

# ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

## Angebote und Programm

Juli / August / September 2025



**Beratung und Information**  
**Unterstützung**  
**Begegnung und Beteiligung**  
**Gruppen und Kurse**

*Ausgabe*  
**03/2025**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Team des ASZ Hasenbergl .....	4
Angebote des ASZ Hasenbergl .....	5
Kurse und Veranstaltungen .....	13
Regelmäßige Angebote .....	16
Einzelveranstaltungen .....	26
Rentenberatung .....	43
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24 .....	45
Hilfe in seelischen Belastungssituationen .....	53
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24 .....	54
Öffnungs- und Telefonzeiten .....	55
Impressum .....	55
Kontakt ASZ Hasenbergl .....	56

## Vorwort

### **Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde des ASZ-Hasenberg!**

aktuell ist moderne Technik in aller Munde und es ist schwer, bei allen neuen Dingen noch informiert zu sein und Schritt halten zu können. Deswegen wollen wir mit unseren Vorträgen zu Künstlicher Intelligenz im Alltag, Online-banking und Online-Kennenlernbörsen ein bisschen Licht ins Dunkel bringen und Sie damit bei dem Schritt ins digitale Leben begleiten.



Besonders empfehlen wollen wir Ihnen weiterhin ein neues regelmäßiges Angebot im ASZ: ab August bietet Miriam Schade vom GesundheitsTreff Hasenberg! in ihrer Funktion als „Community Health Nurse“ regelmäßige Termine zu allen Ihren Fragen rund um Pflege und Gesundheit bei uns an (*Seite 46*).

Der bevorstehende Sommer und Herbst sollen auch bei uns im ASZ Einzug halten, deswegen haben wir für Sie rund um Tradition und Brauchtum ein paar tolle Programmpunkte wie unsere Biergartentour 2025, ein ASZ-Weißwurstfrühstück zur Wiesn-Zeit, den gemeinsamen Besuch des Pfälzer Weinfestes im Kaiserhof der Residenz München oder des Dachauer Volksfests im Repertoire. Ebenso ist der Sommer die Zeit der Reisen: Für alle, die selbst nicht mehr wegfahren können oder wollen, bieten wir im Rahmen unseres Montagsvortrags einen Erlebnis-Bericht über eine ereignisreiche Fahrradtour nach Südspanien an.

Weiterhin freuen wir uns, gemeinsam mit Ihnen ein kurzweiliges und abwechslungsreiches Sommerfest am 15.07.2025 zu begehen. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Sommer mit Ihnen!

*Ihre Anabel Meißner  
und das gesamte Team des ASZ Hasenberg!*

## Team des ASZ Hasenberg

Name, Vorname	... @stiftung-zusammentun.de	089 452 235 ...	Mobil
Benda, Kuno	benda@	787	0176 185 502 48
Bohr-Stieren, Sigrid	bohr-stieren@		0163 314 232 1
Depkat-Jakob, Michael	depkat-jakob@	785	
Koch, Sally	koch@	784	
Liesdorf, Sarah	liesdorf@	786	
Meißner, Anabel	meissner@	780	0176 131 401 47
Müller, Monika	m.mueller@	784	0176 131 410 10
Oguz, Olga	oguz@	785	0176 131 410 08
Schmitt, Nicole	nicole.schmitt@	782	
Schreyer, Kathrin	schreyer@		0163 605 362 0
Sendar, Sefika	sendar@	786	
Singer, Carla	singer@	780	0176 131 401 26
Steckl, Susanne	steckl@	786	
Tempel, Heike	tempel@	783	

## Angebote des ASZ Hasenberg

### Hilfe und Beratung

Das ASZ am Stanigplatz ist ein Treffpunkt im Stadtteil mit vielfältigen Angeboten für ältere Menschen.



Selbstverständlich sind Menschen und deren Angehörige unabhängig von Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Identität herzlich willkommen. Das ASZ ist barrierefrei.

Wir unterstützen Sie gerne, wenn Sie Hilfestellungen im Alltag benötigen. Außerdem informieren wir Sie über soziale Dienstleistungen und vermitteln Ihnen verschiedene Angebote:

- Unterstützung und ehrenamtliche Hilfe
- Ambulante Pflege
- Hausnotruf etc.
- Umgang mit Behörden
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen

Sie brauchen Unterstützung beim Sortieren Ihrer Unterlagen oder beim Beantragen sowie dem Ausfüllen von Leistungsanträgen wie z.B. Wohngeld? Sie wollen wissen, wie Ihr Online-Banking funktioniert? Bei diesen und anderen Fragen helfen wir Ihnen gerne in Einzelterminen weiter.

Bei finanziellen Notlagen binden wir die Beratungsstelle der Kirchlichen Allgemeinen Sozialarbeit mit ein. Wir können Ihnen in Notsituationen auch mit der Einzelfallhilfe schnell und unbürokratisch aushelfen.



## Sozialer Mittagstisch

**„In Gemeinschaft schmeckt es besser!“**  
Unter diesem Motto laden wir von Montag bis Freitag zum gemeinsamen Mittagessen ein!



Ein Essen **kostet aktuell 6,90 €**. Dieser Preis beinhaltet ein frisch zubereitetes Hauptgericht sowie ein Getränk (Wasser mit oder ohne Kohlensäure). 10er-Karten können Sie vor Ort zu den Kassenzeiten erwerben. Eine Überweisung des Betrages ist auch möglich. Bitte fragen Sie in der Verwaltung an.

ASZ Hasenbergel:	Mo-Fr	12.30 – 13.30 Uhr
Kapernaumkirche:	Di, Mi, Do	12.30 – 13.30 Uhr
Begegnungsstätte:	Di, Mi, Do	12.30 – 13.30 Uhr

Schleißheimer Straße 450a

Eine Anmeldung bis Donnerstagnachmittag für die kommende Woche ist zwingend erforderlich. Bei Absagen nach 12.00 Uhr am Vortag müssen wir Ihnen das Essen trotzdem in Rechnung stellen. Sollten Sie krankheitsbedingt eine Lieferung des Essens nach Hause benötigen, rufen Sie uns bitte an.

**Das Bistro hat ab 12.15 Uhr für Sie geöffnet, bitte erscheinen Sie bis spätestens 13.00 Uhr zum Mittagstisch im ASZ Hasenbergel. Eine spätere Essensausgabe ist nur nach vorheriger Absprache möglich!**

Informationen zu Allergenen und Zutaten erfragen Sie bitte vor Ort.

## Offenes Café

Verbringen Sie eine schöne Zeit bei Kaffee oder Tee und frisch gebackenem Kuchen mit interessanten Gesprächen, erfahren Sie das Neueste aus der Nachbarschaft oder nehmen Sie an (teilweise kostenpflichtigen) Einzelveranstaltungen teil.

ASZ Hasenbergel:	Mo-Fr	13.30 – 15.00 Uhr
Begegnungsstätte:	Di, Mi, Do	13.30 – 15.00 Uhr

Schleißheimer Straße 450a

## Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

Ziel der Präventiven Hausbesuche ist es, dass Sie so lange wie möglich selbstbestimmt in Ihrem eigenen Zuhause leben können.



Wir informieren und beraten Sie vorsorglich zu Hause zu Ihren Fragen rund um das Thema Leben im Alter.

So wissen Sie umfassend Bescheid, wenn Sie bei den folgenden Dingen einmal Hilfe benötigen:

- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Finanzielle Hilfen
- Ambulante und stationäre Leistungen
- Tagesstrukturierende Maßnahmen
- Besuchs- und Begleitedienst
- Wohnraumanpassung und Hilfsmittelberatung

Unsere Hausbesuche sind kostenfrei, die Gespräche behandeln wir vertraulich.

Sie sind an einem Beratungsgespräch interessiert? Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

*Bei Bedarf sprechen Sie uns einfach an!*

*Telefon: 089 452 235 786*

*E-Mail: [asz-hasenberg1@stiftung-zusammentun.de](mailto:asz-hasenberg1@stiftung-zusammentun.de)*

## Tapetenwechsel gefällig?

### Ein Wohnungstauschprojekt des ASZ HasenbergI in Kooperation mit der Wohnungsbörse München

Leben Sie im dritten Stock ohne Aufzug? Haben Sie Schwierigkeiten mit der Instandhaltung oder wissen nicht, wie Sie Ihre freien Zimmer nutzen sollen? Oder möchten Sie in eine kleinere oder barrierefreie Wohnung umziehen, die besser zu Ihren Bedürfnissen passt? Brauchen Sie Unterstützung bei der Wohnungssuche im Internet oder denken über die Untervermietung eines Zimmers nach, um in Ihrer Wohnung bleiben zu können?

Wir verstehen Ihre Ängste und Sorgen rund um den Umzug und begleiten Sie einfühlsam auf diesem Weg.

