



Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung und Beteiligung

2024

Januar · Februar · März



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



Herausgegeben von:

Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Amt für Soziale Sicherung

Abteilung Altenhilfe und Pflege

Sankt-Martin-Straße 53, 81669 München

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a, 81671 München

Telefon: 089 673468790

E-Mail: asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

Bildnachweis:

Titelbild: Kraniche/Karin Schulz;

Seite Seite 3: pixabay/shurriken; Seite 33, 52: pixabay/OpenClipart-Vectors; Seite 34: iStockphoto/zwawol; Seite 40: pixabay/Creozavr; Seite 37, 47: pixabay/Clker-Free-Vektor-Images; S. 42: pixabay/Coulour; Seite 44: pixabay/Zachtleven; Seite 53: pixabay/neelam279; Seite 54 pixabay/Piroud; Seite 56: pixabay/Guggenberger_EI; Seite 57 pixaby/pixaline; Seite 58 pixabay/Erik_Karits; Seite 59: pixabay/Clker-Free-Vector-Images, Seite 60: pixabay/kaboompics

Grafik Seite 4: mit freundlicher Genehmigung des Sozialreferates, Stelle für interkulturelle Arbeit

Gestaltung: ASZ Ramersdorf

Druck: Druckerei Sozialreferat

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

Beratung, Information, Unterstützung	10
Treffpunkt Cafeteria	11
Sozialer Mittagstisch.....	11
ASZ – aktuell	12
Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen.....	25
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf	63

Das ASZ Ramersdorf wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen einen großartigen Start in ein gutes und gesundes neues Jahr!!!!



Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Gäste,

das ASZ Ramersdorf ist eine Einrichtung der offenen Altenhilfe und gehört zu einem Netz von derzeit 33 Alten- und Service-Zentren in München. Träger des ASZ Ramersdorf ist die Landeshauptstadt München. Unsere Angebotspalette ist vielfältig und offen für alle älteren Menschen, unabhängig von Nationalität, Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder sexueller Identität.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Unsere Angebote:

- Information und Beratung
- Unterstützung im Alter
- Vermittlung von Hilfen
- Kurse und Gruppen
- Informations- und Begegnungsveranstaltungen
- Mittagstisch und offener Cafeteriabetrieb
- SAVE, Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen
- Förderung und Begleitung von Ehrenamt

Poštovani posjetitelji/posjetioci/posetioci,

ASZ Ramersdorf je ustanova/institucija za javnu pomoć za starije osobe/starija lica i spada u mrežu 33 centara za ostarjele/staračkih domova i uslužnih centara u München/Minhenu. Nositelj/Nosioc ustanove/institucije ASZ Ramersdorf je glavni grad pokrajine München/Minhen. Naša ponuda je raznovrsna i dostupna svima ostarjelima/starijim licima, bez obzira na nacionalnost, religiju, rasu, spol/pol ili seksualni identitet. Veselimo se Vašem posjetu/Vašoj poseti!

Naša ponuda:

Informacije i savjetovanje/savetovanje

Potpora/pomoć u starosti

Posredovanje pomoći

Grupe i kursevi

Informativna događanja i razni susreti

Ručak i slobodan ulaz u kafeteriju

Poticanje i praćenje dobrovoljnog/volonterskog rada

Αγαπητές μας επισκέπτριες και αγαπητοί μας επισκέπτες,

Το ASZ Ramersdorf είναι ένα ίδρυμα της δημόσιας βοήθειας γηράτων και ανήκει σε ένα δίκτυο 33 Κέντρων Ηλικιωμένων και Εξυπηρέτησης (ASZ) στο Μόναχο. Φορέας του ASZ Ramersdorf είναι η πρωτεύουσα του κρατιδίου, Μόναχο. Το φάσμα της προσφοράς μας είναι ποικιλόμορφο και ανοιχτό για όλες τις ηλικιωμένες και τους ηλικιωμένους, ανεξάρτητα της εθνικότητας, της θρησκείας, του χρώματος δέρματος, του φύλου ή της σεξουαλικής ταυτότητας. Θα χαρούμε για την επίσκεψή σας!

Οι προσφορές μας:

Πληροφορίες και συμβουλές
Υποστήριξη στα γεράματα
Ανεύρεση βοηθών
Ομάδες και τμήματα
Συγκεντρώσεις πληροφόρησης και ενημέρωσης
Μεσημεριανό φαγητό και ανοιχτή καφετέρια
Υποστήριξη και συνοδεία του εθελοντισμού

Cari visitatori,

il centro di assistenza per anziani di Ramersdorf è una struttura pubblica di assistenza agli anziani e fa parte di una rete di 33 centri di assistenza per anziani a Monaco. L'organismo responsabile del centro di assistenza per anziani di Ramersdorf è il Comune di Monaco. La nostra gamma di servizi diversificata è aperta a tutti gli anziani, indipendentemente da nazionalità, religione, colore della pelle, genere e orientamento sessuale. Saremo lieti di accogliervi!

I nostri servizi:

Informazioni e consulenza

Sostegno alla vecchiaia

Mediazione per le offerte di assistenza

Gruppi e corsi

Eventi informativi e di socializzazione

Pranzo e servizio caffetteria pubblico

Promozione e sostegno a favore del volontariato

Sevgili ziyaretçilerimiz,

ASZ Ramersdorf, Mnh'te 33 yařlı ve hizmet merkezinden oluřan aęa dahil olan, yařlılar iin tesis edilmiř bir aık destek kurumudur. ASZ Ramersdorf'un saęlayıcısı Mnh Eyalet Bařkenti'dir. Geniř kapsamlı hizmet yelpazemizden uyruęu, dini, ırkı, cinsiyeti veya cinsel kimlięi ne olursa olsun tüm yařlılar faydalanabilir. Sizi aramızda görmekten memnuniyet duyarız!

Hizmetlerimiz:

Bilgilendirme ve danıřmanlık
Yařlılar için destek
Muhtelif yardımlar
Gruplar ve kurslar
Bilgilendirme ve buluřma etkinlikleri
Öęlen yemeęi ve açık kafeterya
Gönüllülüęün teřvik edilmesi ve desteklenmesi

Уважаемые посетители!

