

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Oktober / November / Dezember 2025



Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Ausgabe
04/2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Team des ASZ Hasenbergl	4
Angebote des ASZ Hasenbergl	5
Kurse und Veranstaltungen	15
Regelmäßige Angebote	20
Einzelveranstaltungen	31
Rentenberatung	50
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24	52
Hilfe in seelischen Belastungssituationen	61
Gut & Günstig leben im Bezirk 24	62
Öffnungs- und Telefonzeiten	63
Impressum	63
Kontakt ASZ Hasenbergl	64

Vorwort

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

freuen Sie sich über neue Angebote in unserem Programm: Im offenen Handarbeits-Atelier können Sie jetzt gemeinsam nach Herzenslust nähen, stricken und häkeln – egal, ob als Einsteiger*in oder Fortgeschrittene*!



Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen. Deshalb empfehlen wir Ihnen besonders unser MVG-Fahrgastraining und unseren Kurs zur Gefahrenabwehr in Zusammenarbeit mit der Polizei.

In der Außensprechstunde des SBH Nord können Sie sich wieder rund um das Thema Geld informieren und sich Hilfen sichern. Und da wir alle immer wieder von Verlust und Trauer überrascht und eingeholt werden, bieten wir ab November einen geborgenen Raum zum Austausch über genau diese Themen an: in unserem Erinnerungs-Café.

Das gemeinsame Feiern darf aber gerade in der dunklen Jahreszeit nicht zu kurz kommen! Anlässe gibt es viele: unser Schnapszahlen-Jubiläum „11 Jahre Küchen der Welt“, die beliebte Nikolausfeier, den stimmungsvollen Weihnachtsbrunch und unseren bunten Silvesterabend. Kommen Sie zu uns, erleben Sie gemeinsam heitere Momente und genießen Sie beschwingte Stunden in freudvoller Runde!

An dieser Stelle bedanken wir uns von Herzen bei allen unseren Gästen, Klient*innen und Teilnehmenden für ein ereignisreiches und schönes gemeinsames Jahr 2025. Unsere Angebote wären ohne unsere ehrenamtlichen Helfer*innen bei Weitem nicht so abwechslungsreich, vielfältig und einzigartig, deswegen gebührt Ihnen unser größter Dank!

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

Team des ASZ Hasenberg!

Name, Vorname		... stiftung-zusammen.tun.de	089 452 235 ...	Mobil
Benda, Kuno	SAVE, Streetwork für Senior*innen	benda@	787	0176 18550248
Bohr-Stieren, Sigrid	Kulturangebote, Küchen der Welt	bohr-stieren@		0163 314 2321
Depkat-Jakob, Michael	Psychosoziale Beratung	depkat-jakob@	783	0173 6742197
Koch, Sally	Verwaltung, Fahrt- und Begleitsdienst	koch@	784	
Liesdorf, Sarah	Sozialarbeiterin in Ausbildung	liesdorf@	787	
Meißner, Anabel	Leitung ASZ, KASA Stelle	meissner@	780	0176 13140147
Müller, Monika	Hauswirtschaftliche Assistenz, Fahrt- und Begleitsdienst	m.mueller@	784	0176 13141010
Oguz, Olga	Psychosoziale Beratung	oguz@	785	0176 13141008
Schmitt, Nicole	Koordination Freiwilliges Engagement	nicole.schmitt@	782	
Schreyer, Kathrin	Koordination Programm	schreyer@		0163 6053620
Serdar, Sefika	Hauswirtschaftliche Assistenz	serdar@	786	
Singer, Carla	Leitung ASZ	singer@	780	0176 13140126
Steckl, Susanne	Psychosoziale Beratung, Projekt Tapetenwechsel	steckl@	787	0173 6736658
Tempel, Heike	Psychosoziale Beratung	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!

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



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

Ein Essen **kostet aktuell 7,90 €**.

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 Betrags ist auch möglich. Bitte fragen Sie in der Verwaltung an.

ASZ Hasenbergl:	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. Absagen für montags müssen bitte bis Freitagmittag um 12.00 Uhr telefonisch oder per E-Mail erfolgen. 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 Hasenbergl. Eine spätere Essensausgabe ist nur nach vorheriger Absprache möglich!

Informationen zu Allergenen und Zutaten erfragen Sie bitte vor Ort.

Kostenanpassung Mittagstisch ab 01.10.2025

Liebe Besucherinnen und Besucher unseres Mittagstisches,

leider betrifft die Inflation nicht nur Sie persönlich, sondern auch uns als Stiftung zusammen.tun.

Die letzte Preiserhöhung für den Mittagstisch erfolgte zum 01. April 2024 von 6,50 € auf die derzeitigen 6,90 €. Seitdem sind die Kosten für Personal, Energie und Lebensmittel deutlich gestiegen. Deshalb passen wir den Preis für ein Mittagessen zum 01.10.2025 auf 7,90 € an.

Wir verstehen, dass dies für Einige eine erhebliche Mehrbelastung darstellt. Sollten Sie aufgrund der Preiserhöhung nicht mehr am Mittagstisch teilnehmen können sprechen Sie uns bitte an. Wir finden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung.

Sollten Sie am 01.10.2025 noch unverbrauchte 10er-Karten haben werden, diese noch bis 31.12.2025 trotz Preiserhöhung anerkannt.

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und garantieren Ihnen dafür, dass der Preis im Jahr 2026 nicht weiter steigen wird.

Bei Fragen zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen.

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-hasenberg@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: 089 452 253 787
E-Mail: 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

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 Begleitedienst mitwirken und unsere Senior*innen zu Terminen mit einem gestellten Auto fahren, den Termin begleiten und die Rückfahrt abdecken?
- uns als Freiwillig Engagierte*unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie? Ideen haben wir viele, wir warten nur auf Sie!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: Carla Singer
Telefon: 089 452 235 780
E-Mail: singer@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: Carla Singer
Telefon: 089 452 235 780
E-Mail: singer@stiftung-zusammentun.de

Fahrt- und Begleitdienst



Der Fahrt- und Begleitdienst hilft Ihnen, wenn Sie aufgrund von gesundheitlichen Problemen in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind und keine gängigen Beförderungsmittel wie MVV 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 (Bankverbindung siehe Seite 16).