Was wir für Sie tun können:

- Besuch und erstes Gespräch in Ihrer aktuellen Wohnung
- Gemeinsame Klärung Ihres zukünftigen Bedarfs
- Unterstützung bei der Wohnungssuche in ihrem Stadtviertel und entsprechend Ihren Bedürfnissen
- Kommunikation mit Vermieter\*innen und Behörden
- Organisation von Hilfsmitteln wie Umzugswagen und -kartons oder Abtransport von Sperrmüll etc.
- Ausmisten, Kisten packen, Umziehen, Einrichten
- Ggf. Renovierung und Neuanschaffung
- Gemeinsames Erkunden Ihrer neuen Umgebung
- Sozialpädagogische Betreuung und Beratung während des gesamten Prozesses

Veränderungen erfordern Mut – wir sind an Ihrer Seite!

*Ihre Ansprechpartnerin: Susanne Steckl*  
*Telefon: 0173 673 665 8*  
*E-Mail: [steckl@stiftung-zusammentun.de](mailto:steckl@stiftung-zusammentun.de)*



## Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

Die Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA) der Stiftung zusammen. tun. bietet Beratung und Unterstützung für Menschen in Not, die von Armut und Ausgrenzung betroffen sind.



Unabhängig von Alter, Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Identität oder Behinderung unterstützen wir mit Rat und Tat in schwierigen Zeiten:

### Wir beraten ...

- ... in persönlichen, sozialen, sozialrechtlichen und finanziellen Angelegenheiten
- ... kostenlos
- ... unter Einhaltung der Schweigepflicht
- ... telefonisch, persönlich sowie bei Hausbesuchen und informieren über verschiedene Hilfsmöglichkeiten

*Ihre KASA-Beratungsstelle:  
ASZ Hasenberg  
Stanigplatz 8a, 80933 München  
Telefon: 089 452 235 786  
E-Mail: [asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de](mailto:asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de)*

## Freiwilliges Engagement im ASZ

### Sie möchten...

... unserem ASZ-Team beim Mittagstisch, in der Verwaltung oder bei der Organisation unseres Programms helfen?

... unsere Aktiv-Gruppen bei Ausflügen und Veranstaltungen begleiten oder tatkräftig bei Festen und Feiern unterstützen?

...gerne eine Gruppe mit Gleichgesinnten gründen, um einem Hobby nachzugehen?

...Senior\*innen ehrenamtlich bei den alltäglichen Dingen des Lebens unterstützen?

...auf Basis der Ehrenamtszuschale beim Begleitdienst mitwirken und unsere Senior\*innen zu Terminen mit einem gestellten Auto fahren, den Termin begleiten und die Rückfahrt abdecken?

...uns als Freiwillig Engagierte\*r unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie? Ideen haben wir viele, wir warten nur auf Sie!

### Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt*

*Telefon: 089 452 235 782*

*E-Mail: [nicole.schmitt@stiftung-zusammentun.de](mailto:nicole.schmitt@stiftung-zusammentun.de)*



## Ehrenamtliche Unterstützung

Viele ältere Menschen wünschen sich Unterstützung im Alltag und mehr soziale Kontakte. Wenn die eigenen Kräfte schwinden oder Familie, Freunde und Bekannte nicht mehr in der Nähe wohnen, ist es wichtig, sich neue tragfähige Netzwerke zur Alltagsbewältigung und gegen Vereinsamung zu schaffen.

### Unser Angebot:

- kleinere Hilfen im Haushalt
- Einkaufshilfe
- Gesprächskontakt (auch telefonisch)
- Verwaltungsarbeiten
- Fragen rund um das ehrenamtliche Engagement
- Beratung zu und Vermittlung von häuslichen Besuchen
- Beratung zum Angebot der Seniorenhilfe
- Besuchs- und Begleitdienste

Gegen ein kleines Entgelt können Sie auch mit den zur Verfügung stehenden Fahrzeugen abgeholt und gefahren werden. Mehr Informationen hierzu erhalten Sie auf Anfrage im ASZ.

Wir unterstützen Senior\*innen, indem wir Ihnen je nach Verfügbarkeit ehrenamtliche Helfer\*innen aus der Nachbarschaft vermitteln. Dabei achten wir darauf, dass Helfende und Hilfesuchende zueinander passen und ein vertrauensvolles Verhältnis entsteht, das beide Seiten mit Freude erfüllt.

*Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt*

*Telefon: 089 452 235 782*

*E-Mail: [nicole.schmitt@stiftung-zusammentun.de](mailto:nicole.schmitt@stiftung-zusammentun.de)*

## Fahrt- und Begleitsdienst

Der Fahrt- und Begleitsdienst hilft Ihnen, wenn Sie aufgrund von gesundheitlichen Problemen in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind und keine gängigen Beförderungsmittel wie MIV oder Taxi nutzen können.

Mit den zur Verfügung stehenden Fahrzeugen können Sie abgeholt und gefahren werden. Zusätzlich steht Ihnen eine geschulte ehrenamtliche Begleitung zur Seite.



### Leistungen:

- Abholung von der eigenen Häuslichkeit
- Gegebenenfalls Unterstützung bei der Vorbereitung der Fahrt (z.B. Schuhe anziehen, notwendige Utensilien einpacken, beim Treppensteigen unterstützen)
- Fahrt zum Zielort
- Begleitung in die Einrichtung / Arztpraxis / Behörde etc.
- Abholung vom Zielort
- Rückfahrt zur und Begleitung in die eigene Häuslichkeit
- Gegebenenfalls Unterstützung bei der Ankunft
- Ermöglichung von Kontakten / Versorgung am Zielort

### Kosten:

8,00 € für eine einfache Fahrt, 12,00 € für eine Hin- und Rückfahrt innerhalb von zwei Stunden, Mehrkosten fallen bei einem Einsatz über zwei Stunden an. Unter bestimmten Umständen (ASZ-Pass) können wir Sie bei den Kosten unterstützen. Nach Inanspruchnahme der Leistung bekommen Sie eine Rechnung über die tatsächlich gefahrenen Einsätze. Die Abrechnung erfolgt monatlich, die Rechnung kann bar oder per Überweisung bezahlt werden.

*Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch*

*Telefon: 089 452 235 784*

*E-Mail: [begleitsdienst@stiftung-zusammentun.de](mailto:begleitsdienst@stiftung-zusammentun.de)*

## Kurse und Veranstaltungen

### Wussten Sie schon...?

Sie können im ASZ **Geschenkgutscheine** erwerben. Diese können eingelöst werden für den Mittagstisch, das Café sowie für alle Veranstaltungen und Angebote.

Das ideale Geschenk zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen!

Verkauf gegen Barzahlung im ASZ.



## Teilnahmebedingungen

### Ermäßigung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

Wir können Sie beim Mittagstisch und den Angeboten unter bestimmten Voraussetzungen (Grundsicherung, niedriger Rente oder Bezug von Wohngeld) unterstützen.

Dies gilt entweder, wenn Sie einen München-Pass besitzen oder folgende Einkommensgrenzen nicht überschreiten:

Einzelperson: 1.820 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.730 € Netto-Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

Sollten diese Voraussetzungen auf Sie zutreffen, können Sie sich im ASZ Hasenberg/ einen ASZ-Pass ausstellen lassen und diesen bei der Buchung von Veranstaltungen oder dem Mittagstisch stets für eine Ermäßigung vorlegen.

## **Anmeldung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch**

Eine Anmeldung zu allen Angeboten ist **zwingend** notwendig. Die Anmeldung ist zu den Kassenzeiten persönlich im ASZ oder telefonisch unter 089 452 235 786 möglich. Gerne können Sie sich auch per E-Mail unter [asz-hasenberg1@stiftung-zusammentun.de](mailto:asz-hasenberg1@stiftung-zusammentun.de) anmelden.

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

Es besteht die Möglichkeit **10er-Karten** für unsere Bewegungsangebote zu erwerben, welche flexibel für alle Kurse eingesetzt werden können. Eine Bezahlung der 10er-Karten ist auch per Überweisung möglich, diese können postalisch zugesendet oder vor Ort abgeholt werden.

## **Bezahlung / Kassenzeiten**

Mo, Di	10.00 – 15.00 Uhr
Mi	12.00 – 15.00 Uhr

## **Veranstaltungsabsage**

Sollten Sie an einem gebuchten Angebot nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte spätestens 3 Werktage vorher ab, ansonsten können die Angebotsgebühren nicht rückerstattet werden!

Bei einzelnen Angeboten behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen, sollte die notwendige Zahl der Teilnehmenden nicht erreicht werden. Selbiges gilt auch, sofern amtliche Auflagen eine Durchführung unmöglich machen. In diesem Fall erhalten Sie Ihren Teilnahmebeitrag 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 übernehmen wir keine Haftung.