Центр поддержки пожилых и нуждающихся в уходе людей (Alten- und Service-Zentrum – ASZ) в Рамерсдорфе – это учреждение социальной работы с пожилыми людьми. Оно входит в сеть, состоящую из 33 аналогичных мюнхенских центров. Центр в Рамерсдорфе финансируется баварской столицей, городом Мюнхен. Спектр предлагаемых услуг разнообразен и предназначен для всех пожилых людей, независимо от их национальности, религии, цвета кожи, пола или сексуальной идентичности. Наши двери всегда открыты для вас!

Наши предложения:

Информация и консультации

Поддержка в старости

Содействие при получении помощи

Группы и курсы

Информационные мероприятия, общение и встречи

Обеды и открытый кафетерий

Поддержка и сопровождение волонтерской деятельности

Beratung, Information, Unterstützung

Die Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen des ASZ Ramersdorf stehen Ihnen gerne zur Seite:

- bei Fragen zu Hilfsmöglichkeiten und bei persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- bei der Vermittlung/Kontaktaufnahme zu sozialen Diensten (ambulante Pflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Essen auf Rädern, Einkaufs- und Begleitdienste)
- beim Umgang mit Ämtern und Behörden (wie Pflegeversicherung, Sozialbürgerhaus, Bezirkssozialarbeit, Schuldnerberatung)
- bei schriftlichen Angelegenheiten wie Vorlesen, Erläutern und Sortieren
- mit Informationen über Kurzzeit- und Tagespflege sowie über Wohnformen im Alter (Betreutes Wohnen, Pflegeheime) und bei Fragen zur Wohnraumanpassung

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam die für Sie geeigneten, bestmöglichen Hilfen erarbeiten. Dazu braucht es ausreichend Zeit.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns,

Telefon: 089 673468790.

Beratungen sind nur zu den Telefonsprechzeiten möglich. Diese finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes

Die Beratung ist kostenlos und wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Bei Bedarf machen wir Hausbesuche.

Für Personen mit geringem Einkommen sind Ermäßigungen beim Sozialen Mittagstisch und den Kursangeboten möglich. Sprechen Sie uns an.

Treffpunkt Cafeteria

In unserer gemütlichen Cafeteria können Sie sich jederzeit unverbindlich treffen, miteinander plaudern, Ihren Interessen gemeinsam nachgehen und neue Kontakte knüpfen.

Verschiedene Kaffeespezialitäten sowie diverse kalte Getränke sind jederzeit erhältlich.

Kuchen und Gebäck sind nur bei Veranstaltungen oder auf vorherige Anfrage verfügbar.

Es besteht kein Verzehrzwang. Wir bitten Sie, keine eigenen Speisen und Getränke mitzubringen.

Sozialer Mittagstisch

Haben Sie keine Lust selbst zu kochen oder ist Ihnen das Kochen beziehungsweise das Einkaufen zu beschwerlich? Dann kommen Sie zu unserem „Sozialen Mittagstisch“.

Sie können am **Montag, Dienstag und Donnerstag**, jeweils um **12 Uhr**, bei uns zu Mittag essen.

Es gibt immer zwei Menüs zur Auswahl. Der Menüpreis beträgt **6,90 Euro**. Das Mittagsmenü besteht aus Suppe, Hauptspeise (teilweise mit Salat) sowie Nachtisch. Nutzen Sie gerne die Gelegenheit in netter Atmosphäre und Gesellschaft zu essen.

Bitte melden Sie sich bis **spätestens Dienstag der Vorwoche** an. Das aktuelle Menüangebot erfahren Sie bei der Anmeldung unter Telefon: 089 673468790. Eine Teilnahme am „Sozialen Mittagstisch“ ohne vorherige Anmeldung ist leider nicht möglich.

Für Personen mit geringem Einkommen, die unter einer gewissen Einkommens- und Vermögensgrenze liegen, ist eine vollständige Kostenübernahme für den Sozialen Mittagstisch möglich. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an uns.

ASZ – aktuell

SAVE



SAVE ist ein Angebot für Senior*innen. SAVE bedeutet, „Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“.

Seit März 2023 bietet das ASZ Ramersdorf Beratung im öffentlichen Raum an. Ein- bis zweimal wöchentlich ist unsere Sozialpädagogin, Frau Körngen, als Ansprechpartnerin für im

Stadtteil Ramersdorf unterwegs. Während dieser Zeit können Sie sich gerne an sie wenden. Beratung und Informationen können Sie somit unkompliziert und auf Wunsch anonym erhalten.

Präventive Hausbesuche

Die Präventiven Hausbesuche haben das Ziel, ältere Menschen frühzeitig mit Informationen und Anregungen zu unterstützen, damit sie so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben können. Die Beratung kann in verschiedenen Bereichen des Alltags erfolgen wie beispielsweise zum Thema Haushaltshilfe, pflegerische Versorgung, finanzielle Absicherung und soziale Kontakte. Ein Besuch erfolgt selbstverständlich nur auf eigenen Wunsch und ist für Sie kostenlos.

Informationen erhalten Sie unter Telefon: 089 673468790.

Ehrenamt

Das ASZ Ramersdorf ist immer auf der Suche nach Menschen mit Herz und Tatkraft, die Zeit erübrigen, sich um hilfebedürftige Senior*innen in München-Ramersdorf zu kümmern oder sich bei uns im ASZ persönlich einbringen möchten.

Hier finden Sie einen Überblick der möglichen Einsatzbereiche:

- Ehrenamtlicher Helferdienst:
Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, helfen beim Einkaufen, unternehmen gemeinsame Aktivitäten. (Putzdienste sind ausgeschlossen.)
- Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ wie:
 - Durchführung von Gruppenangeboten wie zum Beispiel am Spielenachmittag.
 - Auf- und Abbau von Mobiliar
 - Dekorieren
- Mitarbeit als Mitorganisator*in und Ideengeber*in:
Zum Beispiel als ehrenamtliche Kursleitung beziehungsweise als Begleitperson für Besichtigungen oder Ausflüge.

