

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

September / Oktober / November / Dezember 2026



Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Inhaltsverzeichnis

Wir freuen uns auf Sie: Ihr Team des ASZ Hasenberg!	3
Angebote des ASZ Hasenberg!	4
Kurse und Veranstaltungen	14
Regelmäßige Angebote	18
Einzelveranstaltungen	32
Öffnungs- und Telefonzeiten ASZ Hasenberg!	55
Kontakt ASZ Hasenberg!	56



Wir freuen uns auf Sie: Ihr Team des ASZ Hasenberg!

Name, Vorname		...@stiftung-zusammentun.de	Telefon
Benda, Kuno	SAVE, Streetwork für Senior*innen	k.benda...	0176 185 502 48
Bohr-Stieren, Sigrid	Kulturangebote, Küchen der Welt	bohr-stieren...	0163 314 2321
Koch, Sally	Verwaltung, Begleit- und Fahrdienst	koch...	089 452 235 784
Liesdorf, Sarah	Sozialarbeiterin in Ausbildung	liesdorf...	089 452 235 787
Meißner, Anabel	Leitung ASZ, KASA Stelle	meissner...	089 452 235 780
Müller, Monika	Hauswirtschaftliche Assistenz, Begleit- und Fahrdienst	m.mueller...	089 452 235 781
Oguz, Olga	Psychosoziale Beratung	oguz...	089 452 235 785
Schreyer, Kathrin	Koordination Programm	schreyer...	0163 605 3620
Serdar, Sefika	Hauswirtschaftliche Assistenz	serdar...	089 452 235 786
Singer, Carla	Leitung ASZ	singer...	089 452 235 148
Tempel, Heike	Psychosoziale Beratung	tempel...	089 452 235 783
Widmann, Sabine	Psychosoziale Beratung, Koordination Freiwilliges Engagement	widmann...	089 452 235 786

Angebote des ASZ Hasenberg!

Tauschen Sie Ihre Zeit gegen Lebensfreude!

Sie wollen Ihre Zeit sinnvoll ehrenamtlich gestalten, neue Kontakte knüpfen, Ihr Hobby mit anderen teilen? Geteilte Freude ist doppelte Freude!

Mithelfen & Unterstützen

Ob beim Mittagstisch, in der Verwaltung oder bei der Organisation unseres bunten Programms – machen Sie gerne mit!

Gemeinschaft erleben

Begleiten Sie unsere Aktiv-Gruppen bei Ausflügen und Veranstaltungen oder packen Sie bei Festen mit an – gemeinsam macht es noch mehr Spaß!

Mobilität / Teilhabe am Leben schenken

Werden Sie Teil unseres Begleitedienstes: Mit einem gestellten Auto fahren Sie Senior*innen zu Terminen, begleiten sie und bringen sie sicher zurück.

Sie möchten gerne helfen, wissen aber noch nicht genau wie? Sprechen Sie mich gerne an!



**Es freut sich auf Sie:
Sabine Widmann**

Wir helfen und beraten – auch im (präventiven) Hausbesuch

In unserem ASZ am Stanigplatz bekommen ältere Menschen und deren Angehörige barrierefrei Hilfe und Beratung. Auch Vergnügen und Gesellschaft bieten wir – unabhängig von Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Identität.

Manches bespricht man aber lieber zu Hause in vertrauter Umgebung. Dafür kommen wir zu Ihnen. Alles rund um Alter, Versorgung, Leistungen, Anträge und Hilfen jeder Art klären wir gerne unter vier Augen – kostenfrei und vertraulich.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause, wenn Sie jünger als 60 Jahre sind, um mit Ihnen gemeinsam zu besprechen, wie das Altwerden gut gelingen kann.

Sie wünschen sich eine Beratung? Dann melden Sie sich gerne!



Promenz – sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Caritas
Nah. Am Nächsten

Hier treffen sich Menschen mit dementieller Veränderung, um etwas für (Pro) ihren Geist (mens) zu tun. In geschützter und geselliger Runde erleben sie Austausch und Freude bei Kaffee und Mittagessen, ganz nach ihren Bedürfnissen. Angehörige finden währenddessen Zeit für sich, immer montags von 10.00 bis 14.00 Uhr.

Das Angebot findet in Kooperation mit der Caritas München Nord statt. Die Kosten können bei Vorlage eines Pflegegrades auch anteilig von der Pflegekasse übernommen werden: Wir klären das individuell im Aufnahmegespräch. Nutzen Sie unser Angebot – sich selbst zuliebe!

Es freut sich auf Sie: Heike Tempel





Sozialer Mittagstisch

"In Gemeinschaft schmeckt es besser!"

Genießen Sie deshalb von Montag bis Freitag unseren gemeinsamen Mittagstisch!

Gefördert durch das **MBQ**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

Zeiten für den Mittagstisch:

ASZ Hasenberg | Mo – Fr | 12.30 – 13.30 Uhr

Begegnungsstätte | Di – Do | 12.30 – 13.30 Uhr

Schleißheimer Straße 450a

**Unser Bistro hat ab 12.00 Uhr für Sie geöffnet.
Eine Essensausgabe ist von 12.30 – 13.00 Uhr möglich.**

Für nur **7,90 €** erhalten Sie ein frisch zubereitetes Hauptgericht sowie eine Vor- oder Nachspeise und Wasser mit oder ohne Kohlensäure.

Die Anmeldung erfolgt monatlich, wobei Anmeldung und Bezahlung bis zum letzten Mittwoch im Monat für den Folgemonat erfolgen müssen. Bitte nutzen Sie zur Anmeldung die vorbereiteten Speisepläne. Diese erhalten Sie bei unserer Hauswirtschaftskraft oder im Verwaltungsbüro.

Eine Bezahlung ist bar oder mittels EC-Karte (nur im ASZ) zu den ausgehängten Kassenzeiten möglich.

Absagen für die Folgewoche können immer bis Mittwoch um 12.00 Uhr berücksichtigt werden. Hier kann eine Gutschrift oder auch eine Ausbezahlung des Betrages zur Kassenzeit erfolgen.

Erfolgt die Abmeldung nach Mittwoch 12.00 Uhr in der Vorwoche oder in der laufenden Woche, so kann keine Rückerstattung oder Gutschrift erfolgen.

Sollten Sie aufgrund einer spontanen Verhinderung (z.B. eines Arzttermins) das Essen nicht wahrnehmen können, dürfen Sie entweder eine Ersatzperson für das Essen benennen oder jemanden mit der Abholung

beauftragen. Gerne legen wir Ihnen das Essen auch für eine spätere Abholung am selben Tag zurück. Bitte setzen Sie sich vorab mit uns in Verbindung.

Informationen zu Allergenen und Zutaten erhalten Sie vor Ort in der Küche.

Für Menschen mit geringem Einkommen übernimmt die Landeshauptstadt München die Kosten für bis zu drei Mahlzeiten in der Woche. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf darauf an.

Sie finden den Speiseplan auch digital auf der Webseite der Stiftung zusammen.tun. Klicken Sie dazu im Menü oben auf „Angebote“, dort ist der Speiseplan direkt verlinkt.

Alternativ können Sie auch diesen QR Code mit Ihrer Smartphone-Kamera abfotografieren, um direkt zum Speiseplan geleitet zu werden.



Offenes Café

Genießen Sie duftenden Kaffee oder Tee und frisch gebackenen Kuchen! Lassen Sie die Seele baumeln beim Ratschen und erfahren Sie Spannendes bei unseren Vorträgen und anderen Veranstaltungen (bitte Details beachten, auch zu den Kosten).

ASZ Hasenberg	Mo – Fr	13.00 – 15.00 Uhr
Begegnungsstätte	Di – Do	13.00 – 15.00 Uhr
Schleißheimer Straße 450a		



Bitte beachten Sie, dass im Bistro **nur Barzahlung** möglich ist.

Unabhängig von den Öffnungszeiten des Offenen Cafés können Sie gerne Montag bis Freitag in den Zeiten 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr unser Bistro besuchen. Treffen Sie sich mit Freunden, lernen Sie neue Menschen kennen und verbringen Sie eine gemütliche Zeit in unserem Haus. Eigene Speisen und Getränke dürfen in diesen Zeiten mitgebracht werden.

Für Freunde guter Geschichten finden Sie dort auch ein Tauschbuchregal. Nehmen Sie sich einfach ein Buch mit und stellen Sie gerne ein anderes hinein, welches Sie nicht mehr benötigen.

Ebenso können Sie gerne Zeitschriften hinterlassen, in denen andere auch Schmökern können.



Begleit- und Fahrdienst

Sicher ankommen – gut begleitet!

Wir holen Sie zuhause ab, fahren Sie zum Beispiel zu Arztterminen, Behörden oder Veranstaltungen und begleiten Sie zuverlässig bis an Ihr Ziel. Anders als bei Taxifahrten kümmern sich unsere geschulten ehrenamtlich Begleitenden z.B. auch ums Schuhe oder Jacke anziehen und Treppen bewältigen. Wir bringen Sie nicht nur an Ihr gewünschtes Ziel – wir begleiten Sie auch vor Ort, wenn Sie dies wünschen.

Zugangsvoraussetzungen um den Begleit- und Fahrdienst nutzen zu können, ist eine temporäre oder dauerhafte Mobilitätseinschränkung die das Benutzen von öffentlichen Verkehrsmitteln und Taxis ohne Begleitung und Unterstützung verhindert.

Kosten:

8,00 € für eine einfache Fahrt, 12,00 € für Hin- und Rückfahrt (Einsatzdauer max. zwei Stunden; Mehrkosten bei längerem Einsatz). Sie erhalten eine monatliche Abrechnung. Informationen zu Ermäßigungs-Bedingungen, wie z.B. dem ASZ-Pass, finden Sie auf Seite 15.

Es freuen sich auf Sie: Sally Koch und Monika Müller



Hausregeln

- Unser Miteinander beruht auf Freundlichkeit, Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Wertschätzung
- In unserem Haus sind alle Menschen in ihrer Vielfalt willkommen
- Wir begegnen uns mit Empathie und Respekt
- Wir respektieren die Grenzen und Bedürfnisse des Gegenübers
- Termine werden geplant, damit dem Gegenüber genug Zeit eingeräumt wird
- Wir laden ein zu Herzlichkeit und Humor
- Wir sind offen für Neues und gestalten gemeinsam Veränderung
- Unser Haus lebt von Beteiligung und Engagement

Alle Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Identität oder Behinderung, sind im ASZ willkommen. Wir erwarten von allen Besuchenden und Mitarbeitenden einen respektvollen Umgang.

Sollten Sie Symptome einer ansteckenden Erkrankung (Corona, Erkältung, Magen-Darm-Virus etc.) zeigen, bleiben Sie bitte aus Rücksicht zu Hause. Vielen Dank!

Anregungen und Kritik

Wir sind sehr bemüht, qualitativ hochwertige Angebote zu präsentieren. Trotzdem kann es in einzelnen Fällen zu Unzufriedenheit kommen.

Warum sollten Sie sich beschweren?

Beschwerden helfen uns besser zu werden.

Beschwerden verbessern die Qualität unserer Einrichtungen.

Wir nehmen jede Beschwerde ernst.

Warum gibt es ein Beschwerdemanagement?

Jede Beschwerde verdient unseren Respekt und unsere Bearbeitung. Jede Beschwerde wird nach einem standardisierten Verfahren (4-D-Report) dokumentiert und bearbeitet.

Was sind Beschwerden?

Beschwerden sind alle Äußerungen von Unzufriedenheit, die auf unangemessene oder als unangemessen empfundene Dienstleistungen und/oder Verhaltensaspekte hinweisen.

Welche Beschwerdemöglichkeiten gibt es?

- direkt bei den betreffenden Mitarbeitenden mündlich oder schriftlich. In der Regel erfolgt innerhalb einer Woche eine Antwort.
- per E-Mail an das Beschwerdemanagement der Stiftung zusammen.tun: beschwerde@stiftung-zusammentun.de oder telefonisch unter 089 452 235 100
- schriftlich in den Beschwerdebriefkasten vor dem Verwaltungsbüro im ASZ
- Beschwerden können auch ohne direkte Ansprechperson und/oder auch anonym abgegeben werden.

Für alle Zielgruppen außerdem

- über den zentralen Telefonservice für alle Anliegen bei der Landeshauptstadt München, einschließlich des Sozialreferats unter der Behördennummer 089 115
- über das Servicetelefon des Sozialreferats, telefonisch unter 089 233 968 33
- als (anonyme) Meldung im Rahmen des Hinweisgeberschutzgesetz über unsere Website www.stiftung-zusammentun.de/impressum

Gerne dürfen Sie uns Ihre Anregungen auch im Rahmen unserer Kurs-Evaluationen mitteilen.

Das ASZ – ein Ort auch für Sie!

Sie wollen ein Fest feiern oder sich als Gruppe regelmäßig treffen?
Dann kommen Sie zu uns: Wir geben Ihren Vorstellungen Raum!

Ganz nach Bedarf können Sie folgende Räume bei uns buchen:

Roter Gruppenraum mit Küchenzeile	ca. 27 m ²
Gelber Gruppenraum	ca. 27 m ²
Blauer Gruppenraum	ca. 29 m ²
Lila Gruppenraum	ca. 48 m ²
Gymnastikraum	ca. 68 m ²
Bistro	ca. 113 m ²

Ihre Fragen rund um Buchungsbedingungen und die vertraglichen Bestandteile beantworten wir Ihnen gerne.

Es freut sich auf Sie: Sally Koch



Ihre Spende bewirkt Gutes!

Die Stiftung zusammen. tun. unterstützt mit ihrer Arbeit vielfältige Projekte. Seien Sie mit an Bord: Helfen Sie uns zu helfen!

Spendenkonto:

Empfänger: Stiftung zusammen. tun.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00
BIC: BFSWDE33MUE
Verwendungszweck: Projekt-Nr. 4000

Kurse und Veranstaltungen

Anmeldung für Kurse und Veranstaltungen

Eine Anmeldung zu allen Angeboten ist **zwingend** notwendig, sofern nicht anders angegeben.

Die Anmeldung können Sie vornehmen

- persönlich zu den Kassenzeiten im ASZ
- telefonisch unter 089 452 235 786
- per E-Mail unter asz-hasenberg1@stiftung-zusammentun.de

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung erst nach Bezahlung verbindlich ist. Bezahlen können Sie während der aushängenden Kassenzeiten in bar oder mit EC-Karte (nur im ASZ).

Die **Kursangebote**, wie beispielsweise unsere Sportgruppen oder das Gedächtnistraining, können nur als Kurse für das gesamte Tertial gebucht werden. Der Teilnehmendenbeitrag ergibt sich aus der Anzahl der einzelnen Veranstaltungen pro Tertial. Bei einem späteren Einstieg während des Tertials berechnet sich der Teilnehmendenbeitrag anteilig. Einzelne Kurseinheiten können nicht erstattet werden.

In Absprache mit der Verwaltung können Sie kostenlos an einer **Schnupperstunde** teilnehmen, bevor Sie verbindlich buchen.

Unsere **Montagsvorträge** sind für Sie grundsätzlich kostenfrei, eine Anmeldung ist bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin erforderlich.

Bezahlung / Kassenzeiten

Mo – Mi

10.00 – 14.00 Uhr

Veranstaltungsabsage

Wir behalten uns vor, einzelne Veranstaltungen oder Kurseinheiten abzusagen, wenn die notwendige Anzahl Teilnehmender nicht erreicht wird, die Kursleitung erkrankt oder amtliche Auflagen eine Durchführung unmöglich machen. In diesem Fall erhalten Sie Ihren Teilnahmebeitrag während der Kassenzeiten zurück.

Haftung

Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte klären Sie vor der Buchung eines Angebotes mit Ihrem Arzt und den Fachkräften im ASZ, ob Sie mit gesundheitlichen Einschränkungen am gewünschten Angebot teilnehmen können.

Für die Garderobe und persönliche Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

Ermäßigung

Wir können Sie beim Mittagstisch sowie den Veranstaltungen und Kursen unter bestimmten Voraussetzungen finanziell unterstützen.

Dies gilt entweder, wenn Sie einen München-Pass besitzen oder gewisse Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen.

Sollten diese Voraussetzungen auf Sie zutreffen, können Sie sich im ASZ HasenbergI einen **ASZ-Pass** ausstellen lassen und diesen bei der Buchung von Veranstaltungen oder dem Mittagstisch stets für eine Ermäßigung vorlegen. Sprechen Sie uns also gerne darauf an!

Anfahrt und Parkplätze

Bitte nutzen Sie für die Anfahrt zum ASZ soweit möglich den öffentlichen Nahverkehr. Die genaue Anfahrt finden Sie auf dem Umschlag.

Wir können Ihnen leider keine Parkplätze anbieten oder reservieren.

Gerne können Sie auch den Begleit- und Fahrdienst beauftragen, Näheres dazu auf Seite 10.

Anmeldung und Richtlinien für die Tagesfahrt

Reservierung

- Gerne reservieren wir Ihnen einen Sitzplatz im Bus. Diese Reservierung verfällt allerdings ab Mittwoch 12.00 Uhr in der Vorwoche der Tagesfahrt, wenn der Teilnahmebeitrag bis dahin nicht bezahlt wurde.
- Für Teilnehmende, die regelmäßig eine Tagesfahrt buchen, erfolgt keine automatische Vormerkung für künftige Fahrten.
- Wenn der Bus ausgebucht ist und Sie keinen Platz mehr bekommen haben, schreiben wir Sie gerne auf eine Warteliste und melden uns bei Ihnen, falls Teilnehmende absagen sollten.



Absage

- Eine Absage muss bis Mittwoch 12.00 Uhr in der Vorwoche der Tagesfahrt im ASZ erfolgen, damit wir Ihnen den Teilnahmebeitrag zurückerstatten können. Bei einer späteren Absage kann der Beitrag leider nicht erstattet werden.
- Eine eigenständige Weitergabe des Platzes ist nicht möglich, da wir eine Warteliste führen, an deren Reihenfolge wir uns halten möchten.
- Sollten Sie spontan nicht teilnehmen können bitten wir Sie um eine kurze Mitteilung. Damit Ihre Nachricht auch ankommt, nutzen Sie bitte die Telefonzeiten des ASZ oder melden Sie sich am Tag vor der Fahrt nach 16.00 Uhr und am Morgen der Fahrt unter folgender Mobilnummer: 0151 102 779 06

Programm

Ist für die Tagesfahrt als Programmpunkt beispielsweise ein gemeinsamer Restaurantbesuch oder eine Stadtführung geplant, ist eine verbindliche Anmeldung hierfür bei Bezahlung aus organisatorischen Gründen erforderlich. Eine kurzfristige Teilnahme können wir leider nicht ermöglichen.

