



Alten- und Service-Zentrum



ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
München/Oberbayern e.V.

Altstadt

... Ihr Wegbegleiter im Alter!

Anlaufstelle für ältere Menschen
und ihre Angehörigen

Beratung

Unterstützung

Information

Gruppen und Kurse

Begegnung

Beteiligung



Januar – April 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

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

Vorwort

Welcome - Καλώς ήρθατε - Benvenuti - Hos geldiniz
- Bienvenido - Добро Дошли - Dobro Došli -
Herzlich willkommen

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

wir wünschen Ihnen für 2026 vor allem Gesundheit und viele sonnige, wärmende Momente in den ersten noch kühlen Monaten des neuen Jahres. Gerne laden wir Sie ein das Sofa zu verlassen und den ein oder anderen guten Vorsatz gleich in Angriff zu nehmen. Vielleicht wollen Sie sich ja mehr bewegen? Dann laden wir Sie ein an einem unserer Bewegungskurse teilzunehmen. Vielleicht wollen Sie Ihre Medienkompetenz erhöhen und sich sicherer im Umgang mit Onlinediensten oder Ihrem Smartphone fühlen? Mit unseren Handysprechstunden oder den Smartphonekursen in kleiner Gruppe erwerben Sie wertvolles Wissen für den zunehmend digitaler werdenden Alltag.

Da Betrüger immer wieder versuchen mit unterschiedlichsten Maschen oder Geschichten vor allem ältere Menschen zu täuschen und um ihr Geld zu bringen, konnten wir die Kriminalpolizei für einen Vortrag gewinnen. In diesem werden die Tricks der Täter aufgezeigt, so dass Betrugsmaschen leichter zu erkennen sind.

Unsere Museumsbesuche erfreuen sich großer Beliebtheit, so dass wir diese gerne weiterhin anbieten. Bitte beachten Sie, dass aufgrund der großen Nachfrage die Anmeldung nur für zwei Museumsbesuche möglich ist.

Guten Start in 2026!

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, Begleitdienste, 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

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,

Beratung, Information, Unterstützung

■ Mobiler Helperkreis – Besuchs- und Begleitdienst

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

Der Tätigkeitsbereich der Helferinnen und Helfer umfasst:

- Einkäufe und Besorgungen
- Begleitung z.B. zum Arzt, ...
- 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

Eine der Mitarbeiterinnen vereinbart mit Ihnen einen Hausbesuch um gemeinsam zu besprechen, welche Unterstützung Sie benötigen, um möglichst lange 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 Helperkreis haben, freuen wir uns über Ihre Anfrage.

Der Mobile Helperkreis 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 Begleitdiensten
- Organisation von gemeinsamen Treffen und Unternehmungen und vieles mehr ...

Persönliche Beratungstermine nach Vereinbarung unter Tel.: 089/26 40 46 oder 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 gestalten?

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.



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 und 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 Technikservice

Finden Sie manche Gebrauchsanweisungen unverständlich? Soll der Fernseher eingestellt werden? Hat Ihr Drucker Macken? Muss das Telefon eingerichtet, der Router angeschlossen, 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, 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 jeden 2. Donnerstag im Monat 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 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 „Pflegende Angehörige“

Die Mehrzahl chronisch kranker bzw. behinderter Familienmitglieder werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut und versorgt.

Pflegende Angehörige müssen zunehmende Einschränkungen ihrer persönlichen Kontakte hinnehmen und sind ständig mit Krankheit und Leiden konfrontiert.

Pflegende 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
03.02., 03.03., 07.04.

■ 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
14.01., 11.02., 11.03., 08.04.

■ 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

Die Mitglieder von SNS treffen sich regelmäßig im ASZ Altstadt.

Leitung: Frau Willms

Termine: letzter Mittwoch im Monat 18.00-20.00 Uhr
28.01., 25.02., 25.03., 29.04.

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 український, російський, німецькій мові. До тож є можливість зустрітися з людьми з провідним становищем, обмінятися новинами, більше познати 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
26.01., 23.02., 23.03., 27.04.

