



Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung und Beteiligung

2024

April · Mai · Juni



Wir sind München
für ein soziales Miteinander



Herausgegeben von (V.i.S.d.P.):

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

Bildnachweise:

Titelbild: „Blütenbäume“ Gemeinschaftsarbeit Malgruppe Mittwoch
Seite 4: mit freundlicher Genehmigung des Sozialreferates, Stelle für
interkulturelle Arbeit; Seite 11,40,71 Fotoarchiv ASZ- Ramersdorf; Seite 33,
37, 39, 41, 46,47, 50, 53, 54, 56, 59, 65, 68, 69,73 Windowsarchiv; Seite 36,
52, 67 OpenClipart- Vector/Pixabay; Seite 44, 61,70 Elisabeth
Guggenberger/Pixabay; Seite 48 Frauke Riether/Pixabay; Seite 35, 51,61
Gerd Altmann/Pixabay; 49 Clker-Free-Vector-Images/ Pixabay; Seite 43 mit
freundlicher Genehmigung von Carina Amend; Seite 72 mit freundlicher
Genehmigung des Evangelischen Bildungswerk München e.V.

Gestaltung: ASZ Ramersdorf

Druck: Druckerei Sozialreferat

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

Beratung, Information, Unterstützung	10
Ihre Ansprechpartner*innen	11
Treffpunkt Cafeteria.....	12
Sozialer Mittagstisch.....	13
ASZ – aktuell	14
Übersicht unserer wöchentlichen Angebote.....	18
Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen.....	28
Vorschau auf das nächste Programmheft:.....	71
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf	72

Liebe Besucher*innen, 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

Potporna/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 Sozialpädagog*innen 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 Behörden (Pflegeversicherung, Sozialbürgerhaus, Schuldnerberatung)
- bei schriftlichen Angelegenheiten
- mit Informationen über Kurzzeit- und Tagespflege sowie über Wohnformen im Alter (Zeitgemäße Wohnformen, Betreutes Wohnen, Alten- und Pflegeheime, Wohnraumanpassung)

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

Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte persönlich, telefonisch oder per Mail einen Termin bei uns. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes.

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

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

Auf der Internetseite muenchen.de/alter-pflege finden sie weitere Informationen und Wissenswertes rund um die Themen Alter, Pflege, Wohnen, finanzielle Hilfen und mehr.

Ihre Ansprechpartner*innen



M. Stirner
Sozialpädagogin
Leitung



C. Körngen
Sozialpädagogin
SAVE



R. Kolmich
Sozialpädagoge
Ehrenamt



J. Maurermeyr
Sozialpädagoge



S. Feil
Sozialpädagogin



S. Gensler
Verwaltung



N. Kordogan
Hauswirtschaft

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. Bitte bringen Sie keine eigenen Speisen und Getränke mit.

Sozialer Mittagstisch

Haben Sie keine Lust selbst zu kochen oder sind Ihnen Kochen beziehungsweise das Einkaufen zu beschwerlich? Dann nutzen sie doch unseren „Sozialen Mittagstisch“.

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

Das aktuelle Menüangebot erfahren Sie bei der Anmeldung unter Telefon: 089 673468790. Eine Teilnahme am Sozialen Mittagstisch ist nur mit Anmeldung möglich.

Wann: Montag, Dienstag, Donnerstag,
jeweils um 12 Uhr

Kosten: 6,90 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens Dienstag der Vorwoche an.

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 ältere Menschen. Es bedeutet „Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“.

Das ASZ Ramersdorf bietet auch Beratung im öffentlichen Raum an. Ein- bis zweimal wöchentlich ist unsere Sozialpädagogin, Frau Körngen, als Ansprechpartnerin für Senior*innen im Stadtteil Ramersdorf unterwegs. Während dieser Zeit können Sie sich gerne an sie wenden. Frau Körngen

informiert und berät Sie unkompliziert und natürlich anonym.

Präventive Hausbesuche

Die Präventiven Hausbesuche haben das Ziel, ältere Menschen frühzeitig zu unterstützen, damit sie so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben können.

Die Beratung kann beispielsweise zu diesen Themen erfolgen:

- Haushaltshilfe
- pflegerische Versorgung
- finanzielle Absicherung
- soziale Kontakte

Ein Besuch erfolgt selbstverständlich nur auf eigenen Wunsch und ist für Sie kostenlos.

Informationen erhalten Sie bei uns unter
Telefon: 089 673468790.

Ehrenamt

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

Mögliche Einsatzbereiche sind zum Beispiel:

- 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 oder Ideengeber*in, zum Beispiel als
 - ehrenamtliche Kursleitung oder
 - Begleitperson für Besichtigungen und Ausflüge.

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

Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach von REGSAM

Die Broschüre „Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach“ ist 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. Sie will Sorgen und Anliegen, aber auch Anregungen aufnehmen und diese bei Bedarf an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten. Daher bietet die Seniorenvertretung eine Sprechstunde an und freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Wann: jeden ersten Mittwoch im Monat
Wo: ASZ Ramersdorf
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Eine Mitarbeiterin des Sozialbürgerhauses Ramersdorf-Perlach bietet eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für alle Senior*innen, die

- ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften bestreiten können,
- nicht über ausreichend finanzielle Mittel verfügen oder
- aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Wann: jeden ersten Freitag im Monat
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin

Fußpflege

Frau Natalie Ambrosie bietet in unserem Haus Fußpflege an.