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Telefon: 089 452 235 784

E-Mail: begleitdienst@stiftung-zusammentun.de

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



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, niedrige 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 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 Bewegungs-Angebote 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

Bankverbindung

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE 30 5206 0410 0302 4023 00
BIC: GENODEF1EK

Verwendungszweck: 10er Karte / Mittagstisch, Ihr Vor- und Nachname

Veranstaltungsabsage

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

Bei einzelnen Angeboten behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen, wenn die notwendige Teilnehmenden-Zahl nicht erreicht wird. Selbiges gilt auch, sofern amtliche Auflagen eine Durchführung unmöglich machen. In diesem Fall erhalten Sie Ihren Teilnahmebeitrag zurück.

Richtlinien für die Tagesfahrt

Reservierung

- Gerne reservieren wir Ihnen einen Sitzplatz im Bus. Diese Reservierung verfällt allerdings eine Woche vor 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 eine Woche vor der Tagesfahrt im ASZ erfolgen, damit wir Ihnen den Teilnahmebetrag zurückerstatten können.
- Eine eigenständige Weitergabe des Platzes ist nicht möglich, da wir eine Warteliste führen, an deren Reihenfolge wir uns halten möchten.
- Eine Absage am Tag vor der Fahrt nach 16 Uhr und am Morgen der Fahrt selbst kann nur unter folgender Mobilnummer entgegen genommen werden: 0151 102 779 06

Programm

Ist für die Tagesfahrt als Programmpunkt beispielsweise ein gemeinsamer Restaurantbesuch oder eine Stadtführung geplant, ist eine verbindliche Anmeldung hierfür 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.

Ankunft

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.

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.

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.

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.

Gerne können Sie auch den Fahrt- und Begleitdienst beauftragen, Näheres dazu auf Seite 13.















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!

Legende

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

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
13.10. // 20.10. // 27.10. // 03.11. // 10.11. // 17.11.
24.11. // 01.12. // 08.12. // 15.12.

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

Offenes Handarbeits-Atelier

Möchten Sie Ihre Handarbeitsprojekte in geselliger Runde verwirklichen? Dann sind Sie bei unserem Offenen Handarbeitsatelier genau richtig! Bringen Sie Ihre eigenen Projekte mit – sei es Nähen, Häkeln, Stricken, Sticken oder Knüpfen – und verbringen Sie gemütliche Stunden in Gemeinschaft. Eine Nähmaschine steht vor Ort bereit. Egal, ob Sie Anfänger*in oder Profi sind, alle sind herzlich willkommen! Lassen Sie sich inspirieren, tauschen Sie Tipps aus und genießen Sie die entspannte Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie!

Wann? Zweiwöchig montags, 11.00 – 12.30 Uhr
06.10. // 20.10. // 03.11. // 17.11. // 01.12. // 15.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Susanne Steckl

Kosten: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



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
13.10. // 10.11. // 15.12.

Wo? ASZ Raum grün

Kursleitung: Alfred Nesor

Kosten: kostenfrei (ausgenommen Ersatzteile), Teilnahme auf Spendenbasis



Erinnerungs-Café – Tränen, Lächeln, Kekse

Trauer nimmt sich oft ihren Raum und überwältigt uns damit. Deshalb geben wir der Trauer ganz bewusst ihren Raum, und zwar in aller Ruhe.

Wir laden Sie ein, in geborgener Atmosphäre gemeinsam innezuhalten. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie ins Gespräch kommen oder zuhören, Ihre Erinnerungen teilen wie auch Kraft, Verständnis und Zuversicht aus der Gemeinschaft schöpfen.

Egal, wann Ihr Verlust stattgefunden hat und um wen Sie trauern: Sie sind herzlich eingeladen.

Unser erfahrener Trauerbegleiter steht Ihnen einfühlsam zur Seite.

Wann?	Einmal monatlich montags, 14.30 – 16.00 Uhr 03.11. // 01.12. // 29.12.
--------------	---

Wo?	ASZ Raum blau
------------	---------------

Kursleitung:	Michael Depkat-Jakob
---------------------	----------------------

Kosten:	kostenfrei
----------------	------------



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 21.10. // 18.11. // 02.12.
--------------	---

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

Kursleitung:	Michaela Ebner-Volz
---------------------	---------------------

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
07.10. // 21.10. // 04.11. // 18.11. // 02.12. // 16.12.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleitung: Vedad Asad

Kosten: 7,00 € pro Termin inkl. Essen



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, 11.00 – 12.00 Uhr
07.10. // 14.10. // 21.10. // 04.11. // 11.11. // 18.11. // 25.11. // 02.12. // 09.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Heike Utz

Kosten: 5,00 € pro Termin



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
07.10. // 14.10. // 21.10. // 28.10. // 11.11. // 18.11
25.11. // 02.12. // 09.12. // 16.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Rudolf Ramisch

Kosten: 5,00 € pro Termin



„Eine ruhige Kugel schieben“

Dieses Angebot richtet sich an alle Männer, die gerne einmal beim gemeinsamen Bocciasspielen „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
28.10. // 25.11. // 16.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum oder Grünflächen im Stadtteil

Kursleitung: Kuno Benda

Kosten: 2,00 € pro Termin inkl. Kaffee

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
01.10. // 08.10. // 15.10. // 22.10. // 29.10. // 05.11.
12.11. // 19.11. // 26.11. // 10.12. // 17.12.

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).

Wann? Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr
01.10. // 08.10. // 15.10. // 22.10. // 29.10. // 05.11.
12.11. // 19.11. // 26.11. // 10.12. // 17.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 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!