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

29.01., 26.02., 26.03., 30.04.

weitere Infos finden Sie unter: 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: auf Anfrage

■ 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 12.01., 09.02., 09.03., 13.04.

Gruppen und Treffpunkte

■ 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 14.00 Uhr,

■ 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
05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 20.04.

■ 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
02.01., 16.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 17.04.

■ Die „Freien Maler“

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

Leitung: Frau Zacharias

Termine: donnerstags 13.00-16.30 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

■ **Abstrakt-Malgruppe „Vog'lwuid“**

Es wird nach eigener Vorstellung frei und abstrakt 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

■ **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) und Frau Ferber (Sa)

Termine: jeden Dienstag 12.30-16.30 Uhr im Musikzimmer und
14-tägig am Samstag 13.00-18.00 Uhr in der Cafeteria
03.01., 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03.,
11.04., 25.04.

■ **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). 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.

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, Oldies, 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
14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04.,
22.04.

Veranstaltungen

Januar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 08.01.

10.30 Uhr

6,50 €

Neujahrstrühstück

Bei einem reichhaltigen Frühstück in geselliger Runde wollen wir zusammen mit Ihnen auf ein glückliches und gesundes Jahr 2026 anstoßen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Montag 12.01.

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 Spielführenden lediglich mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

Montag 12.01.

15.00 Uhr

bitte beachten Ort:

ASZ Lehel
Christophstr. 12

Hans-Gerd Angele, Ihr **Seniorenbeirat Altstadt-Lehel**, begrüßt Sie im neuen Jahr mit einem Umtrunk auf Ihre Gesundheit!

Die Aufgaben der Seniorenvertretung werden dabei vorgestellt und vorgetragene Nöte und Anregungen von Ihnen werden zielgerichtet weitergeleitet. Der Einsatz für ein würdevolles Leben im Alter ist ein Schwerpunkt des Seniorenbeirates! Kaffee und Kuchen stehen bereit!

Dienstag 13.01.

14.30 Uhr

3,50 €

Referent Herr Rudi Krieger

Buch-Empfehlung:

„50 philosophische Erkenntnisse, die das Leben leichter machen“ von Ulrich Hoffmann

Was ist das Glück? Worin liegt der Sinn des Lebens? Über diese Themen haben sich viele Philosophen Gedanken gemacht. Der Philosoph Ulrich Hoffmann erläutert diese Erkenntnisse in einer unterhaltsamen und geistreichen Weise und Tiefe und Anwendbarkeit.

Rudi Krieger ist von diesem Buch begeistert und möchte einem breiteren Kreis diese kleinen Hilfen für einen leichteren Alltag zukommen lassen. In einer lockeren und nicht zu ernsten Gesprächsrunde will er Ihnen Geschmack auf ein lesenswertes Buch machen.

Veranstaltungen

Januar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Eine Anmeldung ist nur bei Teilnahme an allen 3 Terminen möglich!

Mittwoch 14.01.

14.15 Uhr

Treffpunkt:

Espace Louis Vuitton
Maximilianstraße 2

**Mittwoch 21.01. und
Mittwoch 28.01.**

14.15 Uhr

Treffpunkt:

Institut für Kunstpädagogik der LMU
(Medienwerkstatt),
Leopoldstraße 13

Studierende des Instituts für Kunstpädagogik der LMU vermitteln die Werke des **Fotografen und Künstlers Wolfgang Tillmans**

Das **Espace Louis Vuitton** präsentiert in diesem Winter eine Ausstellung von Wolfgang Tillmans mit dem Titel **PASSAGES SILENCIEUX (STILLE ÜBERGÄNGE)**, die Porträts, Landschaften und Stillleben zeigt. An drei Terminen werden Sie in das Werk des Fotografen und Künstlers mit unterschiedlichen Formaten eingeführt. Zuerst findet eine kunstpädagogische Führung von Studierenden durch die Ausstellung im Espace Louis Vuitton statt. An zwei folgenden Terminen werden in der Medienwerkstatt des Instituts für Kunstpädagogik der LMU digitale und analoge Vermittlungskonzepte durchgeführt, die von den Studierenden explizit passend zu Wolfgang Tillmans Werken erarbeitet wurden. Weitere Infos erhalten Sie im Büro oder finden Sie auf den ausliegenden Flyern.

