logo consists of the letters 'MI' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square that has a grey border.

Jeden
Mittwoch

Seminarraum
10:00-10:45
Uhr und
11:00-11:45
Uhr

Funktionstraining – ganzheitliches Bewegungstraining

Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen reduzieren, wieder mehr Lebensqualität genießen: Das Funktionstraining ist für Menschen mit Rheuma ein wichtiger Therapiebaustein. Es kann aber auch von Menschen ohne Rheuma wahrgenommen werden.

Das ganzheitliche Bewegungstraining unterstützt Sie bei der Krankheitsbewältigung und der Gestaltung eines aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstils. Im Funktionstraining wird krankheitsspezifisch und alltagsbezogen trainiert.

Gezielte Kräftigungs- und Balanceübungen - vor allem für Beine und Rumpf – werden altersgerecht vermittelt.

Leitung: Frau Claudia Harrer-Groß

Kosten: 33,00 € für x 6 Termine

Anmeldung im ASZ.

The logo consists of the letters 'MI' in a bold, red, sans-serif font, centered within a white square.

Jeden
Mittwoch

Seminarraum
18:00-18:45 Uhr

Zumba

Perfekt für alle und jeden! Keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung erforderlich! Wir kombinieren Bewegungen und Tanzschritte bei mittlerer Intensität mit guter Laune Musik.

Dabei lernen Sie Choreografien in den Tanzrhythmen Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton. Das macht so viel Spaß, dass wir gar nicht merken, wie nebenbei Fitness-, Kardio- und Muskeln trainiert werden. Zudem stärken die Übungen die Balance, Beweglichkeit und Flexibilität. Das Zumba Programm ist einfach und amüsant und stärkt Körper, Geist und Seele!

Leitung: Frau Matthes, zertifizierte Zumba Trainerin

Kosten: 20,00 € für x 5 Termine

GRUPPEN UND KURSE

DONNERSTAG

DO

Jeden 3.
Donnerstag

ASZ-Kulturnachmittag

An jedem dritten Donnerstag im Monat haben Sie die Möglichkeit, ein kostengünstiges kulturelles Angebot in München zu besuchen. Die zertifizierte Kulturführerin Ute von Rücker wird Ihnen Wissenswertes und Interessantes zu Münchner Theatern, Museen und Sehenswürdigkeiten vermitteln. Je nach Planung trifft sich die Gruppe an unterschiedlichen Orten. Bitte erfragen Sie im ASZ was geplant ist und melden sich bei uns an.

Ehrenamtliches

Engagement: Frau Ute von Rücker, zertifizierte Kulturführerin

Treffpunkt: Je nach Programm

Bitte Aushänge beachten!

DO

14-tägig

Seminarraum
14:00 – 16:00
Uhr

Tanztee



Schwingen Sie das Tanzbein zu bekannten Melodien und verbringen Sie einen geselligen Nachmittag. Für Kaffee und Tee ist gesorgt.

Leitung: Frau Engelhardt

Kosten: 3,-€ pro Person

DO

Jeden 2.
und 4. Do.
im Monat

Treffpunkt:
ASZ
14:00 –
16:00 Uhr

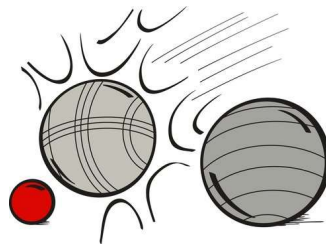
Boule im Bayernpark

Der Frühling ist da und mit ihm unsere beliebten Boule-Nachmittage! Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat treffen wir uns im ASZ, um gemeinsam zum Boule-Platz zu gehen. Es geht nicht um Können, sondern um den Spaß am Spiel! Im ASZ stehen auch 2 Boule-Kugelspiele zum Ausleihen bereit, aber Sie können auch gerne Ihre eigenen mitbringen. Seien Sie dabei und genießen Sie entspannte Stunden in guter Gesellschaft!

