



Alten- und Service-Zentrum

ASZ AU

Veranstaltungen

Januar 2025



Mittwoch,

08

Januar

13.00 –
14.00 Uhr

Kostenlose Kurs-Schnupperstunde:

„Fit bleiben in Geist und Körper“

Dieses Training kombiniert Gedächtnisübungen mit Bewegung. Lernen Sie den Kurs bei einer kostenfreien Schnupperstunde kennen!

Wir bitten um Anmeldung!

Donnerstag,

16

Januar

11.00 –
12.00 Uhr

Info-Veranstaltung:

Balance – für mehr Lebensfreude im Alter

Depressive Verstimmungen – davon sind oft auch SeniorInnen betroffen. Ziel des Trainingsprogramms „Balance“ ist es, wieder zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu finden. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie nähere Informationen dazu.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: ab dem 19.12.

Mittwoch,

15

Januar

10.00 –
11.30 Uhr

Dreimal schwarze Katz!

In dieser Veranstaltung erfahren Sie Haarsträubendes, Gruseliges und Kurioses aus der sonderbaren Welt des Aberglaubens. Zur „Sicherheit“ stoßen wir mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an und machen mit dem Klirren der Gläser auch den letzten Dämonen den Garaus.

Kosten: 2 €, ermäßigt 1 €

Anmeldung: ab dem 23.12.

Donnerstag,

23

Januar

13.30 –
14.15 Uhr

Vortrag:

Wie nutze ich Mediatheken richtig?

In der Onlinewelt gibt es ein riesiges Angebot an kostenfreier Musik, Videos, Podcasts. Aber wo genau läuft was? In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wo und wie sie suchen müssen und wie Sie in dem großen Angebot an Mediatheken das Richtige für sich finden.

Kosten: 2 €, ermäßigt 1 €

Anmeldung: ab dem 02.01.

Mittwoch,

15

Januar

10.30 –
12.00 Uhr

Kostenlose Kurs-Schnupperstunde:

„ErlebniSTanz“

ErlebniSTanz ist Lebensfreude, Spaß, Gesellschaft und Fitness für Kopf und Körper. Lernen Sie den Kurs bei einer kostenfreien Schnupperstunde kennen!

Wir bitten um Anmeldung!

Donnerstag,

30

Januar

13.30 –
15.00 Uhr

Vortrag: Guter Schlaf ist möglich!

Wieder mal schlecht geschlafen? Gerädert aufgewacht? Warum schlafen wir überhaupt? Und warum manchmal nicht? Was kann ich tun, um schneller einzuschlafen oder durchzuschlafen? Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach Hindernissen und Hilfreichem für wohltuenden Schlaf. Sie erfahren, welche Rolle die Hormone spielen, wie Schlaf sich im Lauf des Lebens verändert und warum wir träumen. Mit vielen praktischen Tipps und Humor.

Referentin: A. Roth, FrauenGesundheitsZentrum München

Kosten: 2 €, ermäßigt 1 €

Anmeldung: ab dem 09.01.

Kooperation mit dem evangelischen Bildungswerk München e.V.



DAS ALTEN- & SERVICE-ZENTRUM AU IST:

EIN WEGBEGLEITER FÜR MENSCHEN AB 60 – KOMMEN SIE VORBEI!

- Unabhängig von Konfession, Nationalität und Gender.
- Wenn Sie im Stadtteil Au wohnen und Gleichgesinnte treffen wollen und/oder Unterstützung oder Beratung wünschen.
- Wir sind eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V.
- **ASZ Au, Balanstr. 28, 81669 München, Tel: 45 87 40 29, E-Mail: asz-au@caritasmuenchen.org, www.asz-au.de**



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat