



Alten- und Service-Zentrum



**VASB**  
Alten-Service-Zentrum  
München/Oberbayern e.V.

# Altstadt

*... Ihr Wegbegleiter im Alter!*

## Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Beratung

Unterstützung

Information

Gruppen und Kurse

Begegnung

Beteiligung



Mai – August 2026

# Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Beratung, Information, Unterstützung
- 6 Altenwohnanlage St. Jakobs-Platz
- 7 Ehrenamt und Engagement
- 8 Serviceleistungen
- 10 Cafeteria
- 11 Gruppen und Treffpunkte
- 17 Veranstaltungen
- 32 Kurse
- 34 Anmeldebedingungen
- 35 Team des ASZ
- 36 Öffnungszeiten und Wegbeschreibung

## Respektvolles Miteinander

Das Alten- und Service-Zentrum Altstadt ist Anlaufstelle und Treffpunkt für ältere Menschen und deren Angehörige unabhängig von Nationalität, Hautfarbe, Konfession, Geschlecht und sexueller Identität. Als Ort der Begegnung legen wir Wert auf ein **respektvolles Miteinander** und bitten unsere Besucherinnen und Besucher dies zu achten.

## IMPRESSUM

---

<b>Herausgeber:</b>	Städtisches Alten- und Service-Zentrum Altstadt unter der Betriebsführung des Arbeiter-Samariter-Bundes RV München/Oberbayern e.V.
<b>Redaktion:</b>	Damaris Schullerus (V.i.S.d.P.) Michaela Bachmeier (V.i.S.d.P.)
<b>Redaktionsanschrift:</b>	Sebastiansplatz 12; 80331 München Tel.: 089/26 40 46; Fax: 089/26 35 75 <a href="mailto:info@asz-altstadt.de">info@asz-altstadt.de</a>

---

# Vorwort

**Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,**

für die Statistik und den Jahresbericht haben wir uns die Besucherstruktur genauer angeschaut. Spannend war unter anderem zu sehen, in welchen Ländern unsere Besucher:innen ihre Wurzeln haben. Allen ein

**Herzliches willkommen!**

**Welcome - Bienvenue - Bienvenido - Benvenuto - Welkom - Добродошли - Dobrodošli - Hoş geldin - fáilte - Kia ora - καλωσόρισμα - እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም - Ласкаво просимо - Karibu - tere tulemast - sveiki atvykę - добро пожаловать - Bun venit - Servus - 欢迎 - Vítejte - üdvözlöm**

Die kalte Jahreszeit hat sich nun sicher endgültig verabschiedet und so freuen wir uns auf wärmende Sonnenstrahlen und helle Tage, für die wir ein buntes Programm vorbereitet haben.

Wir laden Sie herzlich ein im neuen Programm zu schmökern und sich zu einem Kurs oder einer Veranstaltung anzumelden, je nachdem was Ihr Herz besonders erfreut:

bei einem Seminar zum Thema „Balance. Stärken was der Seele gut tut“, zu verschiedenen Wanderungen mit Frau Webert oder unserem Rotkäppchen, Kaffee und Kuchen in der Cafeteria des ASZ, bei einem Busausflug in die Schwäbische Alb, der Besuch eines Biobauernhofes oder einem Musikvortrag von Charly Henghuber.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße  
Ihr ASZ Altstadt

# Beratung, Information, Unterstützung

## ■ Beratung durch die Sozialpädagoginnen des ASZ

Die Sozialpädagoginnen des ASZ beraten Sie und Ihre Angehörigen:

- in allen persönlichen und das Älterwerden betreffenden Fragen oder wenn Sie sich in einer belastenden Lebenssituation befinden
- bei Fragen zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten (ambulante Pflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Begleitsdienste, Hilfsmitteln, Wohnungsanpassung etc.)
- bei Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden (Pflegeversicherung, Krankenversicherung, Sozialhilfeangelegenheiten, Grundsicherung, Antrag auf Wohngeld, Antrag auf Sozialwohnung inkl. SOWON etc.) und in schriftlichen Angelegenheiten
- bei Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
- bei Fragen zu den verschiedenen Wohnformen im Alter

Im Bedarfsfall vermitteln wir Hilfen und stellen den Kontakt zu weiteren Fachdiensten her.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Tel.: 089/26 40 46 oder [info@asz-altstadt.de](mailto:info@asz-altstadt.de)

Ansprechpartnerinnen sind:

**Michaela Bachmeier, Katja Drexel,**

**Clara Lendjel, Damaris Schullerus**

## ■ Präventive Hausbesuche

Im Rahmen dieses Angebotes kann man sich zu allen Themen des Älterwerdens informieren und beraten lassen. Wir besuchen Sie dafür gerne auch zu Hause. In der vertrauten Umgebung lassen sich schwierige Dinge eventuell leichter ansprechen.

Die Besuche erfolgen selbstverständlich nur auf Wunsch, sind kostenfrei und werden vertraulich behandelt.

Für weitere Informationen oder für die Anmeldung zu einem „Präventiven Hausbesuch“ nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer sozialpädagogischen Fachkraft **Katja Drexel** auf: Tel.: 089/26 40 46 oder [info@asz-altstadt.de](mailto:info@asz-altstadt.de),

# Beratung, Information, Unterstützung

## ■ Mobiler Helferkreis – Besuchs- und Begleitdienst

Das ASZ vermittelt Helferinnen und Helfer für hilfebedürftige ältere Menschen, die **in der Altstadt** bzw. **im Gärtnerplatzviertel** wohnen, Unterstützung benötigen und gerne mehr soziale Kontakte hätten.

Der Tätigkeitsbereich der Helferinnen und Helfer umfasst:

- Einkäufe und Besorgungen
- Begleitung z.B. zum Arzt, Behörde, ...
- Spaziergänge und kleinere Ausflüge
- Gespräche, Vorlesen, Spiele ...



Wenn Sie selbst Hilfe benötigen oder jemanden kennen, für den dieses Angebot passt, melden Sie sich bitte bei **Katja Drexel** oder **Clara Lendjel**.  
Tel.: 089/26 40 46 oder [info@asz-altstadt.de](mailto:info@asz-altstadt.de)

Eine der Mitarbeiterinnen vereinbart mit Ihnen einen Hausbesuch um gemeinsam zu besprechen, welche Unterstützung Sie benötigen, um möglichst lange selbständig zu Hause leben zu können.

Die eingesetzten Helferinnen und Helfer werden von den Fachkräften des Alten- und Service-Zentrums bei ihrer Tätigkeit begleitet.

Wenn Sie Interesse an der Arbeit in unserem Helferkreis haben, freuen wir uns über Ihre Anfrage.

*Der Mobile Helferkreis wird unterstützt von der Charlotte und Werner Herrmann Stiftung. Wir bedanken uns dafür sehr herzlich.*

# Altenwohnanlage St.-Jakobs-Platz

Die **Altenwohnanlage St.-Jakobs-Platz** besteht aus 65 seniorengerecht ausgestatteten Wohnungen. Es handelt sich dabei aber **weder** um ein Heim, **noch** um „Betreutes Wohnen“. Die Bewohnerinnen und Bewohner leben vielmehr selbständig in ihren Wohnungen und erhalten bei Bedarf und auf Wunsch Beratung, Unterstützung und Vermittlung von ambulanten Hilfen durch die für die Wohnanlage zuständige Fachkraft im ASZ.

Die **Vergabe** der Wohnungen erfolgt über das:

**Amt für Wohnen und Migration**

Soziale Wohnraumversorgung

Werinherstr. 87-89

81541 München

---

Ansprechpartnerin für die Bewohnerinnen und Bewohner der Altenwohnanlage und deren Angehörige ist **Kerstin Pöppelmann**.

Sie ist zuständig für:

- Beratung und psychosoziale Betreuung
- Unterstützung bei behördlichen und finanziellen Angelegenheiten
- Vermittlung und Koordination weiterführender Hilfen
- Hilfestellung bei Krankenhauseinweisung
- Vermittlung von Nachbarschaftshilfen und Besuchs- oder Begleiddiensten
- Organisation von gemeinsamen Treffen und Unternehmungen und vieles mehr ...

Persönliche Beratungstermine nach Vereinbarung unter Tel.: 089/26 40 46 oder [info@asz-altstadt.de](mailto:info@asz-altstadt.de)

# Ehrenamt und Engagement

## ■ Aktiv im Alten- und Service-Zentrum Altstadt

Sie wollen sich freiwillig engagieren und Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen?

Sie wollen durch Ihre Initiative unser Angebot noch bunter und vielfältiger mitgestalten?

Sie möchten für sich und andere Sinnvolles leisten?

Gerne stellen wir Ihnen mögliche Tätigkeitsfelder im ASZ vor oder besprechen mit Ihnen Ihre Ideen unter Berücksichtigung Ihrer zeitlichen Möglichkeiten.

Unsere Angebote an Sie:

- Ausführliches Erstgespräch, um Ihr Interesse und Ihre Wünsche kennenzulernen
- Einarbeitung in Ihr neues Tätigkeitsfeld
- Begleitung und Unterstützung durch eine Sozialpädagogin aus dem ASZ-Team
- Austausch mit anderen Ehrenamtlichen
- Versicherungsschutz im Rahmen Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit
- Erstattung Ihrer Auslagen
- Wertschätzung Ihres Engagements

Wenn Sie Interesse haben vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!



# Serviceleistungen

## ■ Anmeldebüro

Hier können Sie sich für Kurse und Veranstaltungen anmelden und alle Fragen rund um die Kegelbahnbelegung klären. Außerdem können Sie Kopien machen lassen (maximal 20 Stück) oder faxen.

**s/w-Fotokopien** 0,10 € (A4) / **Farbkopien** 0,50 € (A4) / **Fax** 0,30 €.

## ■ Informationen

Interessante Broschüren und Flyer zum Mitnehmen liegen in unserem Windfang aus. Auf den Tafeln im Foyer finden Sie Informationen zur Angebotspalette des ASZ, zu Vorträgen und Veranstaltungen anderer Einrichtungen sowie Angebote für günstige Konzert- und Theaterkarten.

## ■ Induktionsschleifenanlage in der Cafeteria

In der Cafeteria befindet sich eine Induktionsschleife, die es Menschen mit Hörgeräten ermöglicht, Vorträge besser zu hören. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an.



## ■ Kleiner Technikerservice

Finden Sie manche Gebrauchsanweisungen unverständlich? Soll der Fernseher eingestellt werden? Hat Ihr Drucker Macken? Muss das Telefon eingerichtet, der Router angeschlossen oder der Anrufbeantworter eingestellt werden? Bei solchen und ähnlichen Problemen kann Ihnen unser ehrenamtlicher Mitarbeiter, **Bernhard Rieder**, behilflich sein. Die Vermittlung erfolgt über das ASZ – bitte im Büro melden. (Ihr Wohnort muss öffentlich gut erreichbar sein!) Der Service ist kostenfrei.

## ■ WLAN

Sie haben im ASZ die Möglichkeit kostenloses WLAN zu nutzen. Bitte melden Sie sich im Büro, dort erhalten Sie das Passwort.

# Serviceleistungen

## ■ Internetsurfen und Übungen am PC

Im ASZ steht Ihnen ein PC zum Üben und Surfen zur Verfügung.

**Termine:** nach Vereinbarung

---

## ■ Handy-/Smartphone-/Laptop-/Tablet-Sprechstunden

Sie haben ein digitales Gerät und kommen damit nicht zurecht? Bei Fragen zu Geräten und Funktionen sind Sie hier richtig, egal ob Smartphone, iPhone, Tablet, iPad oder Laptop.

In Zusammenarbeit mit der Computer-Hilfe-im-Oberland e.V. und mit freundlicher Unterstützung der Margarete Ammon Stiftung kommen Herr Bauer und Kolleg:innen regelmäßig ins ASZ und bieten Einzelberatungen an.

Bitte achten Sie darauf, dass der Akku ausreichend aufgeladen ist oder bringen Sie Ihr Ladekabel mit.



**Termine:** mittwochs oder donnerstags - es werden Einzeltermine vergeben. Bitte im Büro melden!

---

**Kosten:** 3,00 € / ¾ Std.

## ■ KulturRaum e.V. München

Wenn Sie über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie bei KulturRaum e.V. *KulturGast* werden. Sie erhalten kostenfreie Tickets für Theater, Konzerte, Kino oder sonstige Veranstaltungen.

Und so funktioniert es:

- Anmeldung im ASZ abholen, ausfüllen und wieder abgeben. Bitte Nachweis über geringes Einkommen mitbringen (Rente, Miete, München Pass).
- Wir bestätigen Ihre Berechtigung und leiten die Anmeldung weiter.
- Sie erhalten von KulturRaum e.V. einen Anruf, wenn Veranstaltungen aus Ihrem Interessensgebiet zur Verfügung stehen.
- Die Karten liegen an der Abendkasse bereit – auf Ihren Namen für Sie reserviert. Nach Möglichkeit werden zwei Karten vergeben, damit Sie eine weitere Person mitnehmen können.

# Cafeteria

Unsere Cafeteria ist für den offenen Betrieb  
am **Montag** und am **Mittwoch** jeweils von **11.00 – 16.00 Uhr**  
geöffnet.

Hier können Sie in gemütlicher Atmosphäre preiswert etwas trinken, einen Kuchen essen, mit netten Leuten in Kontakt kommen oder sich mit Freunden treffen. Bei Veranstaltungen kann die Cafeteria an diesen Tagen geschlossen sein. Bitte beachten Sie die Aushänge.

In unregelmäßigen Abständen gibt es außerdem organisierte Kaffeenachmittage mit frisch gebackenem Kuchen oder Frühstücke, die von einer sozialpädagogischen Fachkraft begleitet werden – die Termine dafür finden Sie bei den Veranstaltungen ab Seite 17.



## Unsere Mittagstischangebote für Sie:

- Jeden Dienstag und Freitag und einmal im Monat donnerstags wird mittags frisch gekocht. Die Mittagstischgäste an diesen Tagen sind in feste Gruppen eingeteilt.
- Einmal monatlich findet außerdem donnerstags ein Suppentag statt, zu dem sich jeder anmelden kann.
- Gelegentlich bereiten ehrenamtliche Köch:innen zusätzlich ein Mittagessen frisch zu. Wer Lust hat, uns hier noch beim Kochen zu unterstützen, ist herzlich willkommen.

Für weitere Infos und zur Anmeldung bitte im Büro melden.