Abfahrt

Wir können nicht gewährleisten, dass der Bus auf Sie wartet, wenn Sie sich verspäten sollten. Dies gilt sowohl bei der Abfahrt im Hasenberggl als auch bei etwaigen Zwischenstopps während der Tagesfahrt. Bitte kümmern Sie sich daher selbstverantwortlich darum, dass Sie pünktlich am Bus eintreffen. Sollten Sie bemerken, dass Sie es nicht rechtzeitig zum Bus schaffen, informieren Sie bitte unbedingt die Reiseleitung unter 0151 102 779 06. Verpassen Sie untertags die Weiterfahrt, so müssen Sie Ihre Rückfahrt ins Hasenberggl selbst organisieren und deren Kosten tragen.

Rückkunft

Bei der Rückfahrt ins Hasenberggl hält der Reisebus an den beiden vorgesehenen Ausstiegspunkten. Individuelle Stopps werden nicht eingelegt.

Gesundheit

Allgemein gilt: Sie nehmen eigenverantwortlich an der Tagesfahrt teil. Das bedeutet, dass Sie selbst dafür zuständig sind, einzuschätzen, ob Sie sich am Tag der Fahrt fit genug fühlen, um diese anzutreten. Wenn Sie eine gesundheitliche Einschränkung haben, die Ihre Eigenverantwortlichkeit beeinträchtigt, können Sie leider nicht an der Tagesfahrt teilnehmen, da wir keine Aufsichtspflicht übernehmen. Sie können aber natürlich kostenpflichtig eine eigene Begleitperson anmelden.

Legende:

	Alltagspraktisches		Kultur
	Angebot im Freien		Musikalisches Angebot
	Feier		Prävention
	Film und Literatur		Religiöses Angebot
	Gesellschaft		Sport
	Kreatives Angebot		Tagesfahrt
	Kulinarisches Angebot		Vortrag

Regelmäßige Angebote



Reparaturservice

Liebingsstücke retten statt wegwerfen: Unser Reparaturservice hilft Ihnen z.B. bei kleinen Elektrogeräten, Lampen, Radios. Das ist oft viel günstiger als ein Neukauf – und Ihr Lieblingsstück erfreut Sie weiter! Bitte nennen Sie bei der Anmeldung gleich Ihr Gerät und die Störung, damit wir uns vorbereiten können.

Wichtig: Die Inanspruchnahme des Reparaturservice im ASZ Hasenberg erfolgt unter Ausschluss jeglicher Sachmängelhaftung. Das ASZ Hasenberg übernimmt keine Haftung für indirekte Schäden oder Folgeschäden, die aus der Nutzung seiner Dienstleistungen entstehen.

Wann?	Einmal monatlich montags, 14.00 – 17.00 Uhr 14.09. // 12.10. // 09.11. // 07.12.
Wo?	ASZ Raum Grün
Kursleitung:	Alfred Nespor
Kosten:	kostenlos (ausgenommen Ersatzteile), Teilnahme auf Spendenbasis



Kurs – Atemkraft – entspannt und vital im Alltag

NEU!

Mit weichen Bewegungen und Dehnungen bringen wir unsere Atmung zum Fließen. Durch die Übungen nehmen wir unseren Atem wahr, wodurch unser natürlicher Atemfluss gefördert und gestärkt wird. Auch werden wir innerlich ruhiger und ausgeglichener. Gönnen Sie sich diese Auszeit zum Entspannen und zur Stärkung Ihrer Atemkraft! Der Kurs ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sehr gut geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

Wann? Montags, 15.00 – 16.00 Uhr
28.09. // 05.10. // 12.10. // 19.10. // 09.11. // 16.11.
23.11. // 30.11. // 14.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Irmgard Hahn

Kosten: 45,00 € (9 Termine)
22,50 € mit ASZ-Pass



Kurs – Kochen International

Ob Arabisch, Griechisch, Italienisch, Türkisch, Asiatisch – Speisen sind so unterschiedlich und lecker! Kommen Sie mit auf unsere internationale Genussreise und entdecken Sie die Vielfalt der Geschmäcker dieser Welt! Wir treffen uns, um voneinander kochen zu lernen und uns internationale Gerichte schmecken zu lassen. Weil nicht nur Liebe durch den Magen geht, sondern auch Verständigung.

Wann? Zweiwöchig dienstags, 10.30 – 13.00 Uhr
15.09. // 29.09. // 13.10. // 27.10. // 10.11. 24.11.
08.12. // 22.12.

Wo? ASZ Raum Rot

Kursleitung: Wedad Asad

Kosten: 63,00 € inkl. Essen (9 Termine)
31,50 € mit ASZ-Pass



Die Goldkehlchen

Wenn Sie gerne in Gemeinschaft singen, freuen wir uns, Sie bei unseren Goldkehlchen begrüßen zu dürfen!

Singen ist wohltuend für Geist und Seele, macht Spaß und verbessert die Atmung. Nach Herzenslust werden gemeinsam Lieder gesungen, denn wenn wir singen, klingen Erinnerungen, und jede Stimme trägt ein Stück Leben in sich!

Wann?	Dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr 15.09. // 22.09. // 29.09. // 06.10. // 13.10. // 20.10. 27.10. // 10.11. // 17.11. // 24.11. // 01.12. // 08.12. 15.12.
--------------	--

Wo?	ASZ Raum Lila
------------	---------------

Kursleitung:	Christoph Zuncke
---------------------	------------------

Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis um Anmeldung wird gebeten
----------------	--



Kurs – Gedächtnistraining

Erlernen Sie wertvolle Merk-Hilfen und Strategien gegen Vergesslichkeit – werden Sie spielerisch im Geiste mobil und flexibel! So merken Sie sich ganz leicht die PIN fürs Konto, die Telefonnummer Ihrer Lieben oder den Türcode der Garage! Besuchen Sie einfach unser Gedächtnistraining.

Wann?	Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr 22.09. // 29.09. // 06.10. // 13.10. // 20.10. // 27.10. 10.11. // 17.11. // 24.11. // 01.12. // 08.12. // 15.12.
--------------	--

Wo?	ASZ Raum Blau
------------	---------------

Kursleitung:	Rudolf Ramisch
---------------------	----------------

Kosten:	60,00 € (12 Termine) 30,00 € mit ASZ-Pass
----------------	--



Ehrenamtstreffen

Wir laden alle ehrenamtlich Engagierten herzlich zu unserem Ehrenamtstreffen ein!

Nutzen Sie die Gelegenheit, unsere neue Koordinatorin für das freiwillige Engagement im ASZ, Sabine Widmann, kennenzulernen. In gemütlicher Atmosphäre möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, Ideen austauschen und gemeinsam auf das freiwillige Engagement im ASZ blicken. Bei Kaffee und Kuchen bleibt genügend Zeit für einen geselligen Austausch, neue Begegnungen und anregende Gespräche. Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

Wann?	Dienstag, 29.09., 14.00 – 16.00 Uhr Dienstag, 24.11., 14.00 – 16.00 Uhr
--------------	--

Wo?	ASZ Raum Lila
------------	---------------

Kursleitung:	Sabine Widmann
---------------------	----------------

Kosten:	kostenlos
----------------	-----------

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin
(22.09. // 17.11.)





Gesundheitssprechstunde im ASZ



GesundheitsTreff
Hasenberg

In unserer Gesundheitssprechstunde steht Ihnen Dr. Thomas Kunkel vom städtischen GesundheitsTreff in der Wintersteinstraße für alle Fragen und Probleme rund um Ihre Gesundheit zur Verfügung. Der Rahmen soll Raum für Ihre Fragen zu Gesundheit, Krankheit und Vorsorge geben. Außerdem unterstützt er Sie im Dickicht des komplizierten Gesundheitswesens bei Anträgen für Reha, Krankenkasse, Pflege sowie bei Patientenverfügungen und Vollmachten. Die Gesundheitssprechstunde ist vertraulich, unabhängig, kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

Kommen Sie einfach vorbei – es geht um Ihre Gesundheit!

Wann? Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr
28.10. // 25.11. // 16.12.

Wo? ASZ Raum Blau

Kursleitung: Dr. Thomas Kunkel



Patientenberatung im ASZ



Gesundheitsladen München e.V.
Patientenberatung | Bildungsarbeit | Gesundheitsförderung | Patientenbeteiligung

Einmal im Monat bietet Patient*innenberaterin Sarah Kurzak eine kostenfreie Beratung zu Fragen rund um das Gesundheitssystem:

- Leistungen der Krankenkassen, Fragen zu Mitgliedschaft, Nicht-Versicherung und Kassenwechsel
- Rechte als Patient*in bei Verdacht auf Behandlungsfehler und bei Schwierigkeiten mit Ärzten oder Krankenhäusern
- Fragen zu individuellen Gesundheitsleistungen, Zuzahlungen und Härtefallregelungen
- Kosten (-übernahme) bei Zahnbehandlungen und Zahnersatz
- Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht
- Wirtschaftliche Absicherung bei Krankheit und Rehabilitation

Wann? Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 12.00 Uhr
16.09 // 14.10. // 11.11. // 9.12.

Teilnahme nur mit Termin möglich!

Terminvereinbarung unter 089-18913727 (AB) oder
per E-Mail an sarah.kurzak@gl-m.de

Wo? ASZ Raum Blau

Kursleitung: Sarah Kurzak



Kurs – Let's talk! Englischkonversationskurs

Let's talk english – dies ist der richtige Kurs für alle, die bereits Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben!

Denn in unserem Englischkonversationskurs können Sie anhand von aktuellen, gemeinsam ausgewählten Themen und Texten Ihre bereits vorhandenen Englischsprachkenntnisse verbessern, Ihr Vokabular erweitern und dabei weitere Sicherheit im Englischsprechen gewinnen sowie Gesprächssituationen aus dem Alltag trainieren und perfektionieren.