Donnerstag 15.01.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee

Dienstag 20.01.

13.00 Uhr

8,00 €

Graffiti-Workshop – nur für Anfänger

Graffiti steht als Sammelbegriff für thematisch und gestalterisch unterschiedlich sichtbare Elemente, z.B. Bilder, Schriftzüge oder Zeichen, die mit verschiedenen Techniken umgesetzt werden. Probieren Sie sich aus. Die Kreation Ihres Graffitis wird zunächst als Skizze erfasst und anschließend mit Spraydosen umgesetzt.

Mittwoch 21.01.

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.

Veranstaltungen

Januar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 22.01.

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

Frühstückstreff im ASZ

neu

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

Donnerstag 22.01.

15.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang
Biergarten Nockherberg

5,00 €

Eisstockschießen am Nockherberg.

Eisstockschießen vereint geselliges Beisammensein, sportlichen Wettkampf und Freude im winterlichen Ambiente. Erleben Sie mit uns die schöne Atmosphäre am Nockherberg. Denken Sie an warme Kleidung und festes Schuhwerk.

Freitag 23.01.

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)

Sonntag 25.01.

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei
der Anmeldung erfragen.

Kulinarische Weltreise durch München mit

Carmen und Susanne. Diesmal nach

Äthiopien

Das berühmte Fladenbrot (Injera), begleitet leckere Eintöpfe mit Fleisch oder Gemüse. Auch Linsengerichte gehören zu den Spezialitäten.

Dienstag 27.01.

14.30 Uhr

Referent:
Charly Henghuber

3,50 €



Musikvortrag von Charly Henghuber

Dancefloor Erotic – 1929 - 1970

Tanz als Umsetzung von Musik in Bewegung hat es schon immer gegeben, seit es Musik gibt. Aber zu Beginn des 20. Jahrhunderts ist der Tanz zur Höchstform aufgelaufen und hat in unzähligen Musical-Filmen in Hollywood, aber auch in Europa Ausdruck gefunden. Die Tänzerinnen und Tänzer sind zu Weltstars geworden. Ihnen zuzuschauen ist ein großes Vergnügen.

Veranstaltungen

Januar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 28.01.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Der Spaß steht hier im Vordergrund.

Mittwoch 28.01.

19.40 Uhr

Treffpunkt:

vor dem Eingang
Blutenburgtheater

29,00 €

Theaterbesuch

Arsen und Spitzenhäubchen

Abby und Martha Brewster sind zwei liebenswerte alte Damen, die anscheinend keinem Menschen ein Haar krümmen können. Davon ist jedenfalls ihr Neffe, der Theaterkritiker Mortimer, fest überzeugt. Doch eines Tages macht er eine schockierende Entdeckung: In der Fenstertruhe liegt eine Leiche versteckt! ...

Donnerstag 29.01.

14.30 Uhr

Referent:

Wolfgang Nietzel

2,50 €

Lesung und Erzählung

Adalbert von Chamisso

und eine ungewöhnliche Kindheitserinnerung

Adalbert von Chamisso wurde bekannt durch die romantische Geschichte des Mannes, der seinen Schatten verkauft und einige großartige Gedichte, die zum Schmunzeln einladen. Herr Nietzel stellt Ihnen den Dichter vor und erzählt im Anschluss noch ein eigenes ungewöhnliches Kindheitserlebnis mit einem Rehkitz auf dem Land aus dem Jahr 1950.

Februar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Montag 02.02.

9.45 Uhr

Treffpunkt:

im ASZ

Bitte Ausweis

mitbringen und die
Männer brauchen eine
Kopfbedeckung!

Besichtigung

Ohel-Jakob-Synagoge

Im Rahmen der Führung erhalten die Besucher eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes.

Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogen-
aufbaus näher erklärt.

Veranstaltungen

Februar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 04.02.