Wann: mittwochs

14 bis 16 Uhr

Kosten: 35 Euro pro Behandlung

Eine Ermäßigung ist nach Absprache mit
Frau Ambrosie möglich.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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 13:30 Uhr	Kursraum oder Cafeteria	kostenlos

Bezahlung der Kursteilnahmegebühren

Sicher ist Ihnen bekannt, dass die Kursgebühren jeweils zum ersten Kurstermin Anfang des Monats **vollständig** 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 Referent*innen haben, müssen durch die Kursgebühren angemessen refinanziert werden. Daher ist es auch nicht möglich, in einem Krankheitsfall die Kursgebühren zurückzuerstatten.

Bei Interesse an einem Kurs im ASZ kontaktieren Sie uns bitte **telefonisch** zu den Sprechzeiten (siehe Rückseite):
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.

Falls Sie keine Vorkenntnisse und Lust haben, mit Italienisch zu beginnen, dann melden sie sich bei uns an, damit wir baldmöglichst einen Italienischkurs für Anfänger*innen starten können.

Wann: montags
10 bis 11.30 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: pro Teilnahme 6 Euro

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.

Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Deutschkurs für Personen 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 Vorkenntnisse verfügen, wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Wir bitten um Anmeldung, um genügend Materialien bereitstellen zu können.

Wann: montags
14 bis 15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: kostenlos

Sturzprävention

Sie haben Gleichgewichtsprobleme oder fühlen sich unsicher beim Stehen, Gehen oder Treppensteigen? Dann empfehlen wir Ihnen, an diesem Kurs teilzunehmen. Eine erfahrene Physiotherapeutin zeigt Ihnen Kraft- und Balanceübungen, um wieder mehr Sicherheit im Stehen und Gehen zu erlangen und somit Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Wann: montags
14 bis 15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: 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 entstanden ist. Am besten eignen sich am Anfang Acrylfarben, aber auch Öl- oder Aquarellfarben werden eingesetzt. Es finden Kurse an zwei Tagen in der Woche statt.

Wann: montags **und** mittwochs
jeweils 14 bis 16 Uhr
Wo: Werkraum
Kosten: 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.

Es gibt zwei Kurse, sie finden unter fachkundiger Anleitung, mit Musik und sehr viel Spaß statt.

Wann: dienstags
14 bis 15 Uhr **und** 15 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: 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.

Wann: mittwochs
9.30 bis 11 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: pro Teilnahme 6 Euro

Töpferkurs

Mit Hilfe professioneller Anleitung erlernen Sie den Umgang mit Ton und die Technik der Aufbaukeramik. Ein Brennofen steht für diesen Kurs zur Verfügung.

Wann: mittwochs
9.45 bis 12 Uhr
Wo: Werkraum
Kosten: pro Teilnahme 10 Euro

Feldenkrais

Wenn Sie etwas für Ihre körperliche Beweglichkeit, Entspannung, körperliche und geistige Fitness tun möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Sie werden bei den Übungen von einer fachkundigen Dozentin angeleitet.

Wann: mittwochs
9.45 bis 11.15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: pro Teilnahme 6 Euro

Englischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits Englisch sprechen und Lust haben, sich mit anderen Leuten in englischer Sprache auszutauschen.

Wann: donnerstags
9.30 bis 12 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: pro Teilnahme 6 Euro

Offener Spielenachmittag

Suchen Sie Spielepartner*innen oder haben Sie bereits welche? Dann können Sie sich bei uns im ASZ in geselliger Runde zum Rommé-, Canasta-, Skat- oder anderen Karten- oder Brettspielen treffen. Der Spielenachmittag ist kostenlos.

Wann: donnerstags
14 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

Ab und an wird am „Offenen Spielenachmittag“ 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.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Qigong

Sie möchten Ihre Lebenskraft von Körper und Geist stärken? Zu innerer 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. Bitte bringen sie bequeme Kleidung und Socken oder leichte Schuhe mit.

Wann: freitags
10 bis 11 Uhr

Wo: Gymnastikraum

Kosten: pro Teilnahme 3 Euro

Handysprechstunde

Sie haben Fragen oder Probleme im Umgang mit ihrem Handy, Smartphone oder Tablet? Sie wollen eine neue App installieren oder an Onlineangeboten teilnehmen, wissen aber nicht, wie das geht?

Unsere Mitarbeiterin unterstützt Sie zum Beispiel beim

- Einrichten von Messenger-Diensten
- Verändern der Einstellungen Ihres Gerätes
- dem Versenden von Bildern
- Installieren von Apps

Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät, Ladekabel sowie, wenn vorhanden, Vertragsunterlagen des Telefonanbieters, eine gültige E-Mail-Adresse und Passwörter mit.

Wann: freitags
9 bis 13.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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

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.