Bei geringem Einkommen besteht die Möglichkeit, das Mittagessen kostenfrei zu erhalten. Bitte wenden Sie sich an uns. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.



# Gruppen und Treffpunkte

## ■ Gesprächskreis für „Pflegerische Angehörige“

Die Mehrzahl chronisch kranker bzw. behinderter Familienmitglieder werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut und versorgt. Pflegerische Angehörige müssen zunehmende Einschränkungen ihrer persönlichen Kontakte hinnehmen und sind ständig mit Krankheit und Leiden konfrontiert.

Pflegerische Angehörige können nicht alles alleine schaffen. Sie brauchen den Austausch mit anderen Betroffenen und vor allem Möglichkeiten zur psychischen Entlastung.

Für neue Teilnehmer:innen ist eine **Anmeldung** erforderlich!

**Leitung:** Frau Bachmeier, Frau Drexel

---

**Termine:** jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr  
05.05., 02.06., 07.07., 04.08.

## ■ OMA-OPA-Service

Der OMA-OPA-Service ist eine Einrichtung des Evang. Dekanates München. Hier werden Menschen ab 50plus an junge Familien bzw. Alleinerziehende als Leih-OMA und Leih-OPA vermittelt.

Die Ehrenamtlichen suchen sich ihre Einsatzfamilie nach ihren Wünschen selber aus und helfen dort bei der Betreuung ihrer Leih-Enkel – in der Regel einmal in der Woche für ca. 3 Stunden.

**Leitung:** Herr Hahn **Tel.: 53 88 686 14**

---

**Termine:** jeden 2. Mittwoch im Monat 14.00-16.00 Uhr  
13.05., 10.06., 08.07.

## ■ SeniorenNet Süd

SeniorenNet Süd (SNS), eine Interessengemeinschaft computeraktiver Senioren, hat sich zum Ziel gesetzt, Seniorinnen und Senioren den Umgang mit Computer und Internet zu erleichtern. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite dieses Vereins unter [www.seniorennet-sued.de](http://www.seniorennet-sued.de)

Die Mitglieder von SNS treffen sich regelmäßig im ASZ Altstadt.

**Leitung:** Frau Willms

---

**Termine:** letzter Mittwoch im Monat 18.00-20.00 Uhr  
27.05., 24.06., 29.07.

# Gruppen und Treffpunkte

## ■ Treffpunkt für griechische Senior:innen

Der Verein der „Griechen aus Pontos in München e.V.“ und deren Freunde treffen sich immer mittwochs. Bei Kaffee und Kuchen werden soziale und kulturelle Themen angesprochen und gemeinsame Aktivitäten geplant. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

### **Συναντήσεις της Ελληνικής ομάδας "Πρώτης Γενιάς"**

Μέλη και φίλοι της πρώτης γενιάς του Συλλόγου Ποντίων Μονάχου ανταμώνουν πάντα Τετάρτες. Σε αυτές τις συναντήσεις όπου υπάρχουν καφές και γλυκά συζητούν κοινωνικά και πολιτιστικά θέματα. Από κοινού προγραμματίζουν διάφορες δραστηριότητες με επιμορφωτικό και ψυχαγωγικό περιεχόμενο. Νέα μέλη και φίλοι είναι καλοδεχούμενα.

**Leitung:** Frau Kafetzi-Tsoraklidou

**Termine:** mittwochs 14.00 Uhr

---

## ■ Treffpunkt für Senior:innen aus der Ukraine

Frau Tatjana Franke, selbst in Kiew geboren, lädt ein zu einer offenen Sprechstunde, in der drängende Fragen und Anliegen besprochen werden können. Zudem besteht die Möglichkeit sich mit anderen Gästen bei einer Tasse Tee oder Kaffee auszutauschen und die Angebote des ASZ Altstadt kennenzulernen.

Зустрічі в центрі для людей похилого віку! Це пропозиція для людей похилого віку 60+ з України!

Запрошуємо один раз в місяць після обіду в центр для людей похилого віку ASZ Altstadt.

Тетяна Франке народилась та мешкала в Києві, спробує відповісти на важливі запитання за чашечкою чаю або кави. Тетяна Франке спілкується на українській, російській, німецькій мові. До того є можливість зустрітися з людьми з провідним становищем, обмінятися новинами, більше poznati о послугах центру для людей похилого віку ASZ Altstadt.

Наші зустрічі в останній понеділок місяця від 14.00-16.00 Ласкаво просимо !

**Leitung:** Frau Franke

**Termine:** letzter Montag im Monat, 14.00-16.00 Uhr  
29.06., 27.07., 31.08.

---

# Gruppen und Treffpunkte

## ■ Stoma-Selbsthilfegruppe der ILCO

Die ILCO e.V. (Deutsche Ileostomie-Colostomie-Urostomie-Vereinigung) ist eine Solidargemeinschaft von Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung. Die Mitglieder der Gruppe beraten kostenlos und ehrenamtlich Betroffene und ihre Angehörigen. Für nähere Infos bitte im ASZ-Büro nachfragen. Wir können den Kontakt herstellen.

**Leitung:** Herr Probst

---

**Termine** letzter Donnerstag im Monat, 17.30 Uhr  
28.05., 25.06., 30.07., 27.08.

weitere Infos finden Sie unter: [www.ilco-muc.de](http://www.ilco-muc.de)

## ■ Schachgruppe

Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen. Für weitere Infos bitte im Büro nachfragen.



**Termine:** donnerstags 14-tägig 13.00-16.30 Uhr

---

## ■ Tischtennis

In unserem Gymnastikraum im Keller befindet sich auch eine Tischtennisplatte, die gerne aufgebaut werden kann. Wer Lust hat zu Spielen, bitte im Büro nachfragen.

**Termine:** dienstags ab 13.30 Uhr und auf Anfrage

---

## ■ Briefmarkensammler

Wer sich schon mal mit dem Briefmarkensammeln beschäftigt hat, weiß wie unterhaltsam so eine Runde ist, in der man mit Gleichgesinnten fachsimpeln kann.

**Termine:** jeden 2. und 4. Montag im Monat 13.30 Uhr,  
11.05., 08.06., 22.06., 13.07., 27.07., 10.08., 24.08.

---

# Gruppen und Treffpunkte

## ■ Origami – Stammtisch

Die Papierfalter treffen sich einmal im Monat zum Falten und zum Gedankenaustausch. Gäste sind herzlich dazu eingeladen.

**Leitung:** Herr Bichler

---

**Termine:** jeden 2. Montag im Monat 17.00-21.00 Uhr im  
Werkraum 11.05., 08.06., 13.07., 10.08.

## ■ Offener Handarbeitskreis „Nadel und Faden“

Zum Handarbeitskreis in geselliger Runde werden die eigenen Handarbeiten mitgebracht, Tipps und Erfahrungen ausgetauscht und neue Anregungen gegeben.

**Leitung:** Frau Mayer

---

**Termine:** jeden 1. und 3. Montag im Monat 14.00-16.00 Uhr  
04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 06.07., 20.07., 03.08.,  
17.08.

## ■ Schmuckwerkstatt – Творческая Мастерская

Zusammen mit der **Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern** bieten wir eine kreative Schmuckwerkstatt an.

Вместе с Еврейской Общиной мы организуем **Творческую Мастерскую** для создания различных украшений.

