



Alten- und Service-Zentrum



Stiftung
zusammen.tun.

ASZ Hasenbergl

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Januar / Februar / März / April 2026



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



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Ihr Team des ASZ Hasenbergl	5
Angebote des ASZ Hasenbergl	6
Kurse und Veranstaltungen	15
Regelmäßige Angebote	20
Einzelveranstaltungen	33
Öffnungs- und Telefonzeiten ASZ Hasenbergl	54
Kontakt ASZ Hasenbergl	56

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde des ASZ-Hasenbergl,



im neuen Jahr 2026 haben wir wieder tolle neue Programmangebote wie die Technik- und Medienberatung, einen Offenen Literaturkreis, einen Englischkonversationskurs, den sehr wertvollen und deswegen empfehlenswerten Besuch der „OMAS gegen Rechts“ oder eine Kleidertauschparty für Sie im Angebot.

Gefeiert wird natürlich auch wieder im ASZ: ob im Rahmen unserer Geburtstagsfeier, die nun monatlich stattfinden wird, beim Rosenmontagsball oder dem Osterbrunch.

Ganz besonders wollen wir Ihnen aber unser Jubiläum „25 Jahre Offene Altenhilfe“ am 22.04.2026 ans Herz legen. Mit unserem ASZ Vorgänger, dem „Senioren-Pavillon“, dürfen wir seit 25 Jahren für Sie da sein, das wollen wir alle gemeinsam an dem Tag mit Ihnen feiern!

Auch unsere beliebten Tagesfahrten werden ab April wieder starten und wir freuen uns auf erlebnisreiche Ausflüge mit Ihnen!

Aufmerksame Leser und Leserinnen merken, dass sich unsere Broschüre bereits ein wenig verändert hat und auch weiter verändern wird. Zukünftig wird unser Programmheft dreimal im Jahr für Sie in einem neuen Layout zur Verfügung stehen, so können Sie Ihre Besuche bei uns langfristiger Ihre Besuche planen.

Zudem möchten wir Sie noch über einige Änderungen im Anmeldeverfahren unserer gesamten Programmangebote aufmerksam machen:



Die Kursangebote wie beispielsweise unsere Sportgruppen oder das Gedächtnistraining können nur noch als Kurse gebucht werden.

Bitte beachten Sie hierzu unbedingt die Teilnahmebedingungen ab Seite 14. Bereits erworbene 10er-Karten können auf den Kurspreis angerechnet oder erstattet werden.

Für den Mittagstisch gibt es ebenfalls zukünftig nur noch eine Anmeldung für den kompletten nächsten Monat im Voraus. Bitte beachten Sie hierzu die Teilnahmebedingungen ab Seite 9.

Das 10er Karten-System wird es in dieser Form nicht mehr geben. Bei Fragen zu den neuen Bedingungen, sprechen Sie uns gerne an.

Bei den Einzelveranstaltungen finden Sie zukünftig immer eine Anmeldefrist, bis zu der Sie sich anmelden können.

Für Mittagstisch und Einzelveranstaltungen können Sie sich ab sofort bis Mittwoch 12 Uhr in der Vorwoche kostenfrei abmelden, alle Abmeldungen danach können nicht mehr berücksichtigt werden.

Unsere Montagsvorträge sind für Sie ab sofort grundsätzlich kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht mehr erforderlich. Das Offene Café findet an diesen Terminen immer bis 14.00 Uhr statt.

Bitte denken Sie auch daran, dass all unsere Angebote auch zu einem ermäßigten Preis in Anspruch genommen werden können. Bitte sprechen Sie uns dazu einfach an.

Wir freuen uns auf das neue Jahr 2026 mit Ihnen!

Ihre Anabel Meißner
und das gesamte Team des ASZ Hasenbergl

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

Name, Vorname			@stiftung-zusammenton.de	089 452 235 ...	Mobil
Benda, Kuno	SAVE, Streetwork für Senior*innen	k.benda...		787	0176 18550248
Bohr-Stieren, Sigrid	Kulturangebote, Küchen der Welt	bohr-stieren...			0163 314 2321
Koch, Sally	Verwaltung, Fahrt- und Begleidienst	koch...		784	
Liesdorf, Sarah	Sozialarbeiterin in Ausbildung	liesdorf...		787	
Mayr, Günter	Psychosoziale Beratung Koordination Freiwilliges Engagement	mayr...		782	
Meißner, Anabel	Leitung ASZ, KASA Stelle	meissner...		780	0176 13140147
Müller, Monika	Hauswirtschaftliche Assistentz, Fahrt- und Begleidienst	m.mueller...		784	0176 13141010
Oguz, Olga	Psychosoziale Beratung	oguz...		785	0176 13141008
Schreyer, Kathrin	Koordination Programm	schreyer...			0163 6053620
Serdar, Sefika	Hauswirtschaftliche Assistentz	serdar...		786	
Singer, Carla	Leitung ASZ	singer..		780	0176 13140126
Tempel, Heike	Psychosoziale Beratung	tempel...		783	

Angebote des ASZ Hasenbergl

Tauschen Sie Ihre Zeit gegen Lebensfreude!



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

Mithelfen & Unterstützen

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

Gemeinschaft erleben

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

Mobilität / Teilhabe am Leben schenken

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

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

Es freut sich auf Sie: Günter Mayr

Wir helfen und beraten – auch im (präventiven) Hausbesuch

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

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

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

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



Promenz – sich in Gemeinschaft wohlfühlen

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

Kosten können bei Vorlage eines Pflegegrades auch anteilig von der Pflegekasse übernommen werden: Wir klären das individuell im Aufnahmegerespräch. Nutzen Sie unser Angebot – sich selbst zuliebe!

Es freut sich auf Sie: Heike Tempel





Sozialer Mittagstisch

"In Gemeinschaft schmeckt es besser!"

Genießen Sie deshalb von Montag bis Freitag
unseren gemeinsamen Mittagstisch!

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



Landeshauptstadt
München
Referat für Arbeit
und Wirtschaft

**Unser Bistro hat ab 12.15 Uhr für Sie geöffnet.
Eine Essensausgabe ist bis 13.00 Uhr möglich.**

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

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

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

ASZ Hasenbergl	Mo – Fr	12.30 – 13.30 Uhr
Kapernaumkirche	Di – Do	12.30 – 13.30 Uhr
Begegnungsstätte	Di – Do	12.30 – 13.30 Uhr
Schleißheimer Straße 450a		

Absagen für die Folgewoche können immer bis Mittwoch um 12 Uhr berücksichtigt werden. Hier kann eine Gutschrift oder auch eine Auszahlung des Betrages zur Kassenzeit erfolgen.

Erfolgt die Abmeldung nach Mittwoch 12 Uhr in der Vorwoche kann keine Rückerstattung oder Gutschrift erfolgen.

