

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Januar / Februar / März 2024



Ausgabe
01/2024

Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 3 |
| Team des ASZ Hasenbergl | 4 |
| Angebote des ASZ Hasenbergl | 6 |
| Kurse und Veranstaltungen | 13 |
| Regelmäßige Angebote | 16 |
| Einzelveranstaltungen | 25 |
| Rentenberatung | 37 |
| Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24 | 39 |
| Hilfen in seelischen Belastungssituationen | 45 |
| Gut & Günstig Leben im Bezirk 24 | 46 |
| Öffnungs- und Telefonzeiten | 47 |
| Impressum | 47 |
| Kontakt | 48 |

Vorwort

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen des ASZ-Hasenberg,

ich darf Ihnen ein letztes Mal das Vorwort zu unserem Programmheft schreiben. Denn: das Christkind hat uns dieses Jahr etwas ganz Besonderes beschert und wir können Frau Anabel Meißner zum 01. Januar 2024 als neue fachliche Leitung des ASZ Hasenberg begrüßen.



Auf Seite 5 finden Sie ein kurzes Portrait von Frau Meißner.

Ich persönlich freue mich sehr, ab sofort im Tandem sicher zu stellen, Ihnen ein tolles Programm und eine hochwertige Beratung zu bieten.

Eigentlich wollten wir unsere Broschüre bereits zu dieser Ausgabe auf einen Vier-Monats-Rhythmus umstellen. Da wir mit dem Ergebnis aber noch nicht zufrieden sind, nehmen wir uns die Zeit, noch ein wenig daran zu tüfteln und die Umstellung zum 1. Quartal 2025 vorzunehmen.

Ihre Meinung zur Broschüre ist uns wichtig! Gerne können Sie uns Ihre Anregungen, Vorschläge und Gedanken dazu mitteilen.

Ich wünsche gute Unterhaltung mit unserem neuen Programm und dass wir alle bald die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen können.

Carla Singer
Leitung ASZ Hasenberg

Team des ASZ Hasenberg

| | | | | |
|-------------------------|--|--|--------------------|--------------------|
| Meißner, Anabel | Leitung ASZ KASA Stelle | meissner@diakonie- hasenberg.l.de | 089 452 235 780 | 0176 131 401 47 |
| Singer, Carla | Leitung ASZ KASA-Stelle | singer@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 780 | 0176 131 401 26 |
| Benda, Kuno | Streetwork für Senioren | benda@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 787 | 0176 131 410 08 |
| Bohr-Stieren, Sigrid | Kulturelle und kulinarische | bohr-stieren@ diakonie-hasenberg.l.de | | 0163 314 232 1 |
| Ehrenstein, Sarah | Beratung, Einzelfallhilfe | ehrenstein@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 786 | 0157 774 143 00 |
| Huber, Bernhard | Beratung, Einzelfallhilfe Programmkoordination | huber@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 787 | 0163 605 362 0 |
| Koch, Sally | Verwaltung Fahrt- und Begleitsdienst | koch@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 784 | |
| Oguz, Olga | Beratung, Einzelfallhilfe | oguz@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 785 | |
| Müller, Monika | Hausassistent Fahrt- und Begleitsdienst | m.mueller@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 784 | 0176 131 410 10 |
| Schmitt, Nicole | Beratung, Einzelfallhilfe Ehrenamtskoordination | nicole.schmitt@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 782 | |
| Serdar, Funda-Sefika | Hausassistent | serdar@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 784 | |
| Tempel, Heike | Beratung, Einzelfallhilfe | tempel@ diakonie-hasenberg.l.de | 089 452 235 783 | |

Hallo – ich bin die Neue!

Unsere neue fachliche Leitung des ASZ Hasenberg ab 01.01.2024 stellt sich vor:

Name: Anabel Meißner

Alter: 45

Lieblingsfarbe: Alle Farben sind wunderbar!

Hobbies: Garteln, Reisen, Wandern



Werdegang kurz zusammengefasst:

Nach meinem Abschluss der Pädagogik (MA) konnte ich bei einem Personaldienstleister Erfahrungen in HR sammeln und habe folgend neun Jahre bei einem sozialen Träger Langzeitarbeitslose, Alleinerziehende und internationale Fachkräfte in der psychosozialen Beratung und Berufsorientierung als Beraterin und folgend Leitung unterstützt. Die letzten drei Jahre war ich Bereichsleitung in der Jugendhilfe mit dem Fokus auf der beruflichen Orientierung von jungen Menschen.

Das wünsche ich mir für meine Zeit im ASZ:

Ich wünsche mir, dass wir als motiviertes und engagiertes Team älteren Menschen kleine und größere Freuden und Angebote bereiten können, um das Leben damit ein Stückchen lebenswerter zu machen. Dabei freue ich mich bereits jetzt auf alle Kolleginnen und Kollegen und hoffe, dass wir eine erlebnisreiche, erfolgreiche und einfach tolle Zeit miteinander haben werden!

Wir sagen:



-lich willkommen!