Mit verschiedenen Materialien, wie Perlen oder Fimo, wird Modeschmuck entworfen und hergestellt. Entdecken Sie dabei die Faszination, etwas Kreatives selbst zu erschaffen. Bei Interesse bitte im ASZ nachfragen.

**Leitung:** Frau Nemtsova

---

**Termine:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat 14.30-17.30 Uhr  
15.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07., 07.08., 21.08.

## ■ Abstrakt-Malgruppe „Vog‘lwuid“

Es wird nach eigener Vorstellung frei mit verschiedenen Techniken wie Aquarell, Bleistift, Kohle, ... gemalt oder gezeichnet. In der Gruppe ist noch Platz für neue Mitmaler:innen. Bitte im ASZ melden.

**Leitung:** Herr Schnell

---

**Termine:** freitags (14-tägig) 10.00-13.00 Uhr

# Gruppen und Treffpunkte

## ■ **Portraitmaler**

Die Gruppe malt und zeichnet Gesichter oder Köpfe. Dabei kommen verschiedene Techniken, wie Aquarell, Bleistift, Kohle, ... zum Einsatz. Modelle sind herzlich willkommen. Bitte im ASZ melden.

**Leitung:** Herr Schnell

**Termine:** freitags (14-tägig) 10.00-13.00 Uhr

---

## ■ **Die „Freien Maler“**

Seit 30 Jahren treffen sich die Freien Maler und Malerinnen im Werkraum. Akt, Stillleben, Landschaften, Blumen und Bilder ihrer Malreisen sind die Motive ihrer Aquarelle. Jedes Jahr im Frühjahr stellen sie ihre Bilder in den Räumen des ASZ aus, wo man sie bewundern kann.

**Leitung:** Frau Zacharias

**Termine:** donnerstags 13.00-16.30 Uhr

---

## ■ **Canasta**

Hier kommen alle zusammen, die Freude an diesem beliebten Kartenspiel haben. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. Bei Interesse bitte im Büro melden! (Spielpraxis ist Voraussetzung)

**Leitung:** Frau Huber (Di)

**Termine:** **jeden Dienstag** 12.30-16.30 Uhr im Musikzimmer  
**und**  
14-tägig am **Samstag** 13.00-18.00 Uhr in der Cafeteria  
09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 04.07., 18.07., 01.08.,  
15.08., 29.08.

---

## ■ **Wandern in der näheren Umgebung**

Einmal monatlich bietet Frau Webert Wanderungen bis zu 10 km an. Die jeweiligen Daten und Ziele erfahren Sie im Büro oder im Internet unter Aktuelles ([www.asz-altstadt.de](http://www.asz-altstadt.de)). Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. **Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk, das für Wanderungen geeignet ist!**

**Leitung:** Frau Webert

---

# Gruppen und Treffpunkte

## ■ Kegelgruppen

Im Keller des ASZ gibt es zwei Kegelbahnen, die von vielen verschiedenen Gruppen genutzt werden.

Bitte melden Sie sich **im Büro**, wenn Sie bei einer Gruppe mitkegeln wollen oder als bestehende Gruppe eine Bahn mieten möchten.

Die ASZ-Kegelgruppe „Alle Neune“ trifft sich einmal monatlich mittwochs vormittags und versucht ihr Glück bei einfachen Kegelspielen. Bei Interesse an dieser Gruppe bitte bei Frau Lendjel nachfragen.

**Kosten:** vormittags 5,00 €/Std./Bahn  
nachmittags 5,00 €/Std./Bahn  
abends oder am Wochenende 9,00 €/Std./Bahn  
(unabhängig von der Anzahl der Teilnehmer:innen)

---



## ■ Singkreis



Singen ist Balsam für die Seele und macht glücklich. Im neuen Singkreis mit Gitarrenbegleitung werden Lieder Querbeet gesungen - es geht von Gospels, schwungvollen Oldies aus den 60er und 70er Jahren (deutsch und englisch), Schlager und Chants bis hin zu

alten Volksliedern.

Der Spaß und die Freude am Singen stehen in jedem Fall im Mittelpunkt.

**Leitung:** Herr Link

**Kosten:** 3,00 €

---

**Termine:** jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 14.30-16.00 Uhr  
13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07., 12.08.  
**dann Pause bis 23.09.!**

# Veranstaltungen

**Mai 2026**

Anmeldung jeweils erforderlich!

---

**Montag 04.05.**

14.00 Uhr

**Black Stories**

Haben Sie Lust auf knifflige und morbide Geschichten? Ziel dieses Kartenspiels ist es, aufgrund einer kurzen Geschichte zu erraten, wie die Umstände waren, die zu der beschriebenen Situation führten. Dazu dürfen Fragen gestellt werden, die vom Spielführer lediglich mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

---

**Dienstag 05.05.**

14.00 Uhr

**Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**  
(siehe Seite 11)

---

**Dienstag 05.05.**

14.30 Uhr

**Referent:**

Horst Ullrich

3,50 €

Diavortrag

**Von Dakar nach Timbuktu**

Die Reise führt in das Gebiet der mittelalterlichen Königreiche Westafrikas, Ghana, Mali und Songhai und beginnt in Dakar, der Hauptstadt des Senegals. Nach einer 30stündigen Eisenbahnfahrt kommt der Vortragende in der Hauptstadt der Republik Mali, Bamoko an. Mit dem Buschtaxi geht es weiter zum Binnendelta des Flusses Niger, der Lebensader Malis. Die aus Lehm erbauten Moscheen von Djennè und Mopti, sowie die Dörfer der Dogon gehören zu den Höhepunkten der Reise. Durch das Niger-Inlandsdelta erreicht er auf einem Schiff die Wüstenstadt Timbuktu.

---

**Mittwoch 06.05.**

14.00 Uhr

**Offener Spielenachmittag**

Wir laden Sie ein zu einem bunten & offenen Spielenachmittag. Es wird eine Auswahl an Spielen zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie aber auch eigene – schnell zu erlernende – Spiele mitbringen. Neue Mitspieler:innen sind jederzeit willkommen.



# Veranstaltungen

**Mai 2026**

Anmeldung jeweils erforderlich!

**Donnerstag 07.05.**

14.30 Uhr

**Referent:**

Wolfgang Nietzel

2,50 €

Lesung und Erzählung

## **Berühmte deutsche Balladen**

Als **Ballade** wird seit dem 18. Jahrhundert in der deutschsprachigen Literatur ein mehrstrophiges erzählendes Gedicht bezeichnet. Herr Nietzel wird Ihnen heute einige berühmte Balladen von Goethe, Schiller, Heine oder Fontane vortragen.

**Dienstag 12.05.**

13.00 – 16.00 Uhr

**Referentin:**

Fofo Kafetzi

Ein bisschen tanzen lernen

## **Griechischer Volkstanz**

Im Herbst findet im ASZ seit vielen Jahren das griechische Weinfest statt und jedes Mal können wir nicht richtig mittanzen. Nun wollen wir die Gelegenheit nutzen und ein paar einfache Schrittfolgen erlernen.

Frau Kafetzi von der griechischen Gruppe wird uns unterrichten und mit uns leichte griechische Tänze üben. Wir freuen uns auf alle, die Lust auf Tanzen haben.



