

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Mai / Juni / Juli / August 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	31
Öffnungs- und Telefonzeiten ASZ Hasenberg!.....	47
Kontakt ASZ Hasenberg!.....	48



Aufgrund von Personalmangel gelten bis auf Weiteres folgende Erreichbarkeiten, wir bitten um Verständnis.

Öffnungszeiten Mo – Fr 09.00 Uhr – 15.00 Uhr

Spontanberatungen sind täglich in der Zeit von 9 – 14 Uhr möglich. Bitte vereinbaren Sie wenn möglich einen Termin.

Öffnungszeiten der Verwaltung Mo – Fr 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Kassenzeiten Mo - Mi 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Telefonzeiten: Mo – Fr 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

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...	089 452 235 217
Bohr-Stieren, Sigrid	Kulturangebote, Küchen der Welt	bohr-stieren...	0163 314 2321
Koch, Sally	Verwaltung, Fahrt- und Begleitsdienst	koch...	089 452 235 784
Liesdorf, Sarah	Sozialarbeiterin in Ausbildung	liesdorf...	089 452 235 787
Derzeit unbesetzt	Psychosoziale Beratung, Koordination Freiwilliges Engagement	asz-hasenberg!	089 452 235 786
Meißner, Anabel	Leitung ASZ, KASA Stelle	meissner...	089 452 235 780
Müller, Monika	Hauswirtschaftliche Assistenz, Fahrt- und Begleitsdienst	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

NEU!

Unser Versandservice der Broschüre

NEU!

Sie möchten unser Programmheft bequem und pünktlich nach Hause geschickt bekommen? Gegen eine Porto-Gebühr von 2 € pro Ausgabe erhalten Sie die Broschüre dreimal pro Jahr direkt nach der Veröffentlichung per Post!

Bei Interesse melden Sie sich in unserer Verwaltung, telefonisch unter 089 452 235 786 oder per E-Mail an asz-hasenberg!@stiftung-zusammentun.de



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:
Carla Singer**

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 einfach!



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
Treff Lerchenau	Di – Do	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 Hasenbergl	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, das Sie nicht mehr benötigen.

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



Fahrt- und Begleitdienst

Sicher ankommen – gut begleitet!

Wir holen Sie zuhause ab, fahren Sie 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 anziehen und Treppen bewältigen. Wir bringen Sie nicht nur an Ihr gewünschtes Ziel – wir begleiten Sie auch vor Ort, wenn Sie dies wünschen.

So kommen Sie gut zu Ihrem Arzt- oder Ämterbesuch, zum Einkaufen oder wohin auch immer wir Sie begleiten dürfen.

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



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 Hasenbergl 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 Fahrt- und Begleitdienst 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. Spätere Absagen können nicht mehr rückerstattet 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 Hasenberg 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 Hasenberg selbst organisieren und deren Kosten tragen.















Rückkunft

Bei der Rückfahrt ins Hasenberg 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 draußen		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
11.05. // 15.06. // 13.07. // 10.08.

Wo? ASZ Raum Grün

Kursleitung: Alfred Nespör

Kosten: kostenlos (ausgenommen Ersatzteile), Teilnahme auf Spendenbasis



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
27.05. // 29.07. // 26.08.

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
13.05. // 10.06. // 08.07.

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



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? Zu Beginn jeder Beratung gibt es eine kurze Präsentation ausgewählter Online-Medienangebote.

Im Anschluss beantworten wir 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? Zweiwöchig mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr
06.05. // 20.05. // 03.06. // 17.06. // 01.07. // 15.07.
29.07. // 26.08.

Wo? ASZ Raum Lila

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

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis
keine Anmeldung erforderlich



Außersprechstunde Sozialbürgerhaus Nord im ASZ

Das Sozialbürgerhaus Nord bietet Ihnen eine Außersprechstunde 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
21.05. // 18.06. // 16.07.

Wo? ASZ Raum Blau

Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: jeweils montags vor dem Termin
(18.05. // 15.06. // 13.07.)