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. Wir informieren Sie über soziale Dienstleistungen und vermitteln gerne verschiedene unterstützende Angebote:

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

Gerne beraten wir Sie zum Thema „Wohnen im Alter“ und sprechen mit Ihnen über mögliche Wohnraumanpassungen, damit Sie weiterhin in Ihren eigenen vier Wänden leben und gut zurechtkommen können.

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

Sozialer Mittagstisch

„In Gemeinschaft schmeckt es besser!“

Unter diesem Motto laden wir von Montag bis Freitag zum gemeinsamen Mittagessen ein!

Ein Essen kostet aktuell 6,50 €. Dieser Preis beinhaltet ein frisch zubereitetes Hauptgericht sowie ein Getränk (Wasser mit oder ohne Sprudel).

| | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| ASZ Hasenbergl: | Montag bis Freitag | 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

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung und Abmeldung bis 12 Uhr mittags am Vortag notwendig.

Bei Absagen nach 12 Uhr des Vortages müssen wir Ihnen das Essen trotzdem in Rechnung stellen. Sollten Sie krankheitsbedingt eine Lieferung des Essens nach Hause benötigen, rufen Sie uns bitte an.

Die Information zu Allergenen und Zutaten erfragen Sie bitte vor Ort.

Offenes Café

Ob interessante Gespräche oder das Neueste aus der Nachbarschaft, Bilder von den Enkelkindern austauschen oder in Erinnerungen schwelgen – verbringen Sie eine schöne Zeit mit Kaffee, frisch gebackenem Kuchen und anderen Getränken.

| | |
|--------------------|---|
| Montag bis Freitag | 13.00 – 16.00 Uhr im ASZ Bistro |
| Di, Mi, Do | 13.00 – 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte |

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



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

Ziel der Präventiven Hausbesuche ist, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt 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 einmal Hilfe benötigen:

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

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

Die Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA) der Diakonie Hasenberg 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.

Unsere Beratung:

- Wir beraten in persönlichen, sozialen, sozialrechtlichen und finanziellen Angelegenheiten.
- Unsere Beratung ist kostenlos.
- Wir unterliegen der Schweigepflicht.
- Die Beratung steht allen Menschen offen – unabhängig von Alter, Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Identität oder Behinderung.
- Wir beraten telefonisch, persönlich und bei Hausbesuchen und informieren über verschiedene Hilfsmöglichkeiten

Ihre KASA-Beratungsstelle:

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ehrenamtliche Unterstützung

Viele Menschen, vor allem ältere, 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
- Kleine Reparaturen
- Einkaufshilfe
- Gesprächskontakt (auch telefonisch)
- Verwaltungsarbeiten
- Fragen zu ehrenamtlichem Engagement
- Beratung zu und Vermittlung von häuslichen Besuchen
- Beratung zum Angebot der Seniorenhilfe
- Alltagsbegleitung
- Besuchs- und Begleitdienste

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

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

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Telefon: 089 452 235 782

Mail: nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de

Freiwilliges Engagement im ASZ

Sie möchten...

- ... gerne eine Gruppe mit Gleichgesinnten gründen um einem Hobby nachzugehen (Wandern, Kartenspiel o.ä.)?
- ... Senior*innen ehrenamtlich unterstützen?
- ... auf Ehrenamtszuschale beim Begleitsdienst mitwirken?
- ... bei Festen oder Feiern tatkräftig unterstützen?
- ... uns als Freiwillig Engagierte*r unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie?

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Telefon: 089 452 235 782

Mail: nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de



Fahrt- und Begleitdienst

Der Fahrt- und Begleitdienst hilft älteren Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Probleme in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und keine gängigen Beförderungsmittel wie MVV oder Taxi nutzen können.



Mit den zur Verfügung stehenden Fahrzeugen können die Kund*innen abgeholt und transportiert werden, zusätzlich steht ihnen eine geschulte Begleitung durch Ehrenamtliche zur Verfügung.

Leistungen:

- Abholen von der eigenen Häuslichkeit
- gegebenenfalls Unterstützung bei der Vorbereitung der Fahrt (z. B. Mantel / Schuhe anziehen, Achtung auf die notwendigen Utensilien, Hilfestellung beim Treppensteigen)
- Fahrt zum Zielort
- Begleitung in die Einrichtung / Arztpraxis / Behörde etc.
- Abholen vom Zielort, Unterstützung bei der Vorbereitung der Fahrt
- Rückfahrt zur und Begleitung in die eigene Häuslichkeit
- gegebenenfalls Unterstützung bei der Ankunft
- Ermöglichen von Kontakten / Versorgung am Zielort

Kosten:

5,00 € für eine einfache Fahrt. Unter bestimmten Umständen (ASZ-Pass) können wir Sie bei den Kosten unterstützen. Nach Inanspruchnahme der Leistung bekommen Sie eine Rechnung über die tatsächlich gefahrenen Einsätze. Die Abrechnung erfolgt monatlich, die Rechnung kann bar oder per Überweisung bezahlt werden.

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Telefon: 089 452 235 784

Mail: begleitdienst@diakonie-hasenberg.de

Kurse und Veranstaltungen

Wussten Sie schon...?

