



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

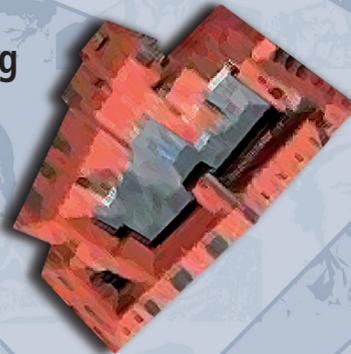
Unterstützung

Information

Gruppen und Kurse

Begegnung

Beteiligung



Mai – August 2025

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 – ein Ort der Begegnung und Kommunikation, der Begleitung und Beteiligung – ist Anlaufstelle und Treffpunkt für ältere Menschen und deren Angehörige unabhängig von Nationalität, Hautfarbe, Konfession, Geschlecht und sexueller Identität.

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,

nun beginnen die hellen und sonnigen Monate des Jahres: endlich wieder mehr draußen unternehmen können, endlich wieder wärmende Sonnenstrahlen spüren. Entdecken Sie mit uns Bekanntes, wie z.B. den Westpark oder die Borstei mit einer Führung neu. Da unser erster Busausflug sich letztes Jahr so großer Beliebtheit erfreut hat, wird es auch heuer einen geben. Dieses Mal soll das Ziel das Kloster Weltenburg sein.

Wir freuen uns außerdem sehr, dass zwei Kooperationen mit anderen ASZ entstanden sind. So wird der Rock- und Pop Chor aus dem ASZ Bogenhausen in der Altstadt für fetzige Stimmung sorgen.

Und wir gehen mit einer Gruppe Senior:innen zu einem Blaulichttheater-Nachmittag zum Thema Trickbetrug in den großen Veranstaltungssaal im ASZ Lehel.

Um gute Wege zu erfahren, wie unsere Angebote Sie erreichen, würde uns interessieren:

Welche Motivation oder Erwartung hat Sie zu Ihrem ersten Besuch ins ASZ geführt? Wollten Sie wissen was in so einem ASZ passiert? Waren Sie auf der Suche nach einem bestimmten Angebot/ einem Kurs? Haben Sie Beratung gebraucht? Gerne können Sie uns davon einmal bei Ihrem nächsten Besuch erzählen.

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 Schaubeck, 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 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 Schaubeck**.
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 Helferkreis haben, freuen wir uns über Ihre Anfrage.

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

Altenwohnanlage St.-Jakobs-Platz

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

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

Amt für Wohnen und Migration

Soziale Wohnraumversorgung

Werinherstr. 87-89

81541 München

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

Sie ist zuständig für:

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

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

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 Technikerservice

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 „Pflegerische Angehörige“

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

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

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

Leitung: Frau Bachmeier, Frau Drexel

Termine: jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr
06.05., 03.06., 01.07., 05.08.

■ OMA-OPA-Service

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

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

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

Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat 14.00-16.00 Uhr
14.05., 11.06., 09.07., 13.08.

■ 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
28.05., 25.06., 30.07.

Gruppen und Treffpunkte

■ Treffpunkt für griechische Senior:innen

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

Συναντήσεις της Ελληνικής ομάδας "Πρώτης Γενιάς"

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

Leitung: Frau Kafetzi-Tsoraklidou

Termine: mittwochs 14.00 Uhr

■ Treffpunkt für Senior:innen aus der Ukraine

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

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

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

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

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

Leitung: Frau Franke

Termine: letzter Montag im Monat, 14.00-16.00 Uhr
26.05., 30.06., 28.07., 25.08.

Gruppen und Treffpunkte

■ Stoma-Selbsthilfegruppe der ILCO

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

Leitung: Herr Probst

Termine letzter Donnerstag im Monat, 17.30 Uhr
26.06., 31.07., 28.08.

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 12.05., 14.07., 11.08.

