



Alten- und Service-Zentrum
Ihre Wegbegleiter im Alter



Alten- und Service- Zentrum Haidhausen

Beratung und Information
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse
Unterstützung

Ihr Wegbegleiter im Alter 2024

Diakonie

München und Oberbayern

Hilfe im Alter

Baustelle in der Wolfgangstraße 18 & neues Quartier in der Seeriederstraße 17!

Liebe Besucher*innen,
liebe Freund*innen des ASZ Haidhausen,

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“

bei uns wird saniert. Das alte Hexenhäusl ist komplett geräumt worden und wird aktuell gründlich renoviert und modernisiert.

Aber wir haben Glück gehabt und für diese Zeit ein Interimsquartier ganz in der Nähe gefunden

Seit April 2024 finden Sie uns in der Seerieder Straße 17, nur ein paar Häuser vom alten Hexenhäusl entfernt.

Unser Neubau in der Wolfgangstr. 15 bleibt während des Umbaus ganz normal für Sie geöffnet.



Für das Jahr 2024 müssen wir vieles neu überdenken, ausprobieren und improvisieren.

Aber wir sind für Sie da!

Auch wenn vielleicht im Moment einiges anders läuft und Ihre Gruppe oder Ihr Kurs nicht in den gewohnten Räumen stattfinden kann, gibt es für alle Angebote eine Lösung.

Es bleibt weiterhin eine spannende Zeit und wir freuen uns, mit Ihnen gemeinsam im Herbst/Winter dann den Wiedereinzug in der Wolfgangstr. 18 zu feiern.

Bleiben Sie uns treu!

Ihr Team des ASZ Haidhausen

Josef Billeriß (Einrichtungsleitung)

Claudia Bößl (Sozialpädagogin)

Markus Burchert (Sozialpädagoge)

Peter Gallwas (Sozialpädagoge)

Petra Grundner (Sozialpädagogin)

Elke Pflieger (Hausassistentz)

Edina Rozsa (Verwaltung)



Hinweis

Mit dieser Broschüre informieren wir Sie allgemein über die Arbeit des ASZ Haidhausen und über unser Beratungs- und Serviceangebot.

Zusätzlich zu diesem Heft gibt es dieses Jahr Flyer für jeweils zwei Monate. Dort finden Sie alles rund um unsere stattfindenden Veranstaltungen.

Einen Überblick über die aktuellen Kurse und Gruppen finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

Bitte beachten Sie jeweils auch unsere Schaukästen und unsere Homepage.

Außerdem informieren wir Sie gerne mit unserem Email-Newsletter. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie diesen erhalten wollen.

Und....scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen, wenn Sie Fragen haben. Sie erreichen uns auch während des Umbaus unter der gewohnten Telefonnummer (089) 46 13 84 0.

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Haidhausen ist eine Stätte der Begegnung, die allen älteren Mitbürger*innen offen steht, unabhängig von Einkommen, Herkunft, Religion und sexueller Identität. Gleichzeitig übernehmen wir für Sie die wichtige Aufgabe einer zentralen Lotsen- und Vernetzungsfunktion im System der Altenhilfe.

Die Vermittlung und Koordination geeigneter Hilfsangebote ist unsere Maxime. Wir versuchen aus der Fülle der Angebote das Passende für Sie auszusuchen.

Information und Beratung

- über Wohnmöglichkeiten im Alter
- über Einrichtungen für ältere Menschen, insbesondere in Haidhausen
- bei allen Fragen zu sozialen, finanziellen und pflegerischen Hilfsmöglichkeiten
- zum Erhalt von Stiftungsmitteln
- über Bildungs- und Freizeitangebote
- bei persönlichen Anliegen aller Art

Unterstützung

- beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen und beim Umgang mit Behörden
- bei der Inanspruchnahme sozialer Hilfen
- durch Vermittlung ehrenamtlicher Helfer*innen

Unsere Angebote

Beratung durch sozialpädagogische Fachkräfte

Sie haben die Möglichkeit, sich von uns zu allen Fragen des Älterwerdens beraten zu lassen. Diese Einzelberatungen werden vor Ort im ASZ angeboten. Bitte vereinbaren Sie telefonisch eine Beratungszeit mit uns.