Ehrenamtliches Engagement: Herr Thomas Pilz

Kostenfrei

Melden Sie sich gerne im ASZ dafür an!



FR

Jeden
Freitag

Gedächtnistraining

Das Gedächtnistraining richtet sich an alle Interessierten, die ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit in Schwung halten wollen.

Ehrenamtliches Engagement: Frau Schneck,

Kosten: 2€ pro Termin

→ **ACHTUNG:** Die Gruppe ist derzeit voll belegt.

WEITERE GRUPPEN UND KURSE

Verschiedene Wochentage

LUST AUF NEUE ENTDECKUNGEN?

Liebe ASZ-Besucher*innen,

haben Sie **“Lust auf neue Entdeckungen?”**

Sind Sie interessiert an Kunst, Kultur, Architektur, Stadterkundung, Stadtgeschichte, Design, Film, Fotografie?

„Es gibt Schönes, Wissenswertes, Neues, Verstecktes, Vergessenes zu entdecken - oftmals sogar zum Nulltarif! Mir bereitet es Freude, mit interessierten, offenen Menschen auf Erkundung zu gehen; Blickwinkel schärfen, Horizont erweitern, abwechslungsreich-anregende Stunden miteinander verbringen – darum geht es.“

Ihre Marita Tilgen

Die genauen Zeiten werden eine Woche vorher bekannt gegeben.

Die Besichtigungen werden in unregelmäßigen Abständen angeboten.

Daher bitten wir Sie die Aushänge zu beachten.

Referentin: Frau Marita Tilgen

Kosten: Eintritt, MVG-Kosten, evtl. Einkehrkosten

WEITERE GRUPPEN UND KURSE

Verschiedene Wochentage

**Montag,
Dienstag,
Mittwoch,
Donnerstag**

wöchentlich

Seminarraum

Montags:

10:00 – 12:00

14:00 – 15:30

Dienstags:

14:00 – 15:30

Mittwochs:

14:00 – 15:30

Donnerstags:

10:00-11:30

ASZ - Tischtennis



Tischtennis ist der ideale Sport, um sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. In gemütlicher Atmosphäre treffen sich 4 Gruppen mit unterschiedlichem Spielniveau. Egal, ob Sie noch nie gespielt haben oder bereits gute bis sehr gute Kenntnisse haben.

Ehrenamtliches Engagement:

- Frau Hannelore Schneck (montags),
- Herr Dieter Baltruschat (montags),
- Frau Dieckmann (dienstags),
- Frau Scheller(mittwochs)

Kosten: 2,00 €

Bitte fragen Sie nach, ob Plätze frei sind.

Tablett und Smartphone Kurse

DI

Termine:

07.05., 14.05.,
21.05.

13.30-14.30
Uhr

Grundkurs für WhatsApp

Voraussetzung: Eigenes Smartphone,
Grundkenntnisse erforderlich
Kursinhalt: Grundlagen zu WhatsApp:
Chats senden, empfangen, weiterleiten
Anhang einfügen

Leitung: Herr Johann Kreidl

Kosten: 15 € für 3 Termine

Ort: Schweizer Saal

Max. TN-Zahl: 3-7 Personen

Bitte melden Sie sich vorab im ASZ an!



Anfängerkurs für Android-Smartphone/Tablett

Voraussetzung: Eigenes Smartphone
(keine Grundkenntnisse erforderlich),
Google Konto (Hilfe bei Einrichtung)

Kursinhalt: Grundlagen für

- die Bedienung
- Telefonieren
- E-Mail am Beispiel von Google Mail
- Apps laden oder löschen
- Google Kontakte

Leitung: Herr Johann Kreidl

Kosten: 20 € für 4 Termine

Ort: Schweizer Saal

Max. TN-Zahl: 3-7 Personen

Bitte melden Sie sich vorab im ASZ an!



DO

Termine:

06.06., 13.06.,
20.06., 27.06.

