



Alten- und Service-Zentrum



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

.... Ihr Wegbegleiter im Alter!

Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Beratung

Unterstützung

Information

Gruppen und Kurse

Begegnung

Beteiligung



September – Dezember 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



**Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,
seit 45 Jahren heißen wir alle
Besucher:innenim:**

Herzlich willkommen!

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

Wir haben uns auf eine kleine Zeitreise begeben und die letzten 45 Jahre im ASZ Altstadt durchforstet. Viele Angebote haben seit Jahrzehnten Bestand und viele neue sind dazu gekommen. Das ASZ Altstadt war immer ein Ort, der aktuelle Themen aufgegriffen und innovative Angebote dazu geschaffen hat. Mit einem Quiz nehmen wir Sie mit auf unserer Zeitreise. Im November ist dieses im Anmeldebüro für Sie erhältlich. Die Auflösung und die Gewinner werden am 25.11. bei Kaffee und Kuchen bekannt gegeben.

Die erste Etappe der Baustelle im ASZ ist geschafft. Danke an alle Gruppen und Besucher:innen für die notwendige Flexibilität während der Monate.

Jetzt freuen wir uns auf hoffentlich ruhigere Tage im letzten Tertial, an denen wir wieder ein paar schöne Programmpunkte zusammengestellt haben. Schauen Sie rein!

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

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 Helferkreis – Besuchs- und Begleitsdienst

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

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 Begleitediensten
- 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 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.



■ Bücherei

In unserer Bücherei können Sie kostenlos Bücher ausleihen. Zur Auswahl stehen Romane, Sachbücher und Bildbände. Wann die Bücherei frei ist und Sie damit Zeit zum Stöbern haben, erfahren Sie im Büro.

■ WLAN

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

■ Internetsurfen und Übungen am PC

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

Termine: nach Vereinbarung

Serviceleistungen

■ 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 „Pflegernde Angehörige“

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

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

Pflegernde 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
01.09., 06.10., 03.11., 01.12.

■ 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
09.09., 14.10., 11.11., 09.12.

■ 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
30.09., 28.10., 25.11.,

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 poznати 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
28.09., 26.10., 30.11.,

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
24.09., 29.10., 26.11.,
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: 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,
14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 14.12.

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 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.

■ 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
07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 07.12.,
21.12.

■ 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
04.09., 18.09., 02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12.,
18.12.

■ 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 über 30 Jahren treffen sich die Freien Maler und Malerinnen im Werk-raum. 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 Wolf-Vagaggini und Frau Stadlhofer

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
12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12.,
19.12.

■ 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.

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
23.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.

Veranstaltungen

September 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 01.09.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

(siehe Seite 11)

Donnerstag 03.09.

09:45 Uhr

Zusammen mit dem Wanderclub der Israelitischen Kultusgemeinde geht's durch die

Amperau bei Dachau

Treffpunkt

Fischbrunnen Marienplatz

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.

Länge: ca. 10 km

Montag 14.09.

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 15.09.

11.00 Uhr

Geführter Spaziergang über den

Alten Südlichen Friedhof

Treffpunkt:

Haupteingang neben der Stephanskirche

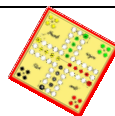
Wissen Sie, was Friedrich von Gärtner, Leo von Klenze und Max von Pettenkofer gemeinsam haben? Sie alle haben ihre letzte Ruhestätte auf dem Alten Südlichen Friedhof gefunden. Erfahren Sie bei einem Spaziergang mit Wolfgang Nietzel Wissenswertes über bekannte und vergessene Münchner Persönlichkeiten.

Mittwoch 16.09.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

Wir laden Sie ein zu einem bunten & offenen Spielenachmittag. Es wird eine Auswahl an Spielen zur Verfügung gestellt. Neue Mitspieler:innen sind jederzeit willkommen.



Veranstaltungen

September 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 17.09.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

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

Sonntag 20.09.