Wann? Mittwochs, 16.45 – 18.15 Uhr
08.10. // 05.11. // 19.11. // 03.12. // 17.12.

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Philipp Mäser

Kosten: 5,00 € pro Termin



Schafkopfrunde im ASZ

Ob Anfänger oder erfahrene* Spieler*in, bei unserer Schafkopfrunde ist jede* 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, offen für alle

Kosten: kostenfrei



Demenz-Sprechstunde

Frau Guth 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
30.10 // 27.11.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleitung: Frau Guth

Kosten: kostenfrei



Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord im ASZ

Ab sofort bietet das Sozialbürgerhaus Nord monatlich eine Außensprechstunde im ASZ Hasenberg an - bequem und direkt bei uns vor Ort!

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
09.10. // 13.11. // 11.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kosten: kostenfrei



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
02.10. // 09.10. // 16.10. // 23.10. // 30.10. // 13.11.
20.11. // 27.11. // 04.12. // 11.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Marion Hofmeister

Kosten: 5,00 € pro Termin



Sprachcafé

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

Wann? Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr
02.10. // 09.10. // 16.10. // 23.10. // 30.10. // 06.11.
13.11. // 20.11. // 27.11. // 04.12. // 11.12. // 18.12.

Wo? ASZ Raum blau

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: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



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 10.10. // 17.10. // 24.10. // 31.10. // 07.11. // 14.11. 21.11. // 28.11. // 05.12. // 12.12. // 19.12.
--------------	---

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*innen und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen!

Wann?	Zweiwöchig freitags, 13.00 – 14.30 Uhr 17.10. // 31.10. // 14.11. // 28.11. // 12.12.
--------------	--

Wo?	ASZ Raum blau
------------	---------------

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

Kosten:	kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis
----------------	--



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
10.10. // 24.10. // 07.11. // 21.11. // 05.12. // 19.12.

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

Kursleitung: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 € pro Termin



Impressionen von unserem Sommerfest am 15.07.2025



Einzelveranstaltungen



Montagsvortrag „Pflege und Finanzierungsmöglichkeiten“

Caritas
Nah | Am Kilbrotten

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden bleiben. Trotz allem ist das Bedürfnis nach Sicherheit mit steigendem Alter groß und es kann zu Situationen kommen, in denen man seinen Haushalt oder sich selbst nicht mehr versorgen kann. Oft steht dann das Thema „Pflege“ im Raum.

Aber was versteht man eigentlich unter Pflege zu Hause oder auch Häuslicher Pflege? Und wer trägt die Kosten für die Häusliche Pflege? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen Vera Merz von der Offenen Altenhilfe der Caritas München Nord im ASZ.

Wann? Montag, 06.10., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Vera Merz
(Offene Altenhilfe der Caritas München-Nord)

Kosten: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



Wandern mit tierischer Begleitung

Bevor die kalte Jahreszeit beginnt, wollen wir uns noch einmal gemeinsam mit Ihnen und unserer tierischen Begleitung auf zu einer gemütlichen Wanderung ins Münchner Umland machen.

Das genaue Ziel wird in Absprache mit der Gruppe festgelegt, eine gemeinsame Einkehr ist geplant.

Bitte beachten Sie: Wer teilnehmen will, braucht eine gute Grundkondition und kann auch jünger als 60 Jahre sein.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Unterwegssein!

Wann? Dienstag, 07.10., 09.00 Uhr

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

Kursleitung: Carla Singer, Sarah Liesdorf

Kosten: kostenfrei
Verzehr und MVV-Ticket auf eigene Kosten



Nicht mit mir! FIT und SICHER im ALTER

In vielen Situationen kann man sich auf sein Gefühl verlassen, beispielsweise ein ungutes Gefühl im Bauch. Diese innere Stimme, die wir auch als Angst bezeichnen, warnt uns vor Gefahren. In diesem dreiteiligen Kurs wird Ihnen der Vizepräsident des Polizei-Sportvereins München und Erster Polizeihauptkommissar a.D. Berthold Ottmann einen individuellen Umgang mit potentiellen Gefahren vermitteln:

- Prävention: Gefahrenbewusstsein, Prävention sowie Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen
- Selbstbehauptung: Selbstsicherheit, Selbstschutz, Flucht und Hilfe
- Selbstverteidigung: Körperliche Verteidigung und Verteidigungstechniken

Theoretische Inhalte wie beispielsweise der Enkeltrick oder Haustürgeschäfte runden die praktischen Inhalte ab.

Wann? Donnerstag, 09.10. // 16.10. // 23.10.
jeweils 11.00 – 12.30 Uhr

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Berthold Ottmann (Polizei-Sportverein München e.V.)

Kosten: 20,00 € für den dreiteiligen Kurs
(die Termine sind nicht einzeln buchbar)



Besuch der Mobilen Kleiderkammer



Die kalte Jahreszeit beginnt und Sie benötigen neue Winterkleidung? Heute besucht uns die Mobile Kleiderkammer der diakonia.

Stöbern Sie ganz gemütlich nach Kleidung, Schuhen und anderen Dingen des täglichen Bedarfs.

Zur Planung bitten wir Sie, sich vorab in der Verwaltung des ASZ anzumelden.

Wann? Freitag, 10.10. (oder 31.10.), 11.00 – 14.00 Uhr

Wo? ASZ Raum lila

Kosten: 1,00 € pro Kleidungsstück, Ausgabe von max. 10 Teilen



Montagsvortrag „Das palliative Tagesangebot »Tandem« im Christophorus-Haus“



Heute können Sie sich über das palliative Tagesangebot „Tandem“ des Christophorus-Haus informieren.

„Tandem“ ist ein Tagesangebot für Menschen mit schweren, lebensbegrenzenden Erkrankungen, die zu Hause leben. Das Angebot kann bereits in frühen Phasen einer Erkrankung in Anspruch genommen werden. Ziel ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu fördern sowie Angehörigen und Betreuenden eine Auszeit zu ermöglichen.