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

Offene Leserunde der Bücherkiste im ASZ

Die Bücherkiste lädt Sie bei uns im ASZ zu einer offenen Leserunde ein! Von Kurzgeschichte bis Liebesbrief, wir entdecken Texte, die zum Nachdenken, Lachen oder Staunen einladen. Texte mitbringen darf jeder, zuhören ebenso. Zusammen gestalten wir diese Runde bei kostenlosem Kaffee und Gebäck.

Wann? Zweiwöchig mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr
13.05. // 27.05. // 10.06. // 24.06. // 08.07. // 22.07. // 19.08.

Wo? ASZ Raum Lila

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

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis
keine Anmeldung erforderlich



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



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



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
08.05. // 22.05. // 05.06. // 19.06.
03.07. (Pokal-Kegeln)
17.07. // 31.07. // 14.08. // 28.08.

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

Kursleitung: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 € pro Termin



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
15.05. // 29.05. // 12.06. // 26.06. // 10.07. // 24.07.
07.08. // 21.08.

Wo? ASZ Raum Blau

Kursleitung: selbstorganisiert

Kosten: kostenlos



Kurs – Kochen International

Ob Arabisch, Griechisch, Italienisch, Türkisch, Asiatisch – Speisen sind so unterschiedlich und lecker! Kommen Sie mit auf unsere internationale Genussreise, entdecken Sie die Vielfalt der Geschmäcker der 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
12.05. // 26.05. // 09.06. // 23.06. // 07.07. // 21.07.
04.08. // 18.08.

Wo? ASZ Raum Rot

Kursleitung: Wedad Asad

Kosten: 64,00 € inkl. Essen (8 Termine)
32,00 € mit ASZ-Pass



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, 11.00 – 12.00 Uhr
06.05. // 13.05. // 20.05. // 27.05. // 03.06. // 10.06.
17.06. // 24.06. // 01.07. // 08.07. // 15.07. // 22.07.
29.07. // 05.08. // 12.08. // 19.08. // 26.08.

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Heidrun Hartmann

Kosten: 34,00 € (17 Termine)
17,00 € 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
05.05. // 12.05. // 16.06. // 23.06. // 30.06. // 07.07.
14.07. // 21.07. // 28.07.

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
05.05. // 12.05. // 19.05. // 09.06. // 16.06. // 23.06.
30.06. // 07.07. // 14.07. // 21.07. // 28.07.

Wo? ASZ Raum Blau

Kursleitung: Rudolf Ramisch

Kosten: 55,00 € (11 Termine)
27,50 € mit ASZ-Pass

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
28.05. // 25.06. // 09.07. // 27.08.

Wo? ASZ Raum Gelb

Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor dem Termin
(21.05. // 18.06. // 02.07. // 20.08.)

Kurs – Gedächtnis-Gruppe

NEU!

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
21.05. // 28.05. // 11.06. // 18.06. // 25.06. // 02.07.
09.07. // 16.07. // 23.07. // 30.07. // 06.08. // 13.08.
27.08.

Wo? ASZ Raum Gelb

Kursleitung: Sarah Liesdorf

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



Kurs – Atemkraft – entspannt und vital im Alltag



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
08.06. // 15.06. // 29.06. // 06.07. // 13.07. // 20.07.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Irmgard Hahn

Kosten: 30,00 € (6 Termine)
15,00 € mit ASZ-Pass



Kurs – Yoga für Menschen 60plus



Sanft bewegen – beweglich bleiben! Stärken Sie Körper und Seele auf schonende Weise. Die Übungen finden meist im Sitzen oder Stehen statt und sind auch mit Rollstuhl oder Rollator möglich. Vorkenntnisse brauchen Sie keine. Sanfte und dynamische Bewegungen wechseln sich ab, zwischendurch gibt es viel Zeit zum Entspannen. So bleiben Sie mobil, kräftig und gelassen mit OMY! Yoga für Menschen 60plus.

Wichtige Info: der Kurs wird ab Mai voraussichtlich mittwochs stattfinden, die genaue Uhrzeit und die Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, wir werden Sie zeitnah über einen Aushang darüber informieren!