Sie können im ASZ **Geschenkgutscheine** erwerben. Diese können eingelöst werden für Mittagstisch, Café und 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, Wohngeld oder niedrige Rente) unterstützen.

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

Einzelperson: 1.660 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.490 € 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 können diesen bei der Buchung von Veranstaltungen oder dem Mittagstisch stets für eine Ermäßigung vorlegen.

Anmeldung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten des ASZ notwendig und kann während unserer Öffnungszeiten (siehe letzte Seite) persönlich im ASZ sowie telefonisch unter 089 452 235 786

oder per Mail unter asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de stattfinden.

Bezahlung

Vor der gebuchten Veranstaltung vor Ort im ASZ zu den Kassenzeiten

Montag 10.30 – 12.30 Uhr

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch 13.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungsabsage

Sollten Sie an einem gebuchten Angebot nicht teilnehmen können sagen Sie bitte spätestens 24 Stunden vorher ab, Tagesfahrten bis 3 Tage vorher.

Bitte beachten Sie: Für Rückerstattungen im Falle einer kurzfristigen Erkrankung / Absage wenden Sie sich bitte an die Verwaltung des ASZ.

Die Rückerstattung kann in der Regel nur im Falle einer Nachbesetzung des reservierten Platzes erfolgen.

Gerne können Sie in Absprache mit der Kursleitung einmalig zum Schnuppern teilnehmen, bevor Sie verbindlich buchen.

Bei einzelnen Angeboten behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen, sollte die notwendige Teilnehmerzahl nicht erreicht werden. Selbiges gilt auch, sofern amtliche Auflagen eine Durchführung unmöglich machen. In diesem Fall erhalten Sie Ihren Teilnehmerbeitrag zurück.

Haftung

Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bitte klären Sie vor der Buchung eines Angebots mit Ihrem Arzt und den Fachkräften im ASZ, ob sie mit gesundheitlichen Einschränkungen am gewünschten Angebot teilnehmen können. Für die Garderobe übernehmen wir keine Haftung.

Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme

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

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

Anfahrt und Parkplätze

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

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

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 Anmeldung an.

Regelmäßige Angebote

Deutsch als Fremdsprache – Konversationsgruppe

Manchmal ist es schwer, sich gegenseitig zu verstehen.

Wir treffen uns, um Deutsch sprechen zu üben, damit wir im Alltag besser zurechtkommen. Dabei unterhalten wir uns miteinander über Ihre Themen in deutscher Sprache. Es ist also kein Sprachkurs.

Wir freuen uns schon auf Ihre Themenwünsche und Anregungen!

Jeder ist herzlich willkommen!

Voraussetzungen: mindestens Grundkenntnisse in Deutsch

Wann? alle zwei Wochen montags 11.00 – 12.30 Uhr
08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Petra Emmerich-Köpf

Kosten: keine

Reparaturcafé

Das Reparaturcafé bietet Ihnen die Möglichkeit, kleine Elektrogeräte. Maschinen, Lampen, Radios und andere Haushaltsgegenstände überprüfen und nach Möglichkeit instand setzen zu lassen. Oftmals sind es nur kleine Defekte oder Störungen, die die Verwendung nicht mehr möglich machen. Hier versuchen wir zu helfen, um nach Möglichkeit einen teilweise teuren Neukauf zu vermeiden.

Es wäre hilfreich, wenn Sie uns bei der Anmeldung sagen könnten, um welches Gerät und die Art der Störung es sich handelt, damit wir uns darauf vorbereiten können.

Sie werden sehen, Reparieren kann auch Spaß machen.

Wann? monatlich montags 14.00 – 17.00 Uhr
15.01., 19.02., 18.03.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Alfred Nesper – Mobil-Nr.: 0160 4573083

Kosten: keine (ausgenommen Ersatzteile)

Nachbarschaftsfrühstück

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

Wann? dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
09.01., 06.02., 05.03.

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Nicole Schmitt

Kosten: 5,00 €

Kochen International

Deutsch – Arabisch – Griechisch – Italienisch – Französisch – Türkisch – ... – Speisen sind so unterschiedlich und lecker! Entdecken Sie die Vielfalt an Rezepten und Gerichten!

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? dienstags 10.30 – 13.00 Uhr
16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleitung: Wedad Asad

Kosten: 7,00€ pro Kurstag incl. Essen

Gedächtnistraining

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

Wann? dienstags von 14.00 – 16.00 Uhr
16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 05.03.,
12.03., 19.03., 26.03.

Wo? ASZ, Gruppenraum blau

Kursleitung: Rudolf Ramisch

Kosten: 2,50 € pro Termin

Gymnastik & Beweglichkeit

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

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Wann? mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr
10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02.,
28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 3,00 € pro Termin

Tanz Dich fit / ErlebniSTanz

Alle Tanzinteressierten (allein oder als Paar) sind herzlich eingeladen!