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 13.30 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
05.05., 19.05., 02.06., 16.06., 07.07., 21.07., 04.08.,
18.08.

■ Kreativclub

Unser Stammtisch hat altersbedingt leider viele Mitglieder verloren – daher suchen wir Nachwuchs! In unserer Runde können Interessierte - gern mit Hilfestellung - sticken, stricken, klöppeln, arbeiten mit Perlen oder Wachs, sowie Quilling und kleine Klosterarbeiten fertigen.

Termine: jeden 2. Montag im Monat 13.00-16.30 Uhr im
Werkraum 12.05., 14.07., 11.08.

■ Schmuckwerkstatt – Творческая Мастерская

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

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

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

Leitung: Frau Nemtsova

Termine: jeden 1. und 3. Freitag im Monat 14.30-17.30 Uhr im
Werkraum
Bei Interesse bitte im ASZ nachfragen.

Gruppen und Treffpunkte

■ 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

■ 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
10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07., 19.07., 02.08.,
16.08., 30.08.

Gruppen und Treffpunkte

■ 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

■ 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)



Veranstaltungen

Mai 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 06.05.
14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige
(siehe Seite 11)

Mittwoch 07.05.
10.00 Uhr

Treffpunkt

Haltestelle Tram 25
Derbolfinger Platz in
Grünwald

Gemeinsame Tour mit der Wandergruppe
der IKG

Grünwald - Oberhaching

**Dolce Vita im Forsthaus Wörnbrunn und der
Kugler Alm**

Auf schönen Waldwegen geht es durch den
Grünwalder Forst zum Forsthaus Wörnbrunn.
Dort können wir in einem kleinen Gehege Rehen
zuschauen bevor es weiter zu unserem Rastplatz
dem Biergarten der Kugler Alm geht.
Länge der Strecke: rund 10 km

Mittwoch 07.05.
13.45 Uhr

Treffpunkt

Eingangsbereich Natio-
nalmuseum (Prinzre-
genstr. 3)

Führung und Austausch im **Nationalmuseum**
KulturSalon+ lädt ein zu einem kostenlosen Be-
such im Nationalmuseum, welches zu den größ-
ten Museen in Deutschland zählt. Das Schatz-
haus präsentiert herausragende Kunst von der
Spätantike bis zum Jugendstil.

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

Donnerstag 08.05.
14.00 Uhr

Treffpunkt

U6 Westpark
Ausgang F oben auf
Platz mit grünem Tor-
bogen

Ein Entdeckungsspaziergang

Warum heißt der Mai Buddhamonat?

Die Antwort auf diese Frage erhalten wir bei ei-
nem Gang durch den Westpark. Dort kommen wir
auch zum Ostasienensemble, bestehend aus
dem japanischen Zengarten, dem thailändischen
Tempel, der nepalesischen Pagode und dem chi-
nesischen Vierjahreszeitengarten. An drei aus-
gewählten Sitzgruppen liest Frau v. Winterfeld
aus Herrmann Hesses Werk „Siddharta“ vor. Da-
nach Einkehr im Café Rosengarten und wer Lust
hat zur einzigen Kneippanlage Münchens.

Veranstaltungen

Mai 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Montag 12.05.

14.00 Uhr

Treffpunkt:

Saal im ASZ Lehel
Christophstr. 12

5,00 €

In Kooperation mit ASZ Lehel,
ASZ Maxvorstadt, ASZ
Isarvorstadt und ZAB e.V.

**Der Verein Münchner Blaulicht lädt ein ins:
Theater gegen Trickbetrug**

Das renommierte Replay-Theater präsentiert in Kooperation mit dem Münchner Blaulicht e.V. ein unterhaltsames Theaterstück zu dem Thema „Trickbetrug“. Dabei werden miese Tricks auf der Bühne anschaulich demonstriert um die Zuschauer für diese Machenschaften zur sensibilisieren.

