



Alten- und Service-Zentrum

ASZ AU Veranstaltungen Oktober 2024



Donnerstag,
10
Oktober

14.30 –
15.30 Uhr

Plauderstunde

Die heutige Plauderstunde steht unter dem Motto „Small Talk“. In netter Runde suchen und finden wir gemeinsame Gesprächsthemen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: kostenfrei
Anmeldung: bis zum 07.10.

Freitag,
11
Oktober

10.00 –
12.00 Uhr



Filmvorführung: „Ruinenschleicher und Schachterleis“ München nach 1945

In der Dokumentation „Ruinenschleicher und Schachterleis“ sprechen ZeitzeugInnen über die Nachkriegsjahre, über ihre Kinder- und Jugendzeit im München nach 1945 und darüber, welche Erlebnisse sie bis heute prägen. Der Film vermittelt ein Portrait der Nachkriegsgeneration und dieser Epoche der Stadt. Einer der Filmemacher steht im Anschluss für Diskussion und Fragen zur Verfügung.

Kosten: auf Spendenbasis
Anmeldung: bis zum 07.10.

Mittwoch,
16
Oktober

17.00 –
19.00 Uhr

ASZ-Abendprogramm Soirée mit Musik und guter Laune

Tauchen Sie mit dem Bründlsextett ein in die Welt der Harmoniemusik: Fünf Holzbläser und ein Klavier spielen für Sie Werke von Mozart bis Humperdinck.

Einlass: ab 17 Uhr, **Konzert:** 17.30 – 19 Uhr
Kosten: auf Spendenbasis
Anmeldung: bis zum 10.10.

Donnerstag,
17
Oktober

10.00 –
11.30 Uhr

Inkontinenz – Leben ohne Druck

Inkontinenz ist eine Volkskrankheit und gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Dennoch leiden die Betroffenen häufig im Verborgenen. Hören Sie bei diesem Vortrag Wissenswertes zu dem Thema und erfahren Sie, welche Produkte helfen und zu mehr Lebensqualität beitragen.

Kosten: 2 €
Anmeldung: bis zum 14.10.

Dienstag,
22
Oktober

13.30 –
14.30 Uhr

Ach, Du liebe Zeit!

Pünktlich zur Zeitumstellung gehen wir auf eine Zeitreise durch die Zeit. Wir nehmen uns Zeit für Zeitmesser, die Schatten werfen, tropfen und rieseln, erfahren, wann die Uhren laufen lernten, warum wir auf dem Mars nur halb so alt wären und vieles mehr.

Haben Sie Zeit? Dann melden Sie sich an. Die Zeit läuft!
Kosten: 2 €
Anmeldung: bis zum 17.10.

Mittwoch,
23
Oktober

10.30 –
11.45 Uhr

Malaysia – ein Land mit vielen Facetten

Malaysia hat eine sehr vielfältige Natur und Kultur sowie eindrucksvolle Orte wie Malakka, die Insel Penang und die Hauptstadt Kuala Lumpur. Die Referentin berichtet bei diesem Foto-Vortrag von ihrer Reise nach Südostasien.

Kosten: 2 €
Anmeldung: bis zum 18.10.

Montag,
28
Oktober

08.50 –
18.00 Uhr

Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg

Bei dieser Etappe des Münchner Jakobswegs pilgern wir von Dießen nach Wessobrunn. Der Weg ist 14 km lang mit 150 Hm bergauf. Bitte Verpflegung für unterwegs mitbringen.

Treffpunkt: 08.50 Uhr vor dem ASZ Au
Kosten: kostenfrei (für Zugticket bitte selbst sorgen)
Anmeldung: bis zum 24.10.

Dienstag,
29
Oktober

13.30 –
14.30 Uhr

Die Präventive Beratung im ASZ Au

Sie kommen noch gut allein zurecht, wollen sich aber vorsorglich über Hilfsangebote im Alter informieren? Hier erhalten Sie Infos rund um das Thema „Älter werden“.

Kosten: kostenfrei
Anmeldung: bis zum 28.10.

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