Wir freuen uns über neue Helfer*innen. Bitte wenden Sie sich an unser Team, Telefon: 089 673468790

ASZ – Stadtteilbörse

Wir vermitteln kleinere Helferdienste für ältere Menschen in Ramersdorf wie Einkäufe erledigen, Begleitung bei Spaziergängen, Vorlesen und Besuchsdienste.

Hauswirtschaftliche Tätigkeiten sind in diesem Rahmen nicht möglich. Bei Bedarf oder Fragen wenden Sie sich bitte an uns, Telefon: 089 673468790.

Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach von REGSAM

Bitte beachten Sie: Die Broschüre „Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach“ ist derzeit nur online unter dem folgenden link einsehbar:

<https://regsam.net/downloads.html>

Seniorenbeirat / Seniorenvertretung

Die Seniorenvertretung Ramersdorf- Perlach möchte mit den Senior*innen aus dem Stadtteil Ramersdorf in Kontakt kommen. Die Seniorenvertretung möchte gerne Ihre Sorgen und Anliegen, aber auch Ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich, an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten. Daher bietet die Seniorenvertretung jeden 1. Mittwoch im Monat in der Zeit von

14 bis 16 Uhr eine Sprechstunde an. Die Seniorenvertretung freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

**Telefonische Anmeldung im ASZ vorab erbeten unter
Tel. 089 673468790**

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Frau Sokol vom Sozialbürgerhaus Ramersdorf/Perlach bietet Ihnen **jeden ersten Freitag im Monat** von 9.30 bis 11.30 Uhr eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für alle Senior*innen da, die ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften und mit eigenen finanziellen Mitteln bestreiten können oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Bitte vereinbaren Sie vorab mit dem ASZ einen Termin.

Digitale Sprechstunde

Sie haben Fragen oder Probleme im Umgang mit Ihren digitalen Geräten? Sie wollen eine neue App installieren oder an Onlineangeboten teilnehmen, wissen aber nicht, wie das geht? Wir unterstützen Sie zum Beispiel beim Anlegen von E-Mail-Adressen oder Einrichten von Messenger-Diensten beim Verändern der Einstellungen Ihres Gerätes, dem Versenden von Bildern und vielem mehr.

Frau Feil bietet ab 2024 die Digitale Sprechstunde regelmäßig freitags, zwischen 9 und 14 Uhr, an.

Um Terminvereinbarung mit dem ASZ wird gebeten.

Fußpflege

Jeden Mittwoch, zwischen 14 und 16 Uhr, bietet Natalie Ambrosie in unserem Haus Fußpflege an. Anmeldung zu unseren Bürozeiten unter der Telefonnummer: 089 673468790.

Kosten: 35 Euro pro Behandlung, eine Ermäßigung ist nach Absprache mit Frau Ambrosie möglich.

Für Ihre Notizen:

Übersicht unserer wöchentlichen Angebote

Montag

Italienischkurs	10 bis 11.30 Uhr	Kursraum	6 Euro
Tischtennis	10 bis 14 Uhr	Gymnastikraum	kostenlos
Deutschkurs	13 bis 14 Uhr	Kursraum	kostenlos
Sturzprävention	14 bis 15 Uhr	Gymnastikraum	3 Euro
Malkurs I	14 bis 16 Uhr	Werkraum	7 Euro

Dienstag

Sitzgymnastik 1	14 bis 15 Uhr	Gymnastikraum	3 Euro
Sitzgymnastik 2	15 bis 16 Uhr	Gymnastikraum	3 Euro

Mittwoch

Gedächtnistraining	9.30 bis 11 Uhr	Kursraum	6 Euro
Töpferkurs	9.45 bis 12 Uhr	Werkraum	10 Euro
Feldenkrais	9.45 bis 11.15 Uhr	Gymnastikraum	6 Euro

Philosophen	11 bis 13.30 Uhr	Kursraum	
-------------	---------------------	----------	--

Malkurs II	14 bis 16 Uhr	Werkraum	7 Euro
------------	------------------	----------	--------

Donnerstag

Englischkurs für Fortgeschrittene	10.30 bis 12 Uhr	Kursraum	6 Euro
-----------------------------------	---------------------	----------	--------

Offener Spielenachmittag	14 bis 16 Uhr	Kursraum	kostenlos
--------------------------	------------------	----------	-----------

Freitag

Qigong	10 bis 11 Uhr	Gymnastikraum	3 Euro
--------	------------------	---------------	--------

Digitale Sprechstunde	9 bis 14 Uhr	Kursraum oder Cafeteria	kostenlos
-----------------------	-----------------	-------------------------	-----------

Bezahlung der Kursteilnahmegebühren

Liebe Kursteilnehmende,

sicher ist Ihnen bekannt, dass die Kursgebühren jeweils zum ersten Kurstermin Anfang des Monats bezahlt werden müssen. Um Probleme zu vermeiden, möchten wir Sie ausdrücklich auf diesen Zahlungsmodus hinweisen.

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrechterhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt. Das bedeutet, die Ausgaben, die wir für die Honorare von ReferentInnen haben, müssen durch die Kursgebühren angemessen refinanziert werden.

Bei Interesse an einem Kurs im ASZ kontaktieren Sie uns bitte telefonisch zu den Sprechzeiten: Telefon: 089 673468790.

Wöchentliche Angebote

Italienischkurs

Wenn Sie schon in der Italienischen Sprache fortgeschritten sind, können Sie einmal eine Schnupperstunde machen und sehen, ob das Niveau für Sie passt, wir haben Plätze frei. Der Kurs findet immer montags, von 10 bis 11.30 Uhr, im Kursraum statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 6 Euro. Falls Sie keine Vorkenntnisse haben und Lust verspüren mit Italienisch zu beginnen, dann melden sie sich an, damit wir baldmöglichst einen Italienischkurs für Menschen ohne Vorkenntnisse starten können.

Tischtennis

Sie würden gerne mit Bekannten oder befreundeten Personen Tischtennis spielen, haben aber keine Tischtennisplatte? Dann melden Sie sich bei uns. Die Raumnutzung ist kostenlos. Eine vorhergehende Terminvereinbarung im ASZ ist erforderlich.