Im Anschluss sind Sie bei Kaffee und Kuchen eingeladen mit dem Münchner Blaulicht und Vertretern der örtlichen Polizeiinspektion ins Gespräch zu kommen.

Mittwoch 14.05.

10.30 Uhr

Treffpunkt

10.30 Uhr

Eingangsbereich Bay.
Staatsbibliothek
Ludwigstr. 16

4,00 €



Führung durch die Ausstellung

Die Farben Japans

Die Ausstellung präsentiert Meisterwerke des japanischen Farbholzschnitts aus drei Jahrhunderten: von den Anfängen des Mehrfarbendrucks in der Mitte des 18. Jahrhunderts bis zu *shin-hanga*, den sogenannten „Neuen Drucken“ des 20. Jahrhunderts.

Gezeigt werden rund 130 Originalexponate aus dem Bestand der Bibliothek. Darunter befinden sich aufwändig illustrierte Bücher, seltene Triptychen oder Einblattdrucke wie Hokusais weltberühmtes Werk „Unter der Welle im Meer vor Kanagawa“, bekannt als „Große Welle“.

Freitag 16.05.

11.00 Uhr

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

***Mit welchem Browser gehen Sie ins Internet?
Ich stelle Ihnen heute den „Mozilla FIREFOX“ vor.***

Veranstaltungen

Mai 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Montag 19.05.

13.30 Uhr

Treffpunkt

U1 Haltestelle
Westfriedhof –
Bahnsteigmitte

Stadtspaziergang mit Frau Horn

Die Borstei

Diese denkmalgeschützte, zwischen 1924 und 29 erbaute Wohnanlage gleicht von außen eher einer Festung, während im Inneren Gärten und Kunstwerke zu bestaunen sind.

Dauer ca. 1,5 Std.

Mittwoch 21.05.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

(z.B. Rummykub, Mensch-ärgere-dich-nicht, ...



Donnerstag 22.05.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

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

Samstag 24.05.

18.00 Uhr

Kulinarische Weltreise durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach **Spanien**

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

Machen wir zusammen einen Kurzurlaub in Spanien hier bei uns in München. Außer Paellas, Tapas und Tortillas bietet Spanien köstliche Fisch-, Meeresfrüchte- und Fleischgerichte an.

Montag 26.05.

14.00 Uhr

Black Stories

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

Mittwoch 28.05.

10.00 Uhr

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...
Offener Kegeltreff

1,00 €

Wir laden Sie ein zu einer offenen Kegelrunde in der gemütlichen Kegelstube im Keller des ASZ. Der Spaß steht dabei im Vordergrund.

Veranstaltungen

Mai 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Freitag 30.05.

11.00 Uhr

Treffpunkt

Anfang Gleis 36
(HBF Starnberger
Flügelbahnhof)

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

Besichtigung Biobauernhof

Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg

Die glücklichen Kühe von Familie Pilch dürfen im Sommer frisches Gras auf der Weide genießen, im Winter bekommen sie luftgetrocknetes Heu. Die Milch der Tiere wird in der eigenen Käserei zu Joghurt, Quark und Käse verarbeitet.

Nach der Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen aus der eigenen Backstube ausklingen. Und natürlich sollten Sie sich einen Einkauf im Hofladen nicht entgehen lassen.

Juni 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 03.06.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

(siehe Seite 11)

Mittwoch 04.06.

14.00 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren
Sie bei der Anmeldung

Rotkäppchens Wanderungen
unter 6 km im Stadtgebiet:
heute in den Rosengarten

Mittwoch 04.06.

14.00 Uhr

Lesung

„Wie im richtigen Leben“

Frau Sabine Thoma-Rotter liebt das Lesen und schreibt selbst Geschichten - es sind Kurzgeschichten und Momentaufnahmen aus den verschiedensten Bereichen des Lebens, Glossen und Absurditäten des normalen Alltags, wie er sich so täglich zeigt, immer mit Humor und einem Augenzwinkern.