Wann? Montag, 13.10., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Corinne Charvet (Christophorus Hospiz Verein e.V.)

Kosten: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



Tagesfahrt: Passau - Erlebnistour mit dem Kristallschiff

Heute führt Sie unsere Tagesfahrt nach Passau.

Ob bei einer Tour durch die historische Altstadt auf eigene Faust oder bei der Fahrt auf dem eindrucksvollen Kristallschiff – genießen Sie mit uns den goldenen Herbst in der wunderschönen Dreiflüssestadt!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung verbindlich an, ob Sie sich für die zweistündige Rundfahrt auf dem Kristallschiff von Passau nach Kasten, Obernzell und zurück anmelden möchten. An Bord erwartet Sie neben einmaligen Attraktionen wie z.B. Kristallwasserspielen, Neptuns Reich, Wassertheater und weiteren Kristall- und Wassersehenswürdigkeiten auch Kaffee und Kuchen.

Bitte beachten Sie die Richtlinien zur Tagesfahrt auf Seite 17/18.

Die Plätze sind begrenzt, Anmeldeschluss ist der 06.10.2025!

Wann? Dienstag, 14.10.

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

Kursleitung: Birgit Dorfmeister, Alfred Nesper

Kosten: Busfahrt: 28,00 €
Schiffahrt inkl. Kaffee und Kuchen: 26,00 €



Vortrag „Schenken mit System an Kinder oder Enkel - Chancen, Risiken, Steuerliches und mehr“

In diesem informativen Vortrag erfahren Sie, wie Sie bereits mit kleineren Beträgen in die zukünftige finanzielle Absicherung von Kindern oder Enkeln investieren können.

Welche Anlagemöglichkeiten sind sinnvoll? Wo lauern die Gefahren in der Produktwelt? Worauf sollte man aus steuerlicher und rechtlicher Sicht achten beim Thema Schenken und Vererben an den Nachwuchs? Was ist die sogenannte „72er-Regel“ und wie wirkt sich der Zinseszinsseffekt aus? Wie findet man eine gute Balance zwischen Chancen und Risiko?

Wann? Dienstag, 14.10., 14.00 – 16.15 Uhr (inkl. Pause)

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann
Trainer Verbraucherbildung Bayern

Kosten: kostenfrei (gefördert durch das STMUV im Rahmen des Projekts Verbraucherbildung Bayern)



Kultur-Gut „Auguste Herbin – Lenbachhaus“

Der französische Maler Auguste Herbin (1882–1960) gilt als ein Revolutionär der Moderne und einer der Begründer der Abstraktion in Frankreich. Kurz nach der Jahrhundertwende beginnt er mit spätimpressionistischen Landschaften, Stilleben und Porträts in leuchtenden, dabei harmonisch gehandhabten Farben, die in seiner fauvistischen Phase wild werden. 1904 begegnet er dem deutschen Kunstkritiker und Galeristen Wilhelm Uhde, der ihn in Deutschland einführt. 1909 malt er erste kubistische Bilder und zählt damit zu den Erfindern dieser Bildsprache. Die Ausstellung umfasst die wichtigsten Stationen in Herbins Schaffen und zeigt ca. 50 bedeutende Werke.

Wann? Mittwoch, 15.10., 15.00 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon

Kosten: 19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Küchen der Welt „Libanesische Küche“

Voller Raffinesse. Unvergleichlich. Vielseitig. Original. Im Arabesk wird mit der Küche des Libanons der einzigartige Geschmack des Morgenlandes serviert. Als erstes arabisches Restaurant in München entführen sie seit 1984 ihre Gäste jeden Tag aufs Neue in die faszinierende Welt des Orients.

Restaurant Arabesk, Kaulbachstraße 86

Wann? Freitag, 17.10, 11.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten



Montagsvortrag „Lebensmittel im Internet kaufen“

Surfen, WhatsAppen ja – aber wenn´s ums Geld geht, haben Sie vor dem Internet Respekt? Dabei klingt es so verlockend, Lebensmittel, Bücher & Co. einzukaufen, ohne vor die Tür zu gehen. Wie Sie es sicher angehen, erfahren Sie hier am Beispiel Lebensmittel-Kauf. Wie finde ich seriöse Online-Händler? Bei welchen Lebensmitteln ist die Online-Bestellung eher problematisch? Was sollte ich über Lieferkosten, Datenschutz und Reklamation wissen? Das erfahren Sie anschaulich und unterhaltsam in diesem Vortrag.

Wann? Montag, 20.10., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung (Verbraucherzentrale Bayern e.V.)

Kosten: kostenfrei (gefördert durch das BMELH im Rahmen des Projekts IN FORM)



Kirchenentdeckungstour

Kennen Sie eigentlich die Kirchen im Hasenbergl und am Lerchenauer See? Wir möchten sie gemeinsam entdecken mit ihren interessanten Unterschieden und Gemeinsamkeiten.

Wer möchte, kann um 12.30 Uhr am gemeinsamen Mittagessen in den Räumen der Kapernaumkirche teilnehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich (Anmeldeschluss ist der 15.10.2025)!

Wann? Dienstag, 21.10., 10.00 Uhr
12.30 Uhr Mittagessen in der Kapernaumkirche

Wo? Treffpunkt an der Evangelimuskirche, Stanigplatz

Kursleitung: Helga Mörtl, Gerhard Wachinger, kath. Seelsorge

Kosten: keine, Mittagstisch 7,90 € auf eigene Kosten
(wird vor Ort bezahlt)



Kultur-Gut „Vhils – MUCA“

Das MUCA präsentiert die erste Einzelausstellung des renommierten zeitgenössischen Künstlers Alexandre Farto alias Vhils in Deutschland.