12:00-13:00
Uhr

DO

Termine:

13.06., 20.06.,

27.06., 04.07.,

10:30-11:30

Uhr

Anfängerkurs für iPhone/iPad

Voraussetzung: Eigenes Gerät
(keine Grundkenntnisse erforderlich)

Kursinhalt:

1. Grundlagen der Bedienung:
Navigation durch das Betriebssystem iOS, Home-Bildschirm, Bedienungshilfen usw.
2. Apps nutzen:
Herunterladen und Installieren von Apps aus dem App Store
3. Grundlegende Funktionen:
Kamera verwenden, Fotos, Notizen erstellen, Kalender u. Erinnerung verwenden
4. iCloud u. Datensicherung

Leitung: Herr Johann Kreidl

Kosten: 20 € für 4 Termine

Ort: Schweizer Saal

Max. TN-Zahl: 3-7 Personen

Bitte melden Sie sich vorab im ASZ an!



DO

Seminarraum

Termine:

06.06., 13.06.,
27.06., 04.07.

11:00-12:00
Uhr

Kosten:

40 € für
4 Termine

Mehr Kraft für Arme und Beine durch Nordic Walking

Sind Ihre Arme und Beine etwas schwächer geworden?
Wollen

Sie wieder mehr Kraft und Stärke für die Aufgaben des
Alltags?

Dann erlernen Sie in diesem Kurs mit Nordic Walking, also dem Gehen mit Nordic-Walking-Stöcken, wieder Muskelkraft in Beinen und im Oberkörper zu bekommen. Nordic Walking trainiert das Herz und schont die Gelenke dank der Entlastung durch die Stöcke.

Nordic Walking ist für alle Seniorinnen und Senioren geeignet, falls ärztlich nichts dagegenspricht.

Bringen Sie gerne Ihre eigenen Stöcke mit. Oder melden Sie sich, falls Sie keine zur Verfügung haben. Leihstöcke sind in begrenzter Zahl verfügbar.

Leitung: Frau Claudia Harrer-Groß, B. Sc.

Gesundheitswissenschaftlerin, Kursleiterin Nordic Walking,
Sport Reha-Trainerin Orthopädie

Kosten: 40€ für 4 Termine



EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

UNSERE EHRENAMTLICHEN HELFER*INNEN

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?

Im ASZ Schwabing-West gibt es viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren.

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

Wir bieten Ihnen:

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

Aktuell suchen wir freiwillig Engagierte für folgende Bereiche:

- ⇒ **Seniorenbegleiter*innen für Einzelbegleitungen**
- ⇒ **Unterstützung beim Sozialen 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 unter der Tel.: 089 / 3000 76 60.

Wir freuen uns auf Sie!

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

UNSERE EHRENAMTLICHEN HELFER*INNEN

Das ASZ-Team bedankt sich besonders herzlich bei seinen ehrenamtlichen Helfer*innen welche das umfangliche Angebot im ASZ erst ermöglichen!

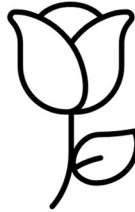
Dieter Baltruschat	Tischtennis
Elisabeth Berger	Cafeteria, Veranstaltungen
Kludia Laußer	Cafeteria, Mittagstisch
Johanna Textor	Cafeteria, Mittagstisch
Frank Greger	PC/Handy/Tablet Sprechstunde, Vorträge
Johann Kreidl	PC/Handy/Tablet Sprechstunde, Kurse
Carolin Matthes	Zumba Kurs
Ingrid Nehls	Blumen- und Gartenpflege
Norbert Polotzek	Hausmeisterservice
Elisabeth Rabenbauer	Mittagstisch
Brigitte Raum	Singkreis
Ute von Rücker	Kulturnachmittag
Hannelore Schneck	Gedächtnistraining, Tischtennis
Marita Tilgen	Lust auf neue Entdeckungen
Thomas Pilz	Boule
Anselm Andreas	Einkaufshilfe, Boule
Isolde Schaeffer	Bücherecke

Und auch bei allen weiteren Helfer*innen die hier nicht namentlich erwähnt werden (möchten)!