Englisch ist Weltsprache – also trauen Sie sich – wir freuen uns auf Sie! Eine kostenlose Schnupperstunde ist natürlich jederzeit möglich!

Wann?	Mittwochs, 09.45 – 10.45 Uhr 09.09. // 16.09. // 23.09. // 30.09. // 07.10. 14.10. // 21.10. // 28.10. // 04.11. // 11.11. // 18.11. 25.11. // 02.12. // 09.12. // 16.12.
--------------	--

Wo?	ASZ Raum Lila
------------	---------------

Kursleitung:	Heidrun Hartmann
---------------------	------------------

Kosten:	30,00 € (15 Termine) 15,00 € mit ASZ-Pass
----------------	--





Tanzcafé mit Livemusik

NEU!

Musik, Rhythmus und gute Gesellschaft: Wir freuen uns, Ihnen unser neues Tanzcafé vorzustellen! Ab sofort verwandeln wir einmal im Monat unser Bistro in einen lebendigen Treffpunkt für alle, die sich gerne zur Musik bewegen.

Bei uns gibt es keinen Leistungsdruck und keinen Kurs-Charakter. Im Vordergrund steht die pure Freude am Tanzen in einer wunderbar entspannten Atmosphäre!

Genießen Sie großartige **Livemusik von Schorsch Niederer** und verbringen Sie mit uns gemeinsame Nachmittage voller Schwung und schöner Begegnungen.

Dabei gilt: **Jeder ist herzlich willkommen, von jung bis alt!**

Egal ob Sie alleine kommen oder zu zweit, ob Sie schon seit Jahren das Tanzparkett erobern oder noch gar keine Tanzerfahrung haben – bei uns sind Sie genau richtig.

Kommen Sie einfach vorbei, lassen Sie sich von der Livemusik mitreißen und haben Sie Spaß.



Wann?	Monatlich mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr 16.09. // 14.10. // 11.11. // 09.12.
--------------	--

Wo?	ASZ Bistro
------------	------------

Kursleitung:	Sabine Widmann
---------------------	----------------

Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis
----------------	---------------------------------------

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin
(09.09. // 07.10. // 04.11. // 02.12.)



Kurs – Gymnastik & Beweglichkeit

Jetzt neu mit Helge Tismar als Kursleitung:
Erlernen Sie ein wohltuendes Training, mit dem Sie Ihren ganzen Körper kräftigen! Die Bewegungen werden einzeln geübt, kombiniert, gedehnt und gefestigt. So bauen Sie Fitness und Muskulatur im Stehen und am Stuhl auf – zu flotter Musik. Freuen Sie sich auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, auf mehr Stabilität, Sicherheit und Mobilität im Alltag. Bitte Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen – keine Straßenschuhe.

Wann?	Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr 09.09. // 16.09. // 23.09. // 30.09. // 07.10. // 14.10. 21.10. // 28.10. // 04.11. // 11.11. // 18.11. // 25.11. 02.12. 09.12. // 16.12.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Helge Tismar
Kosten:	75,00 € (15 Termine) 37,50 € mit ASZ-Pass



Rheumotion

Deutsche | RHEUMA-LIGA
Landesverband Bayern e.V.



Sie haben Lust, mal wieder zu tanzen? Rheumotion ist offen für alle und richtet sich insbesondere an Menschen mit chronischen Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen. Hier tanzen Sie in Ihrem Tempo - schonend und abwechslungsreich. Probieren Sie es aus – wir freuen uns auf Sie!

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Rheuma-Liga.

Wann?	Zweiwöchig mittwochs, 15.15 – 16.15 Uhr 23.09. // 07.10 // 21.10. // 04.11. // 18.11. 02.12. 16.12.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Manuela Kocher
Kosten:	7,00 € pro Termin (Mitglieder: 5,00 €) Anmeldung unter: 0157 3207 1859 oder kontakt@rheuma-liga-muenchen.de



Schafkopfrunde im ASZ

Ob Anfänger oder erfahrene*r Spieler*in, bei unserer Schafkopfrunde ist jede*r herzlich willkommen! Lernen Sie die Spielregeln oder verbessern Sie Ihre Taktik und verbringen Sie gesellige Stunden in netter Gesellschaft.

Wann? Mittwochs, 18.00 – 22.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: selbstorganisiert

Kosten: kostenlos
keine Anmeldung erforderlich



Demenz-Sprechstunde

Die Alzheimer Gesellschaft München e.V. bietet einmal im Monat in den Räumen des ASZ Hasenberg 1 eine Sprechstunde für Menschen an, die sich zum Thema Demenz beraten lassen möchten.

Die Sprechstunde ist sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige.

Beraten wird in 60-minütigen Einzelterminen.



Alzheimer
Gesellschaft
München e.V.

Mit neuer
Zuversicht!

Wann? Einmal monatlich donnerstags, 09.15 – 12.45 Uhr
10.09. // 29.10. // 10.12.

Wo? ASZ Raum Gelb

Kosten: kostenlos
Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor dem Termin
(03.09. // 22.10. // 03.12.)



Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord im ASZ

Das Sozialbürgerhaus Nord bietet Ihnen eine Außensprechstunde im ASZ Hasenberg an – bequem und direkt bei uns!

Die Mitarbeitenden unterstützen Sie bei vielen Themen, die mit dem Älterwerden einhergehen können – zum Beispiel bei der Finanzierung von häuslicher Versorgung oder in Bezug auf wirtschaftliche Hilfen. Die Sprechstunde erfolgt in 30-minütigen Einzelterminen.

Wann? Einmal monatlich donnerstags, 10.30 – 12.00 Uhr
17.09. // 15.10. // 12.11. // 10.12.

Wo? ASZ Raum Blau

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: jeweils montags vor dem Termin
(14.09. // 12.10. // 09.11. // 07.12.)



Kurs – Rückenfit – Ganzkörpertraining für Rücken und Beweglichkeit

Bringen Sie Ihren gesamten Körper mit Freude in Bewegung – von Kopf bis Fuß! Lernen Sie wirkungsvolle Methoden kennen, um Ihre Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit Ihrer Gelenke zu fördern und Ihre Konzentration sowie Koordination gezielt zu verbessern. Ergänzend dazu unterstützen spezielle Beckenbodenübungen die Vorbeugung von Inkontinenz.

Wann? Donnerstags, 11.00 – 12.00 Uhr
10.09. // 17.09. // 24.09. // 01.10. // 08.10. // 15.10.
22.10. // 29.10. // 05.11. // 12.11. // 19.11. // 26.11.
03.12. // 10.12. // 17.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Helge Tismar

Kosten: 75,00 € (15 Termine)
37,50 € mit ASZ-Pass



Spielenachmittag und Schachtreff

Spiel, Spaß und Spannung: So spielerisch kann Gedächtnistraining sein! Ob Schach, Rummikub, Karten oder Mensch ärgere Dich nicht: Gemeinsam spielen macht Spaß, fördert die Konzentration und Ihre sozialen Kontakte!

Gern dürfen Sie auch Ihre eigenen Spiele mitbringen: So kommen wir in den Austausch miteinander – und geteilte Freude ist immer doppelte Freude.

Wann?	Donnerstags, 13.00 – 15.00 Uhr
--------------	--------------------------------

Wo?	ASZ Bistro
------------	------------

Kursleitung:	Dusan Smigoc
---------------------	--------------

Kosten:	kostenlos
----------------	-----------



Kurs – Gedächtnis-Gruppe

Sie wollen sich Termine merken und von Früher erzählen, aber es will nicht mehr so recht gelingen? Gemeinsam wollen wir erfahren, was unser Gedächtnis (noch) alles kann. An was können wir uns erinnern? Was können wir gemeinschaftlich sammeln und zusammentragen?

In thematisch orientierten Einheiten unterstützen wir unser Gedächtnis, indem wir unsere Sinne und unser Erinnerungsvermögen aktivieren. Am Ende werden wir sehen: Unser Gedächtnis kann doch (noch) viel mehr als wir dachten.

Wann?	Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr 17.09. // 24.09. // 01.10. // 08.10. // 15.10. // 22.10. 05.11. // 12.11. // 19.11. // 26.11. // 03.12. // 10.12. 17.12.
--------------	--

Wo?	ASZ Raum Gelb
------------	---------------

Kursleitung:	Sarah Liesdorf
---------------------	----------------

Kosten:	39,00 € (13 Termine) 19,50 € mit ASZ-Pass
----------------	--



Kurs – Qigong

Lernen Sie, wie Sie Ihre Konzentration und Merkfähigkeit schulen können, und verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung! Damit fördern Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Beweglichkeit: So erhöhen Sie Ihre eigene Stabilität, Balance und Mobilität. Auch auf Ihre Konzentration und Merkfähigkeit können Sie mit diesen traditionellen Übungen positiv einwirken.

Wann?	Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr 24.09. // 01.10. // 08.10. // 15.10. // 22.10. // 29.10. 05.11. // 19.11. // 26.11. // 03.12. // 10.12. // 17.12.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Marion Hofmeister
Kosten:	60,00 € (12 Termine) 30,00 € mit ASZ-Pass



Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining

Aktivieren Sie spielerisch Ihren ganzen Körper – von den Haarspitzen bis zum kleinen Zeh! Erlernen Sie Strategien zur Kräftigung der Muskulatur und Beweglichkeit der Gelenke, Konzentrations- und Koordinationsübungen sowie Beckenbodengymnastik zur Prävention von Inkontinenz.

Die Übungen finden im Gehen, Stehen, Sitzen oder auf der Matte statt. Freuen Sie sich auf ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm, bei dem das ein oder andere Schweißtröpfchen wohl nicht zu vermeiden ist.