Veranstaltungen

Juni 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 05.06.

8.30 Uhr

Treffpunkt am Isartor
(Innenhof)

Kosten

20,00 € für Schifffahrt,
Kirchenführung und
Filmvorführung

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

Busausflug zum Kloster Weltenburg

Nach Ankunft haben wir etwas Zeit durch die schöne Altstadt von Kelheim zu bummeln. Erleben Sie danach eine einzigartige Schifffahrt durch den Donaudurchbruch, die tiefste und engste Stelle. Bis zu 80 Meter steil aus dem Wasser aufragende Felsformationen säumen den Weg durch das Naturschutzgebiet „Weltenburger Enge“ zum Kloster Weltenburg – eine der schönsten und spektakulärsten Flusslandschaften Bayerns.

Danach kehren wir gemütlich in der Klosterschenke Weltenburg ein und machen eine kleine Pause.

Im Anschluss erhalten wir eine 30minütige Kirchenführung und im Besucherzentrum eine Filmvorführung über das Leben der Mönche in Weltenburg. Der Bus holt uns dann direkt beim Koster wieder ab. Um ca. 18.30 Uhr werden wir wieder zurück in München sein.

Bitte auf gutes Schuhwerk achten. Im Kloster sind einige Stufen zu bewältigen.

Freitag 06.06.

13.45 Uhr

Treffpunkt

Eingangsbereich
Glyptothek
(Königsplatz 1)

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

Montag 16.06.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 12.05.)

Veranstaltungen

Juni 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 18.06.

10.20 Uhr

Treffpunkt

Eingang/Foyer

Dokuzentrum

Max-Mannheimer-Platz 1
(zwischen Karolinen- und
Königsplatz)

3,00 € für die Führung

Der Eintritt ist frei

Besuch Dauerausstellung im

NS-Dokumentationszentrum

Der Rundgang führt in die Ausstellung „München und der Nationalsozialismus“ ein. Es werden die Themen Ursprung und Aufstieg des Nationalsozialismus in München, die besondere Rolle der Stadt im Terrorsystem der Diktatur und der schwierige Umgang mit dieser Vergangenheit seit 1945 behandelt. Außerdem schärfen wir unseren Blick für die Gegenwart: Warum und wie scheitern Demokratien? Welche Logiken der Ausgrenzung finden sich in heutigen Gesellschaften?

Mittwoch 18.06.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag



Montag 23.06.

14.00 Uhr

Café Vierjahreszeiten

Leitung:

Alexandra v. Winterfeld
Heilpraktikerin und Autorin

Bei Kaffee/Tee und Kuchen sprechen wir über die Jahreszeit **Sommer**. Dabei sind Gedichte und kurze Erzählungen, die die Teilnehmer:innen mitbringen, sehr willkommen. Wie kommen wir gesund und fit durch die Sommermonate? Ein kurzer Einblick in die Naturheilkunde gibt uns neue Impulse, wie wir unser Wohlbefinden verbessern und das Immunsystem stärken können.

Dienstag, 24.06.

13.45 Uhr

Treffpunkt

S-Bahn-Station

Westkreuz (S6/S8)

Bahnsteigmitte.

**Führung durch das SeniorenWohnen
Pasing/Westkreuz**

Zu Beginn gibt es Kaffee und Kuchen und hierbei wird das Haus vorgestellt. Anschließend werden wir in kleinere Gruppen eingeteilt und durch das Haus geführt. Im Anschluss treffen wir uns wieder in der Cafeteria und es ist noch Zeit für offene Fragen.

Mittwoch 25.06.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Wir laden Sie ein zu einer offenen Kegelrunde

Veranstaltungen

Juni 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Mittwoch 25.06.