**Mittwoch 13.05.**

13.45 Uhr

**Treffpunkt**

Eingangsbereich

Nationalmuseum

(Prinzregentenstr. 3)

Führung und Austausch im **Nationalmuseum**

KulturSalon+ lädt ein zu einem kostenlosen Besuch im Nationalmuseum, welches zu den größten Museen in Deutschland zählt. Das Schatzhaus präsentiert herausragende Kunst von der Spätantike bis zum Jugendstil. Im Anschluss gibt es noch Kaffee und Kuchen.  
(KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung)

**Mittwoch 20.05.**

13:15 Uhr

**Treffpunkt:** vor dem  
Justizpalast München  
(Prielmayerstraße 7)

Besichtigung

## **Führung durch den Justizpalast**

Tauchen Sie ein in die Welt der Justiz und erkunden Sie während einer exklusiven Gruppenführung den Justizpalast München – ein architektonisches Meisterwerk und bedeutsamer Ort der deutschen Rechtsgeschichte. Von den

# Veranstaltungen

**Mai 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

8,00 €

Die Führung ist nicht barrierefrei.

Dauer: ca. 2 Stunden

dramatischen NS-Prozessen gegen die Mitglieder der Widerstandsgruppe Weiße Rose bis zu spektakulären Verhandlungen aus jüngerer Zeit. Es muss zu Beginn eine **Sicherheitskontrolle** (wie am Flughafen) durchlaufen werden. Bitte Ausweis und keine gefährlichen Gegenstände wie z.B. Taschenmesser mitnehmen.

Start

**Mittwoch 20.05.**

15.00-16.30 Uhr

Seminar mit 10

Terminen

60,00 €

**Leitung:**

Julia Wahren  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie



Ein neues Seminar startet

„**Balance** -

**Stärken, was der Seele guttut**“

Wie erhalte ich meine Kräfte und mein seelisches Gleichgewicht? Wie gehe ich mit Herausforderungen um, die mir das Leben stellt? Wie verbinde ich mich mit anderen Menschen, finde Gemeinschaft, erlebe Freude und Verbundenheit? Wie lebe ich mein Leben zufriedener?

Das Seminar **Balance** kann helfen, Gelassenheit und Mut zu stärken und den Blick auf das zu lenken, was uns guttut. An zehn Nachmittagen treffen wir uns und sprechen über bestimmte Themen: über den Umgang mit Sorgen, Traurigkeit und Stress. Über gute und noch bessere Gewohnheiten. Darüber, wie wir Grenzen setzen und wie wir miteinander in Verbindung treten. Und über Hoffnung, Sinn und Freude. Und wir sprechen nicht nur miteinander. Wir begegnen uns, wir machen kleine Übungen, spüren, lauschen, lachen miteinander. Wir helfen uns, in Balance zu kommen.

**neu**

**Donnerstag 21.05.**

14.00 Uhr

**KuchenTratsch ...**

... Kaffee, Kuchen, nette Leute, ein schöner Nachmittag für heute.

**Freitag 22.05.**

11.00 Uhr

**PC/Internettreff** mit Herrn Hillebrand – heute mit dem Thema: **Cyberkriminalität – betrifft mich das als PC-Nutzer?**

# Veranstaltungen

**Mai 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

**Sonntag 24.05.**

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kulinarische Weltreise von A-Z durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach (E)

**España**

Neben Paellas und Tapas bietet Spanien eine große Auswahl von Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten.

**Dienstag 26.05.**

14.30 Uhr

**Referentin:**

Elisabeth Scheib  
Gesundheits- und  
Krankenpflegerin,  
Palliativfachkraft

Eine Spendenbox für den Hospizverein wird aufgestellt.

Vortrag

**Der Christophorus Hospiz Verein stellt sich vor.**

Elisabeth Scheib stellt die verschiedenen Dienste und Aufgaben des Hospizvereins vor. Sie erfahren dabei, wie eine ambulante oder stationäre Versorgung organisiert werden kann. Außerdem berichtet sie vom Beginn der hospizlichen Bewegung. Im Anschluss gibt es noch Raum für Austausch und Fragen.

**Mittwoch 27.05.**

13.30 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren Sie bei der Anmeldung

Rotkäppchens Wanderungen  
unter 6 km im Stadtgebiet:

**heute:**

**Nymphenburger Park**

Wir gehen vorbei an Amalien- und Badenburg zur großen Kaskade. Anschließend passieren wir die Pagodenburg und erfrischen uns (wer möchte) danach mit Eis, Kaffee oder heißer Schokolade im Palmengarten.

**Mittwoch 27.05.**

13.30 Uhr

**Treffpunkt:**

Eingangsbereich Haus der Kunst

8,00 €

Eintritt inkl. Führung

Führung durch die Ausstellung im Haus der Kunst  
**„Für Kinder. Kunstgeschichten seit 1968“**

Entgegen des Titels ist es keine Ausstellung, die sich nur an Kinder richtet! Vielmehr sind alle Generationen angesprochen, interaktive Werke auszuprobieren, die Vielfalt an Ausdrucksformen in der zeitgenössischen Kunst kennenzulernen und sich mit ebenso spannenden wie berührenden Themen auseinanderzusetzen.

# Veranstaltungen

**Mai 2026**

Anmeldung jeweils erforderlich!

---

**Donnerstag 28.05.**

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

**Frühstückstreff im ASZ**

Einmal im Monat in netter Runde genüsslich frühstücken – eine wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

---

**Donnerstag 28.05.**

13.30-15.30 Uhr

In Kooperation mit:



Interaktiver Vortrag

**Werde Stammtischkämpfer:in!**

Schnell und gezielt auf rechte und rassistische Parolen reagieren!

Wir alle kennen das: In einer Gruppe, im Sportverein, in der Familie oder auf der Straße fallen Sprüche, die uns die Sprache verschlagen. Später ärgern wir uns, hätten gerne den Mund aufgemacht. Hier setzt dieser interaktive Vortrag an. Er soll Menschen in die Lage versetzen, die Schrecksekunde zu überwinden und Position zu beziehen. In Theorie und Praxis werden gängige rechte Positionen untersucht und es wird geübt, das Wort zu ergreifen und für solidarische Alternativen zu streiten statt für Ausgrenzung und Rassismus.

---

# Veranstaltungen

## Information zur Baustelle im Juni und Juli im ASZ

Liebe Besucherinnen und Besucher,

im **Juni und Juli** müssen die Brandschutzklappen umfangreich saniert werden und das ist mit viel Schmutz und Bauarbeiten verbunden. Betroffen sind vor allem der gesamte Kellerbereich und der Werkraum.

Für die **Kurse und Gruppen im Werkraum** versuchen wir „Ausweichquartiere“ zu finden, können aber nicht garantieren, dass uns das gelingt.

Für die **Gymnastikkurse** können wir unsere Gruppenräume oder die Cafeteria im Erdgeschoss nutzen.

Die **Kegelbahn** muss leider komplett gesperrt werden.

Im **Erdgeschoss** ist „nur“ die Herren-Toilette von den Bauarbeiten betroffen. (Die Damen müssen sich also in dieser Zeit die Toilette mit den Herren teilen. 😊)

Einzelne Veranstaltungen, der Mittagstisch und der offene Betrieb finden wie gewohnt statt – mit Beeinträchtigungen und Lärm muss jedoch kurzzeitig gerechnet werden und vereinzelt können kurzfristige Absagen nötig sein.

Vielen Dank schon mal im Voraus für Ihr Verständnis.