18.00 Uhr

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

Indien,

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

den Kontinent der Gewürze und der vielfältigsten vegetarischen Gerichte, die man sich vorstellen kann.

Start

Mittwoch 16.09.

15.00-16.30 Uhr

Ein neues Seminar startet

„Balance -

Stärken, was der Seele guttut“

neu

Seminar mit 10

Terminen

60,00 €

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?

Leitung:

Julia Wahren

Heilpraktikerin für

Psychotherapie



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.

Donnerstag 24.09.

11.30 Uhr

Frühschoppen zur Wies'n-Zeit

mit Livemusik von Erni und Sepp Starzner

6,50 €

Kommen Sie vorbei zu einem gemütlichen Frühschoppen. Es gibt eine schöne Brotzeit und

Veranstaltungen

September 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

dazu Musik mit Zither und Gitarre
und natürlich Wies'n-Bier.
Wir freuen uns, wenn Sie in
Tracht kommen.



Freitag 25.09.

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 30.09.

14.30 Uhr

Den **Treffpunkt** bitte bei
der Anmeldung erfragen

Isar-Spaziergang

mit Start in Thalkirchen
und anschließendem Besuch im Biergarten.
mit Frau Burghardt

Oktober 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 01.10.

14.30 Uhr

Referentin:

Stefanie Freitag
Beratungsstelle des
Bay. Blinden- und
Sehbehindertenbundes
e.V.

**Informationsnachmittag für
seheingeschränkte Menschen und ihre
Angehörigen**

Das Beratungsangebot „Blickpunkt Auge – Rat
und Hilfe bei Sehverlust“ lädt ein, zu einer
Informationsveranstaltung für Menschen, die neu
von einer **Sehverschlechterung** oder einem
Sehverlust betroffen sind.

Auf dem Programm stehen:

- Informationen zum Bayerischen Blinden- und
Sehbehindertenbund (BBSB e.V.)
- Vorstellung von Alltagshilfsmitteln
- Wissenswertes zu unterschiedlichen
Augenerkrankungen

Veranstaltungen

Oktober 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 06.10.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

(siehe Seite 11)

Dienstag 06.10.

14.30 Uhr

Referent:

Sepp Wunderlich

3,50 €

Vortrag

Die Neuveste in München ...

war eine mittelalterliche Burg und gilt als der Ursprung der heutigen Residenz. Sie wurde ab 1385 von den bayerischen Herzögen errichtet, nachdem es zu Spannungen und Aufständen mit der Münchner Bürgerschaft gekommen war. Im Laufe der Jahrhunderte wurde sie immer weiter ausgebaut und umgebaut. Heute sind nur noch Teile der Fundamente und Kellergewölbe unter dem Apothekenhof der Residenz erhalten.

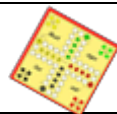
Sepp Wunderlich nimmt Sie mit teils unbekannten Bildern mit auf eine Reise durch einen Teil der Geschichte der Landeshauptstadt München.

Mittwoch 07.10.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

(siehe Mittwoch 16.09.)



Dienstag 13.10.

13.30 Uhr

Ein bisschen tanzen lernen

Griechischer Volkstanz

Teil I

Referentin:

Fofo Kafetzi

Frau Kafetzi von der griechischen Gruppe wird uns unterrichten und leichte griechische Tänze einüben. Wir freuen uns auf alle, die Lust auf Tanzen haben. (Teil II 17.11.)



Mittwoch 14.10.

10.45 Uhr

Führung durch das Seniorenstift Neuhausen

Das Seniorenstift ist eine Einrichtung für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen und die einzige vollstationäre Einrichtung (mit 89 Plätzen) in Bayern mit diesem Konzept. Für eine gute Orientierung sorgen tastbare Hinweisschilder – auch in Braille, markierte Handläufe, sowie eine

Treffpunkt:

Empfang Winthirstr. 20
(Nähe Rotkreuzplatz)

Veranstaltungen

Oktober 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

taktile Bodenführung und viele weitere Besonderheiten z.B. eine hauseigene Hörbibliothek.