Deutschkurs für Menschen mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie Deutsch lernen beziehungsweise Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Lernen Sie in einer kleinen Gruppe die deutsche Sprache auf spielerische Art und Weise, knüpfen Sie neue Kontakte. Egal, ob Sie Neuling sind oder bereits über etwas Vorkenntnisse verfügen, wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Wir bitten um Anmeldung, um genügend Materialien bereitstellen zu können. Der kostenlose Kurs findet vorerst bis Ende Februar statt.

Sturzprävention

Sie fühlen sich beim Gehen, Stehen oder Treppensteigen unsicher, haben Gleichgewichtsprobleme oder Schwindel? Dann empfehlen wir Ihnen an diesem Kurs teilzunehmen. Eine Physiotherapeutin führt mit Ihnen unter anderem Kraft- und Balance-Übungen zur Stärkung dieser Alltagsfunktionen durch. Der Kurs findet immer montags, von 14 bis 15 Uhr, in unserem Gymnastikraum statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 3 Euro.

Malkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Malen haben. Eine erfahrene Dozentin unterstützt individuell, erklärt Techniken, erläutert das Mischen der richtigen Farbe, bis am Ende ein gelungenes Bild bewundert werden kann. Am besten eignen sich am Anfang Acrylfarben, aber auch Öl- oder Aquarellfarben werden eingesetzt. Ein Kurs findet jeweils montags und ein zweiter jeweils mittwochs, von 14 bis 16 Uhr, im Werkraum statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 7 Euro.

Sitzgymnastik

Sitzgymnastik kann für Senioren*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Unter fachkundiger Anleitung, mit Musik und sehr viel Spaß, bieten wir immer dienstags, in unserem Gymnastikraum, von 14 bis 15 Uhr und von 15 bis 16 Uhr je einen Kurs an. Die Gebühr beträgt pro Teilnahme 3 Euro.

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistung des Gehirns. In einer gemeinsamen Runde werden gedächtnissteigernde Übungen durchgeführt und von der Dozentin stressfrei begleitet und unterstützt. Der Kurs findet immer mittwochs, von 9.30 bis 11 Uhr, im Kursraum statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 6 Euro.

Töpferkurs

Mit Hilfe professioneller Anleitung erlernen Sie den Umgang mit Ton und die Technik der Aufbaukeramik. Wir haben auch einen Brennofen. Der Kurs findet immer mittwochs von 9.45 bis 12 Uhr, in unserer Werkstatt statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 10 Euro.

Feldenkrais

Wenn Sie etwas für Ihren Bewegungsapparat tun wollen, beweglicher, entspannter, körperlich und geistig fitter werden möchten – dann sind Sie hier genau richtig. Von einer fachkundigen Dozentin angeleitet, findet der Kurs immer mittwochs von 9.45 bis 11.15 Uhr im Gymnastikraum statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 6 Euro.

Englischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits Englisch sprechen und Lust haben, sich mit anderen Personen in englischer Sprache auszutauschen. Der Kurs findet immer donnerstags, von 10.30 bis 12 Uhr im Kursraum statt. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnahme 6 Euro.

Offener Spielenachmittag

Suchen Sie Spielepartner*innen oder haben Sie bereits welche gefunden? Dann können Sie sich bei uns im ASZ in geselliger Runde zum Rommé-, Canasta-, Skat- oder anderen Karten- oder Brettspielen treffen. Der Spielenachmittag findet immer donnerstags, zwischen 14 und 16 Uhr, im Kursraum statt und ist selbstverständlich kostenlos.

Neu: Ab und an wird am „Offenen Spielenachmittag“ im ASZ auch Schach gespielt. Falls Sie das Spiel bereits kennen und eine*n Spielpartner*in suchen oder aber das königliche Spiel erlernen möchten, können Sie sich von Herrn Maurermeyr das Spiel und auch Tricks zeigen lassen oder gegen ihn antreten.

Um Anmeldung im ASZ wird gebeten.

Qigong

Sie möchten Ihre Lebenskraft von Körper und Geist stärken? Zu innerlicher Ruhe kommen? Dann ist Qigong als ganzheitliche Methode das Richtige für Sie. Unter fachkundiger Anleitung werden Ihnen leicht zu erlernende Übungen gezeigt, die sich auf den Bewegungsapparat, das Nervensystem, die Durchblutung und den Gleichgewichtssinn positiv auswirken. Geübt wird im Stehen und Sitzen. Bequeme Kleidung und Socken oder leichte Schuhe bitte mitbringen.

Der Kurs findet freitags, von 10 bis 11 Uhr, im Gymnastikraum statt.

Die Kursgebühr beträgt 3 Euro pro Teilnahme.

Digitale Sprechstunde (neuerdings wöchentlich!)

Sie haben Fragen oder Probleme im Umgang mit ihren digitalen Geräten? Sie wollen eine neue App installieren oder an Onlineangeboten teilnehmen, wissen aber nicht, wie das geht? Unsere Mitarbeiterin, Frau Feil, unterstützt Sie zum Beispiel beim Anlegen von E-Mail-Adressen, Einrichten von Messenger-Diensten, beim Verändern der Einstellungen Ihres Gerätes, dem Versenden von Bildern und vielem mehr. Die Sprechstunden findet freitags, in der Zeit von 9 bis 14 Uhr, in der Cafeteria oder im Kursraum statt.

Bitte melden Sie sich an und vereinbaren einen Termin und bringen Ihr eigenes Gerät und Ladekabel, sowie, wenn vorhanden, eine gültige E-Mail-Adresse oder Passwörter mit.

Bitte fragen Sie bei Interesse nach einem Angebot nach. In allen Kursen ist es möglich, anfangs eine kostenlose „Schnupperstunde“ einzulegen.

Für Ihre Notizen:

Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen

Leider kommt es immer wieder vor, dass Anmeldungen zu bestimmten Veranstaltungen nicht mehr berücksichtigt werden können, weil sie zu spät erfolgen oder Besucher*innen und Gäste unangemeldet teilnehmen möchten. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur über ein begrenztes Platzangebot verfügen.

Enttäuschungen vermeiden Sie, indem Sie sich so früh wie möglich anmelden und den Kostenbeitrag entrichten. Die Anmeldungen können Sie telefonisch oder persönlich zu den Öffnungszeiten des ASZ Ramersdorf vornehmen. Alle wichtigen Daten hierfür finden Sie auf der Rückseite des Heftes.