19.40 Uhr

Treffpunkt

vor Eingang

Blutenburgtheater

30,00 €

Theaterbesuch im Blütenburgtheater

„Ein mörderischer Unfall“

Harold Kent und Paul Riggs sind erfolgreiche Krimi-Autoren. Harold will jedoch die gemeinschaftliche Zusammenarbeit beenden; Paul ist nicht bereit sich kampflös

zurückzuziehen. Gemeinsam mit seiner Frau Emma plant Harold daher den perfekten Mord...

Donnerstag 26.06.

14.00 Uhr

Referentin

Erika Gercke

Städtische Schuldner- und
Insolvenzberatung

Vortrag

Städtische Schuldner- und Insolvenzberatung

Folgende Themen werden behandelt:

- was leistet die städtische Schuldner- und Insolvenzberatung
- Schulden und Erbschaft
- Schulden und Einkommen
- Kontoschutz

Im Anschluss bleibt sicher Zeit für Fragen und gern auch für das ein oder andere Einzelgespräch.

Donnerstag 26.06.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

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

„Urlaub - schöne Erlebnisse und Andenken“.

Freitag 27.06.

11.00 Uhr

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

Wie sichere ich meine Daten am PC!

Samstag 28.06.

18.00 Uhr

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

Kulinarische Weltreise durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach

Thailand

Die Küche ist äußerst gesund, leicht, viel (exotisches) Gemüse, Hühnchen. Reis oder Nudeln begleiten die Gerichte. Wie pikant man essen möchte, gibt man bei der Bestellung an.

Veranstaltungen

Juli 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 01.07.
14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige
(siehe Seite 11)

Mittwoch 02.07.
14.00 Uhr

Vortrag
**„Gemeinsam unter einem Dach: Wie
Mehrgenerationen-Wohngemeinschaften
Brücken bauen“**

Referent

Philipp Jeroschewski
„inGemeinschaft
GmbH“

Haben Sie ein freies Zimmer in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus? Sind Sie bereit sich im Alltag auf Neues einzulassen?
„inGemeinschaft“ ist ein junges Start-up mit der Vision, einen Beitrag zur Lösung der Wohnungskrise zu leisten und soziale Brücken zwischen den Generationen zu bauen. Im Zentrum stehen WGs, in denen Menschen unterschiedlichen Alters unter einem Dach leben und nicht nur Wohnraum, sondern auch das tägliche Leben teilen und sich gegenseitig unterstützen können. Wie das genau funktionieren soll und welche Hilfestellungen von „inGemeinschaft“ geleistet werden erfahren Sie in diesem Vortrag.

Donnerstag 03.07.

8.45 Uhr

Treffpunkt

Foyer Hotel Blauer
Bock Sebastiansplatz 9

12,00 €

Frühstück im Hotel Blauer Bock

Dank dem freundlichen Entgegenkommen unseres Nachbarn vom **Hotel Blauer Bock** dürfen wir heute ein wunderbares Frühstück mit hausgemachten Spezialitäten vom Hotelbuffet genießen. Wir werden schlemmen und probieren bis der Hosenkнопf drückt oder das Kleid spannt. Außerdem erfahren wir Interessantes über das traditionsreiche Haus und seine wechselvolle Geschichte.

Dienstag 08.07.

14.00 Uhr

Den **Treffpunkt** erfahren
Sie bei der Anmeldung

Rotkäppchens Wanderungen
unter 6 km im Stadtgebiet

heute zum Lerchenauer See

Veranstaltungen

Juli 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 08.07.

14.30 Uhr

3,50 €

Referent

Horst Ullrich

Diavortrag von und mit Horst Ullrich

Eine Reise nach China

Im Jahr 2007 war Horst Ullrich als Individualreisender mit der Eisenbahn, Bus und Schiff im Osten der Volksrepublik China unterwegs. Entlang seiner Reiseroute, die von der Hauptstadt Beijing bis in das südliche Karstgebirge bei Guilin führte, besuchte er Tempel, Pagoden, Paläste und Klöster. Auf Pilgerwegen stieg er auf heilige Berge, durchquerte wandernd Gebiete mit Reisterrassen und beobachtete das Alltagsleben der Einheimischen in alchinesischen Dörfern. Mehrere Tage bewunderte er als Schiffspassagier die Schluchten und bizarren Felslandschaften auf den Flüssen Yangzé und Li. Andere Höhepunkte waren: die „verbotene Stadt“, die chinesische Mauer, Felsenklöster, die Terrakotta-Armee und viele mehr.