14.00 Uhr

10,00 €

Keramik bemalen mit Anleitung

Wir bemalen im benachbarten Keramikstudio „froh+bunter“ Rohlinge wie z.B. eine Tasse oder Schüssel. Es stehen verschiedene Gegenstände zur Verfügung, von denen einer ausgewählt werden kann. Bereits mit einfachen Techniken können sehr schöne Ergebnisse erzielt werden – es sind also keine Vorerfahrungen notwendig. Die Kunstwerke werden dann bei 1040° Grad gebrannt und können nach einigen Tagen abgeholt werden.

Donnerstag 05.02.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und natürlich Kuchen und heute mit dem

Thema:

Alles rund um Pflanzen - Tipps und Erfahrungen

Freitag 06.02.

11.00 Uhr

PC/Internettreff mit Herrn Hillebrand – heute mit dem Thema:

Ordnung auf dem PC – Aufräumstrategien!

Montag 09.02.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 12.01.)

Dienstag 10.02.

14.30 Uhr

4,50 €

Referentin:

Dr. Eva Fuchs
(Ganzheitliche
Ernährungsexpertin)

Vortrag

"Gesund und fit ins neue Jahr – Wie ich mein Immunsystem stärken kann!"

Vor allem mit frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln, genügend Wasser und wärmenden Teezubereitungen! Tun Sie Ihren Darm Gutes und beugen somit gegen Entzündungen vor. Auch regelmäßige Bewegung und ein gesunder Schlaf stärken die Abwehrkräfte. Nehmen Sie wertvolle Praxistipps für eine alltagstaugliche Umsetzung mit! Für mehr Energie und Lebensfreude!

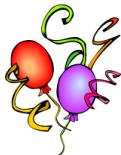
Veranstaltungen

Februar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Freitag 13.02.

13.00 Uhr



3,50 €

FASCHING

mit der Moosacher Prinzengarde

Die Moosacher Tanzgruppe kommt wieder zum Faschingsfest zu uns in die Altstadt. Wir sind schon auf das Motto und die einstudierte Choreographie gespannt und freuen uns, wenn auch Sie verkleidet kommen und mit uns feiern.

Mittwoch 18.02.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

(siehe auch Mittwoch 21.01.)



Sonntag 22.02.

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei der Anmeldung erfragen

Kulinarische Weltreise durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal geht's nach

Brasilien

Das Nationalgericht 'Feijoada' (schwarzer Bohneneintopf mit Rindfleisch) Churrasco (gegrilltes Fleisch) und dank der langen Küste des Landes viele Fisch- und Meeresfrüchte.

Dienstag 24.02.

14.30 Uhr

Referentin:

Peggy Winkler
Polizeioberinspektorin



Vortrag

Trickbetrug

Immer wieder versuchen Betrüger mit perfiden Maschen und raffinierten Geschichten vor allem ältere Menschen zu täuschen und um ihr Geld zu bringen. Ob angebliche Polizisten, falsche Bankmitarbeiter oder vermeintliche Gewinnversprechen – die Maschen sind vielfältig und oft erschreckend glaubwürdig.

Die Kriminalpolizei klärt in einem Vortrag über die Tricks der Täter auf und zeigt, wie Sie die Betrugsmaschen erkennen und sich einfach und sicher schützen können. Wer Bescheid weiß, ist besser geschützt!

Mittwoch 25.02.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Wir laden Sie ein zu einer offenen Kegelrunde

Veranstaltungen

Februar 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 26.02.

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

Frühstückstreff im ASZ

Einmal im Monat darf im ASZ Altstadt in netter Runde genüsslich gefrühstückt werden – eine wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Donnerstag 26.02.

14.00 Uhr

Referent:

Frederic Weihberg
(Abfallwirtschaftsbetrieb
München – AWM)

Vortrag

Münchener Müllmärchen - ist alles wirklich so, wie wir es glauben?

Die Münchnerinnen und Münchner entsorgen pro Jahr über 42.000 Tonnen Plastikverpackungen und Verbundstoffe wie Getränkekartons u.Ä. Damit könnte man alleine in München stündlich die Bavariastatue an der Theresienwiese befüllen.