Wir weisen Sie darauf hin, dass bei Vorträgen und ähnlichen Veranstaltungen, bei denen eine Referent*in verpflichtet wurde, eine Anmeldung unbedingt und möglichst frühzeitig erforderlich ist.

Bitte achten Sie hierbei auf den Anmeldetermin. Bei zu geringen Anmeldungen behalten wir uns vor, die Veranstaltung im Interesse der Referent*innen abzusagen.

Januar			Seite
Mi	3. Januar	Sprechstunde Seniorenvertretung	29
Mi	3. Januar	Türkische Gruppe	30
Fr	5. Januar	Sprechstunde Grundsicherung	30
<hr/>			
Mo	8. Januar	Treffen der Ehrenamtlichen	31
Mo	8. Januar	Singkreis	31
Di	9. Januar	Freizeittreff für Aktive	32
Do	11. Januar	Griechische Gruppe	32
<hr/>			
Mi	17. Januar	Türkische Gruppe – mit Musik	33
Do	18. Januar	Kinonachmittag	34
Mo	22. Januar	Singkreis	35
Mi	24. Januar	Bingo	35
Do	25. Januar	Griechische Gruppe	36
<hr/>			
Mo	29. Januar	Singen	37
Mi	31. Januar	Türkische Gruppe	37

Februar

Fr	2. Februar	Sprechstunde Grundsicherung	38
Mo	5. Februar	Singkreis	39
Di	6. Februar	Freizeittreff für Aktive	39
Mi	7. Februar	Linedance	40
Mi	7. Februar	Sprechstunde Seniorenvertretung	41
Do	8. Februar	Griechische Gruppe	41
Do	8. Februar	Lesung: „Welt wie hast du Dich verändert“	42
Di	13. Februar	Faschingskrapfen	42
Mi	14. Februar	Türkische Gruppe	43
Do	15. Februar	Kinonachmittag	44
Mo	19. Februar	Bingo	45
Mo	19. Februar	Singkreis	45
Mi	21. Februar	Vortrag: elektronische Patientenakte	46
Do	22. Februar	Griechische Gruppe	46
Mo	26. Februar	Singen	47
Mi	28. Februar	Türkische Gruppe	48

März			Seite
Fr	1. März	Sprechstunde Grundsicherung	49
Mo	4. März	Singkreis	49
Mo	4. März	Treffen der Ehrenamtlichen	50
Di	5. März	Freizeittreff für Aktive	50
Mi	6. März	Sprechstunde Seniorenvertretung	51
Do	7. März	Griechische Gruppe	51
Mo	11. März	Vortrag zum SAVE-Angebot	52
Mi	13. März	Türkische Gruppe - mit Musik	53
Do	14. März	Operettennachmittag im ASZ	54
Mo	18. März	Singkreis	55
Mi	20. März	Impro-Theaterworkshop NEU	55
Do	21. März	Griechische Gruppe	56
Mi	27. März	Türkische Gruppe	56
Mi	27. März	Wandern im März	57
Do	28. März	Kinonachmittag	58

Januar 2024

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Wir wollen gerne Ihre Sorgen und Anliegen aber auch ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten.

Daher bieten wir **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde an. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Ihre Seniorenvertretung.

Bitte vereinbaren Sie im ASZ vorab einen Termin!

Wann: Mittwoch, 3. Januar 2024
14 Uhr bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

Anmeldung: 089 673468790

Türkische Gruppe – Türk gurubu

Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer mittwochs**, Feiertage ausgeschlossen. Sie können sich in geselliger Runde austauschen und unterhalten, Kaffee trinken, sich informieren und neue Leute kennenlernen.

Türk gurubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 3. Januar 2024

14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Eine Mitarbeiterin des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach, bietet **jeden ersten Freitag im Monat** eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für Senior*innen, denen es nicht möglich ist, ihren Lebensunterhalt aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin im ASZ

Wann: Freitag, 5. Januar 2024

9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Büro der Verwaltung

Anmeldung: 089 673468790

Ehrenamt im Stadtteil - Treffen der ehrenamtlichen Helfer*innen

Alle zwei Monate treffen sich die ehrenamtlichen Helfer*innen des ASZ Ramersdorf sowie unsere zuständige Fachkraft des ASZ, um sich auszutauschen, zu informieren, zu reflektieren und andere Ehrenamtliche kennen zu lernen.

Wann: Montag, 8. Januar 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Singkreis

Endlich trifft sich wieder der Singkreis des ASZ Ramersdorf! Die Treffen sind alle 14 Tage. Dazu kommen nicht nur ehemalige Sänger*innen des Singkreises, auch neue Stimmen zur Verstärkung sind herzlichst eingeladen mitzumachen! Gesungen wird unter professioneller Anleitung und mit Klavierbegleitung alles, was Sie gerne singen wollen. Der Singkreis plant auch Auftritte zu den Festen des ASZ. Wenn Sie Interesse haben, bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 8. Januar 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand? Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten oder Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

Wann: Dienstag, 9. Januar 2024
15 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: 089 673468790

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer donnerstags**, Feiertage ausgeschlossen.
Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 11. Januar 2024
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria

Türkische Gruppe mit Live-Musik Canli müziki türk gurubu



Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer mittwochs**. Sie werden von unseren zwei türkischen Musikern unterhalten, dabei können Sie zu den Liedern mitsingen und mittanzen oder auch einfach nur Kaffee trinken und sich unterhalten.

Türk grubu her ayın ikinci Çarşambasi canlı müzikli ortamda buluşuyor (diğer günler deolabilir). Saat 14 -16.00 arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 17. Januar 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Kinonachmittag im Januar:

„Die Scheinheiligen“



Johannes, ein sympathischer klein- krimineller Holzschnitzer, dringt in das scheinheilige Idyll einer kleinen oberbayerischen Gemeinde ein, um für den dort ansässigen Pfarrer eine wertvolle Marienfigur zu kopieren. Auf der Suche nach einem Dach über dem Kopf trifft er auf die Bäuerin Magdalena. Die Gemeinde, geplagt von finanziellen Nöten, träumt von einer Grillstation mit eigenem Autobahnzubringer. Hierfür benötigt man aber den Baugrund von Magdalena. Üble Gesellen versuchen ihr nun den Grund abzujagen. Ob ihnen das gelingt?