April			Seite
Di	2. April	Freizeittreff für Aktive	32
Mi	3. April	Sprechstunde Seniorenvertretung	32
Do	4. April	Osterfrühstück	33
Do	4. April	Griechische Gruppe	33
Fr	5. April	Sprechstunde Grundsicherung	34
Mo	8. April	Treffen der Ehrenamtlichen	34
Mi	10. April	Türkische Gruppe mit Musik	35
Do	11. April	Smartphone/Tablet- Einstieg Orientierungsvortrag	36
Mo	15. April	Singkreis	37
Mi	17. April	Vortrag: „Fit und Mobil“	38
Do	18. April	BINGO	39
Do	18. April	Griechische Gruppe	39
Do	18. April	Smartphone/Tablet- Einstieg: Kurstag 1	40
Mo	22. April	Singkreis	41
Di	23. April	Vortrag: Selbstbestimmt bis zum Schluss	42
Mi	24. April	Wandern	43
Mi	24. April	Türkische Gruppe	43
Do	25. April	Kinonachmittag	44
Do	25. April	Smartphone/Tablet- Einstieg: Kurstag 2	45
Mo	29. April	Sing along	45

Mai			Seite
Do	2. Mai	Griechische Gruppe	47
Do	2. Mai	Smartphone/Tablet- Einstieg: Kurstag 3	48
Fr	3. Mai	Sprechstunde Grundsicherung	49
Mo	6. Mai	Treffen der Ehrenamtlichen	49
Di	7. Mai	Freizeittreff für Aktive	50
Mi	8. Mai	Türkische Gruppe mit Musik	50
Mi	8. Mai	Smartphone/Tablet- Einstieg: Kurstag 4	51
Di	14. Mai	Vortrag „Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag & ich “ mit gemeinsamem Frühstück	52
Mi	15. Mai	Frühlingskonzert	53
Do	16. Mai	Smartphone/Tablet- Einstieg: Kurstag 5	54
Do	16. Mai	Griechische Gruppe	55
Mi	22. Mai	Türkische Gruppe	56
Do	23. Mai	Kinonachmittag	57
Mo	27. Mai	Singkreis	58
Mi	29. Mai	Wandern	59

Juni			Seite
Mo	3. Juni	Treffen der Ehrenamtlichen	60
Di	4. Juni	Freizeittreff für Aktive	60
Mi	5. Juni	Sprechstunde der Seniorenvertretung	61
Mi	5. Juni	Türkische Gruppe	61
Fr	7. Juni	Sprechstunde Grundsicherung	62
Mo	10. Juni	Singkreis	62
Di	11. Juni	Ausflug zur Landesgartenschau	63
Di	11. Juni	ASZ geschlossen	
Mi	12. Juni	ASZ geschlossen	
Do	13. Juni	Griechische Gruppe	64
Di	18. Juni	Ersatztermin: Ausflug zur Landesgartenschau	63
Mi	19. Juni	Türkische Gruppe mit Musik	65
Do	20. Juni	Kinonachmittag	66
Mo	24. Juni	Singkreis	67
Di	25. Juni	Sommer, Sonne, Eiskaffee	67
Mi	26. Juni	Wandern	68
Mi	26. Juni	BINGO	69
Do	27. Juni	Griechische Gruppe	69
Fr	28. Juni	Café & Clicks - Lern-Treff Digitale Welt	70

April 2024

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, 2. April 2024
15 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

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. April 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum

Osterfrühstück

Feiern Sie mit uns Ostern bei unserem traditionellen Osterfrühstück! Wir freuen uns darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Schokoladenosterhasen und Ostereier, die Sie bei uns finden, dürfen Sie natürlich mitnehmen.

Wir bitten um Ihre Anmeldung. Der Preis für unser Osterfrühstück beinhaltet Speisen sowie Kaffee, ein Glas Orangensaft oder Sekt.



- Wann:** Donnerstag, 4. April
2024
9.30 bis 11.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** 4 Euro
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Montag, 25. März
2024, bei uns im ASZ an.

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, 4. April 2024
13.30 bis 15.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria

Sprechstunde 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.

Wann: Freitag, 5. April 2024
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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. April 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria



Türkische Gruppe mit Live-Musik

Canli müziki türk gurubu

Wir begrüßen Sie zu einem besonderen Nachmittag voll türkischer Musik, Freude und Geselligkeit.

Lassen Sie uns gemeinsam die festliche Atmosphäre des Zuckerfestes genießen und die Vielfalt der türkischen Kultur erleben.

Sie haben die Möglichkeit, zu den hinreißenden Klängen mitzusingen und mitzutanzten oder einfach nur bei einer Tasse Kaffee gemütlich beisammensitzen und sich angeregt zu unterhalten.



Şeker Bayramı için sizleri bir müzik, neşe ve samimiyet dolu özel bir öğleden sonra etkinliğine davet etmekten büyük bir mutluluk duyuyoruz.

Beraber şeker bayramının coşkulu atmosferini yaşayalım ve Türk kültürünün çeşitliliğini birlikte deneyimleyelim.