In seinem unterhaltsamen Vortrag erläutert Frederic Weihberg die Themen Abfallvermeidung, Mülltrennung und Recycling und beantwortet Fragen rund um Kompostierung und kursierende „Recycling-Mythen“. Er zeigt außerdem auf, wie sich langfristig Abfälle vermeiden lassen und wertvolle Ressourcen geschont werden können.

März 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 03.03.

14.30 Uhr

Referent:

Dr. Gottfried von Aulock
(Rechtsanwalt)

3,50 €

Vortrag (Teil 1)

Vererben richtig gemacht

Muss man eigentlich ein Testament machen? Was ist die gesetzliche Erbfolge?

Kassiert der Staat den größten Teil einer Erbschaft? Mit diesen und anderen Fragen beschäftigen wir uns in einer lockeren

Gesprächsrunde. Im 1. Termin geht es um die Grundlagen wie sie im großartigen Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) festgelegt sind. Und im 2. Termin am 24.03. klären wir noch offene Detailfragen.



Veranstaltungen

März 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 04.03. 13.45 Uhr	Führung durch den Bundesfinanzhof
Treffpunkt Eingangsbereich Bundesfinanzhof Ismaningerstr. 109	Wir bekommen bei einer Führung im denkmal- geschützten Gebäude einen Einblick in die Aufgaben, die Organisation und die Arbeitsweise des Bundesfinanzhofs. Erfahren Sie, welcher Geheimvertrag hier geschlossen wurde, was das Gebäude mit dem Prinzregententheater gemeinsam hat und wie es 1950 zum Sitz des Bundesfinanzhofs wurde. Auch den wunderschönen Garten können wir besichtigen.
Wichtig: - Personalausweis - keine großen Gepäckstücke & spitze Gegenstände	
Donnerstag 05.03. 14.00 Uhr	Besichtigung Caritas Altenheim St. Franziskus
Treffpunkt: am Empfang (Hans-Mielich-Str. 4)	In einem kurzen Vortrag in der Cafeteria des Hauses wird Ihnen das Heim vorgestellt. Bei dem anschließenden Rundgang besichtigen Sie unter anderem den Wohnbereich und ein Einzel- zimmer. Einige besondere Merkmale sind: Haustiere nach Absprache möglich, Sensormatten nach Bedarf, Hospiz- und Palliativkultur, Smoothfood ...
Donnerstag 05.03. 14.00 Uhr	KuchenTratsch in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und natürlich mit Kuchen
Montag 09.03. 14.00 Uhr	Black Stories (siehe Montag 12.01.)
Dienstag 10.03. 9.30 Uhr	Führung durch die Bernbacher Nudelfabrik 
Treffpunkt: Marienplatz Fischbrunnen 6,00 €	Bei einer ca. einstündigen Führung durch die Produktion erhalten Sie Einblick in die Historie des Familienunternehmens, Auskunft über die Lebensmittelkontrollen und viele weitere Infos über die Herstellung unserer beliebten Teig- waren. Die Führung endet am Empfang wo dann

Veranstaltungen

März 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

(5,00 € davon können im Werksverkauf direkt eingelöst werden)

auch der Werksverkauf ist.

Bitte beachten: es ist ein 20-minütiger Fußweg (1,4 km) bis zur Nudelfabrik zu bewältigen!!

Mittwoch 11.03.

13.30 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei der Anmeldung erfragen

Rotkäppchens Wanderungen

unter 6 km im Stadtgebiet

heute: **Schloss Blutenburg**

Donnerstag 12.03.

14.00 Uhr

Referentin:

Susanne Längin
Münchner Stadtbibliothek,
Soziale Bibliotheksdienste
Medienmobil



Vortrag

Mobiler Mediendienst der Stadtbibliothek

Haben Sie schon von dem mobilen Mediendienst gehört? Heute bekommen Sie die Gelegenheit diesen in seiner Vielfältigkeit kennenzulernen, wenn Sie aufgrund einer Krankheit oder anderer Einschränkung die Stadtbibliothek nicht persönlich aufsuchen können. In dem Fall werden Ihnen Bücher, Hörbücher, Filme usw. nach Hause geliefert. Zur Veranschaulichung wird ein kleiner Büchertisch mitgebracht um sich einen Überblick über die Angebote machen zu können.