### Juni 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

---

#### Montag 01.06.

14.00 Uhr

#### Black Stories

(siehe Montag 04.05.)

---

#### Dienstag 02.06.

14.00 Uhr

#### Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

(siehe Seite 11)

---

#### Dienstag 02.06.

14.00 Uhr

#### Führung durch die Pflegeeinrichtung AWO Föhrenpark

#### Treffpunkt:

Tram-Haltestelle  
Schwanseestraße  
(Linie 18)

Der AWO-Föhrenpark liegt eingebettet in eine Siedlung mit Landschaftsschutzgebieten und einem naturwüchsigen Biotop. Beim Bau der Einrichtung wurde das Gebäude harmonisch an die Natur angepasst. Es gibt insgesamt 133 Pflegeplätze und 15 Appartements für Betreutes Wohnen. Beim geführten Rundgang erhalten Sie einen ersten Eindruck und bei Kaffee und Kuchen können offene Fragen beantwortet werden.

# Veranstaltungen

**Juni 2026**

Anmeldung jeweils erforderlich!

**Mittwoch 03.06.**

14.00 Uhr

**Offener Spielenachmittag**

(siehe Mittwoch 06.05.)



**Dienstag 09.06.**

14.30 Uhr

**Referent:**

Charly Henghuber

3,50 €



Musikvortrag von Charly Henghuber

**The Queen - Die Königin der Rockmusik**

Diese Band aus London hatte nicht nur unzählige Hits geschrieben, sie hat der Welt große Hymnen geschenkt. Jeder kennt sie und muss sie mitsingen, wenn er sie hört. Sie gehören zum westlichen Kulturerbe. Lassen Sie uns diese Schätze gemeinsam genießen. Die Königin bittet zum Tanz und wir schmelzen dahin. Rockmusik mit Sahne obendrauf.

**Freitag 12.06.**

13.45 Uhr

**Treffpunkt**

Eingangsbereich

Antikensammlung (gegenüber Glyptothek) (Königsplatz)

Führung und Austausch in der **Antikensammlung** – KulturSalon+ lädt ein zu einem kostenlosen Besuch in der Glyptothek, Münchens ältestes Museum. Es ist das einzige Museum auf der Welt, das sich allein antiker Skulpturen widmet. Im Anschluss gibt es noch Kaffee und Kuchen.

(KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung)

**Mittwoch 17.06.**

12.00 Uhr

**Treffpunkt**

Fischbrunnen

Marienplatz

6,00 €

für die Führung

**Führung Kloster Fürstenfeldbruck**

Das ehemalige Klosterareal mit der prachtvollen barocken Klosterkirche als Mittelpunkt ist die Attraktion der Stadt. Bei einem geführten Rundgang (ca. 1 Std.) durch den Außenbereich des ehemaligen Zisterzienserklosters erfahren wir viel aus der Geschichte und der heutigen Nutzung. Die Tour endet mit einem Blick in die prachtvolle Klosterkirche Mariä Himmelfahrt, die von den Gebrüdern Asam gestaltet wurde. Anschließend gehen wir noch in das nahegelegene Eiscafé al Ponte direkt an der Amper und genießen einen leckeren Eisbecher.

# Veranstaltungen

**Juni 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

**Donnerstag 18.06.**

14.00 Uhr

**KuchenTratsch ...**

... Kaffee, Kuchen, nette Leute, ein schöner Nachmittag für heute mit einem Plausch zum Thema: „Erinnerungen an die / eine Hochzeit“

**Dienstag 23.06.**

13.45 Uhr

**Treffpunkt** am Eingangsbereich Riemer Str. 270

**Führung Münchner Tierheim**

Sie erhalten spannende Einblicke in den Tierheimalltag, bekommen die Möglichkeit in den verschiedenen Tierhäusern und Außengehege sich umzuschauen und erfahren mehr über die umfangreichen Bereiche der täglichen Arbeit rund um das Thema Tierschutz.



**Donnerstag 25.06.**

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

**Frühstückstreff im ASZ**

Einmal im Monat in netter Runde genüsslich frühstücken – eine wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

**Donnerstag 25.06.**

09:45 Uhr

**Treffpunkt** Fischbrunnen Marienplatz

Länge: ca. 10 km

Zusammen mit dem Wanderclub der Israelitischen Kultusgemeinde geht's durch die **Amperau bei Dachau**

Diesmal haben wir einen Rundweg in und um Dachau geplant. Wir starten unsere Tour am Dachauer Bahnhof. Unser Weg führt uns an der Amper entlang, durch den schönen Auenwald, am Naturfreundehaus und Kraftwerk Dachau vorbei. Der Hofgarten und das Schloss Dachau bilden den Abschluss unserer Tour.

**Freitag 26.06.**

11.00 Uhr

**PC/Internettreff** mit Herrn Hillebrand – heute mit dem Thema: **Mediatheken und Podcast – was kann ich da bei ARD und ZDF finden und nutzen.**

# Veranstaltungen

## Juni 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

---

### **Samstag ! 27.06.**

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kulinarische Weltreise von A-Z durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach (F)

#### **Frankreich trifft Karibik**

Achtung, ausnahmsweise Samstag, das Lokal hat sonntags zu.

Wir besuchen ein kleines und feines Restaurant mit französisch-kreolischer Küche. Lassen Sie sich überraschen.

---

## Juli 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

---

### **Donnerstag 02.07.**

8.15 Uhr

**Treffpunkt** am Isartor (Innenhof)

Rückkehr ca. 18.45 Uhr in München

#### **Kosten**

8 Euro für Museum und  
7 Euro für Höhlenführung

Die Kosten für den Bus werden von **Lichtblick** Seniorenhilfe e.V. getragen.

### **Busausflug in die Schwäbische Alb nach Giengen an der Brenz**

Unser diesjähriger Busausflug führt in die schöne Schwäbische Alb nach Giengen an der Brenz. Im Steiff Museum wird die Steiff-Geschichte in animierten Räumen automatisch und spannend erzählt. Danach kann man sich frei im Museum bewegen. Dort erwartet Sie der größte Steiff Streichelzoo der Welt, ca. 850 historische Exponate, die Steiff Geschichte und die Schauwerkstatt, in der Sie live erleben können, wie ein Steiff Tier entsteht. Anschließend besteht die Möglichkeit, im größten Steiff Shop der Welt einzukaufen.

Nach der Mittagseinkehr erwartet uns dann noch eine 1-stündige Führung durch die Charlottenhöhle. Mit 532 Metern ist sie die längste Schauhöhle Süddeutschlands und die längste begehbare Tropfsteinhöhle der Schwäbischen Alb. Eine innovative LED-Beleuchtung taucht die Höhle in ein faszinierendes Licht.

Bitte auf gutes Schuhwerk achten. Für die Höhle warme Kleidung mitnehmen, es ist dort sehr kalt.

---

# Veranstaltungen

**Juli 2026**

Anmeldung jeweils erforderlich!

**Dienstag 07.07.**

14.00 Uhr

**Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**

(siehe Seite 11)

**Mittwoch, 08.07.**

13.20 Uhr

**Treffpunkt:**

S-Bahn-Station (S1)

Oberschleißheim

(Bahnsteigmitte)

6,00 €

Dauer ca. 90 Min.

Führung

**durch das neue Schloss Oberschleißheim**

Die Schlossanlage Schleißheim zählt zu den größten und eindrucksvollsten Residenzen der Wittelsbacher in Bayern.