Mittwoch 09.07.

10.30 Uhr

Treffpunkt

Bushaltestelle Claude-Lorrain-Str. (Bus 68)

5,00 €

Spaziergang mit Frau Dr. Eva Schneider zu

Baum-Exoten

Es gibt auf der Welt schätzungsweise 25.000 verschiedene Laubbaumarten. Nur ein sehr kleiner Teil davon ist in Mitteleuropa heimisch. Aber, es sind auch bei uns so manche „Baum-Exoten“ zu bewundern. Kommen Sie mit auf eine kleine Exkursion durch den Stadtgarten (Rosengarten), dort gibt es einige spannende Exemplare.

Freitag 11.07.

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)

Veranstaltungen

Juli 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Montag 14.07.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 12.05.)

Dienstag 15.07.

14.30 Uhr

Gesprächsrunde

Hilfe beim Sterben oder zum Sterben?

Das Thema Sterbehilfe ist heute in aller Munde. Dank der modernen Medizin leben wir viel länger, aber auch immer besser? Viele haben Angst davor, lange leiden zu müssen und in der Pflege mit den eigenen Wünschen und Vorstellungen von einem guten Leben zu kurz zu kommen. "Selbstbestimmt sterben" ist heute genauso ein Thema wie "selbstbestimmt leben". Doch was ist erlaubt, was verboten, welche Möglichkeiten in Frieden zu sterben habe ich eigentlich? Muss ich alles erdulden? Diese Fragen zu erwägen und zu diskutieren, dazu laden wir Interessierte ein.

Referent

Thomas Kammerer,
Theologe, Psychotraumatologe, ASB-KIT-Akademie

Mittwoch 16.07.

10.45 Uhr

Treffpunkt

U3 Olympiazentrum
Ausgang B (Kiosk)

Eintritt Minigolf 6,00 €

Heute besuchen wir den **Minigolfplatz im Olympiapark** und spielen eine Runde. An jeder Bahn ist der Ball mit möglichst wenigen Schlägen vom Abschlag in das Ziel zu bringen. Der Spaß steht dabei natürlich im Vordergrund.

Im Anschluss wollen wir uns im Biergarten stärken. Mit dem einmaligen Panoramablick auf Olympiaberg und Olympiasee schmecken die bayerischen Brotzeiten und klassischen Schmankerl besonders gut.



Mittwoch 16.07.

14.00 Uhr

Offener Spielesachmittag



Donnerstag 17.07.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

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



Veranstaltungen

Juli 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Donnerstag 24.07.

15.00 Uhr

3,00 €



Musiknachmittag
mit dem Senioren Rock- und Popchor

„Rock o‘ Later“

des ASZ Bogenhausen

Der Chor besteht eigentlich aus 35 Personen. Heute kommt aber nur ein Teil zu uns ins ASZ und wird uns trotzdem mit viel Power ordentlich einheizen.

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

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

Samstag 26.07.

18.00 Uhr

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

Kulinarische Weltreise durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal nach

Türkei

Wer schon die Türkei besucht hat, der weiß, wie vielseitig und köstlich die türkische Küche jenseits von Döner ist. Ganz besonders die schmackhaften Gemüsegerichte und Gegrilltes.

Dienstag 29.07.