Wann: Donnerstag, 18. Januar 2024
14 Uhr bis circa 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bis Mittwoch, 17. Januar 2024
089 673468790

Singkreis

Endlich trifft sich alle 14 Tage wieder der Singkreis des ASZ Ramersdorf! Dazu kommen nicht nur ehemalige Sänger*innen des Singkreises, auch neue Stimmen zur Verstärkung sind herzlichst eingeladen mitzumachen! Gesungen wird unter professioneller Anleitung und mit Klavierbegleitung alles, was Sie gerne singen wollen. Der Singkreis plant auch Auftritte zu den Festen des ASZ. Wenn Sie Interesse haben, bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 22. Januar 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro

Bingo

Da Bingo hier im ASZ großen Anklang findet, spielen wir nun öfter. Auch Bingo-Neulinge sind herzlichst eingeladen, Bingo kennenzulernen. Leicht erlernbar, spannend und unterhaltsam vergeht die Zeit wie im Fluge. Natürlich gibt es auch wieder Kaffee und Kuchen sowie kleine Gewinne!

Wann: Mittwoch, 24. Januar 2023
von 14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Um Anmeldung wird gebeten!

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer donnerstags**, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 25. Januar 2024
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Singen



Es ist mal wieder soweit! Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri vor, es wird bestimmt für jede*n etwas dabei sein. Egal ob erfahrene Sänger*in oder ob länger nicht gesungen wurde, Singen tut der Seele so gut! Hauptsache Sie bringen gute Laune und Lust zum Singen mit. **Wir bitten um Anmeldung, damit wir genug Sitzplätze und Liedertexte vorbereiten können.**

Wann: Montag, 29. Januar 2023
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: 089 673468790

Türkische Gruppe – Türk gurubu

Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer mittwochs**, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk gurubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 31. Januar 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Februar 2024

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Eine Mitarbeiterin des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach, bietet **jeden ersten Freitag im Monat** eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für Senior*innen, denen es nicht möglich ist, ihren Lebensunterhalt aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin im ASZ.

Wann: Freitag, 2. Februar 2024
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: 089 673468790

Für Ihre Notizen:

Singkreis

Endlich trifft sich wieder der Singkreis des ASZ Ramersdorf! Die Treffen sind 14-tägig. Dazu sind nicht nur ehemalige Sänger*innen des Singkreises eingeladen, auch neue Stimmen zur Verstärkung sind herzlich willkommen mitzumachen! Gesungen wird unter professioneller Anleitung und mit Klavierbegleitung alles, was das Herz begehrt. Der Singkreis plant auch Auftritte zu den Festen des ASZ. Wenn Sie Interesse haben, bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 5. Februar 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand? Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten, Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig.

Wann: Dienstag, 6. Februar 2024
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: 089 673468790

Linedance mit den Munich Linedancern



Haben Sie Spaß am Tanzen und möchten Sie mal was Neues ausprobieren? Dann sind Sie hier richtig!

Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes. Man tanzt nach einer festgelegten, sich wiederholenden Figurenfolge (Choreographie), die einzeln in Linien neben- und hintereinander von allen synchron getanzt wird.

Linedance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet und da man in der Gruppe tanzt, benötigt man keine*n Tanzpartner*in. Getanzt wurde ursprünglich vorwiegend zu Countrymusik, aber inzwischen gibt es Tänze zu jeder Art von Musik, sei es Rock´n Roll, Schlager oder moderne Popmusik.

Wir würden uns freuen, Sie wieder begrüßen zu dürfen. Sie erlernen zwei leichte Tänze, die wir dann alle zusammen zur passenden Musik tanzen werden.

Wann: Mittwoch, 7. Februar 2024
14 bis 15 Uhr im ASZ Ramersdorf

Wo: Gymnastikraum

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Tel. 089 673468790

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Wir wollen gerne Ihre Sorgen und Anliegen aber auch ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten.

Daher bieten wir **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde an. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Ihre Seniorenvertretung.

Bitte vereinbaren Sie im ASZ vorab einen Termin!

Wann: Mittwoch, 7. Februar 2024
14 Uhr bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: 089 673468790

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer donnerstags**, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 8. Februar 2024
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria

Lesung: „Welt wie hast Du Dich verändert“

*„A warme Stubn, a Tisch, a Kanapee,
a Gsundheitskuacha und a Tass´ Kaffee,
a wengerl Rauch, a Zeitung zum Studiern,
am Radio a bisserl rumprobiern...
Des san de Sach´n, de i mog
am Samstag und am Sonntag Nachmidog“*

Dieses Lied wurde, zu einer Zeit als die Leute noch sehr viel Radio hörten, gespielt. Vielleicht erinnern Sie sich daran? Wenn Sie sich auch sonst gerne an einiges aus dieser Zeit erinnern möchten, laden wir Sie herzlich zur Lesung ein. Christine Stirner, geboren 1946 in München, liest aus ihren Memoiren.

Wann: Donnerstag, 8. Februar 2024
14 bis 15 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: Bis Dienstag, 6. Februar

Faschingskrapfen am Faschingsdienstag



Haben Sie Lust mit Musik, Faschingskrapfen, einem Gläschen Sekt und natürlich uns, den Fasching ausklingen zu lassen, dann melden Sie sich an!

Wann: Faschingsdienstag, 13. Februar 2024
10 bis 11.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bis 9. Februar 2024

Türkische Gruppe **Canli müziki türk gurubu**

Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer mittwochs**, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk gurubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 14. Februar 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Kinonachmittag im Februar: „25 km/h“



Nach 30 Jahren treffen sich die Brüder Georg und Christian auf der Beerdigung ihres Vaters wieder. Beide haben sich wenig zu sagen. Georg hat den Vater bis zuletzt gepflegt, während Christian als weitgereister Top-Manager nach Jahrzehnten erstmalig zurück in die Heimat kommt.