Nicht nur Folklore, Linedance, Standard oder Latein, auch aus allen anderen Tanzstilrichtungen gibt es die Musik und Tänze. So macht tanzen richtig Spaß, es ist für jeden was Passendes dabei und es können alle gleich mitmachen. Die Schritte werden einzeln erklärt, geübt und dann gemeinsam getanzt. Einfach mal ausprobieren.

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Tanzen macht Spaß und bringt Bewegung ins Leben. Außerdem fördert es das Gemeinschaftsgefühl, Zusammenhalt und Lebensfreude.

(Gesundheitsaspekte: Bewegung, Gehirnjogging, Sturzprophylaxe)
– Wir tanzen gemeinsam! So lautet das Motto –

Bitte in Sportkleidung kommen und Tanz- oder Jazzschuhe benutzen (keine Straßenschuhe).

Schnupperstunde am 17.01.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

| | |
|--------------|---|
| Wann? | mittwochs 15.00 – 16.00 Uhr Schnupperstunde am 17.01. 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. |
|--------------|---|

| | |
|------------|-------------------|
| Wo? | ASZ Gymnastikraum |
|------------|-------------------|

| | |
|---------------------|-----------|
| Kursleitung: | Eva Sauer |
|---------------------|-----------|

| | |
|----------------|-------------------|
| Kosten: | 3,00 € pro Termin |
|----------------|-------------------|

Digital durch den Alltag

HANDY / TABLET / LAPTOP & CO.

Philipp Mäser hilft Ihnen, mit Ihrem eigenen Computer, Laptop, Tablet oder Handy umzugehen und geht dabei ganz individuell auf Ihre Fragen ein:

Wie schreibe ich einen Brief oder eine E-Mail?

Wie finde ich Informationen im Internet?

Wie mache ich ein Bild mit meinem Handy? ...und vieles mehr!

Wann? mittwochs 16.30 – 18.00 Uhr
17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 13.03., 27.03.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Philipp Mäser

Kosten: 5,00 € pro Termin

Qi Gong

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

Wann? donnerstags von 13.30 – 14.30 Uhr
11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02., 29.02.,
14.03., 21.03., 28.03.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Marion Hofmeister

Kosten: 40,00 € für den gesamten Kurs

Spielenachmittag

Spiel, Spaß und Spannung. Ob Rummikub, Karten oder Mensch ärgere Dich nicht: miteinander Gesellschaftsspiele spielen macht Spaß und fördert die Konzentration. Jeden Donnerstag reservieren wir unser Bistro für alle, die Lust haben, den Nachmittag mit Spielen zu verbringen. Gern dürfen Sie auch Ihre eigenen Spiele mitnehmen!

Wann? donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Selbstorganisiert, offen für alle

Kosten: Keine, keine Anmeldung nötig

Schach-Treff

Jeden Donnerstagnachmittag treffen sich alle, die gerne Schach spielen, im Bistro des ASZ zum gemeinsamen Schachspielen.

Wann? donnerstags ab 14.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: keine

Kosten: keine

Trauercafé

Treffpunkt für Menschen, die Abschied nehmen mussten von einem lieben Menschen und gerne mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen. Erfahrene Seniorensorge geben Raum zum Erinnern und Erzählen. Sie begleiten die Gruppe auf dem Weg Abschied zu nehmen. So kann die Trauer sich wandeln, hin zu einer Neuorientierung.

Wann? donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr
25.01., 22.02., 14.03.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleitung: Helga Mörtl, Gerhard Wachinger (Katholische Seniorensorge, offen für jede Konfession)

Kosten: keine

Singen

Singen ist wohltuend für Geist und Seele, macht Spaß und verbessert die Atmung. Nach Herzenslust werden gemeinsam Volkslieder gesungen und von Bernhard Huber mit der Gitarre begleitet.

Wann? alle 2 Wochen donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr
11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 21.03

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Bernhard Huber

Kosten: keine

Papierkram leicht gemacht

Sie brauchen Unterstützung beim Sortieren Ihrer Unterlagen? Sie wollen wissen wie Ihr Online-Banking funktioniert? Bei diesen und weiteren Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter. Wir beraten Sie in Einzelterminen. Nur mit Voranmeldung.

Wann? alle 2 Wochen freitags 11.00 – 12.00 Uhr
05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 01.03., 15.03.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Sally Koch, Carla Singer

Kosten: keine

Ausfüllhilfe Wohngeldanträge

Sie brauchen Unterstützung beim Beantragen von Wohngeld? Wir beraten Sie in Einzelterminen. Nur mit Voranmeldung.

Wann? nach Bedarf, nur mit Anmeldung

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Carla Singer, Sally Koch

Kosten: keine

Faszination Farbe

Steigen Sie in das unterhaltsame Hobby mit uns ein! Diese kreative Beschäftigung hilft zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig die Innenwelt auf intuitive, unbewusste und kreative Weise zu erkunden. Wir malen mit Acrylfarben und Buntstiften.

Wann? freitags, 14.00 – 15.30 Uhr
12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 08.03., 22.03.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Jakob Blendermann

Kosten: 2,50 € pro Termin

Kegeln

Einmal alle Neune treffen ist der Hit. Wer Spaß am Kegeln und geselligem Beisammensein hat, ist dort genau richtig.