14.30 Uhr

5,00 €



Szenische Lesung mit dem Schauspieler Jürgen Wegscheider

Joachim Ringelnatz

„Ich bin so knallvergnügt erwacht“

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ - nach diesem Motto des beliebten Schriftstellers, Kabarettisten und Malers Joachim Ringelnatz präsentiert Jürgen Wegscheider das Programm „Ich bin so knallvergnügt erwacht“ und gibt Einblicke in das Leben von Ringelnatz und seinen feinsinnigen Humor. Dabei mischen sich Heiteres und Ernstes auf humoristische Weise. Anhand seiner Biographie werden viele ausgesuchte Werke des

Veranstaltungen

Juli 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Meisters des Sprachwitzes zu hören sein - mal unverblümt, mal komisch, mal melancholisch, mal nachdenklich.

Jürgen Wegscheider war im ASZ Altstadt schon mit einigen Programmen zu Gast und freut sich auf ein Wiedersehen

Mittwoch 30.07.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Wir laden Sie ein zu einer offenen Kegelrunde in der gemütlichen Kegelstube im Keller des ASZ. Der Spaß steht dabei im Vordergrund und Sie benötigen keine Vorkenntnisse!

Donnerstag 31.07.

14.00 Uhr

3,00 €

KINO KINO

Mamma Mia

Die Verfilmung des erfolgreichen Broadway-Musicals mit den großen Hits von ABBA:

Musikalisch erzählt und äußerst gelungen interpretiert von Streep, Brosnan, Firth und anderen erstklassigen Darstellern ist dieser Film ein Fest (nicht nur) für alle ABBA-Fans! Für Jung und Alt ein optimales Sommer-Gute-Laune-Kino-Erlebnis, bei dem es sicher kaum einen in den Stühlen hält.

Veranstaltungen

August 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Montag 04.08.

14.00 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 12.05.)

Dienstag, 05.08.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

(siehe Seite 11)

Mittwoch 06.08.

14.00 Uhr

Die Weisheit der Märchen

4,00 €

Referentin

Dr. Sabine Wehner-Zott
Märchenerzählerin

Märchen sind Lebensgeschichten, die viele
Lebensthemen wie z.B. Wachsen und Reifen,
Trauer, Glück und Liebe enthalten. Weil sie
immer noch aktuell sind, wurden die Grimmschen
Märchen 2005 Unesco Weltdokumenten Erbe
und das Märchenerzählen an sich schaffte es
2016 auf die Unesco Liste Immaterielles
Kulturerbe.

Das sind gute Gründe für einen **Märchenhaften
Nachmittag** an dem verschiedene Märchen
erzählt werden.

Donnerstag 07.08.

14.00 Uhr

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

Rotkäppchens Wanderungen
unter 6 km im Stadtgebiet

heute in den Olympiapark

Donnerstag 07.08.

14.00 Uhr

KuchenTratsch ...

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und
natürlich Kuchen und heute mit dem Thema
**„Fernsehwelt“: Lieblingsserie, Programm-
empfehlungen, Fernsehen früher und heute...“**

Freitag 08.08.

13.45 Uhr

Treffpunkt:

Eingangsbereich ägypt.
Museum
(Gabelsbergerstr. 35)

(KulturSalon+ wird gefördert
von der Beisheim Stiftung)

Führung und Austausch im

Staatlichen Museum Ägyptischer Kunst

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

Veranstaltungen

August 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Dienstag 12.08.

14.30 Uhr

3,50 €

Referent

Charly Henghuber



Musikvortrag von Charly Henghuber

Jazz im Orient - West goes East

Nach dem 2. Weltkrieg verbreitete sich die amerikanische Kultur auch über die arabische Welt. Nur Coca-Cola und Kaugummi sind einfacher in das arabische Leben einzubinden wie amerikanische Musik.

Die arabische und die orientale Tonalität unterscheidet sich grundlegend von der westlichen Tonleiter. Aber der Jazz hat es dennoch geschafft, sich mit orientalischen Instrumenten zu einer sehr spannenden Musik zu vereinen. Musik zum Staunen.