Die Ausstellung zeigt eine umfassende Auswahl der Werke des portugiesischen Künstlers aus den vergangenen zwei Jahrzehnten. Sie erleben die Entwicklung seines unverwechselbaren künstlerischen Stils anhand einer breiten Palette von Materialien, Techniken und konzeptionellen Ansätzen.

Wann? Donnerstag, 23.10., 09.20 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Grit Ranft

Kosten: 18,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Montagskino „Erste Liebe“ mit Jan Koester

Der Schauspieler, Synchronsprecher und Verleger Jan Koester ist zu Gast im ASZ Hasenberg. Verbringen Sie mit ihm einen heiteren Kinonachmittag bei der Vorführung des Klassikers „Erste Liebe“ aus dem Jahr 1970. In diesem oscarnominierten Werk des Regisseurs Maximilian Schell lieh Jan Koester der Hauptrolle seine Stimme. Sicherlich hat Herr Koester aber auch die ein oder andere Anekdote aus der Welt von Film und Fernsehen zu erzählen – schließlich wurde er bereits als 10Jähriger entdeckt und kann auf eine lange Karriere zurückblicken.

Wann? Montag, 27.10., 13.30 – 15.30 Uhr

Wo? Raum lila

Kosten: 2,00 €



Kultur-Gut „Führung durch den Justiz-Palast“

Tauchen Sie ein in die Welt der Rechtsprechung und entdecken Sie den Justizpalast München, ein architektonisches Meisterwerk und Schauplatz deutscher Justizgeschichte: Von den Schauprozessen der NS-Justiz gegen die Mitglieder der Widerstandsgruppe Weiße Rose bis hin zu aufsehenerregenden Gerichtsverhandlungen der Gegenwart. Das neobarocke Gebäude wurde von dem Architekten Friedrich von Thiersch Ende des 19. Jahrhunderts erbaut. Mit seiner markanten Kuppel aus Eisen und Glas ist das Gebäude nicht nur von außen beeindruckend. Im Inneren begeistert die Dimension der Lichthalle mit den Treppenbauten, die sich über vier Stockwerke mit insgesamt fast 500 Räumen erstreckt.

Wann? Donnerstag, 30.10., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Eberhard Kühnel

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



Kultur-Gut „Von Turner bis Van Gogh – Meisterwerke der neuen Pinakothek in der Alten Pinakothek“

Unter diesem Titel geht das 19. Jahrhundert nun in veränderter Form neu an den Start. Weiterhin zu sehen sind die Werke des Romantikers Caspar David Friedrich sowie der französischen Impressionisten und den Wegbereitern der Moderne von Édouard Manet und Claude Monet bis zu Paul Cézanne und Vincent van Gogh. Neu hinzu kommen Werkgruppen der bedeutenden Realisten Ferdinand Georg Waldmüller und Adolph Menzel. Ein Kabinett vereinigt intime Interieur-Darstellungen aus der Epoche des Symbolismus und des Fin de siècle.

Wann?	Donnerstag, 06.11., 09.20 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon
Kosten:	19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Montagskino

Heute zeigen wir Ihnen eine deutsch-österreichische Komödie aus dem Jahr 2024, welche über eine Millionen Zuschauer*innen in die Kinos lockte. Aus vertragsrechtlichen Gründen dürfen wir keine Filmtitel im Programmheft veröffentlichen. Sie können diese im Verwaltungsbüro erfragen.

Wann?	Montag, 10.11., 13.30 – 15.30 Uhr
Wo?	Raum lila
Kosten:	2,00 €



Feiern Sie mit uns 11 Jahre

KÜCHEN DER WELT

und stoßen Sie

am 11.11.2025 um 11.11 Uhr

im ASZ (Raum blau) auf das Jubiläum an.

Im Anschluss daran fahren wir zum

traditionellen Martinsganserl- und

Entenessen in den Spiegwirt.

11



Küchen der Welt „Traditionelles Martinganserl- und Entenessen“

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

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

Augustiner Spieglwirt, Feldmochinger Str. 38

Wann?	Dienstag, 11.11., 12.00 Uhr
Wo?	Bushaltestelle 60 am Stanigplatz Richtung Olympia - Einkaufszentrum andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	keine, Verzehr auf eigene Kosten



Kultur-Gut „Von grauen Zellen und langen Leitungen – Wie unser Gehirn funktioniert, Museum Mensch und Natur“

Was nehmen wir wahr, was nicht? Ticken männliche Gehirne genauso wie weibliche? Was passiert beim Lernen? Verschiedene interaktive Exponate und Tests geben Einblicke in die Funktionsweise unserer „kleinen grauen Zellen“ und zeigen, wie wir auf unser Gehirn Einfluss nehmen, sei es durch unser Verhalten, durch Medikamente oder Drogen. Und der „Reflexmann“ zeigt: Manchmal geht es auch ohne Gehirn!

Wann?	Donnerstag, 13.11., 09.00 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren Führung mit Estelle Hower-Tilmann
Kosten:	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



MVG-Fahrgasttraining: Sicher unterwegs in U-Bahn, Bus & Tram



Für manche Fahrgäste ist die Nutzung von U-Bahn, Bus und Tram mit besonderen Herausforderungen verbunden. Durch ihr Fahrgast-Training möchte die MVG Sie daher unterstützen, den öffentlichen Nahverkehr selbstbewusst zu nutzen und sich dabei sicher zu fühlen. In einem Sonderbus der MVG können Sie in Ruhe das Ein- und Aussteigen üben oder Sie erfahren, wie Sie den Rollator oder Rollstuhl am besten in den Fahrzeugen nutzen. Erfahrenes Personal steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Bei schlechtem Wetter findet das Training in einem Betriebshof der MVG statt. Sie werden direkt im ASZ Hasenberg abgeholt und wieder zurückgebracht. Also einsteigen, festhalten, hinsetzen – und los geht's!