Katılımcılara, etkileyici melodilere eşlik etme, dans etme veya sadece bir fincan kahve eşliğinde rahatça oturup keyifli sohbetlere katılma imkanı sunuyoruz.

Sizleri ve sevdiklerinizi aramızda görmekten büyük bir memnuniyet duyacağız.

Wann: Mittwoch, 10. April 2024

14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

**Orientierungsvortrag:
Smartphone/Tablet- Einstieg (Android)-
mehrteiliger Kurs der Reihe:**

„Besser dabei – Digitale Teilhabe für ältere Menschen“

Herr Knapp begleitet Sie bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone/-Tablet.

Im Orientierungsvortrag erfahren Sie Smartphone/Tablet – Ist das was für mich? mit Tipps für den bedarfsorientierten Gerätekauf.



In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmer*innen, besprechen wir im nachfolgenden Kurs die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet.

Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab. Bitte bringen Sie für den Kurs ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.

In Kooperation mit dem Mediacenter50plus, gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung

- Wann:** Donnerstag, 11. April 2024
14 bis 16.15 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** kostenlos, Spenden willkommen
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 2. April 2024, bei uns im ASZ an.

Singkreis

Der Singkreis des ASZ-Ramersdorf trifft sich zweimal im Monat. Wir singen Lieder aus unserem Repertoire von circa 150 Liedern (meist Volkslieder), manchmal nur für uns, manchmal zur Vorbereitung auf Auftritte bei den Festen des ASZ. Gesungen wird unter Anleitung und mit Keyboardbegleitung. Neue Sänger*innen sind immer willkommen. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 15. April 2024
14.15 bis 15.15 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Bitte melden sie sich bei uns im ASZ an.

Vortrag: „Fit und Mobil“

Der moderne Verkehr ist für alle Verkehrsteilnehmer*innen eine enorme Herausforderung an die Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Es gibt keine Zweifel daran, dass die Bewältigung mit steigendem Alter schwieriger wird. Mit dem Älterwerden geht die Verlangsamung der Reizverarbeitung und der Denk- und Entscheidungsprozesse einher.

Deshalb sollte das Mobilitätsverhalten frühzeitig angepasst werden

- beim Überqueren der Fahrbahn als Fußgänger*innen
- mit dem Fahrrad
- beim „Toten Winkel“
- Beim Beachten der Verkehrsregeln (Neuerungen)
- bei der persönlichen Entwicklung



Die Verkehrswacht München bietet im Rahmen des Programms „Sicher und Mobil“ Seminare für ältere Verkehrsteilnehmer*innen an.

Dieser Vortrag ist für alle Menschen interessant, ganz gleich, ob sie überwiegend zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Rad oder dem Auto unterwegs sind.

Wann: Mittwoch, 17. April 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: kostenlos

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 10. April 2024, bei uns im ASZ an.

Bingo

Bingo - Das kurzweilige Spiel für Jede*n:

Bingo ist das perfekte Spiel für alle, die nach einem unterhaltsamen und doch einfachen Zeitvertreib suchen.

Die Regeln sind schnell verstanden. Egal, ob Sie erfahren oder zum ersten Mal dabei sind, Sie werden die Leichtigkeit und den Spaß dieses Spiels sicherlich genießen.

Um die Spannung zu erhöhen, haben wir auch kleine Gewinne für die glücklichen Bingo-Gewinner*innen vorgesehen.



Wann: Mittwoch, 17. April 2024
10 bis 11.30 Uhr

Wo: 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, 18. April 2024
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Smartphone/Tablet- Einstieg (Android)- mehrteiliger Kurs der Reihe:

„Besser dabei – Digitale Teilhabe für ältere Menschen“

Herr Knapp begleitet Sie bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone/-Tablet.

In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmer*innen besprechen wir die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet.



Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab. Bitte bringen Sie für den Kurs ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.

In Kooperation mit dem Mediacenter50plus, gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung

- Wann:** Donnerstag, 18. April 2024
14 bis 16.15 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** kostenlos, Spenden willkommen
- Anmeldung:** verbindliche Anmeldung nach dem Orientierungsvortrag am 11. April 2024 (siehe Seite 36).

Singkreis

Der Singkreis des ASZ-Ramersdorf trifft sich zweimal im Monat. Wir singen Lieder aus unserem Repertoire von circa 150 Liedern (meist Volkslieder), manchmal nur für uns, manchmal zur Vorbereitung auf Auftritte bei den Festen des ASZ. Gesungen wird unter Anleitung und mit Keyboardbegleitung. Neue Sänger*innen sind immer willkommen. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 22. April 2024
14.15 bis 15.15 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Bitte melden sie sich bei uns im ASZ an.

Vortrag: Selbstbestimmt bis zum Schluss

Carina Amend, Rechtsanwältin und Fachanwältin für Erbrecht, bietet in diesem Vortrag umfassende Informationen zu Bedeutung, Zielen und rechtlichen Aspekten von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

In ihren Ausführungen geht sie detailliert auf die korrekte Erstellung dieser wichtigen Dokumente ein und erklärt die damit verbundenen rechtlichen Konsequenzen.