Wann?	Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr 11.09. // 18.09. // 25.09. // 02.10. // 09.10. // 16.10. 23.10. // 30.10. // 06.11. // 13.11. // 20.11. // 27.11. 04.12. // 11.12. // 18.12.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Helge Tismar
Kosten:	75,00 € (15 Termine) 37,50 € mit ASZ-Pass



Faszination Farbe – wir leben Kunst!

Unser offener Maltreff lädt dazu ein, gemeinsam Kunst zu erleben, sich inspirieren zu lassen und den eigenen Ausdruck zu finden. Ob mit Acryl-Farben oder Buntstiften, probieren Sie sich aus und experimentieren Sie mit Farben, Formen und verschiedenen Techniken.

Also lassen Sie sich auf die Faszination von Farbe ein und seien Sie kreativ! Egal ob Anfänger und Fortgeschrittene, in unserem offenen Maltreff sind gleichermaßen willkommen!

Wann?	Zweiwöchig freitags, 13.00 – 14.30 Uhr 18.09. // 02.10. // 16.10. // 30.10. // 13.11. // 27.11. 11.12.
--------------	---

Wo?	ASZ Raum Blau
------------	---------------

Kursleitung:	selbstorganisiert
---------------------	-------------------

Kosten:	kostenlos
----------------	-----------



Kegeln – alle Neune für die Koordination

Kegeln ist nicht nur Spaß und geselliges Beisammensein, sondern auch Körperbeherrschung, Konzentration und Koordination. Genau das schulen wir – bei bester Laune! Die Plätze hier sind deshalb heiß begehrt und schwer zu bekommen. Aber wer weiß? Vielleicht gibt es bald noch eine zweite Kegelgruppe? Melden Sie sich gleich im Büro an: gut Holz!

Wann?	Zweiwöchig freitags, 14.00 – 17.00 Uhr 11.09. // 25.09. // 09.10. // 23.10. (Pokal-Kegeln) 06.11. // 20.11. // 04.12. // 18.12.
--------------	---

Wo?	St. Matthäus, Eduard-Spranger-Straße 46
------------	---

Kursleitung:	Alfred Nespor
---------------------	---------------

Kosten:	4,00 € pro Termin
----------------	-------------------



Rentenberatung im ASZ

Rund um die Rente können viele Fragen auftreten, auf die unsere Spezialistin von der Deutschen Rentenversicherung die Antworten kennt. Sie berät Sie kostenlos und ehrenamtlich z.B. zu:

- Vollständigkeit der Unterlagen bzw. des Versicherungsverlaufs
- Zeitpunkt des Renteneintritts, Altersteilzeit
- Erwerbsminderungs- / Hinterbliebenenrente
- Arbeitslosen- / Krankenversicherung; Schwerbehinderung

Wann? Terminvereinbarung unter 0152 33 88 60 32 oder über Ihre Beratung im ASZ
Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich

Wo? ASZ

Kursleitung: Birgit Wolters

Kosten: kostenlos



Einzelveranstaltungen



Kultur-Gut – RÖMER – Gesichter eines Weltreichs (Lokschnuppen Rosenheim)

753 – Rom schlüpft aus dem Ei. Aus einem kleinen Dorf am Tiber erwächst eines der größten Imperien der Weltgeschichte: das Römische Reich. Aus ungewohnter Perspektive erzählt der Lokschnuppen von dessen Menschen und ihren Identitäten: Bürgern und Händlerinnen, Legionären und Landwirten, Kindern und Kaisern, Götterverehrerinnen oder Gladiatoren. Persönlich, eindringlich und nah.

1228 faszinierende Objekte laden zum Staunen ein – von spektakulären Schatzfunden bis hin zu Dingen des täglichen Lebens. Der wahre Schatz aber liegt in ihren Geschichten über Begegnung, Wandel und Verschmelzung.

Nach dem traditionellen Mittagessen im Gasthof Stockhammer haben wir eine Führung durch die Ausstellung.

Wann?	Freitag, 04.09., 08.50 Uhr Rückkunft Hauptbahnhof 17.50 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorn Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Angelika Puchinger
Kosten:	23,00 € für Eintritt und Führung Menschen mit Behinderung (ab GdB 50) 16,50 € Begleitperson 8,50 € zzgl. 10,00 € Bahnticket





Kultur-Gut – Auf den Spuren von Bayerns Königen und Königinnen

Am 01. Januar 1806 - vor genau 220 Jahren - wurde Bayern zum Königreich ausgerufen. Es dauerte über 600 Jahre diese langersehnte Rangerhöhung zu erhalten. Es dauerte nur knapp über 100 Jahre die Königskrone wieder zu verlieren und damit auch gleich die Herrschaft über Bayern.

Auf diesem Spaziergang werden an verschiedenen historischen Orten in der Innenstadt alle Könige und Prinzregenten vorgestellt. Lernen Sie dabei einige Anekdoten über die Herrscher kennen, deren Schicksale und ihre Träume. Natürlich kommen die Königinnen nicht zu kurz und werden ebenso mit interessanten Anekdoten berücksichtigt.

Wann?	Donnerstag, 10.09., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Eberhard Kühnel
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Küchen der Welt – Indonesische Küche

Das einzige indonesische Restaurant in München spezialisiert sich auf die Küche aus Padang (masakan Padang). Das Restaurant ist neu eröffnet und sehr schön eingerichtet. Das freundliche Personal gibt sich viel Mühe, die ganze Bandbreite der indonesischen Aromen nach München zu bringen. Die angebotenen Gerichte sind sehr authentisch, aber dennoch für jeden Gaumen geeignet.

Restaurant Diva Minang, Ismaninger Str. 17

Wann?	Freitag, 11.09., 11.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzeehr auf eigene Kosten



Wiesn mit Herz

Anlässlich des Oktoberfestes laden die Münchner Wiesnwirte Münchner Senior*innen zu einem Wiesnbesuch ein.

In diesem Jahr ist für Sie ein Tisch im Café Theres´ reserviert, das älteste Café-Zelt des Oktoberfestes und das einzige Zelt mit eigener Konditorei vor Ort. Bereits seit 1950 war es Teil der Wiesn und ist eine Hommage an die bayerische Königin. 2023 wurde das kleine Cafézelt neugestaltet und dabei viel Wert auf echte Handwerkskunst gelegt: die wunderschönen Wandmalereien, die sich über die Seitenwände des Zeltes erstrecken, zitieren Münchens schönste Orte im Englischen Garten.

Von 13.30 - 16.00 Uhr ist für Sie ein Tisch im Café Theres reserviert, ab 14.00 Uhr werden Ihnen Kaffee und handgebackenen Köstlichkeiten wie das Theresienbusserl serviert.

Also freuen Sie sich auf einen traditionsreichen Nachmittag auf dem Oktoberfest und melden Sie sich zeitnah bei uns an – die Anzahl der Plätze ist begrenzt!

Wann?	Montag, 21.09., 12.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Monika Müller
Kosten:	kostenlos
	Anmeldung erforderlich
	Anmeldeschluss: 14.09.





Montagsvortrag – „Schlaganfall erkennen und vorbeugen“



Um die 270.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. Umso wichtiger ist es, die Warnzeichen zu kennen und frühzeitig zu handeln. In unserem Vortrag erfahren Sie in einfacher und gut verständlicher Sprache:

Wie erkenne ich einen Schlaganfall?

Was kann ich zur Vorbeugung tun?

Der Vortrag richtet sich an Menschen jeder Herkunft.

Medizinische Begriffe werden verständlich erklärt und es gibt Raum für Fragen.

Wann? Montag, 21.09., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Mensioure Riza

Kosten: kostenlos (in Kooperation mit der Informationskampagne Brücken bauen und Donna Mobile AKA e.V.)

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 14.09.





Montagsvortrag – „Mein Handy, mein Mobilfunkvertrag & ich“

Auf dem Weg zum Handy-/Smartphone-Glück sind einige Hürden zu nehmen: z.B. Anschaffung und Mobilfunktarif – hochwertiges Gerät zum 0-Tarif, aber mit Zweijahresvertrag? Discounterschnäppchen? Prepaid-Vertrag? Was passt zu mir? Was brauche ich für das, was ich damit tun will? Wie erkenne ich unseriöse Beratungen und Kostenfallen? Wie klappt der Tarifwechsel? Was sind meine Rechte? Eine Verbraucherexpertin klärt auf & gibt Tipps zum sicheren, datensparsamen Umgang.

Wann?	Montag, 28.09., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Silvia Hartl, Verbraucherberaterin beim Verbraucher-Service Bayern im KDFB e.V.
Kosten:	kostenlos (in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V. im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung Bayern) Anmeldung erforderlich Anmeldeschluss: 21.09.



Digitale Medienberatung der Bücherkiste im ASZ

Sie möchten wissen, wie Sie eBooks, Hörbücher oder Online-Bibliotheksdienste auf Ihrem Smartphone, Tablet, Laptop oder E-Reader nutzen können? Wir beantworten gezielt Ihre individuellen Fragen und zeigen, wie sich die Angebote auf Ihren Geräten umsetzen lassen. Nutzen Sie den kostenlosen „eMedien-Lotsen-Service“ der Bücherkiste und halten Sie Schritt mit dem Wandel der Medien.

Wann?	Mittwoch, 30.09., 14.00 – 15.00 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Christian Baron-Willner Tauschbuchladen Bücherkiste Pro Arbeit & Perspektive gefördert von MBQ
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis Anmeldung erforderlich Anmeldeschluss: 23.09.