Sollten Sie krankheitsbedingt für einen kurzen Zeitraum eine Lieferung des Essens nach Hause benötigen, rufen Sie uns bitte an.



Sollten Sie aufgrund einer spontanen Verhinderung (z.B. einem Arzttermin) das Essen nicht wahrnehmen können dürfen Sie entweder eine Ersatzperson für das Essen benennen oder jemanden mit der Abholung beauftragen. Gerne legen wir Ihnen das Essen auch für eine spätere Abholung am selben Tag zurück.

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

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

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

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



Offenes Café

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

ASZ Hasenbergl	Mo – Fr	13.00 – 15.00 Uhr
Begegnungsstätte	Di – Do	13.00 – 15.00 Uhr

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

Unabhängig von den Öffnungszeiten des Offenen Cafés dürfen Sie sich Montag bis Freitag in den Zeiten 9 - 12 Uhr und 13 - 15 Uhr gerne in unserem Bistro aufhalten. Sie können sich dort z.B. mit anderen treffen oder lesen und können sich Ihre Verpflegung natürlich auch selbst mitbringen.

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

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



Fahrt- und Begleitdienst

Sicher ankommen – gut begleitet!

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

So kommen Sie gut zu Ihrem Arzt- oder Ämterbesuch, zum Einkaufen und auf den Friedhof.

Kosten:

8,00 € pro Fahrt, 12,00 € für Hin- und Rückfahrt (zwei Stunden; Mehrkosten, falls länger). Mit ASZ-Pass sind Vergünstigungen möglich. Sie erhalten eine monatliche Abrechnung.

Es freuen sich auf Sie: Sally Koch und Monika Müller



Hausregeln

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

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

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



Das ASZ – ein Ort, auch für Sie!

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

Ganz nach Bedarf, können Sie folgende Räume bei uns buchen:

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

Ihre Fragen rund um Kosten, Buchungsbedingungen und für die verbindliche Buchung beantworten wir Ihnen gerne.

Es freut sich auf Sie: Sally Koch

Ihre Spende bewirkt viel Gutes!

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

Spendenkonto:

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

Kurse und Veranstaltungen

Anmeldung für Kurse und Veranstaltungen

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

Die Anmeldung können sie vornehmen

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

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

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

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

Eine An- und Abmeldung ist bis Mittwoch 12 Uhr in der Vorwoche vor der Veranstaltung oder des Kursstarts möglich. An- und Abmeldungen zu einem späteren Zeitpunkt können nicht mehr berücksichtigt werden.

Unsere Montagsvorträge sind für Sie grundsätzlich kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Bitte denken Sie auch daran, dass all unsere Angebote auch zu einem ermäßigten Preis in Anspruch genommen werden können. Bitte sprechen Sie uns dazu einfach an.

Bezahlung / Kassenzeiten

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

Veranstaltungsabsage

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

Haftung

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

Für die Garderobe und persönliche Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

Ermäßigung

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

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

Sollten diese Voraussetzungen auf Sie zutreffen, können Sie sich im ASZ Hasenbergl einen **ASZ-Pass** ausstellen lassen und diesen bei der

Buchung von Veranstaltungen oder dem Mittagstisch stets für eine Ermäßigung vorlegen. Sprechen Sie uns also gerne an!

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.

Darüber hinaus können wir Ihnen leider keine Parkplätze anbieten oder reservieren.

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



Anmeldung und Richtlinien für die Tagesfahrt

Reservierung

- Gerne reservieren wir Ihnen einen Sitzplatz im Bus.
Diese Reservierung verfällt allerdings ab Mittwoch 12 Uhr in der Vorwoche der Tagesfahrt, wenn der Teilnahmebeitrag bis dahin nicht bezahlt wurde.
- Für Teilnehmende, die regelmäßig eine Tagesfahrt buchen, erfolgt keine automatische Vormerkung für künftige Fahrten.
- Wenn der Bus ausgebucht ist und Sie keinen Platz mehr bekommen haben, schreiben wir Sie gerne auf eine Warteliste und melden uns bei Ihnen, falls Teilnehmende absagen sollten.



Absage

- Eine Absage muss bis Mittwoch 12 Uhr in der Vorwoche der Tagesfahrt im ASZ erfolgen, damit wir Ihnen den Teilnahmebeitrag rückerstatteten können. Spätere Absagen können nicht mehr rückerstattet werden.
- Eine eigenständige Weitergabe des Platzes ist nicht möglich, da wir eine Warteliste führen, an deren Reihenfolge wir uns halten möchten.
- Sollten Sie spontan nicht teilnehmen können bitten wir Sie um eine kurze Mitteilung. Damit Ihre Nachricht auch ankommt nutzen Sie bitte die Telefonzeiten des ASZ oder melden Sie sich. am Tag vor der Fahrt nach 16.00 Uhr und am Morgen der Fahrt unter folgender Mobilnummer: 0151 102 779 06

Programm

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

Abfahrt

Wir können nicht gewährleisten, dass der Bus auf Sie wartet, wenn Sie sich verspäten sollten. Dies gilt sowohl bei der Abfahrt im Hasenbergl 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 Hasenbergl selbst organisieren und deren Kosten tragen.

Rückkunft

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

Gesundheit

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

Legende:

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

Regelmäßige Angebote



Reparaturservice

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

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

Wann? Einmal monatlich montags, 14.00 – 17.00 Uhr
12.01. // 09.02. // 16.03. // 13.04.

Wo? ASZ Raum Grün

Kursleitung: Alfred Nespor

Kosten: kostenlos (ausgenommen Ersatzteile), Teilnahme auf Spendenbasis



Erinnerungs-Café – Tränen, Lächeln, Kekse

Trauer überwältigt uns oft unerwartet. Deshalb geben wir ihr ganz bewusst Raum und Zeit – 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, Kraft, Verständnis und Zuversicht aus der Gemeinschaft schöpfen. Egal, wann Ihr Verlust war und um wen Sie trauern: Wir freuen uns auf Sie.

Wann? Einmal monatlich montags, 14.00 – 15.30 Uhr
30.01. // 27.02. // 27.03. // 24.04.

Wo? ASZ Raum Blau

Kursleitung: Michael Depkat-Jakob

Kosten: kostenlos
keine Anmeldung erforderlich



Kurs – Kochen International

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

Wann? Zweiwöchig dienstags, 10.30 – 13.00 Uhr
20.01. // 03.02. // 17.02. // 03.03. // 17.03. // 31.03. //
14.04. // 28.04.