Darüber hinaus gibt sie Einblicke in die verschiedenen Möglichkeiten, den eigenen letzten Willen festzulegen, sei es durch die Verfassung eines Testaments oder die Gestaltung eines Erbvertrags. Sie erfahren, welche Dokumente erforderlich sind, damit Sie selbstbestimmt bis zum Schluss bleiben.



- Wann:** Dienstag, 23. April 2024
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 16. April 2024 bei uns im ASZ an.

Wandern im April

Wir wandern von Lohhof am Hollerner See entlang nach Eching zur Einkehr im Echinger Hof, dann zurück nach Lohhof zur Heimfahrt. Die Wegstrecke beträgt etwa 12 km. Sie sollten 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, 24. April 2024
Wo: Ostbahnhof am Gleis, Abfahrt 9.53 Uhr
S1 Richtung Flughafen bis Lohhof
Ankunft in Lohhof 10.29 Uhr
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 23. April 2024, 10 Uhr, bei uns im ASZ an.

Türkische Gruppe – Türk gurubu

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, 24. April 2024
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Kinonachmittag im April: „Willkommen bei den Sch'tis“



Begleiten Sie Philippe, einen Postboten aus der Provence, auf eine unerwartete Reise. Um seiner Frau ein sonnigeres Leben an der Côte d'Azur zu ermöglichen, versucht er mit einem kühnen Plan, dorthin versetzt zu werden. Doch als sein Trick auffliegt, wird er stattdessen in die nördlichste Ecke Frankreichs versetzt.

Dort, wo Schneestürme und derbe Manieren erwartet werden, findet Philippe überraschend herzliche Menschen und entdeckt die unerwarteten Freuden der Region – vom köstlichen Essen bis hin zur malerischen nordfranzösischen Region Nord-Pas-de-Calais.

Als Philippes Frau, die bei seinen Heimatbesuchen Mitleid für seine angebliche schwierige Situation zeigt, ihren Besuch ankündigt, gerät Philippe in Bedrängnis.

Philippe muss schnell handeln, um seinen Schwindel zu verbergen. Er bittet seine neuen Freunde, sich ihr gegenüber rau und unwirtlich zu zeigen.

Ein humorvolles Abenteuer, das zeigt, wie Vorurteile auf die Probe gestellt und überwunden werden können.

(Landesmediendienste Bayern)

Wann: Donnerstag, 25. April 2024
14 Uhr bis circa 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 24. April 2024, bei uns im ASZ an.

Smartphone/Tablet- Einstieg (Android)- mehnteiliger Kurs der Reihe:

„Besser dabei – Digitale Teilhabe für ältere Menschen“

Herr Knapp begleitet Sie bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone/-Tablet.



In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmer*innen besprechen wir die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet.

Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab. Bitte bringen Sie für den Kurs ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.

In Kooperation mit dem Mediencenter50plus, gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung

- Wann:** Donnerstag, 25. April 2024
14 bis 16.15 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** kostenlos, Spenden willkommen
- Anmeldung:** verbindliche Anmeldung nach dem Orientierungsvortrag am 11. April 2024 (siehe Seite 36).

Sing along

Es ist mal wieder soweit! Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen entweder Bekanntes oder vielleicht auch mal etwas Neues mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri. Oder wir versuchen uns mit Karokesingen alter, bekannter Schlager und natürlich in der Gruppe. Wir singen auch mal im Kanon und haben Spaß am Experimentieren.

Bestimmt wird für Jede*n etwas dabei sein, in passender Tonlage versteht sich. Dabei ist es völlig egal, ob Sie erfahren sind oder länger nicht mehr gesungen haben. Gemeinsam Singen tut der Seele gut! Hauptsache Sie bringen Lust und gute Laune mit.

Wann: Montag, 29. April 2024
14.15 bis 15.15 Uhr

Wo: Kursraum

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.



Mai 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, 2. Mai 2024
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Πότε: Πέμπτη, 2 Μαΐου 2024
13.30 έως 15.30

Πού: Καφετέρια

Smartphone/Tablet- Einstieg (Android)- mehrteiliger Kurs der Reihe:

„Besser dabei – Digitale Teilhabe für ältere Menschen“

Herr Knapp begleitet Sie bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone/-Tablet.

In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmer*innen besprechen wir die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet.



Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab. Bitte bringen Sie für den Kurs ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.

In Kooperation mit dem Mediencenter50plus, gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung

- Wann:** Donnerstag, 2. Mai 2024
14 bis 16.15 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** kostenlos, Spenden willkommen
- Anmeldung:** verbindliche Anmeldung nach dem Orientierungsvortrag am 11. April 2024 (siehe Seite 36).

Sprechstunde 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.

Wann: Freitag, 3. Mai 2024
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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, 6. Mai 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, 7. Mai 2024
15 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

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, 8. Mai 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Smartphone/Tablet- Einstieg (Android)- mehnteiliger Kurs der Reihe:

„Besser dabei – Digitale Teilhabe für ältere Menschen“

Herr Knapp begleitet Sie bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone/-Tablet.

In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmer*innen besprechen wir im nachfolgenden Kurs die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet.



Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab. Bitte bringen Sie für den Kurs ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.