Kurzfilm „Opas Engel“ – Gespräch über Schutzengel

Herzliche Einladung zu einem Kurzfilm nach einem Kinderbuch von Jutta Bauer. Auf anrührende Weise hören wir von einem schon bettlägerigen Opa, der seinem Enkel sein Leben erzählt. Trotz auch ernststen Themen erfahren die Zuschauer sehr humorvoll, dass da noch ein anderer im Spiel war...und noch ist. Der Film steckt an, sich über eigene Erfahrungen im Leben auszutauschen.

Wann? Freitag, 02.10., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Helga Mörtl und Gerhard Wachinger (kath. Seelsorge)

Kosten: kostenlos (In Kooperation mit der kath. Senioren-seelsorge)

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 25.09.



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING



Nicht nur für alte Hasen –

Willkommen im ASZ Hasenberg!

Herzlich willkommen im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Hasenberg! Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Haus und unsere Angebote kennenzulernen. Bei einer Führung durch unsere Räumlichkeiten erhalten Sie einen Einblick in das vielfältige Programm des ASZ und können sich umfassend informieren. In entspannter Atmosphäre laden wir Sie anschließend zu einer Tasse Kaffee ein. Kommen Sie mit uns ins Gespräch, stellen Sie Ihre Fragen und lernen Sie andere Menschen aus der Nachbarschaft kennen.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis zum 28.09., aber auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen!

Wann? Montag, 05.10., 10.00 – 11.30 Uhr

Wo? ASZ

Kursleitung: Kuno Benda, Kathrin Schreyer

Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 28.09



Montagsvortrag – „Multivisionsshow über Norwegen“

Dieter Schildgen präsentiert Ihnen Norwegen – das Land der Trolle, Fjorde, Gletscher, Wasserfälle und viel Natur.

Freuen Sie sich auf kulturell interessante Städte und entspannte Menschen, traumhafte Landschaften, kleine alte Fischerdörfer und viele Impressionen.



Wann? Montag, 05.10., 14.00 – 15.30 Uhr inkl. Pause

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Dieter Schildgen

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 28.09.



Ein Stück Südtirol im Hasenberg – Törggelen im ASZ

Freuen Sie sich auf herbstliche Spezialitäten, leckere Köstlichkeiten und frischen Federweißer. In gemütlicher Atmosphäre möchten wir gemeinsam mit Ihnen die besondere Stimmung des Törggелens erleben – mit gutem Essen, anregenden Gesprächen und vielen schönen Begegnungen.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie die Südtiroler Tradition mitten im Hasenberg!

Wann? Mittwoch, 07.10., 12.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Sarah Liesdorf und Sabine Widmann

Kosten: 16,00 € (8,00 € mit ASZ-Pass)

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 30.09.





Montagsvortrag – „Münchner Müllmärchen“

Wussten Sie, dass in Münchner Haushalten so viel Müll entsorgt wird, dass man mit dieser Menge stündlich die Bavariastatue an der Theresienwiese befüllen könnte? Stimmt es, dass es nichts bringt, Glas nach Farben zu trennen, da alles in den LKWs sowieso wieder zusammengeschüttet wird? Es existieren viele Geschichten über unseren Abfall – wie er gesammelt, behandelt und entsorgt wird – aber nicht alle davon sind wahr. Herr Weihberg vom Abfallwirtschaftsbetrieb München (AWM) räumt in seinem informativen und unterhaltsamen Vortrag mit den Märchen auf, die man sich in unserer Stadt über den Müll erzählt. Anschließend gibt es ausreichend Zeit für interessante Diskussionen.



Wann?	Montag, 12.10., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Frederic Weihberg (AWM)
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis
	Anmeldung erforderlich
	Anmeldeschluss: 05.10.



Tagesfahrt – Garmisch-Partenkirchen / Eibsee

Unsere letzte Tagesfahrt 2026 führt uns in die Alpen!

Wir fahren nach Garmisch-Partenkirchen, das malerische Städtchen am Fuße des Wettersteingebirges. Nach einem gemeinsamen Mittagessen haben Sie Zeit, durch die charmanten Gassen zu schlendern, die besondere Atmosphäre zu genießen und die beeindruckende Bergkulisse auf sich wirken zu lassen.

Am Nachmittag geht es weiter zum Eibsee – einem der schönsten Seen Deutschlands. Mit seinem grün schimmernden, kristallklaren Wasser und dem majestätischen Zugspitzmassiv im Hintergrund bietet dieser besondere Ort eine einzigartige Naturkulisse.

Auf rund 1.000 Metern Seehöhe erwartet Sie eine Oase der Ruhe und Erholung. Ob bei einem Spaziergang rund um das malerische Kleinod oder bei Kaffee und Kuchen auf der Terrasse des Eibsee-Pavillon – hier fühlen Sie sich der Natur ganz nah.

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag voller Natur, Genuss und unvergesslicher Ausblicke zum Abschluss unserer Tagesfahrten im Jahr 2026!

Wann?	Dienstag, 13.10.
Wo?	8.00 Uhr Ecke Weitl- / Ittlingerstraße 8:15 Uhr Stanigplatz 10
Kursleitung:	Birgit Dorfmeister und Alfred Nespor
Kosten:	werden noch bekannt gegeben





Kultur-Gut – Tag der offenen Tür im Trambetriebshof

Seit 1876 fährt die Tram durch unsere Stadt. Sie verbindet nicht nur Haltestellen, sondern vor allem Menschen. Unsere Tram gehört zu München wie das Glockenspiel zum Marienplatz und die Brezn zur Brotzeit, und sie steht für eine moderne, nachhaltige und lebensnahe Mobilität. Kurz gesagt: Die Tram ist ein echtes Stück München! 2026 feiern wir ein besonderes Jubiläum: 150 Jahre Tram in München. Beim Tag der offenen Tür im Tram-Depot gibt es Einblicke hinter die Kulissen: in Werkstatt, Waschanlage und Fahrschule.

Wann?	Sonntag, 18.10., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Montagsvortrag – „Nie mehr Ärger mit Handwerkenden“

Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche für das Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Nicht alle Menschen sind handwerklich interessiert oder versiert. Wer Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben.

Der Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

Wann?	Montag, 19.10., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Petra Krämer-Moshous (Fachberaterin für Verbraucherfragen, Verbraucherzentrale Bayern Beratungsstelle München)
Kosten:	kostenlos (in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V. im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung Bayern)
	Anmeldung erforderlich Anmeldeschluss: 12.10.



Lesung mit Gespräch: Siegfried Lenz zum 100. Geburtstag

Die Bücherkiste lädt Sie zu einer besonderen Lesestunde im ASZ ein. 2026 wäre Siegfried Lenz 100 Jahre alt geworden.

Er wurde 1926 im masurischen Lyck geboren, dem heutigen Nordosten Polens, und hat seiner Kindheitsheimat mit dem Band „So zärtlich war Suleyken“ ein liebevolles literarisches Denkmal gesetzt.

Wir lesen gemeinsam zwei bis drei seiner masurischen Kurzgeschichten und sprechen nach jeder Lesung darüber.

Wann? Mittwoch, 21.10., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Christian Baron-Willner
Tauschbuchladen Bücherkiste
Pro Arbeit & Perspektive gefördert von MBQ

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 14.10.



Kultur-Gut – Über die Welt hinaus. Der Blaue Reiter (Lenbachhaus)

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts schloss sich in München die Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ zusammen, um Kunst und Gesellschaft neu zu denken. Die Ausstellung im Lenbachhaus zeigt anhand von über 240 Werken – darunter bedeutende Neuzugänge der Sammlung – neue Perspektiven auf eine der wichtigsten Bewegungen der europäischen Avantgarde. Im Mittelpunkt stehen ihr internationaler Austausch und Themen wie Emanzipation, Innovation und künstlerischer Aufbruch, die bis heute aktuell sind.

Wann? Donnerstag, 22.10., 09.40 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon

Kosten: 19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
Menschen mit Behinderung 13,00 €



Küchen der Welt – Georgische Küche

Georgier, die in München leben, sind sehr begeistert von diesem Restaurant. Das Essen ist hervorragend und wird mit ganz viel Herz gekocht. Man schmeckt sofort die Authentizität und die Liebe in jedem Gericht. Die Gewürze, die Frische der Zutaten und die traditionelle Zubereitung versetzen einen direkt nach Georgien.

Restaurant Vazi, Valleystraße 28

Wann?	Freitag, 23.10., 12.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzeehr auf eigene Kosten



Herbst-Chic mit der Schickeria

Der Herbst steht vor der Tür und Sie benötigen neue Kleidung für die kältere Jahreszeit? Heute begrüßen wir wieder die „Schickeria“ bei uns im ASZ! Seit über 15 Jahren ist diese eine feste Anlaufstelle im Stadtbezirk und mehr als nur ein Secondhand-Laden: Sie ist eine Schatzkiste für einzigartige Lieblingsstücke, ein nachbarschaftlicher Treffpunkt und Garant für besondere Begegnungen.

Also lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und stöbern sie ganz gemütlich in den „Schätzen“ der Schickeria nach Kleidung, Schuhen, Taschen und anderen Dingen des täglichen Bedarfs.

Wann?	Montag, 26.10., 11.00 – 14.00 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Evangelia Kostopoulou und Kathrin Schreyer
Kosten:	Ab 0,50 € pro Artikel Anmeldung erforderlich Anmeldeschluss: 19.10.