Hohen kunsthistorischen Rang genießt die Ausstattung der Festsäle und Prunkappartements, an denen bedeutende Künstler mitwirkten. In den Prunkräumen des Schlosses präsentieren die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen Meisterwerke der europäischen Barockmalerei.

**Mittwoch 15.07.**

14.00 Uhr

**Offener Spielesachmittag**

(siehe Mittwoch 06.05.)



**Donnerstag 16.07.**

14.00 Uhr

**KuchenTratsch ...**

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und heute mit wunderbaren **Eisbechern.**



**Freitag 17.07.**

14.45 Uhr !

**Treffpunkt**

Eingangsbereich

Pinakothek der

Moderne (Barerstr. 40)

Führung und Austausch in der

**Pinakothek der Moderne** KulturSalon+ lädt ein zu einem kostenlosen Besuch in der Pinakothek zu einem Thema von der Sammlung Moderne Kunst. Im Anschluss gibt es noch Kaffee und Kuchen.

(KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung)

**Montag 20.07.**

14.00 Uhr

**Black Stories**

(siehe Montag 04.05.)

**Donnerstag 23.07.**

13.15 Uhr

**Treffpunkt**

Marienplatz

Fischbrunnen

Besichtigung Biobauernhof

**Landpartie zur Wolfmühle**

Südlich von Markt Schwaben liegt die Wolfmühle, heute in vierter Generation von Familie Löffl nach ökologischen Grundsätzen geführt.

# Veranstaltungen

**Juli 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

*In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz.*



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Klima-  
und Umweltschutz

Wir bekommen einen Einblick in das traditionsreiche Kunsthandwerk der Müllerei und lassen uns mit hausgemachtem Kuchen verwöhnen.

Der Hofladen bietet neben den hofeigenen Mehlen ein umfangreiches Sortiment an Bio-Produkten.

**Sonntag 26.07.**

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kulinarische Weltreise von A-Z durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach (G)

### **Georgien**

Die Georgier lieben Fleisch- und Wildgerichte. Auberginen, Kartoffeln, gefüllte Teigtaschen gehören ebenfalls zu den Menüs.

**Donnerstag 30.07.**

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

### **Frühstückstreff im ASZ**

Einmal im Monat in netter Runde genüsslich frühstücken – eine wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

**Donnerstag 30.07.**

15.00 Uhr

3,00 €



Musiknachmittag  
mit dem Senioren Rock- und Popchor

### **„Rock o' Later“**

des ASZ Bogenhausen

Die Sängerinnen und Sänger sind im Alter zwischen 66 und 86 und singen mit viel Power und Herzblut Rock- und Popsongs aus allen Epochen. Von „Lolly Pop“ bis „Highway to Hell“ – das Motto lautet stets „Keep on rocking in a free world“.

Wir freuen uns auf einen beschwingten Nachmittag und lassen uns gerne mitreißen.

# Veranstaltungen

**August 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

**Montag 03.08.**

14.00 Uhr

**Black Stories**

(siehe Montag 04.05.)

**Dienstag 04.08.**

14.00 Uhr

**Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**

(siehe Seite 11)

**Dienstag 04.08.**

14.30 Uhr

**Referent:**

Charly Henghuber

3,50 €



Musikvortrag von Charly Henghuber

**Punk - Eine musikalische Rebellion**

Mitte der 70er Jahre war die Rockmusik durch moderne Studioteknik sehr komplex geworden. Rockmusiker waren Spitzenmusiker, junge Menschen konnten nicht einfach Rockmusik machen, wenn sie Lust dazu hatten. Aber rohen Punk konnten sie machen. Punkmusik war nicht nur ein kurzes Phänomen, sondern Punk erneuerte die Musik der Jugend grundlegend und nachhaltig. Aus Punk entstand NEW WAVE und die Musik der 80er Jahre wäre ohne Punk undenkbar gewesen.

**Mittwoch 05.08.**

14.00 Uhr

1,00 €

**Bingo-Nachmittag**

Versuchen Sie Ihr Glück beim Bingo! Dieses unterhaltsame und einfache Lotterie-Spiel zählt als absoluter Klassiker. Frau Lendjel wird als Glücksfee im Einsatz sein. Es gibt kleine Preise zu gewinnen. Nur mit Anmeldung.

**Donnerstag 06.08.**

13.30 Uhr

Den genauen **Treffpunkt** erfahren Sie bei der Anmeldung

Rotkäppchens Wanderungen  
unter 6 km im Stadtgebiet  
**heute: der Planetenweg**

Wir starten beim Deutschen Museum und lassen uns auf schattigen Wegen entlang der Isar inspirieren von den spannenden Informationen, die uns zu den verschiedenen Planeten unseres Sonnensystems erwarten. Wenn wir am Schluss den Pluto an der Tierparkbrücke passieren, freut sich so mancher auf eine Rast im Café Wünsche.

# Veranstaltungen

**August 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

**Donnerstag 06.08.**

17.00 Uhr

Einladungen werden  
gesondert verschickt!

Mit unseren **ehrenamtlichen Helfer:innen**, die immer fleißig rund um das ASZ tätig sind, gehen wir in den Biergarten und können bei hoffentlich schönem Wetter eine gute Brotzeit und etwas gegen den Durst genießen.

**Dienstag 11.08.**

14.30 Uhr

4,00 €



Rainer Maria Rilke - Lesung

**"Aufbruch"**

Der Theaterschauspieler Markus Maria Winkler gibt einen Einblick in das Leben des Autors Rainer Maria Rilke und beschreibt anhand seiner Gedichte, Briefe und Texte, die verschiedenen Stationen und Sichtweisen Rilkes auf die Schönheiten und Herausforderungen des Lebens. Rainer Maria Rilke ist bekannt für sein poetisches Werk, das sich durch seine tiefgründigen Fragen zu Liebe, Tod, Kunst, Glaube und die menschliche Existenz auszeichnet.

**Freitag 14.08.**

13.45 Uhr

**Treffpunkt:**

Eingangsbereich ägypt.  
Museum  
(Gabelsbergerstr. 35)

(KulturSalon+ wird gefördert  
von der Beisheim Stiftung)

Führung und Austausch im

**Staatlichen Museum Ägyptischer Kunst**

KulturSalon+ lädt ein zu einem kostenlosen Besuch des Staatlichen Museums Ägyptischer Kunst, in dem 5000 Jahre der faszinierenden Geschichte der Hochkultur am Nil entdeckt werden können. Es werden ausgewählte Kunstwerke erklärt und besprochen. Im Anschluss gibt es noch Kaffee und Kuchen.

**Sonntag 16.08.**

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren  
Sie bei der Anmeldung.

Kulinarische Weltreise von A-Z durch München  
mit Carmen und Susanne. Diesmal nach (H)

**Hawaii**

Auf vielfachen Wunsch fliegen wir noch einmal in die Südsee. Einwanderer aus aller Welt, speziell aus Südostasien, haben eine vielseitige Küche auf Hawaii kreiert. Und das Ambiente des Restaurants entführt uns sofort in die Südsee!

# Veranstaltungen

**August 2026**

**Anmeldung jeweils erforderlich!**

**Dienstag 18.08.**

11.30 Uhr

6,50 €

**Biergartentreff auf der ASZ -Terrasse**

Radieserl, Brezn, Obatzter, Schnittlauchbrot – kommen Sie auf unsere schöne Terrasse und genießen Sie eine gemeinsame Mittagsbrotzeit.