In Kooperation mit dem Mediencenter50plus, gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung

Wann: Mittwoch, 8. Mai 2024
14 bis 16.15 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: kostenlos, Spenden willkommen

Anmeldung: verbindliche Anmeldung nach dem Orientierungsvortrag am 11. April 2024 (siehe Seite 36).

Vortrag mit Frühstück:

„Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag & ich“

Auf dem Weg zum Handy-/Smartphone-Glück sind einige Hürden zu nehmen: unter anderem Anschaffung und Mobilfunktarif – hochwertiges Gerät zum Null-Tarif, aber mit Zweijahresvertrag? Discounterschnäppchen? Prepaid-Vertrag? Was passt zu mir? Was brauche ich für das, was ich damit tun will? Wie erkenne ich unseriöse Beratungen? Kostenfallen? Wie funktioniert der Tarifwechsel? Was sind meine Rechte?

Dieser Vortrag richtet sich an Mobilfunk-Einsteiger*innen, aber ist auch für Personen mit Verträgen auf Tasten-Handy geeignet und fokussiert sich auf den Durchblick im Tarifiedschungel, die Warnung vor bestimmten Methoden der Anbieter und die Kostenfallen.



Im Rahmen eines kleinen Frühstücks klärt die Verbraucherexpertin Sylvia Enzner auf und gibt Tipps zum sicheren, datensparsamen Umgang.

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk im Rahmen des Seniorenprogramms der LH München und des Projektes Verbraucherbildung Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

- Wann:** Dienstag, 14. Mai 2024
10 bis 11.30 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** Vortrag kostenlos; 2 Euro für Brezel und Kaffee
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 7. Mai 2024, bei uns im ASZ an.

Frühlingskonzert „Musik am Nachmittag

Wir laden Sie herzlich ein zum Frühlingskonzert in unserem ASZ. Unsere Cafeteria verwandelt sich dazu in einen kleinen Konzertsaal.

Erleben Sie eine verzaubernde musikalische Hommage an den Frühling mit dem Programm "Frühlingsmelodien der Liebe", präsentiert von den Musiker*innen Monika Lichtenegger (Sopran), Artur Medvedev (Violine) und Anna Heller (Klavier). Es erwarten Sie sowohl Arien als auch Instrumentalwerke, darunter Stücke wie Bachs „Wenn die Frühlingslüfte wehen“ und der 1. Satz aus seinem „Italienischen Concerto“, sowie „Der Schwan“ von Saint-Saëns. Sie dürfen sich auch auf Werke von Händel und Massenet freuen und vielleicht verspüren Sie Lust, am Ende in das eine oder andere volkstümliche Lied mit einzustimmen.

Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit „Musik am Nachmittag“ der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation präsentiert.

Wann:	Mittwoch, 15. Mai 2024 14 bis 16 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	3 Euro für Kaffee und Kuchen
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 8. Mai 2024, bei uns im ASZ an.



Smartphone/Tablet- Einstieg (Android)- mehrteiliger Kurs der Reihe:

„Besser dabei – Digitale Teilhabe für ältere Menschen“

Herr Knapp begleitet Sie bei den ersten Klicks in die Digitale Welt mit Ihrem neuen Android-Smartphone/-Tablet.

In einer kleinen Gruppe von maximal acht Teilnehmer*innen besprechen wir die grundlegende Bedienung der Geräte und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet.



Wir werden fotografieren, Bilder ordnen, Fahrpläne öffentlicher Verkehrsmittel kennen und nutzen lernen. Sie erhalten Informationen zum Thema Sicherheit und erfahren, wie Sie Apps auf Ihrem Gerät installieren können. Individuelle Beratungen runden das Angebot ab. Bitte bringen Sie für den Kurs ihr eigenes Gerät und Ladekabel mit.

In Kooperation mit dem Mediencenter50plus, gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung

- Wann:** Dienstag, 16. Mai 2024
14 bis 16.15 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** kostenlos, Spenden willkommen
- Anmeldung:** verbindliche Anmeldung nach dem Orientierungsvortrag am 11. April 2024 (siehe Seite 36).

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, 16. Mai 2024

13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Πότε: Πέμπτη, 16 Μαΐου 2024

13.30 έως 15.30

Πού: Καφετέρια

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, 22. Mai 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Kinonachmittag im Mai: „Leberkäsjunkie“



"Geh'n auch a bisserl dickere Scheiben?"

Nicht Kapitalverbrechen wie Brandstiftung und Mord sind es, die dem niederbayerischen Dorfpolizisten Franz Eberhofer mal wieder am schlimmsten zusetzen: Auch wenn er den Feuertod einer Frau aufklären muss, wobei ein lokaler Fußballstar und ein homosexuelles Paar ins Visier geraten, kämpft er vor allem mit den stinkenden Windeln seines kleinen Sohnes Paul, dem Ärger mit "Halb-Ex-Freundin" Susi, den Eigenheiten der Dorfbewohner*innen und seinen überhöhten Cholesterin-Werten. Dass es deshalb von seiner Oma nur noch gesundes Essen geben soll, ist für ihn aber der größte Albtraum.