Kultur-Gut – Karl Valentin und die alten Rittersleut (Burg Grünwald)

Die Burg Grünwald mit ihrer wechsellvollen Geschichte diente dem Komiker Karl Valentin als Rückzugsort und Inspiration für sein bekanntes Spottlied „Ja, so warn's, die altn Rittersleut“. Die Ausstellung greift die Faszination auf, die Uniformen, Ritter und Mittelalter auf Karl Valentin und sein gesamtes künstlerisches Leben ausgeübt haben. Von 1941 bis 1943 logierte Karl Valentin im Schlosshotel Grünwald neben der Burg, weil er im stark bombardierten München zunehmend um sein Leben fürchten musste.

Wann?	Donnerstag, 29.10., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung
Kosten:	5,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen Menschen mit Behinderung 3,00 €



Kultur-Gut – 5000 Jahre ägyptische Hochkultur (Staatliches Museum Ägyptischer Kunst)

Das Staatliche Museum Ägyptischer Kunst präsentiert eine der wichtigsten Sammlungen altägyptischer Objekte weltweit. Es lädt zu einer Entdeckungsreise durch 5000 Jahre Kunst und Kultur ein und bietet faszinierende Einblicke in die Lebenswelt des alten Ägypten. Über 3.000 Originale aus fünf Jahrtausenden Altägypten: Frühzeitkeramik, Statuen der Pharaonen, das älteste Glasgefäß, die spektakuläre Goldmaske der Satdjehuti, der Grabschatz einer nubischen Königin und vieles mehr erwarten uns dort. Das Museum liegt in einem spektakulären unterirdischen Bau im Zentrum des Kunstareals.

Wann?	Donnerstag, 05.11., 09.20 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen Menschen mit Behinderung 9,00 €



Küchen der Welt – Traditionelles Martinsganserl- und -entenessen im Augustiner Spiegwirt

Das geschichtsträchtige Gebäude wurde 1849 erbaut. Dass es damals als Sölde, d.h. ein auf mehrere Kleinbauern aufgeteilter Bauernhof, gebaut wurde, ist auch heute noch ersichtlich. Wegen Unrentabilität wurde es 1876 zu einem Wirtshaus, das 1898 von Franz Xaver Spiegl übernommen wurde und seither als „Spiegwirt“ bekannt ist.

2019 kaufte die Augustiner Brauerei das Anwesen, das mit viel Liebe zum Detail saniert wurde und beste bayerische Küche serviert.

Spiegwirt, Feldmochinger Str. 38

Wann?	Mittwoch, 11.11., 11.30 Uhr
Wo?	Bushaltestelle 60 am Stanigplatz Richtung Olympia - Einkaufszentrum andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Kultur-Gut – Münzen erzählen Geschichte (Staatliche Münzsammlung München)

Das Museum befindet sich inmitten der Münchner Residenz unter dem Uhrturm. Es bietet auf vier Säle verteilt Medaillen und geschnittene Steine, antike, mittelalterliche und neuzeitliche Münzen.

Wie sahen die ersten Münzen der Weltgeschichte aus? Wo wurde die Münze erfunden, von wem, und zu welchem Zweck wurden Münzen überhaupt geprägt? Wie sah das Geld vor der Münze aus? Und worin unterscheiden sich die ersten Münzen der Griechen von denen der antiken Römer?

Wann?	Donnerstag, 12.11., 09.35 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung
Kosten:	9,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen Menschen mit Behinderung 8,00 €



Montagsvortrag –

„Ernährungsmärchen – Dichtung oder Wahrheit?“

Rund ums Essen und Trinken ranken sich zahlreiche Mythen und Märchen. Darf man Pilze aufwärmen? Ist Zucker wirklich Nervennahrung? Regt Schnaps nach dem Essen die Verdauung an? In diesem Vortrag werden zahlreiche Ernährungsmythen aufgegriffen. Lassen Sie sich überraschen, wie viel oder wenig Wahrheit in diesen Aussagen steckt. Wir freuen uns, unser Wissen und unsere Begeisterung für eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit Ihnen zu teilen.

Wann? Montag, 16.11., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Ursula Liersch

Kosten: kostenlos (in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V.)

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 09.11.2026

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Montagsvortrag – „Apps auf Rezept - Digitale Gesundheitsanwendungen kennenlernen und ausprobieren“

Fitness-Tracker, Meditations-App, digitale Hilfe beim Abnehmen, Diabetes-Monitoring – die AppStores sind voll von Gesundheits-Apps. Nicht selten nerven diese mit Werbung und sammeln allerlei Daten. Was ist anders bei den "Apps auf Rezept", den Digitalen Gesundheitsanwendungen? Was gibt es, wie funktioniert es, wie komme ich dran? Das erfahren Sie heute und können einige Apps an Demo-Geräten ausprobieren. Ein eigenes Gerät kann gerne mitgebracht werden (Voraussetzung: Möglichkeit Apps runterzuladen/zu installieren).

Wann? Montag, 23.11., 14.00 – 16.15 Uhr inkl. Pause

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Michael Bartl (Dipl.-Inform. (FH), EDV-Dozent)

Kosten: kostenlos (in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V. im Rahmen des Projektes *Surfen für Alle* des Sozialreferats der LH München)

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 16.11.



Kultur-Gut – Himmlische Erscheinungen (Alte Pinakothek)

Eine adventliche Führung zu Engeln und anderen himmlischen Wesen auf den Werken der Alten Pinakothek. Majestätisch, flatterhaft oder sinnlich-schön begegnen sie uns auf den Gemälden vergangener Jahrhunderte. Welche geheimen Botschaften vermitteln uns Engel bis heute? Eine Einladung zu einer adventlichen Bilderreise.

Wann?	Donnerstag, 26.11., 09.25 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon
Kosten:	19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen Menschen mit Behinderung 12,00 €



Geburtsstagsfeier

Lassen Sie uns Geburtstage feiern, wie sie fallen. Geburtstagskinder von August bis Dezember und Geburtstagsgratulanten sind herzlich eingeladen im ASZ Bistro miteinander zu feiern. Kaffee, Kuchen, Lieder und Geburtstagssegens mit freundlicher Gesellschaft sind doch die schönsten Geschenke!

Wann?	Donnerstag, 26.11., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Olga Oguz und Pfarrerin Sophie Schuster
Kosten:	kostenlos, um Kuchenspenden wird gebeten Anmeldung erforderlich Anmeldeschluss: 19.11.





Kerzengießen

Gemeinsam mit Hobby-Imker Philipp Mäser laden wir Sie herzlich zu einem kreativen Nachmittag rund um das Kerzengießen ein. Aus duftendem, natürlichem Bienenwachs entstehen ganz persönliche Kunstwerke – ob weihnachtliche Motive, elegante Stabkerzen, niedliche Tierfiguren oder andere individuelle Formen.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie einzigartige Kerzen für sich selbst oder als besonderes Geschenk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Ausprobieren genügt!



Wann? Freitag, 27.11., 15.00 – 19.00 Uhr

Wo? ASZ Raum Blau

Kursleitung: Philipp Mäser

Kosten: 5,00 € (2,50 € mit ASZ-Pass)

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 20.11.



Plätzchen-Bäckerei

Gemeinsam mit dem Nachbarschaftsbüro Hasenberg laden wir Sie zu einem gemütlichen Plätzchenbacken ein. Ob die klassischen Vanillekipferl oder ganz neue Kreationen – der herrliche Duft frisch gebackener Plätzchen wird für eine gemütliche, vorweihnachtliche Stimmung sorgen. Nach dem Mittagstisch können die selbst gebackenen Plätzchen bei unserem literarischen Nachmittag mit Jan Koester in geselliger Runde mit Kaffee oder Tee genossen werden. Natürlich dürfen Sie Ihre Plätzchen auch mit nach Hause nehmen – zum Selbstenießen oder um Ihren Liebsten eine Freude zu machen!

Wann? Montag, 30.11., 10.00 – 12.30 Uhr

Wo? ASZ Raum Rot

Kursleitung: Evangelia Kostopoulou und Kathrin Schreyer

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 23.11.



Lesung mit Jan Koester

Heute dürfen wir wieder den Schauspieler, Synchronsprecher und Verleger Jan Koester bei uns im ASZ begrüßen.

Mit einer bunten Auswahl literarischer Texte nimmt er sein Publikum mit auf eine Reise durch besinnliche, heitere, nachdenkliche und vergnügliche Momente. Freuen Sie sich auf Geschichten und Texte, die berühren, Sie zum Schmunzeln bringen und zum Nachdenken anregen. Lassen Sie sich überraschen – aber sicher ist: Es erwartet Sie ein besonderer literarischer Nachmittag! Und als kleines Geschenk erhalten alle Zuhörenden Hörbücher des Noa Noa-Verlags.

Wann? Montag, 30.11., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Jan Koester

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 23.11.



Kultur-Gut –

Nikolausfahrt im Dampfzug „Rund um München“

Wir fahren mit einem historischen Sonderzug mit einer Dampflokomotive 01 066 n ab München Ostbahnhof in etwa einer Stunde rund um die Landeshauptstadt. Als besonderes Highlight wird der Nikolaus im Zug mitfahren.

Es besteht die Möglichkeit, im Speisewagen kleine Speisen sowie kühle und heiße Getränke, wie Glühwein, zu erwerben.

Wann? Samstag, 05.12., 11.00 Uhr

Wo? Ostbahnhof unten am Ausgang zu Gleis 1
andere Treffpunkte nach Absprache

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 25,00 €



Nikolausfeier

Bei Punsch und köstlichen Leckereien möchten wir gemeinsam mit Ihnen die Adventszeit im Rahmen unserer Nikolausfeier willkommen heißen. Und was wäre eine Nikolausfeier ohne den Nikolaus?