## **Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme**

Alle Menschen und deren Angehörige unabhängig von Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Identität oder Behinderung sind im ASZ willkommen. Wir erwarten von allen Besucher\*innen und Mitarbeiter\*innen 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!

## **Anfahrt und Parkplätze**

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

Gerne können Sie auch den Fahrt- und Begleitdienst beauftragen, näheres dazu auf Seite 12.

Es steht ein Parkplatz am Hintereingang für Besucher\*innen mit Gehbehinderung zur Verfügung. Sollten sie diesen benötigen, so geben Sie dies bitte unbedingt bereits bei der Anmeldung an.

## **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

*Legende:*

- |                                                                                                         |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Prävention            |  Religiöses Angebot |
|  Sport                 |  Tagesfahrt         |
|  Kulinarisches Angebot |  Kultur             |
|  Angebot draußen       |  Alltagspraktisches |
|  Feier                 |  Vortrag            |
|  Musikalisches Angebot |                                                                                                      |

## Regelmäßige Angebote

### Promenz – sich in Gemeinschaft wohlfühlen

#### **Aktivierungsgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit**

Wir laden Menschen mit einer dementiellen Beeinträchtigung herzlich ein, etwas für (Pro) ihren Geist (mens) zu tun. Begegnungs- und Aktivierungsangebote orientieren sich stets an den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden. Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken und später einem leckeren Mittagessen bleibt viel Zeit für Austausch, Freude und Lebensgeschichten. Zugleich können sich Angehörige Zeit für sich selbst oder andere wichtige Dinge nehmen.

**Wann?** Montags, 10.00 – 14.00 Uhr  
07.07. // 14.07. // 21.07. // 28.07. // 11.08. // 18.08.  
25.08. // 01.09. // 08.09. // 15.09. // 22.09. // 29.09.

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

**Kursleitung:** Frau Fanelli-Biegerl (Caritas)

**Ansprechpartnerin im ASZ:** Heike Tempel (089 452 235 783)

**Kosten:** Kosten können bei Vorlage eines Pflegegrades auch (anteilig) von der Pflegekasse übernommen werden; individuelle Klärung im Aufnahmegespräch



## Reparaturservice

Der Reparaturservice bietet Ihnen die Möglichkeit, kleine Elektrogeräte, Maschinen, Lampen, Radios und andere Haushaltsgegenstände überprüfen und nach Möglichkeit instand setzen zu lassen. Mit einer Reparatur vermeiden Sie gegebenenfalls einen teuren Neukauf. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, um welches Gerät und die Art der Störung es sich handelt, damit wir uns darauf vorbereiten können.

---

**Wann?** Einmal monatlich montags, 14.00 – 17.00 Uhr  
14.07. // 11.08. // 15.09.

---

**Wo?** ASZ Raum grün

---

**Kursleitung:** Alfred Nesper

---

**Kosten:** keine (ausgenommen Ersatzteile)



## Nachbarschaftsfrühstück

Die Nachbarschaftshilfe lädt ein zum gemütlichen Frühstück, alte Bekannte treffen, neue Kontakte knüpfen, sich gegenseitig unterstützen, Interessen teilen, sich beraten lassen u.v.m.

---

**Wann?** Einmal monatlich dienstags, 09.30 – 11.00 Uhr  
08.07. // 05.08.

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Michaela Ebner-Volz, Manfred Fasser (Mitglied im Seniorenbeirat)

---

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## **Kochen International**

Ob Arabisch – Griechisch – Italienisch – Türkisch – Asiatisch – Speisen sind so unterschiedlich und lecker! Entdecken Sie die Vielfalt an Rezepten und Gerichten aus aller Welt! Wir treffen uns, um voneinander kochen zu lernen und uns internationale Gerichte schmecken zu lassen. Dabei steht neben dem gemeinsamen Kochen und Essen das Kennenlernen und der Austausch im Mittelpunkt. Guten Appetit!

**Wann?** Zweiwöchig dienstags, 10.30 – 13.00 Uhr  
01.07. // 15.07. // 29.07. // 12.08. // 26.08. // 09.09.

**Wo?** ASZ Raum rot

**Kursleitung:** Vedad Asad

**Kosten:** 7,00 € pro Termin inkl. Essen





## Gedächtnistraining

Eine PIN fürs Konto, die Telefonnummer der Tochter oder der Türcode für die Garage: Der Alltag verlangt unserer Merkfähigkeit eine ganze Menge ab. Wenn die Gehirnleistung im Alter nachlässt, kann das für Betroffene sehr frustrierend sein. Abhilfe schaffen kann hier Gehirnjogging oder Gedächtnistraining.

---

**Wann?**                   Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr  
01.07. // 08.07. // 15.07. // 22.07. // 29.07. // 05.08.  
09.09. // 16.09. // 23.09. // 30.09.

---

**Wo?**                     ASZ Raum blau

---

**Kursleitung:**       Rudolf Ramisch

---

**Kosten:**             5,00 € pro Termin



## „Eine ruhige Kugel schieben“

Unser neues Angebot richtet sich an alle Männer, die gerne einmal beim gemeinsamen Bocciaspielen „eine ruhige Kugel“ schieben möchten. Ob im ASZ oder bei gutem Wetter im Freien, in geselliger Runde stehen das Zusammensein, gute Gespräche und der Spaß im Vordergrund.

---

**Wann?**                   Einmal monatlich dienstags, 14:00 – 15.30 Uhr  
29.07. // 26.08. // 30.09.

---

**Wo?**                     ASZ Gymnastikraum oder Grünflächen im Stadtteil

---

**Kursleitung:**       Kuno Benda

---

**Kosten:**             2,00 € pro Termin inkl. Kaffee



## Yoga für Menschen 60+



Stärken Sie Ihren Körper auf sanfte Weise, erhalten Sie Ihre Beweglichkeit und entspannen Sie sich! Bei OMY! Yoga für Menschen 60+ in Kooperation mit Yoga für alle e.V. finden die Übungen vor allem auf dem Stuhl oder im Stehen statt. Hier wird der Körper – mal sanft, mal dynamisch – mobilisiert und gekräftigt, sodass die eigene Beweglichkeit erhalten und gefördert wird. Zwischendurch wird natürlich auch ausgiebig entspannt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist auch mit Rollstuhl und Rollator möglich.

---

**Wann?**                   Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr  
01.07. // 15.07. // 22.07. // 29.07. // 05.08 // 12.08.  
19.08. // 26.08. // 02.09. // 09.09. // 23.09.

---

**Wo?**                     ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:**       Heike Utz

---

**Kosten:**             5,00 € pro Termin

---



## Gymnastik & Beweglichkeit

Ein Ganzkörpertraining, bei dem die Bewegungen einzeln geübt, kombiniert, und gefestigt werden. Fitness mit flotter Musik im Stehen und am Stuhl sorgt für eine Kräftigung der Muskulatur.

Bitte Sportkleidung und -schuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

---

**Wann?**                   Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr  
02.07. // 09.07. // 16.07. // 23.07. // 24.09.

---

**Wo?**                     ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:**       Eva Sauer

---

**Kosten:**             5,00 € pro Termin

---



## Linedance / Tanz Dich fit

Alle Tanzinteressierten (allein oder als Paar) sind herzlich eingeladen! Nicht nur Folklore, Linedance, Standard oder Latein, auch aus allen anderen Tanzstilrichtungen gibt es Musik und Tänze. Die Schritte werden einzeln erklärt, geübt und dann gemeinsam getanzt. Einfach mal ausprobieren, es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Bitte in Sportkleidung kommen und Tanz- oder Jazzschuhe benutzen (keine Straßenschuhe).

<b>Wann?</b>	Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr 02.07. // 09.07. // 16.07. // 23.07. // 24.09.
<b>Wo?</b>	ASZ Gymnastikraum
<b>Kursleitung:</b>	Eva Sauer
<b>Kosten:</b>	5,00 € pro Termin



## Digital durch den Alltag

Wir helfen Ihnen, mit dem eigenen Laptop, Tablet oder Handy zurechtzukommen, und gehen auf Ihre individuellen Fragen ein: Wie schreibe ich eine E-Mail, wo finde ich Informationen im Internet, wie mache ich Fotos mit dem Handy und vieles mehr!

<b>Wann?</b>	Mittwochs, 16.45 – 18.15 Uhr 16.07. // 30.07. // 13.08. // 24.09.
<b>Wo?</b>	ASZ Raum lila
<b>Kursleitung:</b>	Philipp Mäser
<b>Kosten:</b>	5,00 € pro Termin



## 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.

<b>Wann?</b>	Mittwochs, 18.00 – 22.00 Uhr
<b>Wo?</b>	ASZ Bistro
<b>Kursleitung:</b>	Selbstorganisiert, offen für alle
<b>Kosten:</b>	kostenlos



## Qigong

---

Qigong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Qigong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen zu einem besseren Körpergefühl.