Das "Eberhofer-Universum" liefert ein ironisch überzeichnetes Panorama ländlichen bayerischen Lebens und bleibt dabei immer überschaubar und ziemlich gemütlich - wenn man einmal absieht von den meist brutalen Gewaltverbrechen, die eigentlich im Zentrum der jeweiligen Geschichte stehen sollten, dann aber doch eher Nebensache bleiben.

(Landesmediendienste Bayern)

Wann: Donnerstag, 23. Mai 2024

14 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 22. Mai 2024, bei uns im ASZ an.

Singkreis

Der Singkreis des ASZ-Ramersdorf trifft sich zweimal im Monat. Wir singen Lieder aus unserem Repertoire von circa 150 Liedern (meist Volkslieder), manchmal nur für uns, manchmal zur Vorbereitung auf Auftritte bei den Festen des ASZ. Gesungen wird unter Anleitung und mit Keyboardbegleitung. Neue Sänger*innen sind immer willkommen. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 27. Mai 2024
14.15 bis 15.15 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Wandern im Mai

Wir wandern von Sauerlach nach Arget zur Einkehr im Gasthof Schmuck, anschließend nach Otterfing zur Heimfahrt. Die Wegstrecke beträgt etwa 12 km. Sie sollten 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, 29. Mai 2024

Wo: Ostbahnhof am Gleis, Abfahrt 9.32 Uhr
S3 Richtung Holzkirchen bis Sauerlach
Ankunft in Sauerlach 9.57 Uhr

Kosten: 2 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 28. März 2024, 10 Uhr, bei uns im ASZ an.



Juni 2024

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, 3. Juni 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, 4. Juni 2024
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum

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, 5. Juni 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

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 derleştirmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 5. Juni 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Sprechstunde 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.

Wann: Freitag, 7. Juni 2024
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Singkreis

Der Singkreis des ASZ-Ramersdorf trifft sich zweimal im Monat. Wir singen Lieder aus unserem Repertoire von circa 150 Liedern (meist Volkslieder), manchmal nur für uns, manchmal zur Vorbereitung auf Auftritte bei den Festen des ASZ. Gesungen wird unter Anleitung und mit Keyboardbegleitung. Neue Sänger*innen sind immer willkommen. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 10. Juni 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Ausflug zur Landesgartenschau in Kirchheim

Vom 15. Mai bis 6. Oktober 2024 erblüht Kirchheim bei München zur Landesgartenschau.

Das Herzstück bildet der neue Ortspark, der die einst räumlich getrennten Gemeindeteile Kirchheim und Heimstetten miteinander vereint und das Motto »Zusammen. Wachsen.« lebendig macht.

Auf über 24 Hektar erleben Sie ein Blütenmeer aus Sommerblumen und mehr als 90 Ausstellungsbeiträge zu den Themen Gärtnern, Natur- und Artenschutz. Entspannen Sie am neuen Parksee oder lassen Sie sich nach einem Spaziergang durch die Sphären "Garten", "Wasser", "Wildnis", "Wald" und "Wiese" auf einer der Sitzgelegenheiten nieder.
(kirchheim2024.de)



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 schlechtem Wetter wird der Ausflug auf den Dienstag, 18. Juni 2024 verschoben.**

- Wann:** Dienstag, 11. Juni 2024
Wo: Ostbahnhof am Gleis, Abfahrt 9.39 Uhr
S2 Richtung Erding
Ankunft Landesgartenschau ca. 10. 15
Kosten: 2 Euro **zuzüglich Eintritt** (17,50 Euro, vor Ort zu zahlen) und MVV - Karte
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Montag, 3. Juni 2024, bei uns im ASZ an

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 Atmosphère andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 13. Juni 2024

13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε Πέμπτη κάθε 14 ημέρες, εκτός από αργίες. Είστε θερμά ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, πραγματοποιούνται επίσης ενδιαφέρουσες εισηγήσεις σε ειδικά θέματα.

Πότε: Πέμπτη, 13 Ιουνίου 2024

13.30 έως 15.30

Πού: Καφετέρια

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, 19. Juni 2024
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria



Kinonachmittag im Juni: Caspar David Friedrich- Grenzen der Zeit

Caspar David Friedrich (1774-1840) galt als herausragender Vertreter der deutschen Romantik. Das Leben des Künstlers wurde tragischerweise von Intrigen und der Arroganz seines Umfelds beeinflusst. Aufgrund seines Strebens, die Grenzen seiner Epoche zu überschreiten, stieß Friedrich bei seinen engstirnigen Zeitgenossen, die seine Werke als zu revolutionär empfanden, auf Unverständnis.



Die preisgekrönte Filmbiographie, angereichert mit dokumentarischen Elementen, beleuchtet retrospektiv das Leben und Schaffen des Künstlers, beginnend mit seiner Beisetzung und aufbauend auf prägenden Momenten. Eingebettet in die historischen und gesellschaftlichen Kontexte seiner Zeit, wird sowohl seine Persönlichkeit als auch sein Werk lebendig dargestellt, durch eine mosaikartige Montage und beeindruckende Naturbilder unterstützt.