Nach einer durchwachten Nacht mit reichlich Alkohol beginnt die Annäherung. Beide beschließen, endlich die Deutschland-Tour zu machen, von der sie mit 16 immer geträumt haben – und zwar mit dem Mofa. Während sie schräge Bekanntschaften machen und diverse wahnwitzige Situationen erleben, stellen sie nach und nach fest, dass es bei ihrer Reise nicht alleine darum geht, einmal quer durch Deutschland zu fahren, sondern den Weg zurück zueinander zu finden.

Wann: Donnerstag, 15. Februar 2024
14 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bis Mittwoch, 14. Februar 2024
Tel. 089 673468790

Bingo

Da Bingo sich im ASZ großer Beliebtheit erfreut, spielen wir nun öfter. Auch Bingo-Neulinge sind herzlichst eingeladen, Bingo kennenzulernen. Leicht erlernbar, spannend und unterhaltsam vergeht die Zeit wie im Fluge. Natürlich gibt es auch wieder Kaffee und Kuchen sowie kleine Gewinne!

Wann: Montag, 19. Februar 2024
von 14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Singkreis

Endlich trifft sich wieder der Singkreis des ASZ Ramersdorf! Die Treffen sind alle 14 Tage. Es kommen nicht nur ehemalige Sänger*innen des Singkreises, auch neue Stimmen zur Verstärkung sind herzlichst eingeladen mitzumachen! Gesungen wird unter professioneller Anleitung und mit Klavierbegleitung alles, was Sie gerne singen wollen. Der Singkreis plant auch Auftritte zu den Festen des ASZ. Wenn Sie Interesse haben, bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 19. Februar 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro

Der Seniorenbeirat lädt Sie herzlich zum Vortrag des Gesundheitsladens zum Thema „Elektronische Patientenakte“ ein

2024 wird von den Krankenkassen die elektronische Patientenakte eingeführt. Der Gesundheitsladen München informiert zu folgenden Fragen:

- Was beinhaltet die elektronische Patientenakte?
- Was geschieht mit meinen Daten?
- Wer pflegt die elektronische Patientenakte?
- Wo kann ich mich bei Fragen, Problemen hinwenden?
- Welche Konsequenzen hat es, wenn ich die elektronische Patientenakte ablehne?

Wann: Mittwoch, 21. Februar 2024

von 14 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum oder Cafeteria

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer donnerstags**, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 22. Februar 2024

13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Singen

Wir laden Sie erneut herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen mit Gitarrenbegleitung aus einem von uns vorbereiteten bunten Potpourri an Liedern und Songs, passend zur Jahreszeit. Es wird bestimmt für jede*n etwas dabei sein. Egal ob Sie erfahrene Sänger*in sind oder ob Sie lange nicht gesungen haben, Singen tut so gut! Hauptsache Sie bringen gute Laune mit. **Bitte melden Sie sich an, damit wir genug Sitzplätze und Liedertexte vorbereiten können.**



Wann: Montag, 26. Februar 2024
14.15 bis 15.15 Uhr

Wo: Kursraum

Anmeldung: 089 673468790

Für Ihre Notizen:

Türkische Gruppe – Türk gurubu

Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer mittwochs**, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk gurubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 28. Februar 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

März 2024

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Eine Mitarbeiterin des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach, bietet **jeden ersten Freitag im Monat** eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für Senior*innen, denen es nicht möglich ist, ihren Lebensunterhalt aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin im ASZ.

Wann: Freitag, 1. März 2024
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: 089 673468790

Singkreis

Endlich trifft sich wieder der Singkreis des ASZ Ramersdorf! Die Treffen sind alles 14 Tage. Dazu kommen nicht nur ehemalige Sänger*innen des Singkreises, auch neue Stimmen zur Verstärkung sind herzlichst eingeladen mitzumachen! Gesungen wird unter professioneller Anleitung und mit Klavierbegleitung alles, was Sie gerne singen wollen. Der Singkreis plant auch Auftritte zu den Festen des ASZ. Wenn Sie Interesse haben, bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 4. März 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro

Ehrenamt im Stadtteil - Treffen der ehrenamtlichen Helfer*innen

Alle zwei Monate treffen sich die ehrenamtlichen Helfer*innen des ASZ Ramersdorf sowie unsere zuständige Fachkraft des ASZ, um sich auszutauschen, zu informieren, zu reflektieren und andere Ehrenamtliche kennen zu lernen.

Wann: Montag, 4. März 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand? Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten, Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter. Dann sind Sie hier richtig.

Wann: Dienstag, 5. März 2024
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: 089 673468790

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Wir wollen gerne Ihre Sorgen und Anliegen aber auch ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten.

Daher bieten wir **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde an. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Ihre Seniorenvertretung.

Bitte vereinbaren Sie im ASZ vorab einen Termin!

Wann: Mittwoch, 6. März 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: 089 673468790

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich **donnerstags 14 tägig**, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 7. März 2024
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria

SAVE Ein Vortrag zum Angebot in Ramersdorf

SAVE! Was ist SAVE und um was geht es da genau?

Wenn Sie neugierig sind und mehr über das in Ramersdorf stattfindende Projekt erfahren möchten, dann begrüßen wir Sie herzlich zu diesem Vortrag, den unsere für SAVE zuständige Mitarbeiterin, Frau Körngen, halten wird.

Wann: Montag, 11. März 2024
14 bis 15 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: Bis Freitag, 8. März 2024
089 673468790

Für Ihre Notizen:

Türkische Gruppe mit Live-Musik Canli müziki türk gurubu



Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig mittwochs**
Sie werden von unseren zwei türkischen Musikern unterhalten,
dabei können Sie zu den Liedern mitsingen/mittanzen oder auch
einfach nur Kaffee trinken und sich unterhalten.

Türk grubu her ayın ikinci Çarşambasi canlı müzikli ortamda
buluşuyor (diğer günler deolabilir). Saat 14 -16.00 arası türkçe
sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup
dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar
kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 13. März 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Operettennachmittag



Verbringen Sie einen musikalischen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen und erleben Sie hautnah die schönsten Lieder aus Oper und Operette.