**Mittwoch 19.08.**

14.00 Uhr

**Offener Spielenachmittag**

(siehe Mittwoch 06.05.)



**Donnerstag 20.08.**

14.00 Uhr

**KuchenTratsch ...**

... Kaffee, Kuchen, nette Leute, ein schöner Nachmittag für heute, mit einem Plausch zum Thema: „Besondere Urlaubsziele, Urlaubsträume, Sehnsuchtsorte“

**Mittwoch 26.08.**

17.00 Uhr

3,00 €

**KINO KINO**

**„Yesterday“**

Als der erfolglose Songwriter Jack Malik infolge eines weltweiten Stromausfalls von einem Bus angefahren wird, geschehen zwei Dinge. Zum einen schlägt er sich zwei Zähne aus, zum anderen verschwinden die Beatles und mit ihnen alle ihre Songs aus der Geschichte und der Erinnerung der Menschen. Nur Jack kennt plötzlich als scheinbar einziger Mensch die Band und ihre zahlreichen Megahits. Hier startet die steile Karriere von Jack ...

**Donnerstag 27.08.**

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

**Frühstückstreff im ASZ**

Einmal im Monat in netter Runde genüsslich frühstücken – eine wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

# Raum für Notizen

# Kurse

Liebe Besucherinnen und Besucher,

im **Juni und Juli** müssen die Brandschutzklappen umfangreich saniert werden und das ist mit viel Schmutz und viel Bauarbeiten verbunden. Betroffen sind vor allem der gesamte Kellerbereich und der Werkraum. Für die **Kurse und Gruppen im Werkraum** versuchen wir „Ausweichquartiere“ zu finden, können aber nicht garantieren, dass uns das gelingt. Für die **Gymnastikkurse** können wir unsere Gruppenräume oder die Cafeteria im Erdgeschoss nutzen.

Die **Kegelbahn** muss leider komplett gesperrt werden.

Im **Erdgeschoss** ist „nur“ die Herren-Toilette von den Bauarbeiten betroffen. (Die Damen müssen sich also in dieser Zeit die Toilette mit den Herren teilen 😊)

Einzelne Veranstaltungen, der Mittagstisch und der offene Betrieb finden wie gewohnt statt – mit Beeinträchtigungen und Lärm muss jedoch kurzzeitig gerechnet werden und vereinzelt können kurzfristige Absagen nötig sein.

Vielen Dank schon mal im Voraus für Ihr Verständnis.

<b>Kurs</b>	<b>Termine</b>	<b>Kurs- gebühr</b>
<b>Die Montagsmaler</b> Frau Böhm	Montag 27.04. – 08.06. (5x) 10.00-12.00 Uhr	35,00 €
<b>Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen</b> Frau Deller	Montag 27.04. – 13.07. (10x) 10.45-12.15 Uhr	60,00 €
<b>Englisch für Fortgeschrittene</b> Frau Deller	Montag 27.04. – 13.07. (10x) 12.30-14.00 Uhr	60,00 €
<b>Sturzprävention</b> Frau Koberstein	Mittwoch 29.04. – 15.07. (10x) 10.00-11.00 Uhr	65,00 €
<b>Beckenbodentraining</b> Frau Koberstein	Mittwoch 29.04. – 15.07. (10x) 11.15-12.15 Uhr	65,00 €

# Kurse

Kurs	Termine	Kurs- gebühr
<b>Nähkurs für Jung und Alt</b> Frau Hubert	Mittwoch 15.04. – 20.05. (6x) 18.00-21.00 Uhr	63,00 €
<b>Qi Gong</b> Frau Despoti	Donnerstag 30.04. – 23.07. (10x) <b>Kurs 1:</b> 10.00-11.00 Uhr <b>Kurs 2:</b> 11.10-12.10 Uhr	65,00 €
<b>Rückentraining</b> Frau Kurochkina	Freitag 24.04. – 24.07. (11x) 10.00-11.00 Uhr	71,50 €

Kurs	Termine	Kurs- gebühr
<b>Workshop</b> Frau Willms <b>Voraussetzungen:</b> Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone (Nur Android!)	Mittwoch 13.05. 10.00 – 13.30 Uhr (inkl. ½ Std. Pause)  <b>Thema:</b> Apps laden und benutzen z.B. Gesundheitsapps oder Mediatheken	22,00 €
<b>Workshop</b> Frau Willms <b>Voraussetzungen:</b> Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone (Nur Android!)	Mittwoch 10.06. 10.00 – 13.30 Uhr (inkl. ½ Std. Pause)  <b>Thema:</b> Apps laden und benutzen z.B. Gesundheitsapps oder Mediatheken	22,00 €

# Anmeldebedingungen

## ■ Anmeldung und Bezahlung für Veranstaltungen und Kurse

### **Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich!**

Dies ist zu unseren Öffnungszeiten möglich. Gerne können Sie auch auf unseren Anrufbeantworter sprechen oder eine E-Mail schicken.

Bitte geben Sie uns immer rechtzeitig Bescheid, wenn Sie an einer Veranstaltung **doch nicht** teilnehmen können. So freut sich vielleicht jemand anders über den freien Platz. (Wir führen Wartelisten!)

## ■ Schnupperstunde

Eine Schnupperstunde ist - bei vorhandener Kapazität - bei fast allen Kursen kostenlos möglich (Ausnahmen sind: Smartphonekurse und neue Kursangebote). Bitte melden Sie sich vorher im Büro an!

## ■ Ermäßigung

Es ist uns ein Anliegen, dass auch Menschen mit geringem Einkommen die Möglichkeit haben Kurse zu besuchen. Wir möchten Sie deshalb an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Ermäßigungen der Kursgebühren möglich sind. Dies gilt für Menschen die einen MünchenPass besitzen oder deren Einkommen unter der aktuell definierten Einkommensgrenze liegt (Stand Januar 2026: bei Einzelpersonen 1900,- €/mtl. und Vermögen unter 20.000,- € // bei Ehepaaren 2850,-€/mtl. und Vermögen unter 30.000,- €). Bitte wenden Sie sich an uns. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

## ■ Rückzahlung Kursgebühr

Eine Rückzahlung der Kursgebühren ist nur bei längerer Krankheit (Versäumnis von mindestens **vier** aufeinander folgenden Kurseinheiten) möglich (Ausnahmen sind: Internet- und Smartphonekurse).

**Einzelne Kurstage werden nicht erstattet!**

## ■ Haftungsausschluss

Bei Veranstaltungen außer Haus erfolgt die Teilnahme auf eigene Verantwortung. Es wird keinerlei Haftung übernommen.

# ASZ ALTSTADT

... Ihr Wegbegleiter im Alter



## Alten- und Service-Zentrum Altstadt

Sebastiansplatz 12  
80331 München

Telefon: 089/26 40 46

Telefax: 089/26 35 75

E-Mail: [info@asz-altstadt.de](mailto:info@asz-altstadt.de)

Internet: [www.asz-altstadt.de](http://www.asz-altstadt.de)

## ASZ-Öffnungszeiten:

Mo - Do: 09.00 - 17.00 Uhr

Fr: 09.00 - 15.00 Uhr



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Betriebsführung:  
ASB RV München/O-  
berbayern e. V.