

**SHG Pflegende Angehörige/ Demenz**

jeden 1. Montag im Monat 14:00

**SHG Cochlear-Implantat**

jeden 3. Mittwoch im Monat 14:00

**SHG Guttempler**

trifft sich jeden Donnerstag ab 19:00

**ASZ-Seniorengruppe** trifft sich einmal monatlich zu Kultur, Sport und Spiel. Interessenten sind willkommen!

Die Selbsthilfegruppen sind offen für alle Interessierten!

**Gemeinsam schmeckt es besser**



**Montag bis Freitag  
Seniorenmittagstisch  
11:30 bis 12:30 Uhr**

Sie können täglich aus 5 verschiedenen Gerichten auswählen. Eine vorherige Bestellung ist notwendig!

**Fußpflege mit Frau Fahsel** montags alle 5 Wochen ab 08:30 Uhr. Termine auf Anfrage!

Um Ihre Gesundheit, die der anderen Besucher und die des Teams zu schützen möchten wir um gegenseitige Rücksichtnahme bitten. Bitte denken Sie daran bei Erkältungssymptomen sowie nach einem Besuch im Ausland oder Risikogebiet unser ASZ für 14 Tage nicht zu besuchen.

.... wir danken für die freundliche Unterstützung unserer Projekte :



Sie erreichen uns mit den Straßenbahnlinien 3 und 4 Haltestelle „Am Stern“ bzw. der Buslinie 72 aus Richtung Diesdorf über Nordwest Bushaltestelle Parkhaus „Am Stern“ (Fußweg ca. 200 Meter bis zum ASZ)

Der Fahrstuhl befindet sich auf dem Innenhof.



**Unser ASZ-Serviceangebot für Sie:**

=> **Soziale Beratung** bei altersbedingten Problemen, auch Angehörigenberatung (z.B. Wohnen im Alter, Alltagshilfen, wie ambulante Pflege, Hauswirtschaftsdienst, Essen auf Rädern, Hilfe bei der Pflegeplatzsuche/ Kurzzeitpflege etc., Beantragung von Sozial- und Kassenleistungen, Betreuungsrecht etc., Vermittlung an Fachdienste)

**Sozialberatung (auch für Angehörige)**

**ASZ Sozialpädagogen:**

Di 15:00 bis 17:00 Uhr, Do 09:00 bis 12:00 Uhr  
Weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

**Sozial- und Wohnungsamt/ Sozialberatung** jeden 2. Mittwoch im Monat 13:00 bis 15:00 Uhr

**Mietersprechstunde Wobau**

jeden 4. Mittwoch im Monat 13:30-15:30 Uhr

=> Wir beraten, begleiten und bieten vielfältige Möglichkeiten des **bürgerschaftlichen Engagements.**

=> Schnuppern Sie in eines unserer **zahlreichen Freizeitangebote!**



gefördert durch:



**Beratung  
Begegnung  
Bewegung  
Bildung  
... für alle ab 55**

**Veranstaltungsplan  
Dezember 2020**



**Öffnungszeiten**

**Mo bis Do 08:30 bis 17:00 Uhr  
Fr 08:30 bis 14:00 Uhr**



**Ihre Ansprechpartner:**

Kathrin Gandre, ASZ-Leiter, Dipl. Sozialpädagogin  
Anica Beck, MA Bildungswissenschaften  
Sandra Alfert, Wirtschaftskraft  
Praktikanten: Sarah Siegmund

**0391 - 7 22 15 63**

**Bruno-Beye-Ring 3 - 39130 Magdeburg**

asz-olvenstedt@volkssolidaritaet.de  
www.volkssolidaritaet/aszolvenstedt.de

## Kultur und Vorträge

Dezember 2020

**Liebe Gäste**, wir möchten Sie bitten sich zur Zeit zu den Veranstaltungen **immer anzumelden**, da nur eine begrenzte Platzzahl zur Verfügung steht- um die Abstandsregel einhalten zu können!!!