Die Plätze hier sind heiß begehrt und schwer zu bekommen. Aber wer weiß? Vielleicht gibt es bald sogar noch eine zweite Kegelgruppe? Bitte melden Sie sich bei Interesse auch gern bei uns im Büro!

Gut Holz!

Wann? alle 2 Wochen freitags außerhalb der Schulferien
14.00 – 17.00 Uhr
19.01., 02.02., 01.03., 15.03.

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

Kursleitung: Alfred Nesper

Kosten: 4,00 €

Vorankündigung: Wandergruppe

Wir machen uns gemeinsam mit Ihnen auf den Weg – und das im wörtlichen Sinne!

Für alle, die Spaß am Wandern haben, bieten wir ab nächstem Quartal eine Gruppe an. Mit Bus, Bahn und nicht zuletzt zu Fuß werden wir zusammen unterwegs sein.

Bei Interesse melden Sie sich doch schon einmal bei uns im Büro.
Wir freuen uns auf Sie!

Wann? ab dem 2. Quartal 2024

Wo? wird noch bekanntgegeben

Kursleitung: Kuno Benda, Bernhard Huber

Kosten:

Einzelveranstaltungen

Küchen der Welt

Gemeinsamer Neujahrs-Weißwurst-Frühschoppen (oder andere bayrische Schmankerl)
mit den besten Weißwürsten vom Metzger Wallner, Gaststätte Großmarkthalle, Kochelseestr. 13

| | |
|---------------------|--|
| Wann? | Montag 08.01., 10.00 Uhr |
| Wo? | U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift |
| Kursleitung: | Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr |
| Kosten: | keine, Verzehr auf eigene Kosten |

Kultur-Gut

Schloss Nymphenburg

Lassen Sie sich begeistern von der sagenhaften Entstehungsgeschichte des barocken Lustschlösschens und seiner spektakulären Anbauten. Während unseres Rundgangs erfahren wir nicht nur, wie früher im Schloss gelebt und repräsentiert wurde, sondern auch, wie das Schloss heutzutage genutzt wird. Besuchen Sie mit mir nicht nur das Geburtszimmer des Märchenkönigs, den extravaganten Festsaal oder die historischen Gemäcker der Bauherren, sondern erfahren Sie auch von Intrigen am Hofe, und zwar dort, wo man gar nicht weiß, wo man zuerst hinschauen soll: In der Schönheiten Galerie König Ludwigs I.

Führung mit Grit Ranft

| | |
|---------------------|--|
| Wann? | Donnerstag, 11.01., 09.10 Uhr |
| Wo? | U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift |
| Kursleitung: | Sigrid Bohr-Stieren |
| Kosten: | 15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen |

Kultur-Gut

„Ich esse was, was du nicht isst!“ – Museum Fünf Kontinente

Wir begeben uns auf die Spuren unserer Ernährung. Dass die Kartoffel aus Südamerika stammt, das weiß jeder, aber woher kommt denn eigentlich die Erdbeere? Vieles, was wir heute in jedem Supermarkt im Regal sehen, stammt ursprünglich von fernen Kontinenten. Aber es gibt auch heute noch Lebensmittel, die nicht überall bekannt sind, was eine Kostprobe natürlich umso spannender macht.

Führung

| | |
|---------------------|--|
| Wann? | Donnerstag, 18.01., 09.20 Uhr |
| Wo? | U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift |
| Kursleitung: | Sigrid Bohr-Stieren |
| Kosten: | 10,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen |

Internationales Frauenfrühstück

Frauenfrühstück mit Spezialitäten aus aller Welt

Dieses Mal begeben wir uns zum Frühstück in die Türkei und probieren verschiedene Köstlichkeiten aus diesem Land.

Bei einer Tasse türkischen Tee (oder Kaffee) und leckeren Spezialitäten kommen wir ins Gespräch... Themen, die uns Frauen betreffen und berühren.

Die Teilnehmerinnen dürfen neugierig sein, Fragen stellen, Wünsche äußern und Ideen einbringen.

So wird das Frauenfrühstück zu einem lebendigen Ort der Begegnung und des Austausches.

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| Wann? | Dienstag, 23.01., 10.00 – 11.30Uhr |
| Wo? | ASZ Bistro |
| Kursleitung: | Heike Tempel, Sally Koch |
| Kosten: | 7,00 € |

Tagesfahrt

Winterliche Pferdeschlittenfahrt am Tegernsee

Gemeinsam mit einem Pferdeschlitten durch eine winterliche Landschaft gleiten? Wir machen es möglich, zumindest, wenn das Wetter mitspielt... Nach der Anreise mit dem Bus besuchen wir zunächst das „Museum Tegernseer Tal“ und bekommen dort eine exklusive Führung für unsere Gruppe. Nach dem Mittagessen werden wir dann den Schlitten besteigen und die Fahrt durch den Winter genießen! Für Decken ist gesorgt!

Wann? Dienstag, 30.01.