WICHTIG: Bitte melden Sie sich nur für die Führung an, wenn Sie selbst oder eine nahestehende Person an einer fortschreitenden Augenerkrankung leiden, da dies eine Aufnahmebedingung für die Einrichtung ist.

Donnerstag 15.10.

10.45 Uhr

Treffpunkt:

Eingang Westpforte
(Isarseite! Verlängerung
von der Maximilians-
brücke)

Sicherheit:

- Ausweis mitbringen!
- Keine gefährlichen Gegenstände!
- Rucksack muss abgegeben werden!



(Bildarchiv Bayerischer Landtag)

Besichtigung

Bayerischer Landtag

Das Maximilianeum, der beeindruckende Bau am Ostufer der Isar, ist heute überwiegend als Sitz des bayerischen Parlaments bekannt.

Ursprünglich hatte das Gebäude jedoch keine politische Funktion, sondern eher eine kulturelle: Der bayerische König Maximilian II. (1848-1864) ließ das Gebäude 1857 als Ort der historischen und künstlerischen Erziehung seines Volkes und als Sitz einer Studienstiftung für hochbegabte Landeskinder errichten.

Heute werden wir von Mitarbeitenden bzw. Abgeordneten der Grünen-Fraktion zu einer Führung durch den Landtag eingeladen. Zunächst wird ein Film über den Landtag gezeigt und danach besuchen wir eine Plenar- oder Ausschusssitzung. Um 13.00 Uhr sind wir zu einem Mittagessen in der Landtagsgaststätte eingeladen – es entstehen keine Kosten! Im Anschluss steht Herr Hartmann von den Grünen bereit sich über Anliegen und Fragen auszutauschen. Das Ende der Veranstaltung ist um ca. 15.00 Uhr.

Donnerstag 15.10.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

... Kaffee, Kuchen, nette Leute, ein schöner Nachmittag für heute mit einem Plausch zum Thema: „Hobbies/Anregungen/Tipps“

Veranstaltungen

Oktober 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Montag 19.10.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 14.09.)

Dienstag 20.10.

14.30 Uhr

2,50 €

Referent:

Rudi Krieger

Fotovortrag

„Traumpfad Zirbenweg“

Der Zirbenweg ist ein beliebter und viel begangener Panoramaweg entlang der Baumgrenze auf etwa 2.000 Metern Höhe. Zwischen den teils jahrhundertealten Zirben bietet sich immer wieder ein freier Blick auf das Inntal und das gegenüberliegende Karwendel. Diese Tour war im August 2022 für Rudi Krieger zugleich der Abschluss seiner bergsteigerischen Unternehmungen. Außerdem wird noch ein Rundgang durch das geschichtsträchtige Hall i. Tirol geschildert.

Mittwoch 21.10.

19.40 Uhr

Treffpunkt:

vor dem Theater
Blutenburgstr. 35

30,00 €

Besuch im Blutenburgtheater

Die Mausefalle

In London wurde eine Frau erwürgt. Mollie Ralston schenkt dieser Nachricht aber erstmal keine Beachtung: Heute eröffnet sie gemeinsam mit ihrem Ehemann Giles das ererbte alte Haus Monkswell Manor in der Nähe Londons als Pension. Mit der Ankunft ihrer Gäste und dem dichter werdenden Schneefall steigern sich jedoch die Sorgen.....

Donnerstag 22.10.

14.00 Uhr

2,50 €

Referent:

Wolfgang Nietzel

Lesung und Erzählung

Berühmte deutsche Balladen

Herr Nietzel trägt wieder Balladen vor, diesmal zwei von Goethe, zwei von Fontane und eine von Eichendorff.