Freuen dürfen Sie sich außerdem auf den Schauspieler und Synchronsprecher Jan Koester, der mit einer kurzen Lesung von Gogols Märchen „Die Nacht vor Weihnachten“ für besinnliche Unterhaltung sorgen wird. Kommen Sie vorbei und verbringen Sie mit uns einen stimmungsvollen Nachmittag voller Freude, Überraschungen und vorweihnachtlicher Atmosphäre!

Wann?	Montag, 07.12., 14.00 – 16.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Anabel Meißner, Heike Tempel und Kathrin Schreyer
Kosten:	12,00 € (6,00 € mit ASZ-Pass)
Anmeldung erforderlich	
Anmeldeschluss: 30.11.	



Kultur-Gut – Winterlich verzaubert in Neuhausen

Neuhausen ist einer der lebenswertesten Münchner Stadtteile, dessen Herz direkt am Rotkreuzplatz schlägt. Während eines Spaziergangs durch die malerischen Seitenstraßen erleben wir einige Überraschungen: denkmalgeschützte Genossenschaftsbauten, romantische Friedhofsatmosphäre im Kleinformat und prächtige Jugendstilfassaden. Natürlich darf auch die neue Herz-Jesu-Kirche auf unserem Rundgang nicht fehlen, ein umstrittenes aber absolut sehenswertes Glanzstück zeitgenössischen Kirchenbaus mit dem größten Kirchenportal der Welt. Danach wärmen wir uns Herz und Hände an einer Tasse Glühwein und stimmen uns gemeinsam auf Weihnachten ein.

Wann?	Donnerstag, 10.12., 09.35 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Grit Ranft
Kosten:	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Montagsvortrag – „Ärger mit Windows? Lern Linux kennen, eine Einführung in die kostengünstige nachhaltige Alternative“

Ihr Laptop ist zu alt für Windows 11 (oder spätestens 12)? Sie wollen aber kein Geld für ein Neu-Gerät ausgeben? Oder Sie wollen unabhängig werden vom amerikanischen Mega-Konzern? Dann ist vielleicht „Linux“ was für Sie. Linux kann fast alles, was Windows auch kann – sogar fast so aussehen. Dazu ist es schnell und der Datenschutz ist top. Und das Beste: Linux ist komplett kostenlos, keine Lizenzkosten, keine monatlichen Gebühren. Erfahren Sie mehr in diesem Einstiegsvortrag. Mit Installations-Vorführung.

Wichtig: Vortrags-Teilnehmende können sich anschließend für eine „Linux-Werkstatt“ (25.01.2027 / 08.02.2027) anmelden, in der sie das System begleitet auf ihrem Gerät installieren können.

Wann?	Montag, 14.12., 14.00 – 16.15 Uhr inkl. Pause
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Michael Bartl (Dipl.-Inform. (FH), EDV-Dozent)
Kosten:	kostenlos (in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V. im Rahmen des Projektes <i>Surfen für Alle</i> des Sozialreferats der LH München)
Anmeldung erforderlich	
Anmeldeschluss: 07.12.	



Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich von der weihnachtlichen Stimmung verzaubern und genießen Sie eine besondere Zeit in geselliger Runde beim jährlichen Weihnachtsessen im ASZ. Unser liebevoll zubereitetes 3-Gängemenü lädt Sie ein, die festliche Jahreszeit kulinarisch zu erleben. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!

Die genaue Menüfolge stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird per Aushang bekannt gegeben.

Wann?	Donnerstag, 17.12., 12.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kosten:	9,50 €



Wir warten gemeinsam auf das Christkind



Die Adventszeit lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und schöne Momente miteinander zu teilen. Wir möchten Sie herzlich einladen, gemeinsam mit uns auf das Christkind zu warten.

Freuen Sie sich auf bekannte Weihnachtslieder, duftende Plätzchen und besinnliche Momente. Gemeinsam wollen wir Erinnerungen an vergangene Weihnachtsfeste aufleben lassen, die Vorfreude auf das Weihnachtsfest genießen und einen schönen Nachmittag voller Wärme und Gemeinschaft erleben.

Wir freuen uns darauf, diese besondere Zeit mit Ihnen zu verbringen!

Wann?	Montag, 21.12., 13.30 – 15.00 Uhr
--------------	-----------------------------------

Wo?	ASZ Bistro
------------	------------

Kosten:	kostenlos
----------------	-----------



Küchen der Welt – Gemeinsames Weihnachtsfestmahl im Augustiner Spiegwirt

Gemeinsam statt einsam - unter diesem Motto wollen wir in festlichem Rahmen miteinander am 1. Weihnachtstag essen. Der Augustiner Spiegwirt ist ein echtes Juwel für Liebhaber der bayerischen Küche! Gemütliches Ambiente, herzliche Bedienungen und klassische, leckere Gerichte, die einfach glücklich machen. Hier passt einfach alles.

Spiegwirt, Feldmochinger Str. 38

Wann?	Freitag, 25.12., 11.30 Uhr
--------------	----------------------------

Wo?	Bushaltestelle 60 am Stanigplatz Richtung Olympia - Einkaufszentrum andere Treffpunkte nach Absprache
------------	--

Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr
---------------------	-----------------------------------

Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten
----------------	--------------------------------------



Offenes Bistro zwischen den Jahren

In den Weihnachtsferien findet vom 24. bis 31. Dezember 2026 kein Mittagstisch / Offenes Café statt.

Stattdessen begrüßen wir Sie in dieser Zeit herzlich in unserem Bistro, welches vom **28. – 30.12. jeweils von 10.00 bis 14.00 Uhr** für Sie geöffnet ist. Ob zum Mittagessen oder einfach auf eine Tasse Kaffee – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen die letzten Tage des Jahres 2026 zu verbringen und das Jahr in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und freuen uns auf Ihren Besuch!

Wann?	Montag, 28.12., 10.00 – 14.00 Uhr Dienstag, 29.12., 10.00 – 14.00 Uhr Mittwoch, 30.12., 10.00 – 14.00 Uhr
--------------	---

Wo?	ASZ Bistro
------------	------------

Kosten:	6,00 € für das Mittagessen Verzehr auf eigene Kosten Anmeldung für das Mittagessen erforderlich Anmeldeschluss: 21.12.
----------------	--



Das Team des ASZ Hasenberg! wünscht Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

Krisendienst Psychiatrie

Sie sind in einer seelischen Krise oder Mitbetroffene und Angehörige brauchen Hilfe? Hier bekommen Sie qualifizierte Beratung und Unterstützung – kostenfrei!

Rufen Sie an: **0800 655 3000**

Wir hören zu, klären mit Ihnen gemeinsam die Situation und zeigen Wege aus der Krise auf. Wenn nötig, ist innerhalb einer Stunde ein mobiles Einsatzteam bei Ihnen vor Ort und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für Bürger*innen und Fachstellen. Wir sind täglich rund um die Uhr für Sie da.



Öffnungs- und Telefonzeiten ASZ Hasenberg

Öffnungszeiten Mo – Do 09.00 Uhr – 16.00 Uhr
 Fr 09.00 Uhr – 14.00 Uhr

Telefonzeiten: Mo – Fr 09.00 Uhr – 12.00 Uhr
 Mo – Mi 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kassenzeiten Mo – Mi 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie für Beratungen einen Termin.

Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich, für Berufstätige bieten wir nach Vereinbarung mittwochs bis 20.00 Uhr Termine an.

Nichts mehr verpassen und immer gut informiert sein? Abonnieren Sie jetzt unseren ehrenamtlich betreuten WhatsApp-Kanal und erhalten Sie Neuigkeiten direkt auf Ihr Handy.

ASZ Hasenberg
WhatsApp-Community

Impressum

Herausgeber

Stiftung zusammen. tun.

Eine Stiftung der Diakonie Hasenberg e.V.

Stanigplatz 10

80933 München

Tel. 089 452 235 100

www.stiftung-zusammentun.de



Redaktionsleitung

Simone Rudroff, rudroff@stiftung-zusammentun.de

(v.i.S.d.P.)

Kontakt ASZ HasenbergI

ASZ HasenbergI

Stanigplatz 8a, 80933 München

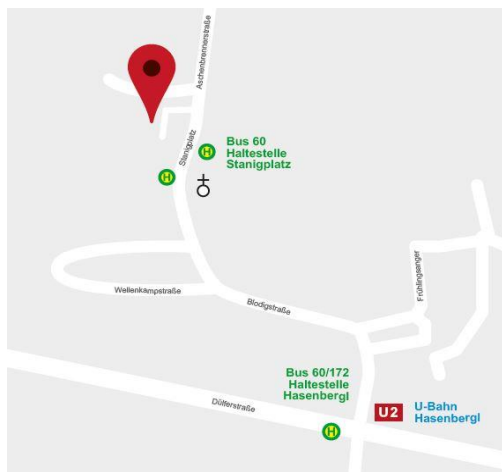
Telefon: 089 452 235 786, Fax: 089 452 235 139

E-Mail: asz-hasenbergI@stiftung-zusammentun.de

www.asz-hasenbergI.de

So erreichen Sie uns:

U2 bis Haltestelle Dülferstraße, dann **Bus 60** Richtung OEZ / Des-sauerstraße bis **Haltestelle: Stanigplatz**



oder

U2 bis Haltestelle Hasen-bergl, dann **Bus 60** Richtung Dülferstraße bis **Haltestelle: Stanigplatz**

gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Träger:

Stiftung zusammen. tun.

Stanigplatz 10

80933 München

www.stiftung-zusammentun.de

info@stiftung-zusammentun.de

Spendenkonto:

Empfänger:

Stiftung zusammen. tun.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004
8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-
Nr. 4000