---

**Wann?** Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr  
03.07. // 10.07. // 17.07. // 31.07. // 11.09. // 18.09.

---

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:** Marion Hofmeister

---

**Kosten:** 5,00 € pro Termin



## Demenz-Sprechstunde

---

Frau Wallner von der Alzheimer Gesellschaft München e.V. bietet einmal im Monat in den Räumen des ASZ Hasenberg1 eine Sprechstunde für Menschen an, die sich zum Thema Demenz beraten lassen möchten. Die Sprechstunde ist sowohl für Betroffene als auch deren Angehörige gedacht und erfolgt in 60-minütigen Einzelterminen.

---

**Wann?** Einmal monatlich donnerstags, 09.15 – 12.45 Uhr  
24.07. // 28.08. // 25.09

---

**Wo?** ASZ Raum gelb

---

**Kursleitung:** Frau Wallner

---

**Kosten:** kostenlos



## Sprachcafé

Haben Sie Lust, in geselliger Runde Grundfertigkeiten im Sprechen und Verstehen der italienischen Sprache zu erlernen oder neu aufzufrischen? Unser Sprachcafé bietet sowohl Anfängern als auch Erfahrenen die Möglichkeit, ins Italienische einzutauchen, also **benvenuto e buon divertimento!**

---

**Wann?** Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr  
03.07. // 10.07. // 17.07. // 24.07. // 31.07. // 07.08.  
14.08. // 21.08. // 28.08. // 04.09. // 11.09. // 18.09.  
25.09.

---

**Wo?** ASZ Raum lila

---

**Kursleitung:** Martin Klinkmüller

---

**Kosten:** 2,00 € pro Termin



## Spielenachmittag und Schachtreff

Spiel, Spaß und Spannung. Ob Rummikub, Schach, Karten oder Mensch-ärgere-Dich-nicht. Jeden Donnerstag reservieren wir unser Bistro für alle, die Lust haben, den Nachmittag mit Gesellschaftsspielen oder mit einer Partie Schach zu verbringen. Gern dürfen Sie auch Ihre eigenen Spiele mitbringen! Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

---

**Wann?** Donnerstags, 14.00 – 16.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Dusan Smigoc, offen für alle

---

**Kosten:** kostenlos

## **Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining**

Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining – von den Haarspitzen bis zum kleinen Zeh – 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.

Herr Tismar vom TSV 54-DJK München e.V. bietet Ihnen in dieser Stunde ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm, bei dem das ein oder andere Schweißtröpfchen wohl nicht zu vermeiden ist.

---

**Wann?**                      Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr  
04.07. // 11.07. // 18.07. // 25.07. // 01.08. // 08.08.  
15.08. // 22.08. // 29.08. // 05.09. // 12.09. // 19.09.  
26.09.

---

**Wo?**                         ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:**            Helge Tismar

---

**Kosten:**                 5,00 € pro Termin

## **Faszination Farbe**

Leben Sie Ihre kreative Ader aus, lernen Sie neue Techniken im Umgang mit Acrylfarben und Buntstiften und entdecken Sie die künstlerischen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei. Anfänger und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen!

---

**Wann?**                      Zweiwöchig freitags, 14.00 – 15.30 Uhr  
11.07. // 25.07. // 08.08. // 23.08. // 05.09. // 19.09.

---

**Wo?**                         ASZ Raum blau

---

**Kursleitung:**            selbstorganisiert

---

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

 **Kegeln**

---

Einmal alle Neune treffen ist der Hit. Wer Spaß am Kegeln und geselligem Beisammensein hat, ist dort genau richtig. Die Plätze hier sind heiß begehrt und schwer zu bekommen. Bitte melden Sie sich bei Interesse auch gern bei uns im Büro! Gut Holz!

---

**Wann?**           Zweiwöchig freitags (außerhalb der Schulferien),  
14.00 – 17.00 Uhr  
04.07. // 18.07. // 29.08. // 12.09. // 26.09.

---

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

---

**Kursleitung:**   Alfred Nesper

---

**Kosten:**        4,00 € pro Termin

## Einzelveranstaltungen



### Montagsvortrag „Mit dem Fahrrad nach Südspanien“

Nach dem Abitur 2015 entdeckte Leonie Metzger ihre Begeisterung für andere Länder, die Natur und für das Reisen an sich.

Im November 2023 startete sie auf ein ganz besonderes Reiseabenteuer: aus eigener Muskelkraft in die Pedale tretend fuhr sie in 6 Monaten von Süddeutschland durch Frankreich bis nach Südspanien und zurück. Mit Fotos und Videobeiträgen nimmt Leonie Metzger Sie mit auf eine anstrengende und teilweise schmerzhafteste Reise mit einigen Pannen, aber auch unendlich vielen Glücksmomenten und Erfolgserlebnissen.

---

**Wann?** Montag, 07.07., 13.30 – 15.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Leonie Metzger

---

**Kosten:** kostenlos



### "Erste Hilfe im Alter zuhause und unterwegs"

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior\*innen und Ehrenamtlichen, die ihre Kenntnisse zum Thema „Erste Hilfe“ auffrischen möchten:

- Wie setze ich einen Notruf ab?
- Was mache ich, bis der Rettungsdienst eintrifft?
- Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat?
- Was ist ein Defibrillator und wie bediene ich ihn?

Neben Informationen erhalten Sie in praktischen Übungen eine Anleitung zur Durchführung von lebensrettenden Maßnahmen.

---

**Wann?** Dienstag, 08.07., 14.00 – 16.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:** Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

---

**Kosten:** kostenlos



## Kultur-Gut „Die Ludwigstrasse - Via Triumphalis“

Die Ludwigstraße ist eine der vier städtebaulich bedeutendsten Prachtstraßen unserer Stadt. Der Architekturstil spiegelt die Vorliebe des Bauherren König Ludwig I. für Italien wider und zeigt Elemente der italienischen Neurenaissance und Neuromanik. Sie beginnt am Odeonsplatz und endet am Siegestor. Wir besuchen das ehemalige Odeon, die Ludwigskirche, die Aula der LMU und blicken in interessante Hinterhöfe.

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 10.07., 09.10 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Eberhard Kühnel
<b>Kosten:</b>	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

---



## Wandern mit tierischer Begleitung

Unsere Wandergruppe startet in diesem Jahr neu: mit Carla Singer und Sarah Liesdorf sowie den beiden ASZ-Hunden Maite und TJ können Sie bei gemütlichen Wanderungen den Sommer im Münchner Umland genießen. Eine gemeinsame Einkehr ist jeweils geplant. Die genauen Ziele werden in Absprache mit der Gruppe festgelegt. Bitte beachten: wer teilnehmen will braucht eine gute Grundkondition und kann auch jünger als 60 Jahre sein.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Unterwegssein!

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 10.07., Donnerstag, 11.09., Dienstag, 07.10. Jeweils 9.00 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Carla Singer, Sarah Liesdorf
<b>Kosten:</b>	kostenlos, Verzehr und MVV-Ticket auf eigene Kosten

---



## Montagsvortrag „Künstliche Intelligenz im Alltag: Was kommt auf uns zu?“

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde – aber was versteht man eigentlich darunter?

In diesem Vortrag der Wirtschaftsjournalistin und ehemaligen Geschäftsführerin der österreichischen Nachrichtenagentur APA-OTS Martina Wiesenbauer-Vrublovsky erfahren Sie, wie klug die Künstliche Intelligenz wirklich ist, ob Ärzte und Pfleger durch KI ersetzt werden und welchen Zusammenhang es zwischen Desinformationspolitik und Künstlicher Intelligenz gibt. Sie erhalten praktische Einblicke und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und KI selbst unter Anleitung auf dem Handy auszuprobieren.

---

**Wann?** Montag, 14.07., 13.30 – 14.30 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Martina Wiesenbauer-Vrublovsky

---

**Kosten:** kostenlos



## Sommerfest der Offenen Seniorenarbeit

Zusammen mit Ihnen und allen Senior\*innen in der Schleißheimer Straße wollen wir den Sommer 2025 und unser gemeinsames Miteinander feiern! Bei unserem diesjährigen Sommerfest in der Seniorenbegegnungsstätte erwarten Sie neben Live-Musik verschiedene Leckereien vom Grill sowie Kaffee und Kuchen. Für Unterhaltung sorgen beispielsweise ein Glücksrad sowie ein Kreativstand.

Melden Sie sich bitte bis zum 01.07.2025 an, Details folgen auf unserem Flyer.