Anschließend wird er noch aus Ostkasachstan berichten, wo er 2010 mit 13 Schülerinnen und Schülern einer 9. Klasse war. Sie haben in der Stadt Öskemen zum Thema „Religionsfreiheit in Diktatur und Demokratie“ geforscht. Der Einblick in ein so fernes Land war für alle sehr spannend.

Veranstaltungen

Oktober 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Sonntag 25.10.

18.00 Uhr

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

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

Japan

Jenseits der beliebten Sushis bietet Japan
köstliche Fisch- Fleisch- und Gemüsegerichte.
Die sehr gesunde Ernährung ist der Grund für die
vielen Hundertjährigen in diesem Land.

Montag 26.10.

18.00 Uhr

Vernissage

IN MIR EIN GARTEN

Entdecke deine Selbst-Wert-Schätze



Mit dieser Bilderausstellung feiert die kreative
Selbsthilfegruppe „**Freude am Gestalten**“
ihr 10-jähriges Bestehen.

Das Thema der Ausstellung verbindet das Bild
eines verwunschenen Gartens voller Pflanzen
und verschlungener Wege mit der Suche nach
den eigenen Werten und den Kraftquellen, die
uns im Alltag stärken.

Dienstag 27.10.

14.30 Uhr

5,00 €

Referentin:

Dr. chem. Eva Fuchs
(Ganzheitliche
Ernährungsexpertin)

Gesundheitsvortrag

Immunsystem stärken mit heimischen

Superfoods! - Abwehrkräfte stärken und mit Bewegung gesund bleiben!

Wie Sie Ihr Immunsystem mit saisonalen und
regionalen Lebensmitteln jetzt stärken können.
Tun Sie damit auch Ihrem Darm Gutes und
beugen Sie gegen entzündliche Krankheiten wie
Arthrose/Arthritis vor. Tägliche Aktivitäten und die
richtige Bewegung unterstützen Ihre Gesundheit.
Nehmen Sie wertvolle Praxistipps für eine
erfolgreiche und alltagstaugliche Umsetzung mit!
Für mehr Energie und Lebensfreude!
Es gibt kleine Kostproben.

Veranstaltungen

Oktober 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 28.10.

11.00 Uhr

Treffpunkt:

Bay. Blinden- und
Sehbehindertenbund
Arnulfstr. 22

(Tram 16/17 Hbf Nord
oder U1/2/4/5 oder
alle S-Bahnen Hbf)

Führung durch die

**Hilfsmittelausstellung des Blinden- und
Sehbehindertenbundes**

Eine Sehbehinderung oder Blindheit kann viele
alltägliche Tätigkeiten erschweren. Dazu zählen
z.B. das Lesen von Texten, das Erkennen von
Geldscheinen oder der Blick auf eine Uhr.

Geeignete Hilfsmittel können dabei unterstützen,
Selbstständigkeit zu erhalten und den Alltag
weiterhin aktiv zu gestalten – im Haushalt, in der
Freizeit sowie in Ausbildung, Studium oder Beruf.
Wir erhalten heute die Möglichkeit, unterschied-
liche Hilfsmittel kennenzulernen und auszu-
probieren.

Donnerstag 29.10.

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 29.10.

14.15 Uhr

Treffpunkt:

Eingangsbereich
Deutsches Museum

Museumsinsel 1
Zugang an der Cornelius-
brücke

Führung und Austausch im **Deutschen Museum**
KulturSalon+ lädt ein zu einem kostenlosen
Besuch im Deutschen Museum.

Das Museum ist das weltweit größte
Wissenschafts- und Technikmuseum und
beheimatet nahezu alle Bereiche des Lebens.
Tauchen Sie ein in die Meilensteine
menschlichen Erfindergeistes.

Im Anschluss gibt es noch Kaffee und Kuchen.
(KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung)

November 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 03.11.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige
(siehe Seite 11)

Veranstaltungen

November 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 04.11.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

(siehe Mittwoch 16.09.)



Donnerstag 05.11.