Wo? **Abfahrtszeiten:**
 Ecke Weitl- / Ittlingerstraße 08.15 Uhr
 Stanigplatz 10 08.30 Uhr

Kursleitung: Bernhard Huber

Kosten: Busfahrt plus Pferdeschlittenfahrt 38,00 €
 Museum mit Führung 5,00 €

Kultur-Gut

Zirkus bis Apostel – Antikensammlung

Die Ausstellung präsentiert erstmals umfassend eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen römischer Terra Sigillata-Gefäße. Über Jahrhunderte war die gezeigte Terra Sigillata aus Nordafrika im ganzen Mittelmeerraum gefragt. Ihre hohe Qualität, ihre durch den harten Brand bedingte Haltbarkeit, sowie ihre variantenreichen Formenserien und Dekorationsarten machten sie zu ständigen Begleitern bei römischen Gastmählern. Teller, Tablett, Platten, Schalen, Schälchen und die selteneren Krüge und Kannen gehörten zum Service und geben uns eine Vorstellung vom reich gedeckten Tisch der Römer. Führung mit Dr. Jörg Gebauer

Wann? Donnerstag, 01.02., 09.30 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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

Kultur-Gut

Königsbau der Residenz

Viele der Wittelsbacher Herrscher haben der Residenz ihren ganz persönlichen Stempel aufgedrückt - auch König Ludwig I, der direkt nach seinem Regierungsantritt mit massiven Um- und Erweiterungsbauten an der Residenz begann. Nach der Renovierung erstrahlen die königlichen Appartements wieder in neuem Glanz. Kommen Sie mit auf einen Spaziergang ins 19. Jahrhundert und lassen Sie sich von den rekonstruierten klassizistischen Schmuckstücken und den dazugehörigen Geschichten begeistern.

Führung mit Grit Ranft

| | |
|---------------------|--|
| Wann? | Donnerstag, 08.02., 09.35 Uhr |
| Wo? | U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift |
| Kursleitung: | Sigrid Bohr-Stieren |
| Kosten: | 18,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen |

Rosenmontagsball

Alle, die gerne Fasching feiern, laden wir herzlich ein zum Rosenmontagsball am 12. Februar. Ab 14:00 Uhr wird das närrische Faschingsfest unter dem Motto „**Schiff Ahoi! – Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön!**“ mit Tanz und Musik gefeiert. Für das leibliche Wohl ist mit Krapfen, Getränken, später Würstchen mit Semmeln oder Brezen gesorgt. Es gibt Livemusik zum Tanzen und Schunkeln. Eine Maskierung ist erwünscht, aber nicht erforderlich.

| | |
|---------------------|---------------------------------------|
| Wann? | Montag, 12.02.2024, 14.00 – 17.00 Uhr |
| Wo? | ASZ Bistro |
| Kursleitung: | ASZ-Mitarbeiter |
| Kosten: | 15,00 € |

Küchen der Welt

Traditionelles Aschermittwochs-Fischessen

Wirtshaus im Braunauer Hof, Frauenstraße 40

Wann? Mittwoch, 14.02., 11.30 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen
vorn Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

360 Längengrade für Methusalem – Die Reiseerzählung

Diese Erzählung wird Dich einmal um die Welt führen. Los geht es mit der Fahrt von Berlin nach Moskau und weiter mit der Transsibirischen Eisenbahn nach Peking, mit einem Abstecher nach Lhasa in Tibet. Von Shanghai aus bringt uns die Fähre nach Japan, um dieses freundliche Land kennenzulernen. Die Marquesas-Inseln mit Tahiti mitten im Pazifik sind unser nächstes Ziel, bevor es nach Neuseeland und Australien weitergeht. Es folgt ein Sprung nach Santiago de Chile in Südamerika. Die wunderbare Welt Patagoniens bis ganz runter einmal um Kap Hoorn werden wir erleben, bis es schließlich über Buenos Aires und Montevideo wieder zurück nach Deutschland geht. Die Erzählung zeichnet ein buntes, spannendes Bild der Welt, mit manchmal nachdenklichen Aspekten, denen wir uns nicht verschließen können.

Wann? Montag 19.02., 15.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleitung: Dieter Kaiser

Kosten: Eintritt frei

Endlich Zeit für ...

Das Seniorenprogramm der Münchner Volkshochschule stellt sich vor

Sie möchten sich informieren über Inhalte und Besonderheiten der Senioren-Volkshochschule im Stadtbereich Nord? An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, sich im persönlichen Gespräch mit den Mitarbeitern der Senioren-Volkshochschule einen Überblick über unsere Standorte, neue Kurse, Preise und Ermäßigungen zu verschaffen. Im Anschluss gibt es eine kurze Veranstaltung zum Thema Smartphone für Einsteiger*innen. In Kooperation mit dem ASZ Hasenberg!

Wann? Dienstag, 20.02., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleitung: Andrea Faragó, Angelika Mutze

Kosten: Keine

Verkehrssicherheit für Senioren Teil 1

Durch die deutliche Zunahme des Radverkehrs kommt es immer häufiger zu gefährlichen Situationen zwischen Fußgängern und Radfahrern auf dem Gehweg.