Mo, 01.12. 10:00 Uhr engl. Gesprächskreis  
Fr, 04.12 09:45 Uhr Nachbarschaftsfrühstück  
Di, 08.12. 14.00 Bingo

Mi, 16.12.2020 16.00 Uhr  
Vorweihnachtliches Balkonkonzert



Auch wenn Sie zur Zeit nicht persönlich in unser ASZ kommen möchten, so stehen wir Ihnen natürlich auch telefonisch sehr gerne zur Verfügung.

Das Team des ASZ Olvenstedt wünscht ihnen trotz allem eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das Jahr 2021!  
Bleiben Sie gesund!



## Digitale Medien und Sprachkurse

Kurse nur mit Anmeldung und vorheriger Bezahlung!

### MONTAG

09:45-12:15 Kalendergestaltung A  
13:30-16:30 Smartphone Android A  
14:00-16:30 Digitale Fotografie A

### DIENSTAG

09:45-12:15 PC-Bildbearbeitung A  
10:00-11:45 Engl. Fortg. mit Vanessa A  
14:00-17:00 Fotoclub „Klappe08“ A  
15:00-17:00 iPhone- Kurs A

### MITTWOCH

09:45-12:15 Computer für Einsteiger A  
14:00-16:30 PC-Bildbearbeitung Anf. A

### DONNERSTAG

10:45-12:15 Engl. Anfänger mit Vanessa A  
09:45-12:15 PC-Bildbearbeitung Fortg. A  
14:00-16:30 Fotobuch gestalten am PC A

### FREITAG

08:30-10:00 Englisch Fortg. mit Victoria A  
10:00-12:30 Internet Anf. A  
10:15-11:45 Englisch Anf. mit Victoria A

## Kreatives, Spielen und Singen

### MONTAG

09:30-11:00 Häkeln mit Inge A  
10:00-11:00 Nähstube  
14:00-16:00 Spielenachmittag

### DIENSTAG

14:00 Strick-Treff jeden 1.+3.Di  
14:30-16:00 Aquarellmalereikurs mit Sarah A

### MITTWOCH

09:30-11:00 Häkelstube  
09:00-11:00 Töpfern mit Karola A  
14:30-16:00 Singkreis

### DONNERSTAG

09:30-11:00 Aquarellmalereikurs mit Sarah A

Bei den Sport- und Englischkursen ist bei freier Platzkapazität ein Quereinstieg möglich, Sie können hier eine Schnupperstunde nehmen.

## Seniorenportangebote

Bitte, wenn möglich bereits in Sportsachen kommen und ein Handtuch sowie Turnschuhe mitbringen!

### MONTAG

09:00-10:00 Walking mit Edda  
10:30-11:30 Wirbelsäulengymnastik I A  
11:30-12:30 Sturzprävention A  
12:45-13:45 Wirbelsäulengymnastik II A  
16:00-17:00 Qi Gong A

### DIENSTAG

Gesundheitssport 60plus mit André  
Gruppe 1 09:00 + Gruppe 2 10:00 A  
16:00-17:00 Sport 50plus mit Petra A

### MITTWOCH

14:30-16:30 Kegeln, 1x monatlich A  
15:45-17:15 Erlebnistanz mit Fr. Lorenz A

### DONNERSTAG

09:00-09:45 Seniorengymnastik mit André A

### FREITAG

09:00-09:45 Sitzgymnastik mit Anica A  
10:00-10:45 Sitzgymnastik mit Anica A  
11:00-11:45 Sitzgymnastik mit Anica A

### Zeichenerklärung:

**A** - vorherige **Anmeldung** und gegebenenfalls auch **Bezahlung** notwendig – da nur begrenzte Platzkapazität!

Kulturveranstaltungen bitte 1 Woche vorher bezahlen!

PC-Kurse, Englisch und Sport bitte 4 Wochen **vor Beginn bezahlen**, da ansonsten die Reservierung verfällt!

Bei den Sport- und Englischkursen ist bei freier Platzkapazität ein Quereinstieg möglich, Sie können hier eine Schnupperstunde nehmen.

**Änderungen vorbehalten!**