Wann? Mittwochs

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Gina Siferlinger

Kosten: werden noch bekannt gegeben



Kurs – Gymnastik & Beweglichkeit

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
06.05. // 13.05. // 20.05. // 27.05. // 03.06. // 10.06.
24.06.// 01.07. // 08.07. // 15.07. // 22.07. // 29.07.
05.08. // 12.08.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 70,00 € (14 Termine)
35,00 € mit ASZ-Pass



Kurs – Linedance / Tanz Dich fit

Unser Gehirn liebt Tanzen – Schritt für Schritt fördern wir es! Tanzen ist auch Sturzprophylaxe: Genießen Sie Ihr Körpergefühl bei altbekannten Schrittfolgen und freuen Sie sich über neue Impulse! Alle Schritte werden erklärt, geübt und gemeinsam getanzt.

Allein oder als Paar, Sie sind herzlich eingeladen! Nicht nur zu Folklore, Linedance, Standard oder Latein genießen wir beschwingt unsere neu gestärkte Lebensfreude! Bitte in Sportkleidung, Tanz- oder Jazzschuhen kommen (keine Straßenschuhe). Keine Vorkenntnisse nötig – einfach anmelden und mitmachen!

Wann? Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr
06.05. // 13.05. // 20.05. // 27.05. // 03.06. // 10.06.
24.06.// 01.07. // 08.07. // 15.07. // 22.07. // 29.07.
05.08. // 12.08.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 70,00 € (14 Termine)
35,00 € mit ASZ-Pass



Rheumotion



Tanzen macht auch chronisch kranken und bewegungseingeschränkten Menschen Spaß. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, nach Ihren persönlichen Möglichkeiten zu tanzen – schonend und abwechslungsreich. Probieren Sie es aus!

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Rheuma-Liga.

Wann? Zweiwöchig mittwochs, 16.15 – 17.15 Uhr
13.05. // 27.05. // 10.06. // 24.06. // 08.07. // 22.07.
05.08.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 7,00 € pro Termin (Mitglieder: 5,00 €)
Anmeldung unter: 0157 3207 1859 oder
kontakt@rheuma-liga-muenchen.de



Kurs – Rückenfit – Ganzkörpertraining für Rücken und Beweglichkeit



Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir den Kurs „Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining nun auch donnerstags für Sie an!

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
07.05. // 21.05. // 28.05. // 11.06. // 18.06. // 25.06.
02.07. // 09.07. // 16.07. // 23.07. // 30.07. // 06.08.
13.08. // 20.08. // 27.08.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Helge Tismar

Kosten: 75,00 € (15 Termine)
37,50 € 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
07.05. // 21.05. // 11.06. // 18.06. // 25.06. // 02.07.
16.07. // 23.07. // 30.07. // 06.08.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Marion Hofmeister

Kosten: 50,00 € (10 Termine)
25,00 € 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
08.05. // 15.05. // 22.05. // 29.05. // 05.06. // 12.06.
19.06. // 26.06. // 03.07. // 10.07. // 17.07. // 24.07.
31.07. // 07.08. // 14.08. // 21.08. // 28.08.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Helge Tismar

Kosten: 85,00 € (17 Termine)
42,50 € mit ASZ-Pass

Einzelveranstaltungen



Küchen der Welt – Münchner Frühlingsfest

Das Münchner Frühlingsfest wurde erstmals 1965 auf der Theresienwiese veranstaltet, um den Schausteller*innen nach der langen Winterpause eine erste Verdienstmöglichkeit zu schaffen. Über 100 Schausteller – vorwiegend aus dem Münchner Raum – bestreiten das Frühlingsfest gemeinsam. Wir schlendern miteinander über die „kloane Wiesen“ und kehren in einem der beiden Bierzelte zum Mittagessen ein.

Wann?	Montag, 04.05., 10.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Kultur-Gut – Sandra Vásquez de la Horra. Soy Energía (Haus der Kunst)

Die chilenische Künstlerin Sandra Vásquez de la Horra (geb. 1967, Viña del Mar, Chile) vereint in ihrer multidisziplinären künstlerischen Praxis transnationale und indigene Perspektiven. Ihr vor allem zeichnerisches und malerisches, aber auch filmisches und performatives Lebenswerk umfasst komplexe Ereignisse, Geschichten, Riten und Glaubensvorstellungen, die sowohl in ihrem Aufwachsen in Chile als auch in den vielen Jahren ihres Lebens in Deutschland wurzeln.