Sollten Sie nicht zu uns kommen können, bieten wir Ihnen gerne an, die Beratung im Rahmen eines Hausbesuches durchzuführen.

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“ (Präventive Hausbesuche)

Ziel der Präventiven Hausbesuche ist, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben können. Wir informieren und beraten Sie vorsorglich zu Hause zu Ihren Fragen rund um das Thema Leben im Alter.

So wissen Sie umfassend Bescheid, wenn Sie einmal Hilfe benötigen über

- hauswirtschaftliche Versorgung
- den Hausnotruf
- Wohnungsanpassungsmöglichkeiten
- finanzielle Hilfen
- ambulante und stationäre Leistungen
- tagesstrukturierende Maßnahmen
- Besuchs- und Begleitedienste
- Hilfsmittel

Oft lassen sich schwierige Themen in einer vertrauten Umgebung leichter besprechen. Natürlich bieten wir die Beratungen auch im ASZ an.

Alle unsere Informationsgespräche und Beratungen sind kostenfrei und werden natürlich vertraulich behandelt.

Sie sind an einem Beratungsgespräch interessiert? Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Gut zu wissen

Unsere Veranstaltungen, Gruppen und Kurse können nur nach vorheriger Anmeldung besucht werden. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache möglich, wenn freie Plätze zur Verfügung stehen. Nehmen Sie gerne an einer kostenlosen Schnupperstunde teil (bitte vorher anmelden!).

Die Kursgebühr zahlen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung möglichst per Überweisung. Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen und nur nach Terminvereinbarung möglich.

Die Teilnahmegebühren für unsere Einzelveranstaltungen bezahlen Sie bitte jeweils am Veranstaltungstag. Sollten Sie an einer Veranstaltung, zu der Sie angemeldet sind, nicht teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Absage. Bei einer unentschuldigtem Nicht-Teilnahme fällt die Gebühr trotzdem an.

Falls Sie gerne an Veranstaltungen teilnehmen möchten, Ihnen aber die Kosten zu hoch erscheinen, sprechen Sie uns bitte an. Ermäßigungen sind möglich.

Auch wenn Sie anderweitig Hilfe brauchen, egal in welchen Lebenslagen, sind wir für Sie da, beraten Sie gerne und zeigen Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten auf.

Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung.

Sozial beteiligt und aktiv

Gemeinsam was bewegen - Ehrenamt im ASZ Haidhausen
Wir sind überzeugt: Engagement ist der soziale Kit, der unsere Gesellschaft zusammenhält.

Sie wollen sich sozial engagieren und dadurch die Arbeit im ASZ bunter und vielfältiger machen?

Dann freuen wir uns auf Sie, z.B. als

- Helfer*in Mittagstisch und Cafeteria
- Kuchenbäcker*in
- Einkaufshelfer*in
- Seniorenbegleiter*in

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich bei uns zu engagieren. Sie werden von uns gut auf Ihr Ehrenamt vorbereitet und während Ihrer Tätigkeit begleiten wir Sie persönlich. Zudem bieten wir zahlreiche Austauschmöglichkeiten und Fortbildungen für Ehrenamtliche an. Im Rahmen Ihres Engagements sind Sie unfall- und haftpflichtversichert.

Kommen Sie vorbei und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.

Gelebte Willkommenskultur

Neugierde, Offenheit und Interesse, sich auf andere Kulturen einzulassen, ist ein wechselseitiges Spiel zwischen Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Diese im ASZ gelebte Vielfalt wird durch spezifische Konzepte gefördert, um Menschen zusammenzubringen. Anhand gezielter Angebote bietet das ASZ jedem Menschen an, sich einzubringen und gleichzeitig in einen Lernprozess einzusteigen. Egal welcher Weg Sie zu uns führt, wir freuen uns auf jede Begegnung, auf jede neue Chance.

Kultur- und Freizeitangebote

KOM - Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München



Die KOM ist eine Einrichtung der AWO München-Stadt und von der Landeshauptstadt München gefördert. Auf der Homepage unter www.komuenchen.de finden Sie kostenlose und kostengünstige Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen in München. Klicken Sie rein und finden Sie das passende Angebot für sich!