14.30 Uhr

3,50 €

Referentin:

Elisabeth Scheib
Gesundheits-und
Krankenpflegerin,
Palliativfachkraft

Vortrag Christophorus-Hospizverein:

Sterben ist ein Teil vom Leben –

Sterbende gut begleiten.

In dem Vortrag geht Frau Scheib heute der Frage nach, wie der natürliche Sterbeprozess aussehen kann. Was verändert sich, was bleibt? Wie kann ich einen sterbenden Menschen gut begleiten? Im Anschluss gibt es Raum für Ihre Fragen und Austausch.

Montag 09.11.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 14.09.)

Dienstag 10.11.

14.30 Uhr

4,00 €

von und mit Conny
Glogger



Lesung

Eine kleine Hommage an Erich Kästner

gewidmet einem der bedeutendsten Schriftsteller des 20. Jahrhunderts.

Erich Kästner wurde 1899 in Dresden geboren - 1974 ist er in München gestorben.

Seine Texte, seine lebensklugen Gedichte und sein Wortwitz sind aktueller denn je. Junge Leser und Leserinnen lieben seine berühmten Kinderbücher: „Emil und die Detektive“, „Das fliegende Klassenzimmer“, „Das doppelte Lottchen“ – die älteren sein Hauptwerk: „Fabian“ – bzw: „Der Gang vor die Hunde“.

Die Schauspielerin **Conny Glogger** erzählt aus dem Leben von Erich Kästner und liest aus seinen Werken.

Donnerstag 12.11.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

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

Veranstaltungen

November 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 17.11.

13.30 Uhr

Referentin:

Fofo Kafetzi

Ein bisschen tanzen lernen

Griechischer Volkstanz Teil II

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



Dienstag 17.11.

14.15 Uhr

Treffpunkt:

Haupteingang
Residenztheater am
Max-Joseph-Platz

**Bitte beachten Sie,
dass die Führung
nicht barrierefrei ist.**

Führung durch das

Residenztheater

Nutzen Sie die Gelegenheit, die Welt hinter den Kulissen des Residenztheaters zu entdecken. Die Theaterführung vermittelt die Geschichte des Gebäudes und gibt Einblicke in die zahlreichen Theaterberufe und deren Arbeitsabläufe auf und hinter der Bühne. Beim Rundgang durch das Theater sehen Sie die Bühne, die Bühnenmaschinerie, die Seitenbühne und den Schuhfundus, die Schneiderei sowie die Requisite, nach Möglichkeit auch die Maskenwerkstatt.

Mittwoch 18.11.

17.00 Uhr

Jubiläum –

45 Jahre ASZ Altstadt

Einladungen werden
verschickt.

Wir feiern Geburtstag und blicken zurück auf
45 Jahre soziale Arbeit.



Durch unsere zentrale Lage sind wir Treffpunkt für viele Menschen, die unser Informations- und Beratungsangebot und die breite Palette an Veranstaltungen, Gruppen und Kursen nutzen und die durch ihre Vielfalt mit dazu beitragen, ein offener Ort der Begegnung zu sein.

Heute wollen wir mit geladenen Gästen dieses
Jubiläum feiern.

Veranstaltungen

November 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 19.11.

9.45 Uhr



5,00 € (zzgl. Getränke)

Jubiläums-Frühstückstreff im ASZ

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

Donnerstag 19.11.

14.00 Uhr

3,50 €

Referent:

Horst Ullrich

Diavortrag

Drei Reisen in Kolumbien

Horst Ullrich war 1974, 1980 und 1982 unter anderem in der Ost- und Zentralkordillere, in der Sierra Nevada de Santa Marta und im Choco-Urwald unterwegs. Dabei bestieg er 10 Fünftausender und fuhr 5 Tage lang auf dem Atrato-Fluß bis zum karibischen Meer. Im pazifischen Küstenurwald traf er auf Indigene des Kato-Stammes und in der Sierra Santa Marta war er auf die Hilfe des Arhuaco-Stammes angewiesen. Auch die Skulpturen und Grabkammern der San-Augustin-Kultur und die Kolonialarchitektur sind Teil des Vortrages.