Wann?	Donnerstag, 07.05., 09.15 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:	18,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (10,00 € Begleitperson)



Montagsvortrag – „Genuss, der zu Ihnen kommt – der AWO-Menüservice“

Manchmal darf es auch einfach sein: Kein Einkaufen, kein Kochen, kein Abwasch – stattdessen ein frisch zubereitetes, heißes Menü direkt auf den Tisch. Der AWO-Menüservice bietet Ihnen eine praktische und köstliche Unterstützung im Alltag.

Herr Skala-Borell stellt Ihnen das Angebot vor und lädt Sie auf ein Stück Kuchen ein.

Wann? Montag, 11.05., 13.00 – 14.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Pierre Skala-Borell

Kosten: kostenlos (inkl. Kuchen)

Anmeldeschluss: 01.05.

begrenzte Teilnehmendenzahl

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



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, 18.05., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Silvia Hartl, Verbraucherberaterin beim Verbraucher-Service Bayern im KDFB e.V.

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

keine Anmeldung erforderlich



Montagsvortrag – „Münchener 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 – die aber nicht alle wahr sind. Herr Weihberg vom AWM (Abfallwirtschaftsbetrieb München) 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, 01.06., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Frederic Weihberg (AWM)
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Lesung mit Jan Koester

Heute ist der Schauspieler, Synchronsprecher und Verleger Jan Koester zu Gast im ASZ ist. Verbringen Sie mit ihm einen heiteren Nachmittag voller literarischer Kostbarkeiten mit Überraschungstexten! Ob nachdenklich, humorvoll oder romantisch - Herr Koesters Fundus hat für alle literarischen Geschmäcker etwas zu bieten. Und an diesem Nachmittag gilt: Das Publikum entscheidet!

Also kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen! Für alle Teilnehmenden gibt es kostenlose Hörbücher des Noa Noa-Verlags.

Wann?	Montag, 08.06., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Jan Koester
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich

Tagesfahrt – Schrobenhausen und Erlebniseinkauf auf dem Waglerhof

Frühlingszeit ist Spargelzeit – und daher dreht sich unsere Tagesfahrt rund um dieses ganz besondere Gemüse!

Wir beginnen mit einer Fahrt nach Schrobenhausen mitten im Herzen Bayerns. Die Stadt kann auf eine über 1200-jährige Geschichte zurückblicken und besitzt eine malerische Stadtmauer aus dem 15. Jahrhundert sowie eine Reihe von interessanten Kirchen.

Aber sie ist vor allem bekannt durch eine kulinarische Spezialität, den Schrobenhausener Spargel. Im Jahr 2010 erhielt dieser das von der EU vergebene Siegel „geschützte geografische Herkunftsangabe“. Nur Spargel aus dem Schrobenhausener Anbaugebiet darf seitdem dieses Qualitätssiegel tragen. Und natürlich werden wir uns mittags diese Köstlichkeit in einem Gasthaus in Schrobenhausen schmecken lassen!



Am Nachmittag fahren wir weiter zum Waglerhof, einem ehemaligen Kloostergut. Dort können Sie den Weg des Spargels vom Feld auf den Teller hautnah verfolgen. Nach einer Hofführung haben Sie die Möglichkeit, im eigenen Hofladen frischen Schrobenhausener Spargel sowie viele weitere selbsterzeugte Produkte zu erwerben.

Wann? Dienstag, 16.06.

Wo? 8.00 Uhr Ecke Weitl- / Ittlingerstraße
8:15 Uhr Stanigplatz 10

Kursleitung: Birgit Dorfmeister und Alfred Nesper

Kosten: werden noch bekannt gegeben



Lesung zur Fußball-WM – Dr. Felix Leibrock – Ein Mann, ein Ball, viele Berufungen

Dr. Felix Leibrock wuchs im Saarland auf, wo man Fußball nicht spielt, sondern glaubt, und studierte Germanistik, Geschichte sowie Theologie. Nach seinen Studien war Dr. Felix Leibrock Wissenschaftler, Antiquar, Buchhändler, Pfarrer, Stadtkulturdirektor, Sprecher beim MDR und Gründer der legendären Pfarrer-Fußballmannschaft „Schwarzweiß Beffchen“ – vermutlich die einzige Elf, die vor dem Anstoß segnet und nach dem Spiel beicht.