Mittwoch 20.08.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag



Donnerstag, 21.08.

14.30 Uhr

3,50 €

Vortrag vom Gesundheitsladen München

Achten Sie darauf, was Sie unterschreiben! – Unterschriften und ihre Bedeutung beim (Zahn-) Arztbesuch oder im Krankenhaus.

Patient*innen werden oft aufgefordert für ärztliche Behandlung etwas extra zu unterschreiben. Hierzu gehören z.B.:

- die Mehrkostenvereinbarung beim Zahnarzt
- die Schweigepflichtsentbindung
- der Aufnahmevertrag im Krankenhaus
- die Einwilligung ins Entlassmanagement

Oft handelt es sich auch um private Behandlungsvereinbarungen mit der Folge, dass die Leistungen selbst zu zahlen sind.

Der Vortrag gibt einen Überblick und es ist Zeit für Ihre Fragen.

Veranstaltungen

August 2025

Anmeldung jeweils erforderlich!

Samstag 23.08.

18.00 Uhr

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

Kulinarische Weltreise durch München mit Carmen und Susanne. Diesmal zu den

Uiguren

Zum heutigen Essen reisen wir weit weg an die ehemalige Seidenstraße. Hier im äußersten Nordwesten Chinas, in der Provinz Xinjiang, leben die Uiguren. Deren Kochkultur ist geprägt von chinesischem Einfluss gepaart mit mongolischem und Vielem mehr. Das Essen ist würzig, von gefüllten Teigtaschen bis zu Grillgerichten.

Mittwoch 27.08.

10.00 Uhr

1,00 €

Für Interessierte, Neuankömmlinge, Sportliche ...

Offener Kegeltreff

Wir laden Sie ein zu einer offenen Kegelrunde in der gemütlichen Kegelstube im Keller des ASZ. Der Spaß steht dabei im Vordergrund und Sie benötigen keine Vorkenntnisse!

Donnerstag 28.08.

11.30 Uhr

6,50 €

Biergartentreff auf der ASZ -Terrasse

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



Wir freuen uns über Ihr Kommen und wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit.

Kurse

Kurs	Termine	Kurs- gebühr
Die Montagsmaler Frau Böhm	Montag 28.04. – 14.07. (10x) 10.00-12.00 Uhr	65,00 €
Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen Frau Deller	Montag 28.04. – 14.07. (10x) 10.45-12.15 Uhr	60,00 €
Englisch für Fortgeschrittene Frau Deller	Montag 28.04. – 14.07. (10x) 12.30-14.00 Uhr	60,00 €
Sturzprävention Frau Koberstein	Mittwoch 07.05. – 09.07. (8x) 10.00-11.00 Uhr	52,00 €
Beckenbodentraining Frau Koberstein	Mittwoch 07.05. – 04.06. (5x) 11.15-12.15 Uhr	32,50 €
Yoga <i>Frau Schneider</i>	<i>Mittwochs 15.00-16.30 Uhr</i> <i>Sommerpause</i> <i>Bei Interesse bitte im Büro vormerken lassen.</i>	
Nähkurs für Jung und Alt Frau Hubert	Mittwoch 30.04. – 16.07. (10x) 18.00-21.00 Uhr	105,00 €
Qi Gong Frau Despoti	Donnerstag 08.05. – 17.07. (8x) Kurs 1: 10.00-11.00 Uhr Kurs 2: 11.10-12.10 Uhr	52,00 €
Rückentraining Frau Kurochkina	Freitag 09.05. – 25.07. (10x) 10.00-11.00 Uhr	65,00 €

Kurse

Kurs	Termine	Kurs- gebühr
Smartphone für <u>leicht</u> Fortgeschrittene Frau Willms Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone nur Android !	Mittwoch. 06.08. – 03.09. 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. 06.08. – 03.09. 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 €

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



Betriebsführung:
ASB RV München/
Oberbayern e. V.