Wir freuen uns sehr auf den

Tenor, Samuel Kanzler

Wann: Donnerstag, 14. März 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bis spätestens Mittwoch, 13. März

Kosten: Um Spenden wird gebeten

Singkreis

Endlich trifft sich wieder – alle 14 Tage - der Singkreis des ASZ Ramersdorf! Dazu kommen nicht nur ehemalige Sänger*innen des Singkreises, auch neue Stimmen zur Verstärkung sind herzlichst eingeladen mitzumachen! Gesungen wird unter professioneller Anleitung und mit Klavierbegleitung, alles, was das Herz begehrt. Der Singkreis plant auch Auftritte zu den Festen des ASZ. Wenn Sie Interesse haben, bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 18. März 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro

Neu: Impro-Theater im ASZ – Schnupperkurs



Bretter, die die Welt bedeuten! Wer wollte nicht schon immer mal Theater spielen und das, ganz ohne einen Text zu lernen? Bei uns können Sie das ohne Stress, dafür mit umso mehr Spielfreude ausprobieren. Melden Sie sich gerne bei uns an!

Wann: Mittwoch, 20. März 2024
14:00 bis 16:00 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Anmeldung: Bis Montag, 18. März 2024

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer donnerstags**, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 21. März 2024
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria

Türkische Gruppe – Türk gurubu

Die türkische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer mittwochs**, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk gurubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 27. März 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Wandern im März



Endlich - nach der langen Winterpause - ist es wieder soweit! Wir wandern durch die Aubinger Lohe nach Lochhausen zur Einkehr im Gasthof Deutsche Eiche, dann auf einem anderen Weg zurück nach Aubing zur Heimfahrt. Die Wegstrecke beträgt etwa 12 km. Sie sollten, wie immer, gutes Gehvermögen sowie geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung. Es kann keine Haftung übernommen werden. Unvorhersehbare Ereignisse können Planänderungen nötig machen.

Bitte hinterlassen Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer, damit wir Sie gegebenenfalls informieren können. Bei Starkregen und/oder Sturm entfällt die Wanderung.

Wann: Mittwoch, 27. März 2024
Wo: Ostbahnhof am Gleis, Abfahrt 9:53 Uhr
S4 Richtung Geltendorf bis Aubing
Ankunft in Aubing 10:18 Uhr
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bis Dienstag, 26. März 2024, **10 Uhr**

Achtung:

Die oben genannten Zeiten entsprechen den Angaben von November 2023 und können sich durch den Fahrplanwechsel im Dezember noch geringfügig ändern! Bitte bei der Anmeldung nachfragen!

Kinonachmittag im März: „Good Bye Lenin!“



Kurz vor dem Fall der Mauer fällt die Mutter des 21-jährigen Alex, eine überzeugte Bürgerin der DDR, ins Koma – und verschläft den Siegeszug des Kapitalismus.

Als sie wie durch ein Wunder nach 8 Monaten die Augen aufschlägt, erwacht sie in einem neuen Land. Erfahren darf sie von alledem nichts: Zu angeschlagen ist ihr schwaches Herz, als dass es die Aufregung überstehen könnte.

Um seine Mutter zu retten, muss Alex auf 70 Quadratmetern die DDR wieder auferstehen lassen.

Wann: Donnerstag, 28. März 2024
14 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bis Mittwoch, 27. März 2024
Tel. 089 673468790

Vorschau auf das nächste Programmheft:

Osterfrühstück im ASZ

Auch in diesem Jahr wird der Osterhase dem ASZ Ramersdorf einen Besuch abstatten und wir frühstücken gemeinsam. Bitte gleich den Donnerstag, 4. April 2024, von 10 bis 12 Uhr im Terminkalender eintragen und bis Ende März anmelden!



Osterhasensuchbild

Das ASZ Ramersdorf bietet im Frühjahr Angebote für Senior*innen, die sich im Bereich digitaler Medien fortbilden wollen:



"Mein Handy, mein Mobilfunktarif & ich"

Dies ist ein Vortrag der Verbraucherberatung für Menschen mit geringen Vorkenntnissen. Der Vortrag findet ebenfalls im Rahmen eines Frühstücks statt und zwar am Dienstag, 14. Mai 2024 von 10 bis 12 Uhr.

Bitte merken Sie sich bei Interesse den Termin schon mal vor im Kalender und melden Sie sich bis Anfang Mai bei uns im ASZ an!

Smartphone oder Tablet - Einstieg (Android)



Teil der Reihe:

Besser dabei - Digitale Teilhabe für ältere Menschen

Dieses Angebot ist vom Mediencenter50plus. Sie werden begleitet bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone oder Tablet.

Zu Beginn werden Sie in einem Orientierungsvortrag informiert zum Thema: Smartphone oder Tablet – Ist das was für mich? Es werden Tipps gegeben für den Gerätekauf.

Wann: 11. April 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: im ASZ Ramersdorf.

Im darauffolgenden Kurs mit **5** Terminen (Donnerstag, 18. April, Donnerstag, 25. April, Donnerstag, 2. Mai, Mittwoch, 8. Mai und Donnerstag, 16. Mai, jeweils von 14 bis 16 Uhr) besprechen Sie die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen.

Dazu gehören Telefonieren, Kontakteeingabe, Suchen im Internet. Sie werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Außerdem erhalten Sie Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab.

Bei Interesse merken Sie sich die Termine bereits im Kalender vor, Anmeldung bis spätestens Ende März im ASZ.

Und, wenn Sie Interesse haben an bestimmten Themen, Vorträgen, Kursen oder Gruppen haben, lassen Sie uns das jederzeit gerne wissen.

Für Ihre Notizen:

Kontakt:

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a

81671 München

Telefon: 089 673468790

Telefax: 089 6734687918

E-Mail: asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

So kommen Sie zu uns:

U2, U5 Haltestelle Innsbrucker Ring (Ausgang Rupertigaustraße)

Parkmöglichkeiten: Es sind zwei oberirdische, ebenerdige und abgesperrte Stellplätze vorhanden. Bitte vorher anmelden.



Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

8 bis 16.30 Uhr

Freitag

8 bis 14 Uhr

Telefonsprechzeiten

Montag

14 bis 15 Uhr

Mittwoch und Donnerstag

9.30 bis 11.30 Uhr