Vielen herzlichen Dank!

Schließlich bedankt sich das ASZ-Team ebenso herzlich bei seinen Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleitern, die im Rahmen ihrer Besuchsdienste zahlreiche Seniorinnen und Senioren regelmäßig unterstützen!

Rosa Gangl, Birgit Feldmeier, Ilse Marie, Hans Krauleidis



PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN

FÜR SENIOR*INNEN

Die in der näheren Umgebung des ASZ Schwabing-West gelegenen Pfarreien und Kirchengemeinden bieten vielfältige Programme und Veranstaltungen für Senioren an. Programmhefte und Hinweise der Pfarreien und Kirchengemeinden liegen zum Teil auch im ASZ Schwabing- West aus.

St. Benno

(Loristraße 21, 80335 München, Tel.: 089 1211490)

- Das Programm für Senioren der Elisabethenkonferenz in St. Benno und des Seniorenclubs wird in den Schaukästen der Pfarrei bekannt gegeben und liegt in der Pfarrei aus.
- Gemeinsamer Seniorenclub der Pfarrei St. Benno und der Elisabethenkonferenz in St. Benno: 14-tägig, donnerstags von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ev.-luth. Erlöserkirche

(Germaniastraße 4, 80802 München, Tel.: 089 38377140)

- Das Jahresprogramm für Senioren liegt in der Kirchengemeinde aus.
- Einzelheiten entnehmen Sie dem Gemeindebrief oder der Internetseite www.erloeserkirche.de

Pfarrei St. Joseph

(Tengstraße 7, 80798 München, Tel.: 089 2728940)

- Das Programm des Seniorenclubs, sowie der Elisabethenkonferenz in St. Joseph, werden in den Schaukästen der Pfarrei bekannt gegeben und liegt in der Pfarrei aus.
- Seniorenclub der Pfarrei St. Joseph: wöchentlich, dienstags von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

PFARREIEN UND KIRCHENGEMEINDEN

FÜR SENIOR*INNEN

Ev.-luth. Kreuzkirche

(Hiltenspergerstraße 55-57, 80796 München, Tel.: 089 3000790)

- Das alle drei Monate erscheinende Programm für Senioren liegt in der Kirchengemeinde aus.

St. Ursula

(Kaiserplatz 1, 80803 München, Tel.: 089 3837703)

- Genaue Termine und Themen der offenen Seniorenveranstaltungen, sowie sonstige offene Angebote werden in den Schaukästen und im Kirchenanzeiger der Pfarrei bekannt gegeben. Außerdem liegen die Programme im kfd-Turmschubfach im Kirchenvorraum, in der Pfarrei, sowie im Infoständer des ASZ aus.

St. Sylvester

(Biedersteinstr. 1, 80802 München, Tel.: 089 330074 ext. 3)

SENIORENVERTRETUNG SCHWABING WEST

ANSPRECHPERSON

Bitte wenden Sie sich bei Fragen oder Anliegen rund um die Seniorenvertretung Schwabing West an die Vorsitzende Frau Dr. med. Ingrid Seyfarth Metzger.

Telefonisch unter der Nummer 089 49003036

Per E-Mail unter: seyfarthmetzger.sb@gmx.de

DANKESCHÖN AN UNSERE FÖRDERER

**Das ASZ Schwabing-West, finanziert von der LH München, in Betriebsführung des DiCV München und Freising e.V., wird von zahlreichen Förderern und Stiftungen unterstützt!
Herzlichen Dank für Ihre ideelle, finanzielle und materielle Hilfe!**

Wir bedanken uns u.a. besonders herzlich bei der Mörtl-Stiftung, dem Verein Lichtblick Seniorenhilfe e.V., dem Seniorenbeirat der LHM und der Seniorenvertretung Schwabing-West für die großzügige Bezuschussung und Finanzierung diverser ASZ-Angebote.

Ein herzliches „Vergelt`s Gott“!