Wo? ASZ Raum Rot

Kursleitung: Vedad Asad

Kosten: 56,00 € inkl. Essen (7 Termine)
28,00 € mit ASZ-Pass



Kurs – Yoga für Menschen 60plus



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

Wann?	Dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr 13.01. // 20.01. // 27.01. // 03.02. // 10.02. // 17.02. 24.02. // 03.03. // 10.03. // 17.03. // 24.03. // 31.03. 07.04. // 14.04. // 21.04 // 28.04.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Heike Utz
Kosten:	80,00 € (16 Termine) 40,00 € mit ASZ-Pass



Kurs – Gedächtnistraining

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

Wann?	Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr 13.01. // 20.01. // 27.01. // 03.02. // 10.02. // 24.02. 03.03. // 10.03. // 17.03. // 24.03. // 14.04. // 21.04. 28.04.
Wo?	ASZ Raum Blau
Kursleitung:	Rudolf Ramisch
Kosten:	65,00 € (13 Termine) 32,50 € mit ASZ-Pass



Pflegesprechstunde im ASZ



GesundheitsTreff Hasenbergl

Als sogenannte „Community Health Nurse“ ist Miriam Schade Ihre erste Ansprechpartnerin in allen Fragen rund um Pflege und Gesundheit. In der offenen Pflegesprechstunde erörtern Sie gemeinsam Bedarfe und Ziele. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, Angehörige und Unterstützende.

Kommen Sie vorbei: Es geht um Ihre Gesundheit! Aber auch um Krankheit, Pflege(grad), Leistungen, Hilfsmittel, Medikamente, häusliche Versorgung und Prävention.

Wann?	Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr 07.01. // 18.02. // 04.03. // 29.04.
Wo?	ASZ Raum Blau
Kursleitung:	Miriam Schade
Kosten:	kostenlos



Patientenberatung im ASZ



Gesundheitsladen München e.V.

Patientenberatung | Bildungsarbeit | Gesundheitsförderung | Patientenbeteiligung

Zweimal im Monat bietet Patient*innenberaterin Sarah Kurzak eine kostenfreie Beratung bei Fragen rund um das Gesundheitssystem an:

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

Wann?	Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 12.00 Uhr 14.01. // 11.02. // 11.03. // 15.04. Termine außerhalb der Sprechstunde sind nach Vereinbarung möglich
--------------	---

Wo?	ASZ Raum Blau
Kursleitung:	Sarah Kurzak
Kosten:	kostenlos



Kurs – Let's talk! Englischkonversationskurs

NEU!

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

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

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

Wann?	Mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr 07.01. // 14.01. // 21.01. // 28.01. // 04.02. // 11.02. 18.02. // 25.02. // 04.03. // 11.03. // 18.03. // 25.03. 01.04. // 08.04. // 15.04. // 22.04. // 29.04.
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Heidrun Hartmann
Kosten:	34,00 € (17 Termine) 17,00 € mit ASZ-Pass





Offene Leserunde der Bücherkiste im ASZ

NEU!

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

Wann?	Zweiwöchig mittwochs, 13.30 – 15.00 Uhr 07.01. // 21.01. // 04.02. // 18.02. // 04.03. // 18.03. 01.04. // 15.04. // 29.04.
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Christian Baron-Willner Tauschbuchladen Bücherkiste Pro Arbeit & Perspektive gefördert von MBQ
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Digitale Medienberatung der Bücherkiste im ASZ

NEU!

Sie möchten wissen, wie Sie eBooks, Hörbücher oder Online-Bibliotheksdienste auf Ihrem Smartphone, Tablet, Laptop oder E-Reader nutzen können? Zu Beginn jeder Beratung gibt es eine kurze Präsentation ausgewählter Online-Medienangebote. Im Anschluss beantworten wir gezielt Ihre individuellen Fragen und zeigen, wie sich die Angebote auf Ihren Geräten umsetzen lassen. Nutzen Sie den kostenlosen „eMedien-Lotsen-Service“ der Bücherkiste und halten Sie Schritt mit dem Wandel der Medien.

Wann?	Zweiwöchig mittwochs, 13.30 – 15.00 Uhr 14.01. // 28.01. // 11.02. // 25.02. // 11.03. // 25.03. 08.04. // 22.04.
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Christian Baron-Willner Tauschbuchladen Bücherkiste Pro Arbeit & Perspektive gefördert von MBQ
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Kurs – Gymnastik & Beweglichkeit

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

Wann?	Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr 07.01. // 14.01. // 21.01. // 28.01. // 04.02. // 11.02. 18.02. // 25.02. // 04.03. // 11.03. // 18.03. // 25.03. 01.04. // 08.04. // 15.04. // 22.04. // 29.04.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Eva Sauer
Kosten:	85,00 € (17 Termine) 42,50 € mit ASZ-Pass



Kurs – Linedance / Tanz Dich fit

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

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

Wann?	Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr 07.01. // 14.01. // 21.01. // 28.01. // 04.02. // 11.02. 18.02. // 25.02. // 04.03. // 11.03. // 18.03. // 25.03. 01.04. // 08.04. // 15.04. // 22.04. // 29.04.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Eva Sauer

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



Kurs – Digital durch den Alltag

Lernen Sie, Ihre technischen Geräte besser zu verstehen und zu benutzen! Egal ob Computer, Laptop, Tablet oder Handy: Herr Mäser geht ganz individuell auf Ihre Fragen ein: Wie schreibe ich eine E-Mail? Wo finde ich Informationen im Internet? Wie mache ich Fotos mit dem Handy? Was immer Sie wissen wollen: Hier erfahren Sie es.

Wann?	Mittwochs, 16.45 – 18.15 Uhr 07.01. // 21.01. // 04.02. // 18.02. // 04.03. // 18.03. 01.04. // 15.04. // 29.04.
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Philipp Mäser
Kosten:	45,00 € (9 Termine) 22,50 € mit ASZ-Pass



Schafkopfrunde im ASZ

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

Wann?	Mittwochs, 18.00 – 22.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	selbstorganisiert
Kosten:	kostenlos keine Anmeldung erforderlich



Demenz-Sprechstunde

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

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

Beraten wird in 60-minütigen Einzelterminen.



Alzheimer
Gesellschaft
München e.V.

Mit neuer
Zuversicht!

Wann? Einmal monatlich donnerstags, 09.15 – 12.45 Uhr
29.01. // 26.02. // 26.03. // 23.04.

Wo? ASZ Raum Gelb

Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor dem Termin
(22.01. // 19.02. // 19.03. // 16.04.)



Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord im ASZ

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

Sie werden unterstützt rund um's Älterwerden, z. B. bei der Finanzierung häuslicher Versorgung oder bei wirtschaftlichen Hilfen. Beraten wird in 30-minütigen Einzelterminen.

Wann? Einmal monatlich donnerstags, 10.30 – 12.00 Uhr
15.01. // 12.02. // 12.03. // 16.04.

Wo? ASZ Raum Blau

Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: jeweils montags vor dem Termin
(12.01. // 09.02. // 09.03. // 13.04.)