KulturRaum
München

KulturRaum München

Ins Theater oder ins Kino gehen? Eine Lesung besuchen? Das können sich nicht alle leisten. Kultur ist Nahrung für die Seele und ein wichtiger Schlüssel für die Zugehörigkeit zur Gesellschaft. KulturRaum München vermittelt spendete Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen kostenlos an Menschen mit geringem Einkommen. Wie Sie Kulturgast werden können erfahren Sie unter www.kulturraum-muenchen.de oder bei uns im ASZ.



Eintritt.Frei

München mal kostenlos - Der KulturRaum München hat eine ganz besondere Übersicht erstellt: Bei Eintritt.Frei finden Sie ein vielseitiges Angebot an kostenlosen Veranstaltungen in München. Ob Filmvorführungen, Konzerte, Theater u.v.m. - da ist für jeden Geschmack etwas dabei: www.eintrittfrei-muenchen.de

Kurse, Gruppen & regelmäßige Angebote

ASZ Abendtreff

einmal monatlich montags

Atem, Bewegung, Stimme

montags von 10 - 11.30 Uhr

Basiswissen Smartphone und digitale Medien (Kurs)

freitags von 10.30 - 12.30 Uhr

Burraco

sonntags von 15 - 19 Uhr

Café Handarbeiten

montags von 14 - 16 Uhr

Caféteria

montags bis donnerstags von 14 - 16 Uhr

Englisch

mittwochs von 10 - 11.30 Uhr

Feldenkrais

montags nachmittags

Ganzheitliche Gymnastik

freitags von 10 - 11 Uhr

Gedächtnistraining

montags und mittwochs nachmittags

Gruppe für Senior*innen aus dem ehem. Jugoslawien

donnerstags von 17 - 22 Uhr

Gymnastik im Sitzen

mittwochs von 9.30 - 10.30 Uhr

Haidhauser Kulturkreis

einmal monatlich mittwochs von 15 - 16 Uhr

Haidhauser Literaturkreis

einmal monatlich dienstags von 10 - 12 Uhr

Handy- und Laptopsprechstunde

montags 13 - 16 Uhr und mittwochs 10 - 12 Uhr

Italienisch Mittelstufe

montags von 10.30 - 12 Uhr

Italienisch für den Urlaub

donnerstags von 10 - 11.30 Uhr

Medienkurs

dienstags 9.30 - 11.30 Uhr

Mittagstisch

montags, dienstags und mittwochs jeweils 12 - 13 Uhr

Qigong

dienstags und mittwochs jeweils von 15 - 16 Uhr

Reden über Bücher

einmal monatlich montags von 14.30 - 16 Uhr

Spielenachmittage

dienstags und mittwochs jeweils von 14 - 16 Uhr

Tertiula espanola | Span. Konversationsgruppe

freitags von 12 - 13.30 Uhr

Töpfern und Modellieren

montags von 9.30 - 12 Uhr

Trauergruppe

donnerstags von 10 - 12 Uhr

Workshops Smartphone & Tablet

dienstags von 13 - 15 Uhr

Zeichnen und Malen

dienstags 15.30 - 17 Uhr und donnerstags 14.30 - 16 Uhr

Wandern mit dem ASZ

Freuen Sie sich auf einmal monatlich samstags stattfindende Wanderungen. Lassen Sie sich von neuen Wegen überraschen und genießen Sie einen schönen Tag in netter Runde.

Die geplanten Strecken und Ziele finden Sie jeweils in unserem Wanderflyer, den wir Ihnen auf Wunsch per email oder Post zuschicken.

Bei Interesse melden Sie sich gerne im ASZ.

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Organisatorisch notwendige Änderungen an den vorgesehenen Zielen, bei der geplanten Einkehr oder am Streckenverlauf sind möglich

Kosten 2 € plus anteilig Fahrtkosten



Informationen und Service

Spenden für hilfsbedürftige Senior*innen im Viertel

Armut und soziale Not gibt es auch in unserem Viertel. Viele ältere Menschen sind davon betroffen. Ihre Spende kommt zu 100% den bedürftigen Menschen zugute. Selbstverständlich stellen wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenquittung aus.