Heute lebt Dr. Felix Leibrock in München, ist u.a. Redakteur bei Antenne Bayern, Vorstand des Evangelischen Bildungswerks, Seelsorger bei der Bayerischen Bereitschaftspolizei – und eben leidenschaftlicher Autor. Sein bewegtes Leben verarbeitet Dr. Felix Leibrock in seinen zahlreichen Büchern: Seit 25 Jahren schreibt er jedes Jahr ein Buch und glaubt daran, dass Geschichten genauso rund sein müssen wie ein guter Ball. Sein Herz schlägt für Obdachlose, Stehaufmensen – und natürlich für den Fußball. Kurz gesagt: Wenn Gott Fußball schaut, dann liest er das neueste Buch von Dr. Felix Leibrock „Welches Trikot trägt der Fußballgott? Geschichten, die das Leder schrieb.“



Also freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Nachmittag mit einem Buch, in dem es nicht nur um Fußball geht, sondern vor allem um Heimat, Kindheit und Geborgenheit.

Wann?	Montag, 22.06., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Dr. Felix Leibrock
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Montagsvortrag – „Am anderen Ende der Welt – eine Reise nach Neuseeland“

Nachdem Leonie 2015 ihr Abitur in der Tasche hatte, zog es sie hinaus in die weite Welt: mit 18 Jahren startete sie in ihr erstes großes 6-monatiges Reiseabenteuer nach Neuseeland. Dort lebte sie zum Beispiel einige Wochen „irgendwo im Nirgendwo“ am Strand bei einem Maori und vielen Pferden. Außerdem entdeckte sie ihre Lust am Wandern und machte mehrere der sogenannten „Great Walks“, die durch vielfältige und beeindruckende Natur führen.

Mit Fotos und Videobeiträgen nimmt Leonie Metzger Sie mit auf eine spannende Reise ans andere Ende der Welt durch die beeindruckenden Landschaften und die ganz besondere Kultur Neuseelands. Nächste Woche können Sie Leonie dann auf ihrer Reise nach Island begleiten.

Wann?	Montag, 29.06., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Leonie Metzger
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich





Kultur-Gut – Himmlisches Wiedersehen - von Ludwig I. zum blauen Reiter (Diözesanmuseum Freising)

Die Ausstellung erzählt über die künstlerischen Entwicklungen im München des 19. Jahrhunderts und den Einfluss auf die religiöse Malerei am Vorabend der Moderne. Beeinflusst von den politischen und gesellschaftlichen Umbrüchen, von revolutionären Veränderungen bis hin zur romantischen Sehnsucht sucht die Kunst des 19. Jahrhunderts nach einem Ausgleich von Natur und Kultur. Mit mehr als 120 Werken bietet das Diözesanmuseum einen spannenden Einblick in eine großartige Kunstepoche. Zu sehen sind Werke u.a. von Franz Lenbach, Lovis Corinth, Wassily Kandinsky, Franz Marc, Gabriele Münter und Marianne von Werefkin.

Dank einer großzügigen Einladung ermöglicht Ihnen das Diözesanmuseum Freising sowohl den kostenlosen Eintritt als auch eine kostenfreie Führung und lädt Sie im Anschluss an die Führung auf einen Kaffee in das Museums-Restaurant DIMU ein!

Samstags ist Markt in Freising, den wir nach der Führung besuchen können.

Wann? Samstag, 04.07., 09.10 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 – „Island – Natur pur!“

2018 reiste Leonie Metzger für 5 Monate nach Island. Die kleine Insel hat viel zu bieten: von Gletschern und schwarzen Sandstränden über unzählige Wasserfälle bis hin zu Vulkanen und heißen Quellen. Diese diverse und faszinierende Landschaft erlebte Leonie von ganz nah: mit Rucksack und Zelt reiste sie per Anhalter um die Insel und lebte u.a. für einen Monat auf einem Schaf-Bauernhof.

Begleiten Sie Leonie in ihrem spannenden Vortrag durch die raue, magische Natur der Insel und lernen Sie den ein oder anderen ganz speziellen Isländer kennen.