Freitag 13.03.

13.45 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)

Dienstag 17.03.

14.30 Uhr

Referent:

Sepp Wunderlich

3,50 €

Vortrag

Vom hl. Geist Spital zum Viktualienmarkt

Das Heilig-Geist-Spital wurde laut Überlieferung 1208 durch eine Stiftung von Herzog Ludwig I. „dem Kelheimer“ ins Leben gerufen. Das Spital diente der Versorgung von Pilgern, Kranken und bedürftigen Alten. 1250 wurde das Spital erstmals urkundlich erwähnt.

Da zum Beginn des 19. Jahrhunderts der Markt auf dem benachbarten Marienplatz aus allen

Veranstaltungen

März 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

	Nähten platzte, wurde das Spital nach und nach abgerissen und der neue Viktualienmarkt errichtet. Sepp Wunderlich nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Zeiten an einen der bekanntesten Orte der Landeshauptstadt München.
Mittwoch 18.03. 10.20 Uhr	Besuch im NS-Dokumentationszentrum Ausgrenzung und Verfolgung im Nationalsozialismus
Treffpunkt Eingang/Foyer NS-Dokuzentrum Max-Mannheimer-Platz 1 (zwischen Karolinen- und Königsplatz)	Wie sah das Leben in der nationalsozialistischen Ausgrenzungsgesellschaft in München aus? Welche Funktion hatte die ‚Volksgemeinschaft‘? Wer war für Ausgrenzung und Verfolgung verantwortlich und wie verhielt sich die Mehrheit der Bevölkerung? Die Nationalsozialisten propagierten und versprachen soziale Gemeinschaft, Solidarität, Zusammenhalt und Gleichheit. Wer den Vorstellungen der NS-Ideologie nicht entsprach, wurde allerdings ausgesegnet, verfolgt und ermordet. Mit ausgewählten Biografien thematisieren wir in einem Rundgang die Ausgrenzung und Verfolgung unterschiedlicher Gruppen in der NS-Zeit.
Mittwoch 18.03. 14.00 Uhr	Offener Spielenachmittag (siehe auch Mittwoch 21.01.)
Donnerstag 19.03. 14.30 Uhr	Lesung und Erzählung Ein Gedicht und ein sehr aufregender Reisebericht
Referent: Wolfgang Nietzel	Wenn Sie das großartige Gedicht „Der Hund in der Kirche“ von Werner Bergengruen noch nicht kennen, sollten Sie unbedingt kommen.
2,50 €	Außerdem berichtet Herr Nietzel von seiner sehr ungewöhnlichen Reise nach Burkina Faso (ehem. Obervolta), wo er Gastfreundschaft erlebte, die ihm nie wieder begegnete und von Erlebnissen in einem Slum in Abidjan/Elfenbeinküste.

Veranstaltungen

März 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Freitag 20.03.

11.00 Uhr

PC/Internettreff mit Herrn Hillebrand – heute mit dem Thema:
Bildschirmfoto - am PC mit dem Snipping-Tool oder vom Handy erstellen!

Dienstag 24.03.

14.30 Uhr

Referent:

Dr. Gottfried von Aulock
(Rechtsanwalt)

3,50 €

Vortrag (Teil 2)

Vererben richtig gemacht

Wir wiederholen kurz die im 1. Termin erörterten Grundlagen und wenden uns dann spezielleren Themen zu wie zum Beispiel: Verschenken zu Lebzeiten oder übertragen mittels Testament? Wie ist mit Immobilienbesitz umzugehen?

§ §

Mittwoch 25.03.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Wir laden Sie ein zu einer offenen Kegelrunde

Donnerstag 26.03.

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

Frühstückstreff im ASZ

Einmal im Monat darf im ASZ Altstadt in netter Runde genüsslich gefrühstückt werden – eine wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Donnerstag 26.03.