Kurs – Qigong

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

Wann?	Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr 08.01. // 15.01. // 22.01. // 29.01. // 05.02. // 12.02. 19.02. // 26.02. // 12.03. // 19.03. // 26.03. // 02.04. 16.04. // 23.04. // 30.04.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Marion Hofmeister
Kosten:	75,00 € (15 Termine) 37,50 € mit ASZ-Pass



Kurs – Italienisches Sprachcafé

Erlernen Sie in geselliger Runde Grundfertigkeiten im Sprechen und Verstehen der italienischen Sprache! Das macht lebendige Vorfreude auf Ihren nächsten Italien-Urlaub, schult Ihr Gedächtnis und schärft Ihren Geist.

Unser Sprachcafé bietet sowohl Anfängern als auch Erfahrenen die Möglichkeit, ins Italienische einzutauchen: benvenuto e buon divertimento!

Wann?	Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr 08.01. // 15.01. // 22.01. // 05.02. // 12.02. // 19.02. 05.03. // 12.03. // 19.03. // 02.04. // 09.04. // 16.04. 23.04.
Wo?	ASZ Raum Blau
Kursleitung:	Martin Klinkmüller
Kosten:	26,00 € (13 Termine) 13,00 € mit ASZ-Pass



Spielenachmittag und Schachtreff

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

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

Wann?	Donnerstags, 13.00 – 15.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Dusan Smigoc
Kosten:	kostenlos



Geburtstagsfeier

Wir feiern alle Geburtstagskinder des Montas und laden dazu auch Geburtstagsgratulanten herzlich ein!

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

Wann?	Monatlich donnerstags, 14.00 – 15.30 Uhr 29.01. // 26.02. // 26.03. // 30.04.
Wo?	ASZ Raum Blau
Kursleitung:	Olga Oguz
Kosten:	kostenlos, um Kuchenspenden wird gebeten



Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining

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

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

Wann?	Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr 09.01. // 16.01. // 23.01. // 30.01. // 06.02. // 13.02. 20.02. // 27.02. // 06.03. // 13.03. // 20.03. // 27.03. 10.04. // 17.04. // 24.04.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Helge Tismar
Kosten:	75,00 € (15 Termine) 37,50 € mit ASZ-Pass



Faszination Farbe – wir leben Kunst!

Wie fühlt sich Acryl an, wie drücke ich mich mit Buntstiften aus aus – und welche Pinselführung gelingt mir mit welcher Handhaltung am besten? All das erlernen und erleben Sie in diesem kreativen Kurs! Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

Wann?	Zweiwöchig freitags, 13.00 – 14.30 Uhr 09.01. // 23.01. // 06.02. // 20.02. // 06.03. // 20.03. 17.04.
Wo?	ASZ Raum Blau
Kursleitung:	selbstorganisiert
Kosten:	kostenlos



Kegeln – alle Neune für die Koordination

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

Wann?	Zweiwöchig freitags, 14.00 – 17.00 Uhr 16.01. // 30.01. // 13.02. // 27.02. // 13.03. // 27.03. 10.04. (Pokal-Kegeln) // 24.04.
Wo?	St. Matthäus, Eduard-Spranger-Straße 46
Kursleitung:	Alfred Nespor
Kosten:	4,00 € pro Termin



Rentenberatung im ASZ

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

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

Wann?	Terminvereinbarung unter 0152 33 88 60 32 oder über Ihre Beratung im ASZ Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich
Wo?	ASZ
Kursleitung:	Birgit Wolters
Kosten:	kostenlos

Einzelveranstaltungen



Kultur-Gut – Rahmen machen Bilder (Alte Pinakothek)

Ein treffender Rahmen ist wie ein perfekt passendes Kleid oder ein gutschützender Anzug. Er hebt die Ausstrahlung des Kunstwerks und unterstützt im besten Fall sogar die Wirkung der Malerei.

Die Werke der Alten Meister wurden im Lauf ihrer Geschichte zumeist von ihren originalen Rahmen getrennt. Einem Gemälde den richtigen Rahmen zu geben, ist eine wesentliche kuratorische Aufgabe. Denn nur einer passenden Rahmung gelingt es, die intendierte Wirkung des Bildes wesentlich zu unterstützen. Die Präsentation stellt am Beispiel einiger Werke der italienischen Renaissance vor, wie in der Alten Pinakothek Gemälde von historischen Rahmen oder kunstvollen Nachschöpfungen geschmückt werden.

Wann?	Donnerstag, 08.01., 09.20 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – 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 (Begleitperson 12,00 €)



Küchen der Welt – Gemeinsamer Neujahrs-Weißwurst-Frühschoppen am Elisabethmarkt

Im ehemaligen „Milchhäusl“ des Marktes findet man ein kleines, charmantest Augustiner Wirtshaus – den Wintergarten.

Bei Redaktionsschluss kostet die Weißwurst noch 1,00 €.

Wintergarten am Elisabethmarkt, Elisabethplatz 4B

Wann?	Freitag, 09.01., 10.25 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr
Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Montagsvortrag – Vorstellung GesundheitsTreff Hasenbergl

Was ist eigentlich die Pflegesprechstunde im ASZ? Frau Schade stellt Ihnen die vielfältigen und individuellen Angebote des Gesundheits-Treff Hasenbergl vor. Als Community Health Nurse ist sie Ihre erste Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um Pflege, Gesundheit und ein gutes Leben im Alter.

Wann?	Montag, 12.01., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Miriam Schade (GesundheitsTreff Hasenbergl)
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Kultur-Gut – Digital by Nature. Die Kunst von Miguel Chevalier (Kunsthalle)

Die Kunsthalle München widmet Miguel Chevalier (*1959 in Mexiko-Stadt, lebt in Paris) die bisher größte Einzelausstellung in Europa. Er gehört zu den Wegbereiter*innen der virtuellen und digitalen Kunst und erforscht seit den 1980er-Jahren die Möglichkeiten des Computers als kreatives Ausdrucksmittel. Dabei bedient er sich stets neuester Technologien, einschließlich jüngster Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz (KI), und steht doch immer im Dialog mit der Kunst- und Kulturgeschichte. Die Ausstellung widmet sich dem Verhältnis von digitaler und analoger Welt, der fragilen Beziehung des Menschen zu seiner Umwelt sowie verblüffenden Verbindungen zwischen Natur und Technik.

Wann?	Donnerstag, 15.01., 09.45 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Angela Baur
Kosten:	22,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen 16,00 € mit Schwerbehindertenausweis (Begleitperson 8,00 €)



Montagsvortrag – Sicher unterwegs – auch wenn man älter wird!

Sie wundern sich über geänderte oder neue Verkehrszeichen, Verkehrsregeln und Verkehrsabläufe? Sie haben Fragen zur Einnahme von Medikamenten als Verkehrsteilnehmende? Sie möchten Tipps zur sicheren Nutzung von Gehhilfen oder Rollstuhl? Hier bekommen Sie Antworten – wir freuen uns auf Sie!