---

**Wann?** 15.07., 12.00 – 16.00 Uhr  
(Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 22.07.)

---

**Wo?** Seniorenbegegnungsstätte  
Schleißheimer Straße 450 a, 80935 München

---

**Kursleitung:** Mitarbeitende von ASZ und SenBe

---

**Kosten:** 5,00 € (inkl. Verzehrutschein)

## Kultur-Gut „Civilization. Wie wir heute leben – Hypo Kunsthalle“



Anlässlich ihres 40-jährigen Jubiläums widmet sich die Kunsthalle München mit dieser Ausstellung der Frage, wie wir heute leben und veranschaulicht die Vielfalt und die Widersprüche unserer Zivilisation. Sie folgt den sichtbaren Spuren der Menschheit rund um den Globus aus dem Blickwinkel von über 100 international renommierten Fotograf\*innen.

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 17.07., 09.45 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Angela Baur
<b>Kosten:</b>	22,00 €, mit Schwerbehindertenausweis 16,00 € bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

---



## Montagsvortrag „Online-Banking: Ist das was für mich?“

Viele Banken ziehen mit ihren Angeboten vermehrt in den Online-Bereich um und stellen, als Alternative zum Besuch der Filiale vor Ort, Online-Banking zur Verfügung. Die Überprüfung des Kontostandes, das Durchführen von Überweisungen sowie das Einrichten von Daueraufträgen ist bequem von zuhause aus möglich.

Zu diesem Thema gibt Ihnen Gregor Biedermann, ein anerkannter Trainer für Verbraucherbildung, einen Einstieg in das Online-Banking und spricht dabei über technische Voraussetzungen, Vorteile, Nachteile und Risiken. Außerdem erläutert er anhand eines Demo-Kontos anschaulich, wie Online-Banking funktioniert und was zu beachten ist.

---

<b>Wann?</b>	Montag, 21.07., 14.30 – 16.00 Uhr
<b>Wo?</b>	ASZ Bistro
<b>Kursleitung:</b>	Gregor Biedermann
<b>Kosten:</b>	kostenlos

---



## Biergartentour

Sommerzeit bedeutet für viele auch Biergartenzeit – kaum etwas ist so typisch für München wie unsere Biergartenkultur! Ursprünglich entstanden die ersten Biergärten auf den Lagerkellern der Brauereien, wo das Bier, das bei kühlen Temperaturen gebraut und gelagert wurde, direkt vor Ort ausgeschenkt werden konnte. Um die Keller vor zu starker Erwärmung zu schützen, wurden sie mit flachwurzelnden Kastanien bepflanzt, die bis heute oft das typische Bild eines Münchner Biergartens prägen.

In diesem Sommer möchten wir gemeinsam mit Ihnen diese besondere Münchner Tradition entdecken. Vom 22. Juli bis zum 2. September werden wir drei verschiedene Biergärten besuchen und Ihnen deren Vielfalt zeigen.

Bitte beachten Sie, dass die Biergärten unter Umständen nicht vollständig barrierefrei sind. Getränke und Speisen müssen ggfs. selbst abgeholt und zum Tisch transportiert werden!

Die Termine im Einzelnen:

- **22.07. Augustinerkeller**  
(Ausweichtermin bei schlechtem Wetter ist der 29.07.)
- **12.08. Biergarten am Chinesischen Turm**  
(Ausweichtermin bei schlechtem Wetter ist der 26.08.)
- **02.09. Biergarten Schloß Schleißheim**  
(Ausweichtermin bei schlechtem Wetter ist der 09.09.)

Für die Begleitung der Gruppe zum Biergarten konnten wir einige freiwillige Helfer\*innen gewinnen, die sich abwechseln werden.

**VIELEN DANK FÜR DIESE TOLLE HILFE!**

<b>Wann?</b>	Dienstag, 22.07. // 12.08. // 02.09., jeweils 14.00 Uhr
<b>Wo?</b>	Treffpunkt am ASZ
<b>Kursleitung:</b>	wird individuell bekannt gegeben
<b>Kosten:</b>	keine, Verzehr auf eigene Kosten bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



## Kultur-Gut „Garten Eden. Naturutopien Japans – Pinakothek der Moderne“

Japanische Holzschnitte des 18. und 19. Jahrhunderts haben die europäische Moderne stärker geprägt als andere Kunstwerke Asiens. Von den französischen Impressionisten bis zu den Künstlern des Blauen Reiters bezogen westliche Künstler immer neue Inspiration aus japanischen Holzschnitten. Bis heute bezaubern diese Werke uns in ihrer farblichen, formalen und technischen Virtuosität. Die Ausstellung zeigt einige der großen Meister dieses Mediums.

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 24.07., 09.20 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg! – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon
<b>Kosten:</b>	19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

---



## Küchen der Welt „Pfälzer Weinfest in der Residenz“

Bereits zum 26. 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.

---

<b>Wann?</b>	Freitag, 25.07., 14.30 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg! – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
<b>Kosten:</b>	keine, Verzehr auf eigene Kosten

---



## Montagsvortrag „Patientenverfügung und Vorsorgeformen“

---

Die Patientenverfügung ist eine Vorsorgeform für den Fall, dass man die eigenen Angelegenheiten infolge eines Unfalls, einer Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte nicht mehr selbst regeln kann. In diesem Vortrag wird auf verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge eingegangen: Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Die Veranstaltung soll sensibilisieren, informieren und Anregungen für weitere Schritte geben.

---

**Wann?** Montag, 28.07., 13.30 – 15.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Sarah Kurzak

---

**Kosten:** kostenlos



## Kultur-Gut „Die Asam-Familie in Freising“

---

Tauchen Sie ein in die reiche Farben- und Formenwelt des Barock! Bei der Führung werden wir den Asamsaal des ehemaligen Lyzeums – heute der Theatersaal des Asamgebäudes – sowie die Innenräume des Freisinger Doms und die Maximilianskapelle besuchen.

Sie erfahren dabei, in welchem historisch-künstlerischen Kontext die Asam-Familie diese Hochleistungen vollbracht hat. Denn sie zählt unbestritten zu den wichtigsten Vertretern bayerischer Barockkunst.

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

---

**Wann?** Mittwoch, 30.07., 09.10 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

---

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



## Lesung mit der Autorin Sabine Thoma-Rotter

Heute ist Sabine Thoma-Rotter zu Gast im ASZ und präsentiert Ihnen ihre eigenen literarischen Werke.

Die Kurzgeschichten wie das „Isargedicht“ sind Momentaufnahmen aus den verschiedensten Bereichen des Lebens, Glossen und Absurditäten des normalen Alltags.

Freuen Sie sich auf eine kurzweilige Lesung mit viel Humor und einem Augenzwinkern.

---

**Wann?** Montag, 04.08., 14.00 – 15.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Raum lila

---

**Kursleitung:** Sabine Thoma-Rotter

---

**Kosten:** kostenlos



## Pilgern um den Lerchenauer See

Wir machen eine Wanderung um den Lerchenauer See und sind dabei unterwegs mit dem bekannten **Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte“**. Immer wieder machen wir Pausen, hören den Text und lassen uns inspirieren.

Sollte es regnen, gehen wir in den Pfarrsaal von St. Joh. Evangelist ganz in der Nähe und gehen dort kreativ mit dem Psalm 23 um.

Anschließend gehen wir in die Kapernaumkirche zum Mittagstisch.

Für die Kosten des Mittagessens von 6,90 € muss selbst aufgekomen werden. Hierfür bitte eine verbindliche Anmeldung bis zum 30.07.im ASZ Hasenberg, die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

---

**Wann?** Freitag, 08.08., 10.30 Uhr

---

12.30 Uhr Mittagessen in der Kapernaumkirche

---

**Wo?** Bushaltestelle Linie 60 „Max-Wönner-Straße“

---

**Kursleitung:** Helga Mörtl, Gerhard Wachinger, kath. Seelsorge

---

**Kosten:** keine, Mittagstisch 6,90 € auf eigene Kosten



## Montagsvortrag „Finanzen im Alltag“

Immer mehr Senior\*innen melden sich bei der Schuldner- und Insolvenzberatung. Gerade durch den Übergang vom Erwerbsleben in die Rente ergeben sich finanzielle Veränderungen. Aber auch die steigenden Mieten und Energiekosten, eine Trennung sowie der Tod von Ehepartner\*innen oder vererbte Schulden führen häufig zu finanziellen Schwierigkeiten.

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, um im Alter ohne finanzielle Sorgen leben zu können. Gerne beantwortet Herr Musial im Anschluss an den Vortrag Fragen zu Ihrer persönlichen Situation.

---

**Wann?** Montag, 11.08., 13.30 – 15.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Mark Musial (Schuldner- und Insolvenzberatung der Caritas München-Ost)

---

**Kosten:** kostenlos



## 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, Schaustellerbuden und verlockenden Köstlichkeiten sorgt für die einmalige Atmosphäre. Wir kehren im großen Festzelt ein, wo es günstige Mittagsschmankerl gibt.