14.00 Uhr

4,00 €



Irland im ASZ – wir feiern **St. Patrick's-Day**, benannt nach dem ersten christlichen Missionar und Schutzpatron Irlands, dem Bischof Patrick. Weltweit wird dieser Tag gefeiert und in München findet mittlerweile die größte Feier auf dem europäischen Festland statt.
Der deutsch-irische Freundeskreis Bayern e.V. erzählt über die Geschichte des Heiligen Patrick und es gibt Live-Aufführungen traditioneller irischer Tanzmelodien und irischer Showtänze.

Veranstaltungen

März 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Sonntag 29.03.

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei der Anmeldung erfragen

Kulinarische Weltreise durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach:

Cuba

Cubanisches Essen ist eine interessante Mischung aus speziell spanischen und dazu afrikanischen und karibischen Einflüssen.

Dienstag 31.03.

9.45 Uhr

Treffpunkt:

Anfang Gleis 33
Hbf München

Ausflug zum
Tölzer Ostermarkt

Jedes Jahr im Frühling findet der Tölzer Ostermarkt vor der malerischen Kulisse der Marktstraße statt.

Die 35 Stände laden zum Bummeln und Flanieren ein. Entdecken Sie echtes Handwerk und kulinarische Schmankerl.
Zum Ausklang gehen wir noch ins Cafe Love direkt an der Isar.



April 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 02.04.

14.00 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei der Anmeldung erfragen

KuchenTratsch ...

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und natürlich Kuchen und heute mit dem Thema:
Alles rund ums Haustier

Dienstag 07.04.

13.30 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei der Anmeldung erfragen

Rotkäppchen Wanderungen unter 6 km im Stadtgebiet

heute:

Um den Buga-See in München Riem

Veranstaltungen

April 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 09.04.

10.30 Uhr

5,50 €

Osterfrühstück

Kommen Sie zu einem zweiten Frühstück im ASZ vorbei. Es erwarten Sie viele kleine Köstlichkeiten zum Genießen in netter Gesellschaft.



Freitag 10.04.

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.

Montag 13.04.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 12.01.)

Dienstag 14.04.

14.30 Uhr

Referentin:

Sylvia Hartl
Verbraucherzentrale
Bayern

2,50 €

Vortrag in Kooperation mit dem ev. Bildungswerk
Nie mehr Ärger mit Handwerkenden & Co

Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche für das Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Nicht alle Menschen sind handwerklich so versiert, dass sie sich selbst helfen können. Wer Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben. Der Vortrag greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

Mittwoch 15.04.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

(siehe auch Mittwoch 21.01.)



Veranstaltungen

April 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 16.04.

15.00 Uhr

Treffpunkt:
SAP-Garten
Eingang 1,
Bus 144 (von Scheidplatz
oder Rot-Kreuz-Platz)
Haltestelle:
Toni-Merkens-Weg

Spaziergang mit Frau Dr. Eva Schneider zu den
Olympischen Bäumen

Zu den Olympischen Spielen 1972 in München wurde der Olympiapark rund um das Olympiastadion angelegt und dabei Bäume aus einigen der Teilnehmerländer gepflanzt. Was aus diesen Bäumen geworden ist und welche es sind, wollen wir auf diesem (ca. 2-stündigen) Rundgang zusammen erkunden.

Donnerstag 23.04.

13.30 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei
der Anmeldung erfragen

Rotkäppchens Wanderungen
unter 6 km im Stadtgebiet
heute
Nördlicher Englischer Garten

Donnerstag 23.04.

ab 18.00 Uhr

Wir laden ein zur Vernissage der
Freien Maler

Wir freuen uns auch dieses Jahr wieder auf die
Ausstellung der „freien Maler“.

Mittlerweile trifft sich die Gruppe bereits
seit 30 Jahren zum Aquarellmalen im ASZ.

Einmal jährlich präsentieren sie einen
Querschnitt ihrer Arbeiten in
unseren Räumlichkeiten.



Veranstaltungen

April 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Sonntag 26.04.