Wann?	Donnerstag, 13.11., 14.00 – 16.00 Uhr
Wo?	Treffpunkt ASZ Hasenberg
Kursleitung:	Isabella Maria Weiss (MVG)
Kosten:	kostenfrei, die Anzahl der Plätze ist begrenzt! Teilnahme auf Spendenbasis



Montagsvortrag „Clever einkaufen mit kleinem Budget“

Sie wollen gut und günstig essen, der Supermarkt will gut und viel an Ihnen verdienen. Versteckte Preiserhöhungen, verkaufs-psychologische Platzierung und Verpackung von Produkten, hier lernen Sie diese zu erkennen und zu umgehen. Sie erfahren, wie Sie noch preisgünstiger einkaufen, z. B. mit Produkten nahe des Ablaufdatums, was es mit diesen unterschiedlichen Begriffen hierzu auf sich hat und mit welchen Planungs-, Lagerungs- und Zubereitungstricks sich noch genussvoll sparen lässt.

Wann?	Montag, 17.11., 13.30 – 15.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung (Verbraucherzentrale Bayern e.V.)
Kosten:	kostenfrei (gefördert durch das BMELH im Rahmen des Projekts IN FORM)



Vortrag „Der Schwerbehindertenausweis aufgrund von Einschränkungen im Alter“

In diesem Vortrag erläutert Ihnen Frau Helga Prinoth-Kurth, Behinderterbeauftragte der Fachstelle für Beratung und Antidiskriminierung der Landeshauptstadt München, die wichtigsten Informationen rund um das Thema Schwerbehindertenausweis und beantwortet Fragen wie

- Wer hat Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis?
- Aufgrund welcher Erkrankungen oder altersbedingten Einschränkungen kann ein Schwerbehindertenausweis beantragt werden?
- Wie bekommt man ihn und wofür ist er nützlich?

Wann? Freitag, 21.11., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Helga Prinoth-Kurth (Fachstelle für Beratung & Antidiskriminierung)

Kosten: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



Montagsvortrag „Mehrgenerationen-WGs“

Heute stellt sich das Münchner Unternehmen inGemeinschaft im ASZ vor. Dieses hat sich zum Ziel gemacht, die Wohnungskrise durch innovative Wohnkonzepte zu lösen und soziale Brücken zwischen den Generationen zu bauen. Im Mittelpunkt stehen Mehrgenerationen-WGs, in denen Menschen unterschiedlichen Alters unter einem Dach leben und nicht nur Wohnraum, sondern auch Alltag, Erfahrungen und Gemeinschaft teilen. inGemeinschaft möchte sowohl gemeinschaftliche Wohnformen und bezahlbaren Wohnraum schaffen, als auch ein unterstützendes Umfeld fördern, in dem Menschen voneinander lernen, sich gegenseitig stärken und neue Formen des Miteinanders entstehen können.

Wann? Montag, 24.11., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Philipp Jeroschewski (inGemeinschaft GmbH)

Kosten: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



Kultur-Gut „TITANIC. Ihre Zeit. Ihr Schicksal. Ihr Mythos. Lokschuppen Rosenheim“

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt für eine Ausstellung über die Titanic. Am 1. September 2025 jährte sich die Wiederentdeckung ihres Wracks zum 40. Mal – Anlass, die faszinierende Geschichte dieses legendären Schiffes neu zu erzählen. 73 Jahre lag sie in den eisigen Tiefen des Nordatlantiks verborgen, bevor sie erneut „ans Licht geholt“ wurde. Die Titanic steht für mehr als eine tragische Schiffsreise. Sie verkörpert den unerschütterlichen Glauben an den Fortschritt, aber auch die Zerbrechlichkeit menschlicher Pläne. Ihre Geschichte ist ein zeitloses Symbol für Innovation, Ambition und die Tragik des Scheiterns. Sie ist ein Spiegel ihrer Zeit: der gesellschaftlichen Hierarchien, der Innovationen in Technik und Verkehr, der Kunst und Mode der frühen 1910er Jahre.

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

Nach der Führung bummeln wir noch über den Christkindlmarkt, der an diesem Tag eröffnet wird.

Wann? Freitag, 28.11., 08.50 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Rückkehr am Hauptbahnhof um 17.50 Uhr

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Angelika Puchinger

Kosten: 22,00 € für Eintritt und Führung
Bahnticket zzgl. 10,00 €





Nikolausfeier

Heute zieht vorweihnachtliche Stimmung ins ASZ ein – denn wer möchte nicht schon jetzt in festlicher Laune schwelgen? Bei Punsch und Leckereien wollen wir gemeinsam mit Ihnen den Advent mit unserer Nikolausfeier einläuten. Und natürlich darf der Nikolaus nicht fehlen! Wird er auch dieses Jahr wieder vorbeischaun? Vielleicht versteckt er ja wieder eine Überraschung in seinem Jutesack?

Ganz sicher erwartet Sie aber der Schauspieler und Synchronsprecher Jan Koester mit einer kurzen Lesung des Märchens „Die Nacht vor Weihnachten“ von Gogol.

Also kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam lachen, staunen und die vorweihnachtliche Stimmung genießen!

Wann? Mittwoch, 03.12., 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Anabel Meißner, Heike Tempel, Kathrin Schreyer

Kosten: 10,00 €



Kultur-Gut „Advent: Zwischen Aufbruch und Ankunft – Alte Pinakothek“

Die Weihnachtsgeschichte beschreibt viele Momente von Aufbruch und Ankunft: Sowohl Maria und Josef als auch die Hirten und Magier setzen sich in Bewegung. Welche dieser Motive von äußeren und inneren Regungen finden ihren Weg in die Gemälde? Gibt es auch Zwischenmomente der Ruhe? Wir entdecken facettenreiche Darstellungen von Flucht, Innehalten, Träumen, Erwartungen und Begegnungen, die auch für uns heute von Bedeutung sind. Eine Einladung zu einer adventlichen Bilderreise.