Freitag 20.11.

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. Im Anschluss gibt es noch Kaffee und Kuchen.

(KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung)

Dienstag 24.11.

14.30 Uhr

3,50 €

Referent:

Charly Henghuber



Musikvortrag von Charly Henghuber

Musikvortrag K14: Klassik & Walt Disney

Walt Disney war vermutlich ein großer Klassikfan und hatte in seinen Jugendjahren die Idee, klassische Musik mit Zeichentrickfilmen zu veredeln. Er hat 1940 den legendären Film Fantasia veröffentlicht und im Jahr 2000 einen Nachfolgefilm Fantasia 2000. Jeder dieser Filme besteht aus fantasievollen Kurzfilmen mit ausgewählten Klassikstücken hinterlegt. Freuen Sie sich auf diesen Genuss für Auge und Ohr.

Veranstaltungen

November 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 25.11.

14.00 Uhr



ASZ-Jubiläums- Quiz

Seit Anfang November haben Sie die Möglichkeit unser ASZ-Jubiläums-Quiz auszufüllen und bei uns abzugeben. Heute nun wollen wir bei Kaffee und Kuchen die Auflösung präsentieren, mit Ihnen noch auf den Geburtstag anstoßen und natürlich werden auch die Gewinner ermittelt, für die es kleine Preise gibt.

Donnerstag 26.11.

13.00 Uhr

Plätzchen backen für den Advent im ASZ

Gemeinschaftliches Backen von traditionellen Plätzchen in gemütlicher Runde. Machen Sie mit beim Ausstechen und Verzieren, während wir weihnachtlicher Musik lauschen.

Sonntag 29.11.

18.00 Uhr

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

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

Kroatien

Unsere Jugendliebungsgerichte wie Cevapcici, Rasnici, Pleskavica sind auch heute noch Klassiker der kroatischen Küche. Dazu Fisch- und Meeresfrüchte in diesem wunderbaren Mittelmeerland.

Dezember 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 01.12.

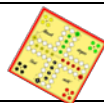
14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige
(siehe Seite 11)

Mittwoch 02.12.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag
(siehe Mittwoch 16.09.)



Veranstaltungen

Dezember 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 02.12.

9.30 Uhr

Treffpunkt:

Ostbahnhof Gleis 8
Bahnsteigmitte

Ausflug zum

Christkindlmarkt in Rosenheim

Nach einem kleinen historischen Stadtbummel stärken wir uns bei einer Mittagseinkuhr. Inmitten der Rosenheimer Fußgängerzone lädt dann der traditionelle und stimmungsvolle Christkindlmarkt im Herzen der Stadt zum Bummeln ein. Kostenlose Pferdekutschenfahrten um den Markt herum gehören zu den Highlights des Besuches.

Donnerstag 03.12.

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 03.12.

14.00 Uhr



Irish Christmas - mit dem Deutsch-Irischen Freundeskreis Bayern e.V.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie die Iren Weihnachten feiern – mit Weihnachtsliedern, Weihnachtsbräuchen, Weihnachtsgeschichten, irischer Weihnachtsmusik live – Wren (traditionelle Tänze & Lieder zum Stephanstag) Dancing und Mummers-Liedern zum Mitsingen.

“Come and find out how the Irish celebrate Christmas with Carol-Singing, Christmas Customs, Christmas Stories, Live Irish Christmas Music - Wren (traditional St. Stephen's Day Dances & Songs) Dancing & Join-In Mummers Songs”

Dienstag 08.12.

14.30 Uhr

Lesung

Geschichten vom Winter und vom Schnee

Die Märchenerzählerin Dr. Sabine Wehner-Zott erzählt bei Eierpunsch Märchen aus aller Welt zum Thema Winter und Weihnacht.