Eingebunden in die rechtlichen Vorgaben nimmt die Info die körperliche Unversehrtheit von Senioren in den Blick und gibt Anregungen, wie ein Miteinander in der Praxis besser gelingen kann.

Teil 2 findet am 11.03. statt. Beide Teile können unabhängig voneinander besucht werden.

Wann? Montag, 26.02., 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleitung: Manfred Schaffer

Kosten: Keine

Kultur-Gut

Museum für Abgüsse klassischer Bildwerke

Die Sammlung bietet einen umfangreichen Überblick zur antiken Plastik und umfasst Abgüsse nach Skulpturen sowie Reliefs und Kleinkunst aus sieben Jahrhunderten der antiken Kunstgeschichte. Man findet dort Abgüsse hellenistischer Plastiken sowie Abgüsse von Plastiken aus der Klassik und der Archaik.

Führung mit Dr. Ulrich Hofstätter

Wann? Donnerstag, 29.02., 09.10 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg I – unten bei den Gleisen vorm Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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

Kultur-Gut

Asamkirche: Das Meisterwerk spätbarocker Baukunst

Die St.-Johann-Nepomuk-Kirche wurde von den Brüdern Asam als prächtige Privatkirche im Stile des bayerischen Spätbarocks entworfen und zählt zu deren Meisterwerken. Beim Bau der Kirche setzten sich die Brüder keine Grenzen, schließlich waren sie selbst die Bauherren. Sie mussten sich nicht durch Vorgaben einschränken. Das beweisen der überschäumende Prunk im Inneren sowie ein paar Besonderheiten.

Führung mit Dr. Falk Bachter

Wann? Donnerstag, 07.03., 09.10 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg I – unten bei den Gleisen vorm Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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

Infoveranstaltung Sorgende Hausgemeinschaften

Gemeinschaftlich leben 55+

Sie suchen eine bezahlbare, barrierefreie Wohnung, in der Sie auch im Alter gut leben können?

Sie wollen im Alter selbstständig aber in guter Nachbarschaft leben – Alltag teilen, miteinander Freizeit verbringen, mit Ihrer Nachbarschaft in gutem Kontakt sein?

Die Landeshauptstadt München und die Mitbauzentrale München laden Sie ein, sich bei einem kleinen Snack über das neue Wohnprojekt in Feldmoching zu informieren.

Bitte melden Sie sich für eine der beiden Gruppen an.

| | |
|--------------|--|
| Wann? | Donnerstag, 07.03. 1. Gruppe von 16.00 bis 17.30 Uhr 2. Gruppe von 18.00 bis 19.30 Uhr |
|--------------|--|

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

| | |
|---------------------|--|
| Kursleitung: | Markus Peick, Landeshauptstadt München |
|---------------------|--|

| | |
|----------------|-------|
| Kosten: | keine |
|----------------|-------|

Lachen Sie doch mal...!

Arzt: „Alkohol ist ein langsam wirkendes Gift!“

Patient: „Macht nichts, ich habe Zeit!“

Was ist weiß und stört beim Abendessen? – Eine Lawine!

Verkehrssicherheit für Senioren Teil 2

Gute Reaktionen begrenzen das Unfallrisiko

Nutzen sie die Gelegenheit, an einer einfachen Test-einrichtung die eigene Reaktionsfähigkeit kennenzulernen, denn ihre persönliche Unversehrtheit (Mobilität) hängt sowohl im häuslichen Umfeld wie im Verkehr damit zusammen. Außerdem erfahren sie, wie sich gesundheitliche Einschränkungen auswirken und gegebenenfalls kompensiert werden können.

Teil 1 findet am 26.02. statt. Beide Teile können unabhängig voneinander besucht werden.

Wann? Montag, 11.03., 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleitung: Manfred Schaffer

Kosten: Keine

Tagesfahrt Augsburg

Schon in der Römerzeit entwickelte sich Augsburg zu einer bedeutenden Siedlung, Augusta Vindelicum war die Hauptstadt der Provinz Raetia. Über die Jahrhunderte hinweg blieb sie Stadt des Handels und des Handwerks. Augsburger Goldschmiedekunst war überregional gefragt, später brachte die Textilindustrie Wohlstand. Das Geschlecht der Fugger gründete hier sein Imperium und finanzierte Kaiser und Päpste.

Es besteht die Möglichkeit einer Stadtführung und des Besuchs der Fuggerei.

Wann? Dienstag, 12.03.

Wo? **Abfahrtszeiten:**
Ecke Weitl- / Ittlinger Straße 08.15 Uhr
Stanigplatz 10 08.30 Uhr

Kursleitung: Alfred Nesor

Kosten: €25,00 € inkl. Stadtführung

Frühshoppen

Bei einem guten Weißbier, Weißwürsten und Brezen treffen wir uns zum Frühshoppen im ASZ.