Wann?	Montag, 19.01., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Jens Neue (Verkehrswacht München e.V.)
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Montagsvortrag – Vortragsreihe Iran

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer dreiteiligen Vortragsreihe über den Iran: Begleiten Sie das Ehepaar Anzinger auf ihrer Reise durch dieses faszinierende Land vom nördlichen Teheran über Isfahan bis in den Süden nach Shiraz.

Es erwarten Sie prunkvolle Palastanlagen, Eisgipfel, farbenfrohe Sandberge, Salzwüsten, königliche Paradiesgärten und Vieles mehr! Neben beeindruckenden Videos berichten Ihnen Frau und Herr Anzinger von ihren unvergesslichen Erlebnissen im Orient.

Teil 1: Iran Nord: Teheran mit Tabris (19.01.)

Teil 2: Iran Mitte: Isfahan mit Yazd (09.02.)

Teil 3: Iran Süd: Shiraz mit Persepolis (23.02.)

Wann?	Montag, 26.01., 14.00 – 15.30 Uhr
	Montag, 09.02., 14.00 – 15.30 Uhr
	Montag, 23.02., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Ehepaar Anzinger
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Enkeltauglich Leben

Viele Menschen spüren deutlich, dass sich unsere Lebensweise in Richtung Nachhaltigkeit wandeln muss, damit sie auch künftig ein erfülltes und lebenswertes Leben auf der Erde ermöglicht – vor allem für kommende Generationen.

Beim Kurs „Enkeltauglich Leben“ motivieren wir uns in sechs inspirierenden Treffen gegenseitig, neue Wege zu gehen und Dinge zu verändern, an die wir vorher vielleicht noch gar nicht gedacht haben. Wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie wir unser eigenes Leben und unser Umfeld nachhaltig gestalten können.

Dabei entscheidet Jede*r selbst, wie groß oder klein das Ziel ist. Denn wir wollen die Welt nicht im Sturm zu verändern, sondern gemeinsam kleine, nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Wann? Mittwoch, 28.01., 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 25.02., 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 18.03., 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 15.04., 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 13.05., 09.00 – 11.00 Uhr
 Mittwoch, 17.06., 09.00 – 11.00 Uhr

Wo? Stiftung zusammen. tun., Geschäftsstelle (Gemeindesaal), Stanigplatz 10

Kursleitung: Evangelia Kostopoulou und Kinga Marz

Kosten: kostenlos, inkl. Getränke

Anmeldeschluss: 11.01.

begrenzte Teilnehmendenzahl



Kultur-Gut – Die Römer in Bayern (Neue Archäologische Staatssammlung)

Als die Römer 15 vor Christi Geburt losmarschierten, um neue Gebiete nördlich der Alpen zu erobern, konnte noch niemand ahnen, welche umfangreichen und weitreichenden Folgen diese Erweiterung des Römischen Reiches haben würde.

In den folgenden Jahrhunderten prägten die Römer dauerhaft das Gebiet, welches heute Bayern ist. Sie brachten ihre Sprache, ihre mediterrane Lebensart, ihre fortschrittlichen Technologien und ihre Kultur zu uns. Anhand atemberaubender Funde erfahren Sie in dieser unterhaltsamen Führung, was die Römer hier am Anfang vorfanden, wie sie hier lebten, wie wir von ihrer Präsenz profitierten und welche wechselseitige Beziehungen zwischen den Römern und den einheimischen Stämmen zu beobachten waren. Ebenso erfahren Sie, warum die Römer später wieder abzogen.

Wann?	Donnerstag, 29.01., 09.00 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Verena Lutz
Kosten:	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 10,00 €)



Toujours Mozart 2026 Mozarts Männer (Münchener Künstlerhaus)

Ein Projekt der

INTERNATIONALE STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG VON KULTUR UND ZIVILISATION
Gegründet 1995 von Erich Fischer
www.internationalestiftung.de



Das originelle Mozartfest „toujours Mozart“ von Erich Fischer findet zum zweiten Mal in München im Künstlerhaus am Lenbachplatz statt. Als besondere Einladung an die Besucher*innen des ASZ Hasenbergl stellt der Stifter Erich Fischer hierfür Tickets für die Veranstaltung „Mozartiana“ Verfügung:

von „Tanzen mit Mozart“ im Festsaal über Streichquartette und der Oper „Così fan tutte“ im „Taschenbuchformat“ bis hin zu Mozarts dreistimmigen „Notturni“ – dieser Nachmittag bietet Ihnen ein buntes Programm mit musikalischen Werken an, die auf die eine oder andere

Weise unmittelbar mit Persönlichkeiten zu tun haben, die in Mozarts Leben von Bedeutung waren.

Das Programm mit den einzelnen Programmpunkten finden Sie auch unter www.toujoursmozart.de.



Wann?	Sonntag, 01.02., 14.00 – 19.30 Uhr
Wo?	Münchener Künstlerhaus am Lenbachplatz Lenbachplatz 8 80333 München
Kosten:	5,00 € (statt dem regulären Ticketpreis von 50,00 € Dank der Förderung durch die <i>Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation</i>) Anmeldeschluss: 16.01. begrenzte Teilnehmendenzahl



Montagsvortrag – Was man wissen möchte, aber nicht fragen mag – Fragen rund um Bestattungen

Welche Arten der Trauerfeier gibt es? Wie sehen Ablauf, Kosten und rechtliche Vorgaben aus? Welche religiösen Rituale und alternativen Bestattungsformen gibt es? Herr Schmid vom Institut Trauerdienste Schmid beantwortet nach kurzer Einführung Ihre Fragen.

Wann? Montag, 02.02., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Alexander Schmid (Trauerdienste Schmid GbR)

Kosten: kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis
keine Anmeldung erforderlich



Kultur-Gut – Gegen Grenzen lieben: Romeo und Julia auf und hinter der Bühne (Deutsches Theatermuseum)

Das Theater ist ein vielschichtiger Kosmos, in dem Menschen in künstlerischen, handwerklichen und technischen Berufen gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten: den Premierenabend.

In der Ausstellung betreten wir den Backstagebereich des Münchner Residenztheaters und begleiten die aktuelle Inszenierung von Shakespeares „Romeo und Julia“, die am 16. Mai 2025 Premiere feierte.

Wie arbeiten die Menschen in der Dramaturgie, in den Werkstätten oder auf der Probebühne zusammen? Die Ausstellung fragt, was die Theaterwelt bewegt, heute, vor 50 oder 100 Jahren und zeigt dazu Highlights aus den historischen Sammlungen des Deutschen Theatermuseums.

Wann? Donnerstag, 05.02., 10.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Anette Spieldiener

Kosten: 17,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
(Begleitperson 12,00 €)



Vorstellung des Seniorenbeirats

Heute stellt sich der Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München bei uns im ASZ vor. Dieser beschäftigt sich mit allen Bereichen, die Senior*innen betreffen und betrachtet Themen wie Sicherheit und Wohnen aus dem Blickwinkel der älteren Bevölkerung Münchens. Lassen Sie sich über die Aufgaben und Projekte informieren und stellen Sie Ihre Fragen!