18.00 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei
der Anmeldung erfragen

Kulinarische Weltreise durch München mit

Carmen und Susanne. Diesmal nach

Deutschland

Deutsche Küche hat sich in den letzten Jahren zu
internationalem Ruhm gekocht.

Wir genießen unsere heimatische Küche.

Dienstag 28.04.

14.30 Uhr

Referent:in:

Gerda Horn

Rudi Krieger

3,50 €

Fotovortrag

Schwabing Freimann

Wie 2024 bereits angekündigt, folgt auf

Schwabing-West nun der „Schwesterstadtteil“

Schwabing-Freimann. Frau Horn wird zu dem ca.
1-stündigen Foto-Vortrag von Herrn Krieger viele
interessante Geschichten erzählen.

Anschließend gibt es wieder 10 Fragen mit
Lösungen zum Mitnehmen.

Mittwoch 29.04.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Der Spaß steht hier im Vordergrund.

Donnerstag 30.04.

9.45 Uhr

5,00 € (zzgl. Getränke)

Frühstückstreff im ASZ

Einmal im Monat darf im ASZ Altstadt in netter
Runde genüsslich gefrühstückt werden – eine
wunderbare Gelegenheit, um neue Kontakte zu
knüpfen und sich auszutauschen.

Kurse

Kurs	Termine	Kurs-gebühr
Die Montagsmaler Frau Böhm	Montag 12.01. – 20.04. (12x) 10.00-12.00 Uhr	78,00 €
Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen Frau Deller	Montag 12.01. – 20.04. (12x) 10.45-12.15 Uhr	72,00 €
Englisch für Fortgeschrittene Frau Deller	Montag 12.01. – 20.04. (12x) 12.30-14.00 Uhr	72,00 €
Sturzprävention Frau Koberstein	Mittwoch 14.01. – 15.04. (11x) 10.00-11.00 Uhr	71,50 €
Beckenbodentraining Frau Koberstein	Mittwoch 14.01. – 15.04. (11x) 11.15-12.15 Uhr	71,50 €
Nähkurs für Jung und Alt Frau Hubert	Mittwoch 14.01. – 25.04. (10x) 18.00-21.00 Uhr	105,00 €
Qi Gong Frau Despoti	Donnerstag 08.01. – 23.04. (13x) Kurs 1: 10.00-11.00 Uhr Kurs 2: 11.10-12.10 Uhr	84,50 €
Rückentraining Frau Kurochkina	Freitag 16.01. – 17.04. (11x) 10.00-11.00 Uhr	71,50 €

Kurse

Kurs	Termine	Kurs-gebühr
Smartphone für <u>leicht</u> Fortgeschrittene Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch. 14.01. – 11.02. (5x) 10.00-11.30 Uhr Inhalte: Vertiefung der Google Dienste wie YouTube, Kalender, Fotobearbeitung, Fotos archivieren und Synchronisation mit dem PC und natürlich WhatsApp	55,00 €
Smartphone für <u>leicht</u> Fortgeschrittene Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch. 14.01. – 11.02. (5x) 12.00-13.30 Uhr Inhalte: Vertiefung der Google Dienste wie YouTube, Kalender, Fotobearbeitung, Fotos archivieren und Synchronisation mit dem PC und natürlich WhatsApp	55,00 €
Workshop Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch 11.03. 10.00 – 13.30 Uhr (inkl. ½ Std. Pause) Thema: Bilder vom Smartphone auf Speicherstick oder Laptop speichern	22,00 €
Workshop Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch 15.04. 10.00 – 13.30 Uhr (inkl. ½ Std. Pause) Thema: WhatsApp von A – Z	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 deren Einkommen unter der aktuell definierten Einkommensgrenze liegt (Stand Januar 2025: 1820,- €/mtl. und Vermögen unter 20.000,- €) oder die einen MünchenPass besitzen. 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
Internet: www.asz-altstadt.de



ASZ-Öffnungszeiten:

Mo - Do: 09.00 - 17.00 Uhr
Fr: 09.00 - 15.00 Uhr



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Arbeiter-Samariter-Bund
München/Oberbayern e. V.
Betriebsführung:
ASB RV München/
Oberbayern e. V.