Für Fragen, Informationen, Anregungen und Beschwerden stehen wir gerne als Ansprechpartner*nnen, während der Öffnungszeiten des ASZ Schwabing-West, persönlich oder telefonisch zur Verfügung.
Sollten Sie uns telefonisch nicht erreichen, so hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, unter Angabe Ihrer Rufnummer, auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen dann so bald als möglich zurück.
Gerne können Sie Ihr Anliegen auch per E-Mail asz-schwabing-west@caritasmuenchen.org an uns richten!

Impressum

Herausgeber:

Alten- und Service- Zentrum
Schwabing-West
Hiltenspergerstr. 76,
80796 München
Bilder: ASZ Archiv,
Archivbilder Microsoft 365

Betriebsführung:

Caritasverband der Erzdiözese
München und Freising e.V.
Redaktion:
Maria Breen-Bardenhagen
(v.i.S.d.P.)

IHR ASZ – TEAM



Maria Breen-Bardenhagen
Einrichtungsleitung
Tel: 089 3000 76 61
Arbeitszeit: Mo - Fr



Tobias Grunert
Dipl. Soz.-Päd. (FH)
[Tel: 089 3000 76 66](tel:08930007666)
Arbeitszeit: Mo – Fr



Gisela Franke
Dipl. Soz.-Päd. (FH)
Tel: 089 3000 76 65
Arbeitszeit: Mo, Di, Do



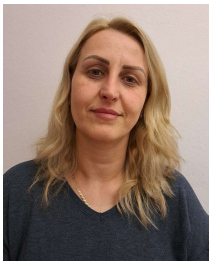
Anna von Ingersleben
B.A. Soziale Arbeit
Tel: 089 3000 76 67
Arbeitszeit: Mo – Mi



Sandra Zanker
B.A. Soziale Arbeit
Tel: 089 3000 76 64
Arbeitszeit: Mo - Do



Katja Felber
Dipl. Soz.-Päd. (FH)
Tel: 089 3000 76 60
Arbeitszeit: Mi



Zoja Jasharaj
Hauswirtschaft
Arbeitszeit: Mo – Do



Emine Imeri
Hauswirtschaft
Arbeitszeit: Di – Fr



Renate Strazicky
Verwaltung
Tel: 089 3000 76 63
Arbeitszeit: Mo – Do

CARITAS TIPP

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

110	Polizei
112	Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr
116 11	Bundesweiter Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV
089/19204	Pflegenotrufzentrale
089/7233093	Zahnärztlicher Notdienst
19240	Giftnotruf

KRISENDIENSTE

0800/111 02 22	Telefonseelsorge katholisch (24h, gebührenfrei)
0800/111 01 11	Telefonseelsorge evangelisch (24h, gebührenfrei)
089/33 40 41	Die ARCHE – Hilfe in Lebenskrisen e.V.
0180/655 3000	Krisendienst Psychiatrie München (bei seelischen Krisen und psychiatrischen Notfällen aller Art, tgl. 9 - 24 Uhr)
089/28 28 22	Suchthotline
089/51 777 2300	Gerontopsychiatrischer Dienst Süd
089/76 37 37	Frauennotruf

WOHNUNGSLOSIGKEIT

089/59 45 76	Bahnhofsmission
089/5491510	Frauenobdach, Karlstr. 15
089/62 50 20	Unterkunft für Männer, Pilgersheimerstr. 11

Adresse

**Alten- und Service-Zentrum
Schwabing - West
Hiltenspergerstraße 76
80796 München**

Telefon: 089 / 30 00 76 60

www.asz-schwabing-west.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9:00-17:00 Uhr
Freitag
9:00-14:00 Uhr



asz-schwabing-west@caritasmuenchen.org

So kommen Sie zu uns

U-Bahn:

U2 Hohenzollernplatz,
U2/U3 Scheidplatz,
U3 Bonner Platz

Tram:

Linie 12 Hohenzollernplatz,
Linie 27 Herzogstraße oder
Ackermannstraße

Bus:

Linie 53 Hohenzollernplatz
Linie 143 Ackermannbogen



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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