(Landesmediendienste Bayern)

Wann: Donnerstag, 20. Juni 2024
14 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Singkreis

Der Singkreis des ASZ-Ramersdorf trifft sich zweimal im Monat. Wir singen Lieder aus unserem Repertoire von circa 150 Liedern (meist Volkslieder), manchmal nur für uns, manchmal zur Vorbereitung auf Auftritte bei den Festen des ASZ. Gesungen wird unter Anleitung und mit Keyboardbegleitung. Neue Sänger*innen sind immer willkommen. Wenn Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter*innen des ASZ.

Wann: Montag, 24. Juni 2024
14.15 bis 15.15 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sommer, Sonne, Eiskaffee

Genießen Sie bei Sonnenschein und Sommerhitze einen köstlichen Eiskaffee und/oder einen unserer eigenen kreierte Eisbecher auf unserer ASZ-Terrasse. Bei Regen und Donnerwetter findet der Nachmittag in der Cafeteria des ASZ statt.

Wann: Dienstag, 25 Juni 2024
15 bis 16.30 Uhr
Wo: ASZ - Terrasse
Kosten: je nach Verzehr
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Donnerstag, 20. Juni 2023, bei uns im ASZ an.



Wandern im Juni

Wir wandern von Weßling über Delling nach Meiling zur Einkehr im Gasthof Sepperlwirt, anschließend zurück nach Weßling zur Heimfahrt. Die Wegstrecke beträgt etwa 12 km. Sie sollten 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, 26. Juni 2024

Wo: Ostbahnhof am Gleis, Abfahrt 9.35 Uhr
S8 Richtung Herrsching bis Weßling
Ankunft in Weßling 10.21 Uhr.

Kosten: 2 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 25. Juni 2024, 10 Uhr, bei uns im ASZ an.



Bingo

Bingo - Das kurzweilige Spiel für Jede*n:

Bingo ist das perfekte Spiel für alle, die nach einem unterhaltsamen und doch einfachen Zeitvertreib suchen.

Die Regeln sind schnell verstanden. Egal, ob Sie erfahren oder zum ersten Mal dabei sind, Sie werden die Leichtigkeit und den Spaß dieses Spiels sicherlich genießen.

Um die Spannung zu erhöhen, haben wir auch kleine Gewinne für die glücklichen Bingo-Gewinner*innen vorgesehen.



Wann: Mittwoch, 26 Juni 2024
von 14 bis 16 Uhr

Wo: 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, 27. Juni 2024
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

NEU: Café & Clicks

Digitaler Lerntreff für ältere Menschen

Neues, Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die Digitale Welt, Kaffee und geselliger Austausch. All das findet Raum bei diesem Lern-Treff.



In der ersten Hälfte eines jeden Termins erfahren Sie Wissenswertes zu einem bestimmten Thema wie WhatsApp, Sicherheit, Online-Banking, Foto-Sicherung, neue Apps. Im zweiten Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen, die Ihnen in Ihrem digitalen Alltag begegnet sind. Beim ersten Treffen sammeln wir gemeinsam Themen-Wünsche.

Der Treff richtet sich an alle Internet-Nutzenden, wird aber erfahrungsgemäß einen Schwerpunkt auf der Umsetzung mit Smartphone/Tablets (Android, aber auch iOS/Apple) haben.

Wer Grundlagen der Bedienung von Smartphone/Tablets auffrischen möchte, hat Gelegenheit dazu bei einem Treffen für Android und einem für Apple/iOS-Geräte. Danach starten wir gutgerüstet in die thematischen Lerntreffs.

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V., im Rahmen des Seniorenprogramms der LH München & des Projektes Verbraucherbildung Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Wann: Freitag, 28. Juni 2024
10.30 bis 13 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: Kurs kostenlos / 2 Euro für ein kleines Frühstück

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Freitag, 23. Juni 2024 bei uns im ASZ an.

Vorschau auf das nächste Programmheft:

Schnuppertanzkurs

Tanzen ist gut für Körper und Geist und fördert soziale Kontakte. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß und Freude am gemeinsamen Tanzen in der Gruppe haben und sich gerne zur Musik bewegen.

In unserer Schnupperstunde haben Sie die Möglichkeit, den Kurs auszuprobieren und die Kursleiterin kennen zu lernen.

Im Kurs werden verschiedene Variationen von Kreis- und Gruppentänzen erlernt und geübt.

Es wird ohne feste*n Tanzpartner*in getanzt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

- Wann:** Donnerstag, 11. Juli 2024
10 bis 11.30 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** kostenlos
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sommerfest

Liebe Besucher*innen des ASZ,
es ist wieder soweit, wir möchten Sie herzlich am 10. Juli 2024 zu unserem diesjährigen Sommerfest einladen!
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt! Genießen Sie Leckeres vom Grill und lassen Sie sich von unserem bunten Salatbuffet verwöhnen. Für eine stimmungsvolle musikalische Gestaltung ist gesorgt.



Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen und freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen!

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

Telefonprechzeiten

Montag

14 bis 15 Uhr

Mittwoch und Donnerstag

9.30 bis 11.30 Uhr