Bankverbindung ASZ Haidhausen

HypoVereinsbank

IBAN DE51 7002 0270 0654 1989 42

BIC HYVEDEMMXXX

Verwendungszweck:

Spende für Senior*innen ASZ Haidhausen

Ermäßigungen

Senior*innen mit geringem Einkommen oder dem Bezug von Sozialleistungen können Preisnachlässe z.B. für Essen, Kurse und Eintritte im ASZ bekommen. Über Voraussetzungen informieren wir in einem persönlichen Gespräch.

München-Pass

Der München-Pass ist eine freiwillige Leistung der Stadt München und ermöglicht Münchner Bürger*innen mit geringem Einkommen eine Vielzahl von Ermäßigungen in den Bereichen Bildung, Gesundheit/Sport, Kultur/Kunst und beim MVV. Er kann beantragt werden von Personen, die Sozialleistungen beziehen oder deren Einkommen unter der für sie geltenden Münchner Armutsgefährdungsschwelle liegt. Diese liegt bei derzeit 1.800 € für einen Ein-Personen-Haushalt. Nähere Informationen im ASZ oder in dem für Ihren Wohnort zuständigen Sozialbürgerhaus.

Kleidersammlung im ASZ

Ihre Spenden für diakonia nehmen wir ab 2025 wieder an!

Rechtsberatung

Sollten Sie Beratungsbedarf in rechtlichen Angelegenheiten haben, können Sie mögliche Ansprechstellen gerne bei uns im ASZ erfragen.

Sprechstunde Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Der Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V. bietet einmal monatlich eine Sprechstunde bei uns an. Sie erhalten Informationen rund um Ihre Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Die Gespräche findet jeweils im 20-Minuten-Takt statt und geben eine erste Orientierung.

Seniorenbeirat

Bei Fragen und Anliegen zu allen Themen des Alters können Sie sich auch an die Seniorenvertretung der Stadt München wenden:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Geschäftsstelle Burgstr. 4
80331 München
T (089) 23 32 11 66
seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Hinweis | Datenschutz und Bildrechte

Bitte teilen Sie uns schriftlich mit, wenn Sie mit der Speicherung Ihrer Daten nicht einverstanden sind und Sie keine Informationen mehr von uns erhalten wollen (Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes). Sollten Sie sich nicht bei uns melden, gehen wir davon aus, dass Sie mit der Speicherung einverstanden sind und Sie auch weiterhin Interesse an Zusendungen und Informationen aus dem ASZ haben.

Mit der Teilnahme an einem Ausflug, einer Veranstaltung, einem Kurs oder Fest geben Sie uns automatisch Ihr Einverständnis, dass wir Fotos von Ihnen machen und auch verwenden dürfen. Sollten Sie das nicht wollen, geben Sie uns bitte Bescheid, damit wir die Verwendung ausschließen können.

Dankeschön & Kooperationspartner

Ein besonderes Dankeschön für die (finanzielle) Unterstützung geht an folgende Spender*innen:

- Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannes
- Gemeindeverein St. Johannes
- SZ-Adventskalender
- Stiftungsfonds Münchner Altenhilfe der LHM
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Zonta Projekt Altersarmut und Frauen
- Ernst und Rosa Schock Stiftung
- alle weiteren Spender*innen, die unsere Arbeit unterstützen

Unsere Kooperationspartner*innen

- Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannes
- Sozialbürgerhaus Orleansplatz
- Gerontopsychiatrischer Dienst München-Ost
- REGSAM - Regionales Netzwerk für soziale Arbeit in München
- Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige
- Katholische Stiftungshochschule München
- Evangelisches Bildungswerk e.V.
- leb bunt e.V.
- Demenz-Partner-Projekt
- Alzheimer Gesellschaft München e.V.
- Kulturraum München e.V.
- Diakonia
- Münchner Abendzeitung
- Metzgerei Vogl Steinstraße
- JoMa - Begegnung in der Au
- Gesundheitsladen München e.V.
- Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V.

Kontakt und Anfahrt

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18 (Postanschrift)

81667 München

T (089) 46 13 84 0

F (089) 46 13 84 29

asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

www.asz-haidhausen.de

Unsere Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag | 9 – 16.30 Uhr

Freitag | 9 – 14 Uhr



gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