Wann? Montag, 06.07, 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Leonie Metzger

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis
keine Anmeldung erforderlich





Kultur-Gut – HAAR – MACHT – LUST (Kunsthalle)

Ob lang, kurz oder rasiert, glatt oder gelockt – Haare sind weit mehr als eine Frage des Stils. Sie erzählen von Schönheit und Begehren, von Macht und Ohnmacht, von Anpassung und Rebellion. Haare sind ein starkes Mittel des Ausdrucks, mit ihnen bekennen wir Zugehörigkeit, gestalten Identität oder ziehen andere in unseren Bann. Die Ausstellung lädt zu einem anregenden, sinnlichen und überraschenden Streifzug durch drei Jahrtausende Kunst- und Kulturgeschichte der Haare ein. Rund 200 Exponate von der Antike bis zur Gegenwart zeigen, welche Wirkmacht das scheinbar Alltägliche entfalten kann.

Wann?	Donnerstag, 09.07., 09.50 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Angela Baur
Kosten:	22,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (16,00 € mit Schwerbehindertenausweis 8,00 € Begleitperson)



Kultur-Gut – „...Und abends tu ich dichten.“ Carl Spitzweg (1808-1885) – Maler, Apotheker und Dichter

Carl Spitzweg war ein Multitalent des 19. Jahrhunderts: Apotheker, Maler, Dichter und Liebhaber von Theater, Oper und Musik. Ob Spitzweg während seiner Ausbildung ein Opfer der Chemie in der alten Hofapotheke wurde, wie er seine unerfüllte Liebe auf Papier und Leinwand ausdrückte und woran man am besten Spitzweg-Fälschungen erkennt, sind Themen der Führung. Während der Route zu seinen Wohn- und Lebensorten rezitieren Anette Spieldiener und der Germanist Michael Weiser seine Lyrik, präsentieren Gstanzl von Spitzweg und schauen durch sein Atelierfenster in sein bewegtes Leben.

Wann?	Donnerstag, 16.07., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Anette Spieldiener und Michael Weiser
Kosten:	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Vortrag – „Geistig fit im Alter unterwegs“

Ein gewisses Nachlassen des Gedächtnisses kann im Alter ganz normal sein. In manchen Fällen können Gedächtnisprobleme jedoch auch auf eine Erkrankung hinweisen. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert Sie in einem Vortrag über dementielle Erkrankungen. Dabei erfahren Sie, was unter Demenz verstanden wird, wie diese diagnostiziert wird und welche aktuellen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die aktuellen Forschungsaktivitäten auf diesem Gebiet. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Dieser ist kostenfrei und anonym und gibt Ihnen eine erste Orientierung über Ihre Gedächtnisleistung. Für die Teilnahme am Vortrag sowie am optionalen Gedächtnistest ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, die Plätze sind begrenzt.

Wann? Donnerstag, 16.07., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro und Raum Lila

Kursleitung: Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD)

Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 01.07.



Erzählcafé –

„Mein Lebensmotto oder allg. Lebensweisheiten“

Ein Lebensmotto ist ein persönlicher Leitsatz, der Orientierung gibt und als Inspiration für den eigenen Weg dient. Es kann ein kurzer Spruch sein oder eine tiefgründige Weisheit, die die eigene Lebenseinstellung widerspiegelt. Viele Menschen nutzen ein Lebensmotto, um sich an ihre Werte zu erinnern, innere Stärke zu gewinnen oder sich in herausfordernden Zeiten zu motivieren. Im ERZÄHLCAFE wollen wir uns über das je eigene Lebensmotto unterhalten und vielleicht lernen wir auch neue Weisheiten kennen, die uns inspirieren. Freuen wir uns, bei Kaffee und Kuchen voneinander zu hören.

Wann? Dienstag, 21.07., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

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

Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 14.07.



Kultur-Gut – Volkssternwarte

Die exklusive Führung umfasst folgende drei Stationen:

1. die Ausstellung zum Sonnensystem (mit echten Meteoriten!): Sie lernen die Entfernungen und Größenverhältnisse sowie die Eigenheiten unserer Nachbarplaneten, des Mondes und der Sonne kennen
2. eine Planetariums-Vorstellung zum aktuellen Sternenhimmel: Erleben Sie einen bezaubernden Sternenhimmel wie er in der freien Natur heutzutage selten geworden ist – dank hochwertigem Zeiss-Projektor.
3. die großen Teleskope auf der Dachterrasse: bei klarem Himmel Fernblick über die Alpen und weit darüber hinaus ins All.