Wann?	Freitag, 06.02., 14.00 – 15.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Dr. Reinhard Bauer
Kosten:	kostenlos keine Anmeldung erforderlich



Kultur-Gut – Wie Bilder erzählen: Von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens (Alte Pinakothek)

Ein Wiedersehen mit alten Bekannten wie seltener gezeigten Entdeckungen in der Alten Pinakothek! Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung. Beleuchtet werden unterschiedliche Facetten eines Themas, das zu den Kernaufgaben der Malerei schlechthin gehört: Das Erzählen von Geschichten. Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler*innen sowie Auftraggeber*innen und an welches Publikum richten sie sich? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachter*innen sogar manchmal bewusst in die Irre geführt? Diese und andere Fragen wirft die Präsentation auf, in der oft nichts ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

Wann?	Donnerstag, 12.02., 09.20 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – 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 (Begleitperson 12,00 €)



Vortrag – Sicherheit vor Kriminalität

Straftaten zum Nachteil älterer Menschen, wie der Enkeltrick, Schock-anrufe oder falsche Handwerker, sind ein weit verbreitetes Problem. Die Maschen der Betrüger sind vielseitig und diese gehen meistens sehr raffiniert vor, um an das Geld ihrer Opfer zu kommen. Deshalb ist es dem Seniorenbeirat der Stadt München ein großes Anliegen, Ihnen die bekanntesten Betrugsmaschen vorzustellen und wie Sie sich vor diesen schützen können, damit Sie gut gerüstet sind und sich im Zweifelsfall nicht verunsichern lassen!

Wann? Freitag, 13.02., 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Sicherheitsbeauftragte des Seniorenbeirats

Kosten: kostenlos
keine Anmeldung erforderlich



Faschingsfeier

Liebe Närrinnen und Narren, die fünfte Jahreszeit ist da – und wir lassen es wieder richtig krachen! Egal ob mit Kostüm oder ohne, Hauptsache, die Hüfte wackelt und das Lachen rollt! Es erwarten Sie Musik zum Mitschunkeln und Tanzen und auch für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt. Wir freuen uns auf einen heiteren Nachmittag voller Spaß, Musik und närrischem Frohsinn!

Wann? Montag, 16.02., 12.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Mitarbeitende des ASZ

Kosten: 15,00 €
7,50 € mit ASZ-Pass



Küchen der Welt – Traditionelles Aschermittwochs-Fischessen

Am Aschermittwoch beginnt traditionell die Fastenzeit. Im Augustiner Klosterwirt, einem bayerischen Gasthaus wie aus dem Bilderbuch, direkt an den Türmen der Münchner Frauenkirche lassen wir uns Fischspezialitäten und ein frisches Augustiner-Helles aus dem Holzfass schmecken.

Augustiner Klosterwirt, Augustinerstraße 1

Wann?	Mittwoch, 18.02., 11.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Kultur-Gut – Die Von Parish Kostümbibliothek

Die Von Parish Kostümbibliothek ist mit ihren fünf Sammlungsbereichen – Bücher und Zeitschriften, Grafik, Fotografie und Dokumentation – nicht nur eine der vielfältigsten Kollektionen des Münchner Stadtmuseums, sondern zählt auch international zu den bedeutendsten der weltweit rund 20 Spezialbibliotheken für Kostümgeschichte. Für Film- und Theaterproduktionen, Modeschulen und -designer*innen, Kostümforschung und Kunstgeschichte oder Ausstellungskurator*innen ist die Von Parish Kostümbibliothek eine Fundgrube für ihre speziellen Bedürfnisse. Doch die Von Parish Kostümbibliothek hat noch mehr zu bieten: das Haus, in dem sich die Sammlung befindet, eine Jugendstilvilla in Nymphenburg, ist mit seinen musealen Räumen eine Besonderheit dieser Institution.

Wann?	Donnerstag, 19.02., 09.10 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren (Führung)
Kosten:	7,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 7,00 €)



Montagsvortrag – Mit Sicherheit nicht alt aussehen!

Fast alle älteren Menschen möchten in ihrem eigenen Zuhause alt werden. Damit das auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf im Alter möglich ist, können Sie vorbereitend einiges gestalten. Was Sie genau tun können, erklärt Ihnen Frau Dauer von der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege.

Wann?	Montag, 02.03., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Melanie Dauer (LH München, Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege)
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Vortrag – Die Kommunalwahl in Bayern

Am 8. März 2026 ist Kommunalwahl in Bayern. Sie als Münchnerinnen und Münchner entscheiden dann über die Richtung, in die sich unsere Stadt in den nächsten sechs Jahren entwickeln wird. Dabei geht es um u.a. um bezahlbares Wohnen, Gesundheitsversorgung, soziale Sicherheit, kluge Mobilität, wirksamen Klimaschutz – und um die Frage, wie wir das Miteinander in unserer Stadt stärken.

Aber wer darf eigentlich alles wählen? Wie läuft die Wahl ab, welche Stimmzettel und wie viele Stimmen gibt es und wen wählen wir genau bei der Kommunalwahl? Diese und andere Fragen werden diskutiert..

Wann?	Freitag, 05.03., 13.00 – 14.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Seniorenbeirat
Kosten:	kostenlos keine Anmeldung erforderlich



Kultur-Gut – Führung zum internationalen Frauentag: Frauengeschichte und -geschichten im Sudetenland (Sudetendeutsches Museum)

In der langen Geschichte Böhmens, Mährens und Sudetenschlesiens trugen Frauen aktiv zum Wandel der Geschlechterrollen bei. Wir begießen uns in der Dauerausstellung auf eine Spurensuche zur Rolle der Frau in Politik, Gesellschaft, Kunst und Kultur. Dabei gibt es überraschende und für alle interessante Aspekte zu entdecken.

Wann?	Sonntag, 08.03., 09.00 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Verena Lutz
Kosten:	9,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 8,00 €)



Montagsvortrag – Mobilität im Alter

Mobilität ist wichtig für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre soziale Teilhabe. Die Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege vermittelt Ihnen dazu wichtige Tipps und Angebote, wie Sie Ihre persönliche Fitness und Ihre Mobilität im eigenen Umfeld und auf Reisen stärken können.

Wann?	Montag, 09.03., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Melanie Dauer (LH München, Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege)
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



Neuer Frühlings-Chic mit der Schickeria

Der Frühling steht vor der Tür und Sie benötigen neue Kleidung für die wärmere Jahreszeit? Heute dürfen wir die „Schickeria“ bei uns im ASZ begrüßen!