Wann? Donnerstag, 04.12., 09.20 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon

Kosten: 19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Kultur-Gut „Winterlich verzaubert in Haidhausen“

Freuen Sie sich auf einen der malerischsten Plätze, eine der dörflichsten Straßen, eine der französischsten Ecken und eines der angesagtesten Wohnviertel der Stadt! Irgendwie fühlt sich in Haidhausen jeder Tag wie Wochenende an! Das mag an der behaglichen Atmosphäre zwischen den Marktständen am Wiener Platz liegen, an den adventlich dekorierten Fenstern oder aber an den liebevoll restaurierten Fassaden der ehemaligen Wohnhäuser von Arbeitern und Tagelöhnern. Selbst oder gerade in der Vorweihnachtszeit ist es dort besonders gemütlich. Am Ende der Tour werden wir auf dem Haidhauser Weihnachtsmarkt auf das Kultur-Gut Jahr 2025 miteinander anstoßen.

Wann?	Donnerstag, 11.12., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg! – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Grit Ranft
Kosten:	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich von der weihnachtlichen Stimmung verzaubern und genießen Sie eine besondere Zeit in geselliger Runde beim jährlichen Weihnachtsessen im ASZ.

Unser liebevoll zubereitetes 3-Gängemenü lädt Sie ein, die festliche Jahreszeit kulinarisch zu erleben.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!

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

Wann?	Donnerstag, 18.12., 12.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kosten:	9,50 €



Geburtstagsfeier

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

Wann? Freitag, 19.12., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Olga Oguz

Kosten: kostenfrei, Teilnahme auf Spendenbasis



Offenes Café zwischen den Jahren

In den Weihnachtsferien bleibt unser Bistro im Dezember geschlossen. Dafür öffnen wir für Sie in dieser Zeit unser Bistro-Café von 10.00 – 14.00 Uhr und laden Sie herzlich dazu ein, ein paar entspannte Stunden in weihnachtlicher Atmosphäre und geselligem Beisammensein zu verbringen.

Wann? Montag, 22.12., 10.00 – 14.00 Uhr
Dienstag, 23.12., 10.00 – 14.00 Uhr
Montag, 29.12., 10.00 – 14.00 Uhr
Dienstag, 30.12., 10.00 – 14.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kosten: Verzehr auf eigene Kosten



Montagskino

Heute zeigen wir Ihnen eine humorvolle und interessante Filmbiografie rund um Weihnachten, über welche Sie sich im Anschluss austauschen können. Aus vertragsrechtlichen Gründen dürfen wir keine Filmtitel im Programmheft veröffentlichen. Sie können diese im Verwaltungsbüro erfragen.

Wann? Montag, 22.12., 13.30 – 15.30 Uhr

Wo? Raum lila

Kosten: 2,00 €



Weihnachtsbrunch

Mit lieben Menschen gemeinschaftlich zu essen, ist eines der schönsten Dinge in der Weihnachtszeit. Daher wollen wir mit Ihnen in feierlicher Atmosphäre einen gemütlichen Weihnachts-Brunch genießen, mit vielen Leckereien und schönen Gesprächen.

Pfarrerin Sophie Schuster wird uns zusätzlich mit einer kurzen Andacht auf Weihnachten einstimmen.

Wann? Mittwoch, 24.12., 10.00 – 12.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Carla Singer, Heike Tempel

Kosten: 15,00 €



Küchen der Welt „Gemeinsames Weihnachtsfestmahl“

Gemeinsam statt einsam - unter diesem Motto wollen wir in festlichem Rahmen miteinander am 1. Weihnachtstag essen. Kochen mit guten Zutaten und viel Liebe zum Produkt: So lautet der Leitspruch bei der Zubereitung der Speisen im Andechser am Dom. Bei der Auswahl der Zutaten legen sie dort größten Wert auf deren Qualität und Frische und verwenden vorwiegend regionale Erzeugnisse.

Andechser am Dom, Frauenplatz 7

Wann? Donnerstag, 25.12., 11.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten





Silvesterabend

Was gibt es Schöneres, als das Jahr mit netten Menschen und gutem Essen ausklingen zu lassen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir auf das alte Jahr zurückblicken und auf das neue anstoßen.

Sie genießen ein leckeres Essen und eine gute Getränkeauswahl. Sollte es Ihnen am Ende zu dunkel und zu spät sein, um alleine nach Hause zu gehen, fahren wir Sie gerne kostenlos nach Hause.

Wir freuen uns über festliche Kleidung.

Wann? 31.12., 17.00 – 20.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Carla Singer, Susanne Steckl, Monika Müller

Kosten: 15,00 €

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



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 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

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

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



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

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 Hasenberg – GesundheitsTreff Hasenberg



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 Älterwerden. 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 hilfesuchenden Person. Nutzen Sie die kostenlosen Angebote wie die Pflegesprechstunde, Hausbesuche, vorbeugende Checkups. Themenschwerpunkte sind unter anderem Gesundheit, Krankheit und Pflege, Pflegegrad und Leistungen, Hilfsmittel, Medikation, häusliche Versorgung, Prävention, Unterstützung für pflegende Angehörige.

Pflegesprechstunde im ASZ

Wann? Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr
01.10. // 15.10. // 22.10. // 29.10. // 05.11. // 19.11.
26.11. //17.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Miriam Schade

Kosten: keine

Pflegesprechstunde im GesundheitsTreff Hasenberg

Wann? Jeden Montag von 12.30 – 15.00 Uhr
Jeden Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr

Wo? Wintersteinstraße 14, 80933 München,
Telefon: 0151 18059818

Kursleitung: Miriam Schade

Kosten: keine

Bei Rückfragen zum Angebot:

Miriam Schade (Community Health Nurse)

GesundheitsTreff Hasenberg, Wintersteinstraße 14, 80933 München

Telefon: 0151 18059818, E-Mail: miriam.schade@muenchen.de

Patientenberatung im Hasenberg – 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

Wann?	Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr 08.10. // 12.11. // 03.12.
Wo?	ASZ Raum blau
Kursleitung:	Sarah Kurzak
Kosten:	keine

Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenberg

Wann?	Einmal monatlich mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr 29.10. // 26.11. // 17.12.
Wo?	Wintersteinstraße 14, 80933 München, Telefon: 089 233 772 508
Kursleitung:	Sarah Kurzak
Kosten:	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
www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de*

Evangelische Gemeinde Feldmoching-Hasenberg!