Wann?	Donnerstag, 23.07., 09.00 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Verena Lutz
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 14,00 €)



Sommer im Glas – gemeinsam Konfitüre kochen

Sommerzeit ist Marmeladenzeit – also rein in die Küche zum gemeinsamen Konfitüre kochen!

Mit frischen Früchten und viel guter Laune kochen wir leckere Brotaufstriche. Während die Erdbeeren und Aprikosen fröhlich vor sich hin blubbern, wird geschneppelt, gerührt und natürlich ständig probiert – reine Qualitätskontrolle!

Und spätestens beim nächsten Frühstück wissen wir: Selbstgemacht schmeckt einfach am besten!

Die Kosten sowie die Früchtesorten hängen vom aktuellen Obstpreis ab und können daher bei Redaktionsschluss nicht festgelegt werden.



Wann?	Montag, 27.07., 10.00 – 13.00 Uhr
Wo?	ASZ Raum Rot
Kursleitung:	Monika Müller und Kathrin Schreyer
Kosten:	werden noch bekannt gegeben Anmeldeschluss: 20.07.



Geburtstagsfeier

Wir feiern alle Geburtstagskinder von Mai bis Juli und laden dazu auch Geburtstagsgratulanten herzlich ein!

Freuen Sie sich auf lustige Spiele, Gedichte, gemeinsames Singen altbekannter Lieder, Kaffee und Kuchen sowie jede Menge guter Laune. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, denn Ihre Gesellschaft ist das schönste Geschenk!

Wann? Donnerstag, 30.07., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Olga Oguz

Kosten: kostenlos, um Kuchenspenden wird gebeten



Küchen der Welt –

Pfälzer Weinfest in der Residenz München

Bereits zum 27. Mal findet das Pfälzer Weinfest im Kaiserhof der Residenz München statt. 10 Tage lang wird typisch Pfälzisch gefeiert mit Pfälzer Weinen und Pfälzer Spezialitäten.

Ab 16.00 Uhr gibt es musikalische Begleitung.

Wann? Freitag, 31.07., 14.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Küchen der Welt – Dachauer Volksfest

Das Dachauer Volksfest ist weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Inmitten der Stadt, am Fuße des Altstadtberges gelegen, lockt das traditionelle Fest jährlich hunderttausende Gäste auf die Festwiese. Ein gelungenes Zusammenspiel von Festzelten, Fahrgeschäften, Schau-stellerbuden und verlockenden Köstlichkeiten sorgt für die einmalige Atmosphäre. Wir kehren im großen Festzelt ein, wo es günstige Mit-tagsschmankerl gibt.

Wann?	Montag, 10.08., 11.30 Uhr
Wo?	Bus 172 an der Haltestelle Hasenberg, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzeehr auf eigene Kosten



Tagesfahrt – Königssee

Der weltberühmte Königssee inmitten der Berchtesgadener Berge ist das Ziel unserer Tagesfahrt im Sommer 2026!

Ob bei einer Schifffahrt zur Wallfahrtskirche St. Bartholomä oder bei einer beeindruckenden Panoramafahrt mit bodentief ver-glasen Gondeln auf den Jenner – es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, welches wir zeitnah über einen Aus-hang bekannt geben.



Den Termin dafür dürfen Sie sich aber gerne bereits in Ihrem Kalender notieren!

Wann?	Dienstag, 11.08.
Wo?	8.00 Uhr Ecke Weitl- / Ittlingerstraße 8:15 Uhr Stanigplatz 10
Kursleitung:	Birgit Dorfmeister und Alfred Nesper
Kosten:	werden noch bekannt gegeben



Kultur-Gut – Schwabing literarisch – Das Leben der Bohème

Dieser Streifzug bringt Ihnen das berühmt-berüchtigte Leben der Bohème im Schwabing der Jahrhundertwende nahe. In welchem Salon spielten die aus Lübeck zugezogenen Gebrüder Heinrich und Thomas Mann Billard? Wo betrieb der Poet Joachim Ringelnatz seinen kleinen Tabakladen? Wohin führte Frank Wedekind die schöne Frida Strindberg aus?