---

**Wann?** Dienstag, 12.08., 11.30 Uhr

---

**Wo?** Haltestelle Bus 172 am Hasenberggl, andere Treffpunkte nach Absprache

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

---

**Kosten:** keine, Verzehr auf eigene Kosten



## Kultur-Gut „Parkspaziergang in Nymphenburg“

Auf dem Spaziergang durch die beeindruckende Parkanlage der ehemaligen Sommerresidenz der bayerischen Fürsten entdecken Sie Kunst und Geschichte und erhalten eine Vorstellung von barockem Überschwang. Gewinnen Sie mit uns einen umfassenden Überblick über das Leben vor und hinter dem Schloss: Vom Schlossrondell mit den Kavaliershäusern bis zum Park mit seinen versteckten Lustschlösschen und manchen Gesinde-Behausungen.

---

**Wann?** Donnerstag, 14.08., 09.10 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Stattreisen

---

**Kosten:** 15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



## Sommerkino „Sommer in Orange“

---

„Eine Kommune in Bayern – seid ihr bekloppt!“

Eine Gruppe orange gewandeter Sannyasins, Anhänger von Bhagwan, entschließt sich, auf einem geerbten Bauernhof im bayerischen Örtchen Talbichl ein Therapiezentrum aufzubauen. Das bedeutet nicht nur einen kräftigen Kulturschock bei den alteingesessenen Einwohnern, sondern auch eine schwierige Situation für die Kinder Lili und Fabian, deren Mutter Amrita mit dem Oberguru Erleuchtung finden möchte.

Die Dreharbeiten zu diesem Film von Marcus H. Rosenmüller fanden überwiegend in Oberbiberg südlich von München statt.

---

**Wann?** Montag, 18.08., 13.30 – 15.30 Uhr

---

**Wo?** Raum lila

---

**Kosten:** 2,00 €



## Tagesfahrt:

### Bayerische Landesgartenschau in Furth im Wald

---

Besuchen Sie mit uns bei dieser Tagesfahrt die Bayerische Landesgartenschau in Furth im Wald!

Die Drachenstadt im Naturpark Oberer Bayerischer Wald öffnet Ihnen unter dem Motto „Sagenhaft viel erleben“ die Tore zu einer Welt voller Natur, Wissen, Kunst und Kultur. Es erwarten Sie blühende Gärten, ein buntes Programm mit sagenhaft viel Kultur, tollen Angeboten für alle Generationen und besonderen Erlebnissen am Wasser.

Zudem können Sie den berühmten „schlafenden“ Drachen in seiner Höhle besuchen und aus unmittelbarer Nähe erleben.

---

**Wann?** Dienstag, 19.08.

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

---

**Kursleitung:** Birgit Dorfmeister, Alfred Nespor

---

**Kosten:** werden noch bekannt gegeben

---



### Kultur-Gut „Modelleisenbahnanlage von Gerd Graf“

---

Wir besuchen Gerd Graf in seinem Haus in Feldmoching. Im Keller ist seine große Modelleisenbahnanlage von Märklin Spur HO zu bestaunen, in die er sehr viel Herzblut und Arbeit gesteckt hat. Die beeindruckende Miniaturwelt führt durch mehrere Epochen der Bahngeschichte. Die Steuerung ist digital. Lassen Sie sich überraschen! Nach der Vorführung werden wir uns auf seiner Terrasse Weißwürst, Brezen und Bier schmecken lassen.

Achtung: es gibt nur 7 Plätze

---

**Wann?** Donnerstag, 21.08., 10.00 Uhr

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Stattreisen

---

**Kosten:** 10,00 € für das Weißwurstfrühstück  
bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

---



## Kultur-Gut „Münchener Marionettentheater“

Sie haben sich schon immer gefragt, was sich da alles so abspielt in dem imposanten Gebäude an der Blumenstraße? Bei einer Führung vom Theaterchef persönlich erfahren Sie alles rund um das Theater und noch viel mehr! Lassen Sie sich über die Geschichte des Hauses erzählen, werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und lernen Sie die verschiedenen Figurenspieltechniken kennen. Erfahren Sie, wie man einer Marionette Leben einhaucht und wie viele Mitbewohner Kasperl Larifari hat. In einer exklusiven 20-minütigen Vorstellung nur für uns sehen wir „Ein Münchner im Himmel“. **Achtung: Das Theater ist nicht barrierefrei!**

---

<b>Wann?</b>	Freitag, 29.08., 09.50 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg   – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
<b>Kosten:</b>	25,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

---



## Kultur-Gut „Ausflug mit dem Zug nach Landsberg am Lech“

Ein gemütlicher Rundgang mit einem Stadtführer durch die schöne untere Altstadt ist der ideale Weg, den mittelalterlichen Kern von Landsberg am Lech zu entdecken und auf humorvolle Weise alles über die reiche Kultur und Geschichte zu erfahren. Wir bummeln durch mittelalterliche Gassen, Tore und Türme, entdecken bunte Bürgerhäuser, imposante Barockkirchen und nicht zuletzt das rauschende Lechwehr. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Restaurant am Hexenturm haben Sie Zeit zur freien Verfügung, z. B. um auf dem Bauernmarkt einzukaufen.

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 04.09., 08.45 Uhr Rückkunft in München ca. 18.00 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg   – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
<b>Kosten:</b>	8,00 € ohne Fahrkarte, 20,00 € mit Fahrkarte

---

## Küchen der Welt „Peruanische Küche“

Peru steht für eine Fülle von Köstlichkeiten und regionalen Kochtraditionen: indische, asiatische, afrikanische und auch europäische Einflüsse machen die peruanische Küche zu einer der vielfältigsten der Welt. Durch die verschiedenartige Geographie des Landes dominieren an der Küste Fische und Meeresfrüchte die Speisekarte, während die Küche der Anden traditionell Kartoffeln, Mais und Hühnchen bietet.

### **Restaurant Nasca, Enhuberstraße 1**

<b>Wann?</b>	Freitag, 05.09., 17.00 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg   – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
<b>Kosten:</b>	keine, Verzehr auf eigene Kosten

## Sommerkino „Der Nachname“

Es hätte ein harmonisches Familientreffen werden sollen. Doch kaum sind das Ehepaar Stephan (Christoph Maria Herbst) und Elisabeth (Caroline Peters) mit den frisch gebackenen Eltern Thomas (Florian David Fitz) und Anna (Janina Uhse) auf Lanzarote eingetroffen, brechen in der Familie Böttcher neue Konflikte auf. Verbringen Sie einen Urlaub mit der streitbaren Familie aus „Der Vorname“ und genießen Sie einen sonnigen Spaß mit schnellen Dialogen und einem Ensemble in Spiel- und Streitlaune.

<b>Wann?</b>	Montag, 08.09., 13.30 – 15.30 Uhr
<b>Wo?</b>	Raum lila
<b>Kosten:</b>	2,00 €



## Kultur-Gut „München und das Brot“

Brot und Bäckerhandwerk haben in München vielfältigste Spuren in der Stadt hinterlassen. Von der Bäckerkapelle über die Bäckerschnelle bis zum Batzenhäusel, von der wundersamen Brotvermehrung bis zum Brotkrieg lässt sich in Kirchen, an Toren, auf Plätzen und in Höfen viel entdecken. Nicht nur Bier schreibt in München Geschichte, auch das Brot. Schlagen Sie bei einem Spaziergang die ‚Brotseiten‘ unserer Stadtgeschichte auf. Auch eine kleine Brotverkostung erwartet uns.

---

**Wann?** Donnerstag, 11.09., 09.30 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Anette Spieldiener

---

**Kosten:** 15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



## Montagsvortrag „Sicher unterwegs – auch wenn man älter wird!“

Geänderte oder neue Verkehrszeichen, Verkehrsregeln, Verkehrsabläufe oder Sicherheit im Straßenverkehr bei Einnahme von Medikamenten. Gesundheits- oder altersbedingte Einschränkungen – besondere Unfallgefahren für Fußgänger, bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, als Fahrzeugführer aber auch unterwegs mit Gehhilfen oder Rollstuhl, mit und ohne Motor. Jens Neue vom Verkehrswacht München e.V. klärt Sie in dieser Informationsveranstaltungen darüber auf und beantwortet Ihre Fragen.

---

**Wann?** Montag, 15.09., 13.30 – 15.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Jens Neue (Verkehrswacht München e.V.)

---

**Kosten:** kostenlos



## Weißwurstfrühstück zum Oktoberfest

Zum Oktoberfest veranstalten wir in diesem Jahr ein gemeinsames Weißwurstfrühstück. Genießen Sie leckere Münchner Weißwürste mit süßem Senf, Brezeln und Weißbier und verbringen Sie mit uns eine griabige Zeit ganz im Sinne der bayerischen Lebensart – eine wunderbare Tradition und die Gelegenheit, um Gemütlichkeit und Genuss mit netten Gesprächen zu verbinden!