60_{plus}
Begegnungstreff

Evangelisch
im Münchner Norden
Feldmoching - Hasenberg!

Herzliche Einladung zu Veranstaltungen der Kirchengemeinde!

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 statt.

Nächste Termine 2025:

24.10. Wir feiern Geburtstag: 15 Jahre 60plus!

21.11. „Sternstunden aus der Opernwelt“ mit Michael Steinlechner

5.12. Wir feiern Advent

Besondere Veranstaltungen:

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt - Gottesdienst zum Ruhestandseintritt

Abschied-nehmen und Neu-anfangen. Es beginnt etwas Neues. Alle, die dieses Jahr in Ruhestand gehen, sind besonders herzlich eingeladen zum Gottesdienst mit Segnung am **26.10. 10:30 Uhr** mit Dekan Felix Reuter in der **Evangeliumskirche** am Stanigplatz.

Literaturabend

Der Förderverein der Kirchengemeinde lädt zu einem Literaturabend mit Dr. Felix Leibrock ein am **18.11. um 19 Uhr im Gemeindesaal der Kapernaumkirche**. Es wird ein unterhaltsamer Streifzug durch die Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt. Lassen Sie sich für Ihre Weihnachtslektüre inspirieren. Der Eintritt ist frei. der Förderverein freut sich über Spenden.

Weihnachtskonzert für alle - „Swinging Christmas“

Feiern Sie mit uns Weihnachten! Mit einem Konzert für alle und „Swinging Christmas“ läuten wir **am 19.12. um 19 Uhr in der Evangeliumskirche** Weihnachten ein. Lassen Sie sich verzaubern und mitreißen, swingen und singen Sie mit! Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns über Spenden.

Informationen und Termine erhalten Sie hier:

Büro Kapernaumkirche

Joseph-Seifried-Str. 27, 80995 München, Telefon: 089 150 36 57

E-Mail: pfarramt.feldmoching-hasenbergel@elkb.de

Unsere Homepage:

www.feldmoching-hasenbergel-evangelisch.de

Dort finden Sie alle Angebote, Termine und Informationen über unsere Kirchengemeinde – und 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
jeweils Dienstag um 14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Kaffee/Kuchen
14.10.2025 / 18.11.2025 / 16.12.2025 Adventfeier

St. Agnes, Lerchenau

Waldmeisterstr./Waldrebenstr. 15, 80935 München, T.089/ 351 33 29
09.10.2025 Kulturfahrt der Senioren in den Pfaffenwinkel
Jeweils um 14.00 Uhr im Pfarrsaal m. Vortrag, Kaffee/Kuchen
13.11.2025 / 11.12.2025 Adventfeier

St. Christoph, Fasanerie

Am Blütenangeranger 7, 80995 München, T. 089 / 158 137-0
Jeweils um 14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Kaffee/Kuchen,

01.10.2025 Oktoberfest / 15.10.2025 / 29.10.2025 / 12.11.2025 /
26.11.2025 / 10.12.2025 Adventfeier

St. Johannes Evangelist, Lerchenauer See

Gustav-Schieferstr. 23, 80995 München, T. 089/ 158 124-0
Jeweils um 14.30 Uhr
02.10.2025 Oktoberfest / 09.10.2025 / 16.10.2025 / 23.10.2025 /
30.10.2025 / 13.11.2025 / 20.11.2025 / 27.11.2025 / 04.12.2025 Niko-
lausfeier / 11.12.2025 / 18.12.2025 Weihnachtsfeier
Seniorenachmittag bei Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge

St. Matthäus, Hasenberg-Süd

Eduard-Spranger-Str. 46, 80935 München, T. 089/313 54 35
Jeweils um 14.00 Uhr Wortgottesdienst, anschl. Kaffee/Kuchen
15.10.2025 / 19.11.2025 / 17.12.2025 Adventfeier



Seniorencafé in St. Nikolaus, Hasenberg!

Stanigplatz 12, 80933 München, T. 089/ 3120329-0

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

16.10.2025 // 13.11.2025, 11.12.2025 jeweils von 14:30 – 16:30 Uhr

Weitere Veranstaltungen finden Sie in den Schaukästen der Pfarreien oder auf der Homepage des Pfarrverbands PACEM: www.pv-pacem.de

Rückblick „Pilgern um den Lerchenauer See“ am 08.08.2025



Foto: 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 HasenbergI

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 HasenbergI 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

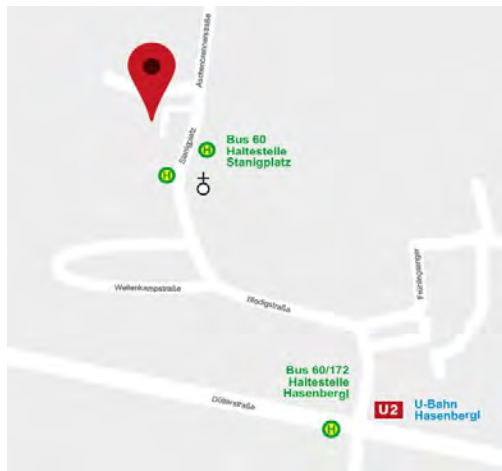
www.asz-hasenberg.de

So erreichen Sie uns:

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

gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004
8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-
Nr. 4000