Welchen Blick entwickelte die verführerische und für ihre Zeit ungewöhnlich freigeistige Gräfin zu Reventlow auf die Männerwelt? Wo wurde die Doppelmoral dieser Zeit „scharfgerichtet“?

Wann? Donnerstag, 13.08., 09.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Helga Voigt

Kosten: 14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Kultur-Gut – Dort wo es zünftig zugeht...“

Was heißt eigentlich „zünftig“? Wer ist zünftig und wer nicht? Was konnte und musste man tun, um die Privilegien einer angesehenen Handwerkszunft zu erlangen und wann verlor man diesen Status? Sie hören vom Leben und Arbeiten der Handwerker und ihrer Familien:

Von den zum Teil strengen Zwängen und Regeln, aber auch von stolzen Festen und sozialer Absicherung. Wir werden uns hineinversetzen in alte Arbeitstraditionen, den Zusammenhalt und die hoch geachtete Ehre der einzelnen Mitglieder zünftigen Lebens. Der Stadtr stellt Ihnen ernste und heitere Seiten des mittelalterlichen Lebens in München vor.

Wann? Donnerstag, 20.08., 09.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren
Führung mit Carmen Finkenzeller

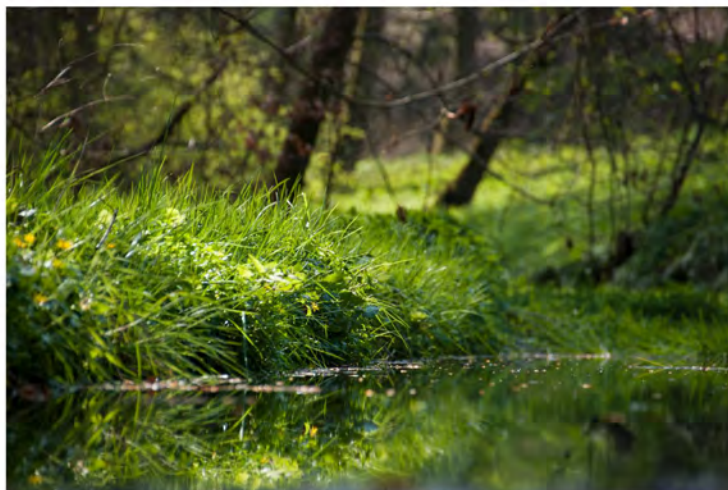
Kosten: 14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Kultur-Gut – Wässerer, Überrheiner und ein geheimnisvoller Bach – auf Spurensuche durch den alten Dorfkern Perlach

Im historischen Dorfkern Perlach machen wir uns auf die spannende Suche nach seiner Geschichte und dem früheren Alltagsleben der Bewohner. Überall entdecken wir Spuren und Zeichen. Sie erzählen von den Bauern, den Schnapsbrennereien, den „Wässerern“, dem geheimnisvollen Hachinger Bach, den „Überrheimern“ und ihrem protestantischen Kirchenbau, den vielen Gärtnereien, einer Limonadenfabrik, dem alten Kino und sogar von einer Radrennbahn.

Wann?	Donnerstag, 27.08., 09.00 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberggl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen





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 – Fr 09.00 Uhr – 15.00 Uhr

Spontanberatungen sind täglich in der Zeit von 9 – 14 Uhr möglich.

Öffnungszeiten der Verwaltung Mo – Fr 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Kassenzeiten Mo - Mi 10.00 Uhr – 14.00 Uhr

Telefonzeiten: Mo – Fr 09.00 Uhr – 12.00 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 Hasenberg

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

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

www.asz-hasenberg.de

So erreichen Sie uns:

U2 bis Haltestelle Dülferstraße, dann **Bus 60** Richtung OEZ / Desauerstraße bis **Haltestelle: Stanigplatz**



oder

U2 bis Haltestelle Hasenberg, 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-zusammen.tun.de

Spendenkonto:

Empfänger:

Stiftung zusammen. tun.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004
8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-
Nr. 4000