---

**Wann?** Dienstag, 23.09., 11.00 – 14.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Monika Müller, Nicole Schmitt

---

**Kosten:** 10,00 €





## Geburtstagsfeier

---

Wir feiern alle Geburtstagskinder des Quartals mit Kaffee und Kuchen, lassen Sie sich überraschen. Gemeinsam feiern ist am schönsten – deshalb sind auch Geburtstagsgratulanten herzlich eingeladen.

---

**Wann?** Freitag, 26.09., 14.00 – 15.30 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Olga Oguz

---

**Kosten:** kostenlos



## Montagsvortrag „Online-Kennenlern-Börsen und Dating-Portale – Digitale Wege aus der Einsamkeit“

---

In einer zunehmend digitalisierten Welt verlagern sich viele soziale Aktivitäten ins Internet. Online-Dating und Freizeitportale bieten zahlreiche Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen und Freizeitaktivitäten zu entdecken. Doch wie nutzt man diese Plattformen effektiv und sicher? Erfahren Sie mehr über Chancen und Risiken, technische Voraussetzungen sowie Tipps und Tricks.

---

**Wann?** Montag, 29.09., 14.30 – 16.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Gregor Biedermann

---

**Kosten:** kostenlos

## Impressionen aus unserem Programm



# Rosenmontagsball 2025



## Rentenberatung

Das ASZ bietet Ihnen über Frau Birgit Wolters aus der Lerchenau eine kompetente und kostenlose Beratung sowie Unterstützung bei der Klärung Ihres Rentenversicherungskontos und / oder bei der Rentenantragstellung.

Frau Wolters arbeitet ehrenamtlich für die Deutsche Rentenversicherung und hilft Ihnen auch außerhalb unserer Öffnungszeiten – ohne bürokratische Hürden oder lange Wege. Sie kümmert sich um Ihre Anliegen und nimmt Ihre Anträge auf.

Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie:

- Vollständigkeit der Unterlagen bzw. des Versicherungsverlaufs
- Zeitpunkt des Renteneintritts
- Erwerbsminderungsrente
- Hinterbliebenenrente
- Altersteilzeit
- Fragen im Zusammenhang mit Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung oder Schwerbehindertenrecht (ggf. Vermittlung an andere Ansprechpartner)

Sie erreichen Frau Wolters unter der Nummer 01523 / 388 60 32 oder über Ihre Beratung im ASZ.

## Das ASZ ist für alle da

Sie suchen einen Ort, um Ihren runden Geburtstag zu feiern?  
Sie möchten sich mit einer Gruppe regelmäßig treffen und  
suchen dafür einen Raum?

**Nutzen Sie unsere Räume – Sie sind herzlich willkommen!**

*Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:*

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

Für Fragen rund um Kosten, Buchungsbedingungen und für die verbindliche Buchung wenden Sie sich bitte an das Team des ASZ unter:

*Telefon: 089 452 235 786*

*E-Mail: [asz-hasenbergj@stiftung-zusammentun.de](mailto:asz-hasenbergj@stiftung-zusammentun.de)*

## Ihre Spende hilft!

Die Stiftung zusammen.tun. unterstützt mit ihrer Arbeit vielfältige Projekte.  
Unterstützen Sie uns dabei!

### **Spendenkonto**

Kontoinhaber: Stiftung zusammen.tun.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

*Ansprechperson: Carla Singer,*

*Telefon: 089 452 236 780, E-Mail: [singer@stiftung-zusammentun.de](mailto:singer@stiftung-zusammentun.de)*



## Weitere Angebote für Senior\*innen im Bezirk 24

### Seniorenbeirat

Bei Fragen und Anliegen zu allen Themen des Alters können Sie sich auch an die Seniorenvertretung der Stadt München wenden:

*Seniorenbeirat LHM Geschäftsstelle*

*Burgstraße 4*

*80331 München*

*Telefon: 089 23 32 11 66*

*E-Mail: [seniorenbeirat.soz@muenchen.de](mailto:seniorenbeirat.soz@muenchen.de)*

*[www.seniorenbeirat-muenchen.de](http://www.seniorenbeirat-muenchen.de)*

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

#### **Allgemeine Sprechstunde**

Jeden Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

#### **Telefonische Rentenberatung**

Jeden zweiten Montag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr, nur mit telefonischer Anmeldung

#### **Energiesprechstunde**

Jeden dritten Montag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr, ohne Anmeldung

#### **Kostenlose Anwalts-Erstberatung**

Jeden ersten Dienstag im Monat, nur mit telefonischer Anmeldung



## Pflegesprechstunde im HasenbergI – GesundheitsTreff HasenbergI



Als Community Health Nurse bin ich Ihre erste Ansprechpartnerin in allen Fragen rund um Pflege und Gesundheit. Ich begleite Sie individuell auf Ihrem Weg zu einem gesunden Älter werden. In der offenen Pflegesprechstunde oder bei einem Hausbesuch ermitteln wir gemeinsam Ihre Bedürfnisse und legen Ziele fest, an denen wir arbeiten können. Das Angebot richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren, sowie an Angehörige und Unterstützer\*innen der hilfeschuchenden Person. Nutzen Sie die kostenlosen Angebote wie die Pflegesprechstunde, Hausbesuche, vorbeugende Check-ups. Themenschwerpunkte sind unter anderem Gesundheit, Krankheit und Pflege, Pflegegrad und Leistungen, Hilfsmittel, Medikation, häusliche Versorgung, Prävention, Unterstützung für pflegende Angehörige.

### Pflegesprechstunde im ASZ

<b>Wann?</b>	Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr 13.08. // 20.08. // 27.08. // 03.09. // 17.09. // 24.09.
<b>Wo?</b>	ASZ Raum blau
<b>Kursleitung:</b>	Miriam Schade
<b>Kosten:</b>	keine

### Pflegesprechstunde im GesundheitsTreff HasenbergI

<b>Wann?</b>	Jeden Montag von 12.30 – 15.00 Uhr Jeden Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
<b>Wo?</b>	Wintersteinstraße 14, 80933 München, Telefon: 0151 18059818
<b>Kursleitung:</b>	Miriam Schade
<b>Kosten:</b>	keine

Bei Rückfragen zum Angebot:

*Miriam Schade (Community Health Nurse)*

*GesundheitsTreff HasenbergI, Wintersteinstraße 14, 80933 München*

*Telefon: 0151 18059818, E-Mail: [miriam.schade@muenchen.de](mailto:miriam.schade@muenchen.de)*

## Patientenberatung im Hasenbergl – Gesundheitsladen München e.V.

Zweimal im Monat bietet Sarah Kurzak eine kostenfreie Beratung bei Fragen und Problemen im Gesundheitssystem an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

### Patientenberatung im ASZ

<b>Wann?</b>	Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr 09.07. // 06.08. // 10.09.
<b>Wo?</b>	ASZ Raum blau
<b>Kursleitung:</b>	Sarah Kurzak
<b>Kosten:</b>	keine

### Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenbergl

<b>Wann?</b>	Einmal monatlich mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr 23.07. // 17.09.
<b>Wo?</b>	Wintersteinstraße 14, 80933 München, Telefon: 089 233 772 508
<b>Kursleitung:</b>	Sarah Kurzak
<b>Kosten:</b>	keine

Bei Rückfragen zum Angebot: [Sarah Kurzak \(Patientenberaterin\)](mailto:sarah.kurzak@gl-m.de),  
[Gesundheitsladen München e.V., Astallerstraße 14, 80339 München](mailto:sarah.kurzak@gl-m.de)  
[Telefon: 089 77 25 65, E-Mail: sarah.kurzak@gl-m.de](mailto:sarah.kurzak@gl-m.de)  
Termine auch auf Anfrage



## **Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige & Fachstelle für pflegende Angehörige – Caritas München Nord**

Die Fachstelle berät bei den Themen Pflege und Demenz, zum Umgang mit Behörden, bei finanziellen Fragestellungen und bezüglich Ihrer persönlichen Situation.

Neben der Beratung bietet sie Unterstützung durch Demenzbegleiter\*innen, Post-Pat\*innen und durch die „Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz“.

Zur Entlastung bietet die Einrichtung außerdem einen „Gesprächskreis für pflegende Angehörige“ an, um sich in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten austauschen zu können.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, um mehr zu erfahren!

*Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige &  
Fachstelle für pflegende Angehörige - Caritas München Nord  
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3  
80937 München  
Telefon: 089 31 60 63 10  
E-Mail: [fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org](mailto:fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org)  
[www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de](http://www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de)*

## Evangelische Gemeinde Feldmoching-Hasenberg

**60** *plus*  
**Begegnungstreff**



### Herzliche Einladung zu Veranstaltungen der Kirchengemeinde!

BEGEGNUNGSTREFF 60plus möchte über Begegnungstreffen und Themengespräche, Vorträge und gemeinsame Erlebnisse Menschen ab 60 Jahren und älter ansprechen und zusammenbringen. Bei Kaffee und Kuchen treffen wir uns freitags **um 16 Uhr**. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die nächsten Termine finden im Foyer der Evangeliumskirche, Stanigplatz 11, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Nächste Termine und Themen

**11.7.** Ein **Literaturnachmittag** mit Dr. Felix Leibrock

**26.9.** „**Träume sind Schäume** – von wegen“ mit Kirsten Zöbeley

#### Besondere Veranstaltungen:

**Kanada-Brass & Münchener Posaunenchorlänge, 19. Juli.**

Ein Konzert, in dem Musik von kanadischen Komponisten und beschwingte Stücke aus der evangelischen Posaunenchormusik erklingen werden. *Seien Sie gespannt und kommen Sie dazu am Samstag, 19. Juli, um 19 Uhr, in die Evangeliumskirche, Stanigplatz 11*

#### Hauptsache Musik, 23. September.

Der Förderverein „Gemeinschaft braucht Räume e.V.“ lädt am **23.9.** ein. Um **19 Uhr im Kapernaum-Gemeindesaal, Joseph Seifriedstr. 27:** Alle, die gerne selbst musizieren oder ein vielseitiges Programm hören möchten, sind herzlich willkommen. Es gibt ein Essen und Getränke.

#### Für Sie da:

*Büro Kapernaumkirche, Joseph-Seifried-Str. 27, 80995 München, Telefon: 089 150 36 57, E-Mail: [pfarramt.feldmoching-hasenberg@elkb.de](mailto:pfarramt.feldmoching-hasenberg@elkb.de)*

***Öffnungszeiten:** Dienstag, Mittwoch, Freitag 8 bis 12 Uhr*



**Hier gibt es immer aktuelle Infos auf unserer Homepage:**

[www.feldmoching-hasenberg-evangelisch.de](http://www.feldmoching-hasenberg-evangelisch.de)

Dort finden Sie alle Angebote, Termine und Informationen über unsere Kirchengemeinde – immer aktuell. Außerdem können Sie sich zu unserem Newsletter anmelden. Schauen Sie doch mal rein!

## **Seniorenachmittage im Pfarrverband PACEM**



### **St. Peter und Paul, Feldmoching**

Feldmochinger Str. 401, 80995 München, T. 089/ 312 895 2-0

23.09.2025 14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Oktoberfestfeier

### **St. Agnes, Lerchenau**

Waldmeisterstr./Waldrebenstr. 15, 80935 München, T.089/ 351 33 29

Jeweils um 14.00 Uhr

10.07.2025 Sommerfest

18.09.2024 Seniorenachmittag bei Kaffee/Kuchen u. Beiträgen

### **St. Christoph, Fasanerie**

Am Blütenangeranger 7, 80995 München, T. 089 / 158 137-0

Jeweils um 14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Kaffee und Kuchen,

09.07.2025 / 23.07.2025 /

### **St. Johannes Evangelist, Lerchenauer See**

Gustav-Schieferstr. 23, 80995 München, T. 089/ 158 124-0

Jeweils um 14.30 Uhr

03.07.2025 / 10.07.2025 / 17.07.2025 / 24.07.2025 / 31.07.2025

25.07.2024 Sommerfest / 18.09.2024

Seniorenachmittag bei Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge

24.09.2025 Seniorenausflug v. St. Johannes Evangelist und St. Christoph zum Kloster Scheyern und zur Wachszieherei nach Pfaffenhofen

### **St. Matthäus, Hasenberg-Süd**

Eduard-Spranger-Str. 46, 80935 München, T. 089/313 54 35

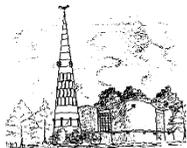
Jeweils um 14.00 Uhr

16.07.2025 Grillfest und Geburtstagsgratulation

17.09.2025 Wortgottesdienst, anschl. Oktoberfestfeier

## Pfarrfeste in PV PACEM

St. Agnes	22.06.2025, 10.00 Uhr, Festgottesdienst
St. Christoph	27.07.2025, 10:00 Uhr, Patrozinium
St. Johannes Evangelist	06.07.2025, 10.00 Uhr, Festgottesdienst
St. Matthäus	20.07.2025, 10:00 Uhr, Festgottesdienst



## Seniorencafé in St. Nikolaus, Hasenberg

Stanigplatz 12, 80933 München, T. 089/ 3120329-0  
Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen  
**10.07.2025 // 18.09.2025, jeweils um 14:30 Uhr**

Weitere Veranstaltungen finden Sie in den Schaukästen der Pfarreien oder auf der Homepage des Pfarrverbands PACEM: [www.pv-pacem.de](http://www.pv-pacem.de)

## Rückblick – Osterkerzen basteln



Fotos: Helga Mörtl

## PONTIS Hasenberg

**Wir helfen kostenlos Seniorinnen und Senioren beim Ausfüllen von Anträgen und beim Finden von geeigneten Hilfesystemen.**

We help seniors free of charge to fill in applications and find suitable assistance systems.

Seniorům bezplatně pomáháme vyplnit žádosti a najít vhodné systémy pomoci.

Βοηθάμε δωρεάν τους ηλικιωμένους να συμπληρώσουν αιτήσεις και να βρουν τα κατάλληλα συστήματα βοήθειας.

Безплатно помагаме на възрастните хора да попълнят заявления и да намерят подходящи системи за помощ.

Yaşlılara başvuru formlarını doldurmaları ve uygun yardım sistemlerini bulmaları için ücretsiz olarak yardımcı oluyoruz.

Ajutăm gratuit persoanele în vârstă să completeze cererile și să găsească sisteme de asistență adecvate.

نساعد كبار السن في ملء الطلبات وإيجاد أنظمة مساعدة مناسبة مجاناً

*PONTIS Hasenberg,  
Walter-Sedlmayr-Platz 9  
80995 München  
Telefon: 089 452 235 190*

Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr



## Hilfe in seelischen Belastungssituationen

### Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

Der Gerontopsychiatrische Dienst berät und unterstützt Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen bei psychischen Erkrankungen oder seelischen Problemen.

Unsere Beratungsstelle ist ein kostenfreies Angebot für alle Senior\*innen und ihre Angehörigen. Wir sind offen für alle Nationalitäten und Konfessionen, Alles, was Sie uns anvertrauen, unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht.

*GPDI München-Nord  
Schleißheimer Straße 450a  
80935 München  
Telefon: 089 452 235 240*

Telefonzeiten zur Terminvereinbarung:  
Mo, Mi, Do, Fr 09.00 – 15.00 Uhr  
Di 13.00 – 15.00 Uhr

### Krisendienst Psychiatrie

Die Krisendienste Bayern sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürger\*innen Bayerns. Unter der **kostenlosen Rufnummer 0800 655 3000** erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige qualifizierte Beratung und Unterstützung. Auch Fachstellen können sich an uns wenden. Wir sind täglich rund um die Uhr für Sie da.

Zögern Sie nicht, rufen Sie an! 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.





## Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

### Schickeria Secondhand-Laden

Weitlstraße 146, 80995 München

In der Schickeria gibt es ein vielfältiges Angebot gut erhaltener, sauberer Kleidung, Schuhe, Taschen und Spielwaren und alles rund ums Baby und Kleinkind. Gebraucht und nachhaltig.

Alle Artikel, die in unserem Secondhand-Laden verkauft werden, sind von Münchner\*innen gespendet worden und werden zu günstigen Preisen ab 0,50 Euro verkauft. Der Secondhand-Laden wird von freiwillig engagierten Damen betrieben.

### Öffnungszeiten

Di	10.00 – 14.00 Uhr, Schneideria 10.00 – 12.00 Uhr
Mi	11.00 – 15.00 Uhr
Do	13.00 – 17.00 Uhr
Fr	13.00 – 17.00 Uhr



## 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

### **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.

## 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](http://www.stiftung-zusammentun.de)

### **Redaktionsleitung**

Simone Rudroff, [rudroff@stiftung-zusammentun.de](mailto: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](mailto:asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de)

[www.asz-hasenberg.de](http://www.asz-hasenberg.de)

### So erreichen Sie uns:

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

oder

**U2** bis Haltestelle Hasenberg, dann **Bus 60** Richtung Dülferstraße bis **Haltestelle: Stanigplatz**



Träger:  
Stiftung zusammen. tun.  
Stanigplatz 10  
80933 München  
[www.stiftung-zusammentun.de](http://www.stiftung-zusammentun.de)

gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE91 7002 0500 0004  
8480 00  
BIC: BFSWDE33MUE  
Verwendungszweck: Projekt-  
Nr. 4000