Veranstaltungen

Dezember 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 10.12.

Treffpunkt: 09:20 Uhr
(Gleis noch unbekannt
wegen den Baustellen)
(Die Abfahrt ist um
09:35 Uhr)

13,50 € (Karte für die
Puppenkiste)



Ausflug Augsburg

Die Weihnachtsgeschichte in der Augsburger Puppenkiste

Wir erfahren den wahren Ursprung von Weihnachten nach den Evangelien des Lukas und Matthäus in Bildern.

Wie Maria und Josef den Weg nach Betlehem bestreiten, geleitet von einem etwas tollpatschigen Engel, wie ein Stall zu einem Ort des Wunders wird und wie die Geburt eines kleinen Jungen die ganze Welt verändern soll.

Neben dem Besuch der Augsburger Puppenkiste erwartet Sie noch ein Spaziergang durch die Stadt und ein gemeinsames Mittagessen.

Donnerstag 10.12.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

... Kaffee, Kuchen, nette Leute, ein schöner Nachmittag für heute, mit einem Plausch zum Thema: „Weihnachten in alter Tradition oder lieber in die Ferne schweifen?“
(Heute gibt es selbstgebackene Waffeln.)

Montag 14.12.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 14.09.)

Donnerstag 17.12.

14.00 Uhr



ASZ – Weihnachtsfeier

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Weihnachtsfeier und freuen uns auf Ihr Kommen.

Veranstaltungen

Dezember 2026

Anmeldung jeweils erforderlich!

Freitag 18.12.

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 20.12.

18.00 Uhr

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

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

Libanon

Eine faszinierende Mischung mediterraner und
orientalischer Einflüsse. Allein die Auswahl der
Vorspeisen, der Meze, ist ein kulinarisches
Gedicht.

*Wir wünschen Ihnen allen
Frohe Weihnachten
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.*

Ihr ASZ Altstadt Team

Kurse

Kurs	Termine	Kurs- gebühr
Die Montagsmaler Frau Böhm	Montag 21.09.-30.11. (10x) 10.00-12.00 Uhr	70,00 €
Englisch Mittelstufe Frau Deller	Montag 21.09.-14.12. (12x) 10.45-12.15 Uhr	72,00 €
Englisch Fortgeschritten Frau Deller	Montag 21.09.-14.12. (12x) 12.30-14.00 Uhr	72,00 €
Sturzprävention Frau Koberstein	Mittwoch 23.09.-09.12. (11x) 10.00-11.00 Uhr	71,50 €
Beckenbodentraining Frau Koberstein	Mittwoch 23.09.-09.12. (11x) 11.15-12.15 Uhr	71,50 €
Nähkurs für Jung und Alt Frau Hubert	Mittwoch 16.09.-25.11. (10x) 18.00-21.00 Uhr	105,00 €
Qi Gong Frau Despoti	Donnerstag 17.09.-03.12. (11x) Kurs 1: 10.00-11.00 Uhr Kurs 2: 11.10-12.10 Uhr	71,50 €
Rückentraining Frau Kurochkina	Freitag 11.09.-11.12. (12x) 10.00-11.00 Uhr	78,00 €

Kurse

Kurs	Termine	Kurs- gebühr
Smartphone für leicht Fortgeschrittene Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch. 30.09.-21.10.(4x) 10.00-11.30 Uhr Inhalte: Vertiefung der Google Dienste wie YouTube, Kalender, Fotobearbeitung, Fotos archivieren und Synchronisation mit dem PC und natürlich WhatsApp	44,00 €
Smartphone für leicht Fortgeschrittene Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch. 30.09.-21.10. (4x) 12.00-13.30 Uhr Inhalte: Vertiefung der Google Dienste wie YouTube, Kalender, Fotobearbeitung, Fotos archivieren und Synchronisation mit dem PC und natürlich WhatsApp	44,00 €
Workshop Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android!	Mittwoch 28.10. 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 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 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



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