Seit über 15 Jahren ist diese eine feste Anlaufstelle im Stadtbezirk und mehr als nur ein Secondhand-Laden: Sie ist eine Schatzkiste für einzigartige Lieblingsstücke, ein nachbarschaftlicher Treffpunkt und Garant für besondere Begegnungen.

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

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

Wann? Montag, 16.03., 11.00 – 14.00 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kosten: Ab 0,50 € pro Artikel





Montagsvortrag – Einkaufen leicht gemacht: Mit dem Internet, aus dem Supermarkt, direkt an die Haustür

Sie gehen gern selbst einkaufen, möchten den Blumenkohl vorher in die Hand nehmen und der Plausch an der Kasse gehört einfach dazu? Verständlich! Doch was, wenn es draußen stürmt, die Beine nicht mitmachen, die Grippe welle rollt? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie einfach und sicher eine große Vielfalt haltbarer wie frischer (!) Lebensmittel im Internet bestellen können. Wir klären alles Wissenswerte von A wie Anbieter über Bezahlung, Datenschutz, Reklamation bis Z wie Zufriedenheitsgarantie. Nie wieder Wasserkästen schleppen klingt super, aber Salat, Eier oder gar Eiscreme frisch vom Lieferanten - wirklich? Unsere Verbraucher-schutzexpertin nimmt Ihre Bedenken auf und vermittelt Ihnen, worauf Sie achten können, damit Sie nicht nur mit dem Einkaufs-Erlebnis, sondern auch mit dem Einkauf-Ergebnis glücklich werden.

Wann?	Montag, 16.03., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Ursula Liersch, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung (Verbraucherzentrale Bayern e.V.)
Kosten:	kostenlos (gefördert durch das BMELH im Rahmen des Projekts IN FORM) keine Anmeldung erforderlich



Meditativer Tanz

Manche kennen und schätzen ihn schon, andere würden es gerne einmal ausprobieren: zu zeitloser Musik in ruhigen Bewegungen gemeinsam gehen, im Kreis, in den Kreis, in Vorwärts-, Seitwärts-, Kreuzschritten, das tut dem Leib gut und vor allem der Seele. Oft haben die Tänze einen religiösen Hintergrund, den wir uns tanzend erschließen können.

Wann?	Dienstag, 17.03., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleitung:	Helga Mörtl und Gerhard Wachinger (kath. Seelsorge)
Kosten:	kostenlos Anmeldeschluss: 10.03.



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

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

Das Museum liegt in einem spektakulären unterirdischen Bau im Zentrum des Kunstareals.

Wann?	Donnerstag, 19.03., 09.20 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren (Führung)
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 9,00 €)



Küchen der Welt – Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche wird Sie mit besonders authentischen und traditionellen Gerichten verwöhnen. Die abwechslungsreichen Gerichte und die Salate werden Sie überzeugen. Kosten Sie vor allem die besonders leckeren Burger, Burritos, Steaks sowie Tacos. Der Laden ist innen sehr detailliert eingerichtet und erzeugt eine angenehme Atmosphäre.

Los Compañeros, Bunzlauer Platz 7 am Bahnhof Moosach	
Wann?	Freitag, 20.03., 11.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Rollator-Check im ASZ

Auch in diesem Jahr bietet Ihnen das Sanitätshaus Medi Cura wieder eine persönliche Beratung rund um das Thema Rollator an – ganz bequem für Sie vor Ort im ASZ!

Die Fachkräfte überprüfen die Einstellungen an Ihrem Modell, passen diese bei Bedarf an und sorgen dafür, dass Ihr Rollator wieder sicher und komfortabel ist.

Bei der Anmeldung erhalten Sie einen Einzeltermin, damit sich das Team von Medi Cura ausreichend Zeit für Sie nehmen kann.

Wann?	Montag, 23.03., 12.00 – 15.00 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	Kathrin Schreyer
Kosten:	kostenlos



Kultur-Gut – Liebe, Lust und Leidenschaft

Auf dieser Stadtführung begegnen Sie in der Altstadt außer-gewöhnlichen Lieben und Liebespaaren, Eifersucht, gegenseitigen Abhängigkeiten, sexuellen Begierden und unendlich treuen Seelen.

“Ganz Paris träumt von der Liebe“ ... aber welche Liebesgeschichten nahmen in München Ihren Ausgang? Wurde früher wirklich nur aus Kalkül und wegen „dem Sach“ geheiratet?

Wie sahen die Bräute und die Hochzeitsfeiern aus und warum gibt es in München eigentlich keine „Münchner Hochzeit“ wie in Landshut? Das passende Ereignis dazu hätten wir wohl vorzuweisen.

Wann?	Donnerstag, 26.03., 09.35 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carmen Finkenzeller
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 4,00 €)



Osterbrunch

Gemeinsam statt einsam. Genießen Sie den Ostermontag in geselliger Runde bei einem köstlichen Brunch. Lassen Sie uns mit einem Gläschen Sekt (auch alkoholfrei) auf die Auferstehung Christi anstoßen.

Wann?	Montag, 06.04., 10.00 – 14.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Sarah Liesdorf
Kosten:	15,00 € 7,50 mit ASZ-Pass



Montagsvortrag – Nachhaltig aufräumen – liebevoll loslassen

Eigentlich wollten Sie schon längst ausräumen, finden aber nicht den Einstieg? Im ersten Teil des Vortrages klären wir, wie Ihnen das gelingt; wie Sie Entscheidungen leichter treffen und loslassen lernen. Das fällt umso leichter, wenn man weiß, dass die Gegenstände anderswo noch nützlich sein können, dass sie z.B. als Second-Hand-Objekt ein neues Zuhause finden. Welche Möglichkeiten Ihnen hier zur Verfügung stehen, welche konkrete Anlaufstellen es gibt und worauf Sie achten sollten, darüber sprechen wir im zweiten Teil dieses Vortrages.

Wann?	Montag, 13.04., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleitung:	Rita Trost, Aufräum- & Lebenscoach, Heilpraktikerin (Verbraucherzentrale Bayern e.V.)
Kosten:	kostenlos keine Anmeldung erforderlich



Tagesfahrt

Auch in diesem Jahr können Sie sich wieder auf unsere beliebten Tagesfahrten freuen!

Im April starten wir zu unserem ersten Ziel in 2026 – wo Sie die Tagesfahrt hinführen wird stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wir werden Sie zeitnah über einen Aushang darüber informieren, den Termin dafür dürfen Sie sich aber gerne bereits in Ihrem Kalender notieren!

Wann? Dienstag, 14.04.

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

Kursleitung: Birgit Dorfmeister und Alfred Nespor



Kultur-Gut – Neues Schloß Schleißheim

Die Gründung der Schlossanlage Schleißheim geht auf Herzog Wilhelm V. von Bayern (lebte 1548-1626) zurück. Das monumentale Neue Schloss aus den Jahren nach 1700 verkörpert mit seiner Raumaufteilung den Typus eines europäischen Residenzschlosses wie wenige andere. Die Deckenfresken stehen am Beginn einer Epoche machenden Entwicklung in der süddeutschen Deckenmalerei, und die Interieurs, gerade jene der Festräume und des Paradeappartements, mit ihrem Stuckdekor, ihren geschnitzten Vertäfelungen und nicht zuletzt ihrer Möblierung zählen zu den künstlerisch kostbarsten ihrer Art.

Wann? Donnerstag, 16.04., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren (Führung)

Kosten: 18,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
(Begleitperson 13,00 €)



Küchen der Welt – Italienische Küche

Das Restaurant Italy ist eines der ältesten italienischen Restaurants in München und aus Schwabing nicht mehr wegzudenken. Die Küche ist klassisch Italienisch und auch der Rest des Lokals sorgt dafür, dass man sich wie in Italien fühlt. Sogar das Tiramisu wird noch selbst gemacht. Von der traditionellen Einrichtung, über die weißen Tischdecken bis hin zu den typischen italienischen Kellnern ist das Italy ein Italiener wie man ihn aus alten Zeiten noch kennt. Eben der klassische Italiener aus der Nachbarschaft.

Restaurant Italy, Leopoldstrasse 108

Wann?	Freitag, 17.04., 11.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Stunde Null – Geschichten aus dem Wäschekorb

Die OMAS GEGEN RECHTS München laden ein zu ihrer „Fliegenden Ausstellung“ mit Erzählungen und Musik. Im Mittelpunkt steht die Rolle der Frauen in der Nachkriegszeit und beim Wiederaufbau einer demokratischen Gesellschaft in München. Mit großer Kraft versuchten sie, ihre Familien und zudem ihre Interessen und Vorstellungen zu vertreten und zu realisieren. Sie haben viel bewegt. Doch selbst die engagiertesten und stärksten Politikerinnen und Akteurinnen scheiterten immer wieder an dem Beharrungsvermögen einer vorwiegend männlich geprägten Gesellschaft. Werden sich die Hoffnungen und Erwartungen der Frauen auf eine neue demokratische Gesellschaft, auf Gleichstellung und Selbstbestimmung im Jahr 2045, hundert Jahre nach der Stunde Null, endlich erfüllen?

Wann?	Montag, 20.04., 14.00 – 15.30 Uhr
Wo?	ASZ Raum Lila
Kursleitung:	OMAS GEGEN RECHTS
Kosten:	kostenlos, Teilnahme auf Spendenbasis keine Anmeldung erforderlich



25 Jahre Offene Altenhilfe im Hasenbergl

Vor 25 Jahren öffnete unser ASZ-Vorgänger, der Senioren Pavillon, und mit ihm die Offene Altenhilfe im Hasenbergl.

Dieses Jubiläum wollen wir gemeinsam mit Ihnen feiern:

Nach einem Festgottesdienst laden wir Sie herzlich zu einem Sektempfang und Tag der offenen Tür in unser ASZ ein.

Den genauen Ablauf sowie das Programm entnehmen Sie bitte unserem Info-Flyer!

Wann?	Mittwoch, 22.04.
Wo?	ASZ
Kosten:	kostenlos keine Anmeldung erforderlich



Kultur-Gut – L'Italia a Monaco: Eine italienische Spurensuche

München gilt inoffiziell als nördlichste Stadt Italiens: Was macht das typisch italienische Lebensgefühl aus? Wo begegnen uns italienische Spuren in der Münchner Innenstadt? Und welche Rolle spielte dabei ein König? Wir erkunden auf unserem Weg durch die Altstadt spannende und sehr unterschiedliche Einflüsse Italiens, wir erfahren, wie italienische Kunst, Architektur und Kulinarik bis heute München prägen und welche Rolle Italiener für die Entwicklung der Stadt spielten. Lassen Sie sich überraschen, wo wir uns mitten in München ein bisschen wie in Italien fühlen können.

In Kooperation mit der Veranstaltungsreiche Verona / München des Kulturreferats München

Wann?	Donnerstag, 23.04., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Bettina Rühm
Kosten:	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen (Begleitperson 14,00 €)



Kleidertauschparty im ASZ

Sie wollen Platz in Ihrem Kleiderschrank schaffen oder sich neu einkleiden? Dann kommen Sie zur Kleidertauschparty ins ASZ!

Das Ganze funktioniert ganz einfach: Jeder, der gut erhaltene Kleidungsstücke, Schuhe, Taschen oder andere Modeartikel abgeben möchte, bringt diese in sauberem und unversehrtem Zustand zu uns ins ASZ. Im Gegenzug darf mit Lust und Laune in den Sachen der anderen Teilnehmenden gestöbert werden!

Auch wer nichts abzugeben hat ist natürlich herzlich willkommen: gegen eine kleine Spende kann sich Jede*r neu einkleiden.

Wann? Montag, 27.04., 11.00 – 14.00 Uhr

Wo? ASZ Raum Lila

Kursleitung: Kathrin Schreyer

Kosten: kostenlos



Kultur-Gut – Leinen Los! Nördliche Rundfahrt auf dem Ammersee

Der Ammersee lässt sich mit den Schiffen der bayerischen Seenschiffahrt auf angenehme Weise erleben und erkunden. Genießen Sie bei der über 2-stündigen Rundfahrt den Blick auf die Alpenkulisse oder auf das Kloster Andechs. Auf einem gemütlichen Schiff die atemberaubende Naturlandschaft rund um den Ammersee zu bewundern und sich dabei kulinarische Gaumenfreuden zu gönnen – das ist Genuss mit allen Sinnen. Auf der ansprechenden Speisekarte ist für jeden Geschmack etwas dabei. Montags ist Seniorentag, da bekommen Senioren 25% Ermäßigung.

Wann? Montag, 27.04., 11.15 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 15,70 €, bitte das Ticket auf dem Schiff selbst lösen
eigenes MVV-Ticket mitbringen
(Begleitperson kostenlos)

Krisendienst Psychiatrie

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

Rufen Sie an: **0800 655 3000**

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

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



Öffnungs- und Telefonzeiten ASZ Hasenbergl

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

Telefonzeiten: Mo – Fr 09.00 Uhr – 15.00 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.

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 Hasenbergl
WhatsApp-Community



Impressum

Herausgeber

Stiftung zusammen. tun.

Eine Stiftung der Diakonie Hasenbergl 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 Hasenbergl

ASZ Hasenbergl

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

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

www.asz-hasenbergl.de

So erreichen Sie uns:

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



oder

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

gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Träger:

Stiftung zusammen. tun.

Stanigplatz 10

80933 München

www.stiftung-zusammentun.de

Spendenkonto:

Empfänger:

Stiftung zusammen. tun.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004

8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-Nr. 4000