Wann? Dienstag, 19.03., 10.00 – 11.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Nicole Schmitt

Kosten: 7,00 €

Kultur-Gut

Marstallmuseum und Museum »Nymphenburger Porzellan«

Heute kombinieren wir höfische Repräsentation - zu Tisch und zu Pferd. Im Museum "Nymphenburger Porzellan" befassen wir uns mit der Geschichte des "weißen Goldes" und staunen nicht schlecht, was früher alles so auf den Tisch kam! Im Marstallmuseum finden wir Kutschen, Schlitten und Reitzubehör aus Wittelsbacher Besitz, zu dessen Höhepunkten sicherlich der kaiserliche Krönungswagen aus dem Rokoko sowie der Schlitten des Märchenkönigs aus dem 19. Jahrhundert zählen.

Führung mit Grit Ranft

Wann? Donnerstag, 21.03., 09.10 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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

Küchen der Welt

Guatemaltekische Küche

Restaurant Guatemuc, Atelierstr. 1

Wann? Freitag, 22.03., 11.30 Uhr

Wo? U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen
vorn Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

Ü50-Party

Mal wieder das Tanzbein schwingen und einen schönen Abend mit guter Musik genießen? Willkommen bei unserer Party für alle über 50. Musik von The Who, Pink Floyd, Rolling Stones oder Led Zeppelin – wir lassen die großen Musiker der 70er und 80er Jahre wieder aufleben.

Wann? Freitag, 22.03. ab 19 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Bernhard Huber

Kosten: keine; Verzehr auf eigene Kosten

Geburtstagsfeier

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

Wann? Montag, 25.03., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Olga Oguz

Kosten: keine

Kultur-Gut

Ostermarkt Bad Tölz - Ausflug mit der Bahn

Nach einer historischen Stadtführung, bei der Sie alles über die Geschichte der Stadt erfahren, kehren wir zum Mittagessen im Tölzer Bräustüberl ein. Anschließend besuchen wir den Ostermarkt. Der findet jedes Jahr im Frühling vor der malerischen Kulisse der Marktstraße statt und läutet mit seiner ganz besonderen Atmosphäre den bayrischen Frühling ein. Die rund 35 Hütten sorgen für gute Stimmung mit schönem Kunsthandwerk und leckeren Köstlichkeiten aus der Region. Flanieren Sie entlang der bunt geschmückten Stände und entdecken Sie echtes Handwerk. Neben handbemalten und kunstvoll verzierten Ostereiern finden Sie traditionelle Palm-buschen, handgeflochtene Körbe, fantastische Blumengestecke, kreative Filzartikel und vieles mehr.

Wann? Dienstag, 26.03., 09.20, Rückkunft Hbf. ca.17.00 Uhr

Wo? U-Bahn-Station HasenbergI – unten bei den Gleisen vorm Lift

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 20,00 € inkl. Zugticket, 8,00 € ohne Zugticket

Gründonnerstags-Café

Gemeinsam statt einsam. Im ASZ gemütlich zusammenkommen und bei Osterbrot und Eiern den Nachmittag genießen. Um 16 Uhr findet in der Evangeliumskirche für alle, die möchten, noch eine Andacht mit Abendmahl statt.

Wann? Donnerstag, 28.03., 14.00 -16.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Carla Singer, Pfarrerin Sophie Schuster

Kosten: Keine

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 an.

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 das 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 |
| Vortragsraum | 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

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ihre Spende hilft!

Die Diakonie Hasenberg unterstützt mit ihrer Arbeit vielfältige Projekte. Unterstützen Sie uns dabei!

Spendenkonto

Kontoinhaber: Diakonie Hasenberg e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00
BIC: BFSWDE33MUE

Ansprechperson: Carla Singer,

Telefon: 089 452 236 780, Mail: singer@diakonie-hasenberg.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
seniorenbeirat.soz@muenchen.de*

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

Allgemeine Sprechstunde: Jeden dritten und vierten Dienstag im Monat und jeden Donnerstag 9.30 – 12.00 Uhr

Beratung zur Wohnungsanpassung: Jeden zweiten Dienstag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr

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

Kostenlose Anwaltserstberatung: Jeden ersten Dienstag im Monat 9.00 – 12.00 Uhr nur mit telefonischer Anmeldung

Energieberatung: Jeden dritten Montag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr

Evangeliumskirche

- 07.01.** Gottesdienst mit Segen für das neue Jahr um 10:30 Uhr
- 11.02.** Konzertgottesdienst mit Orgelmusik um 10:30 Uhr
- 01.03.** Weltgebetstag um 17 Uhr (Ort wird noch bekannt gegeben)
- 24.03.** Jubelkonfirmation um 10:30 Uhr in der Evangeliumskirche
- 28.03.** Gründonnerstag – Abendmahl

Wir besuchen Sie gern!

Zum Geburtstag oder einfach so ... Wenn Sie jemand kennen oder sich selbst über einen Besuch freuen würden: Bitte melden Sie sich im Pfarrbüro oder direkt bei uns Pfarrern und Pfarrerinnen, damit wir einen Termin vereinbaren. Wir freuen uns, Sie zu treffen!

Bethanienkirche

SpiriTED:

Der Förderverein "Gemeinschaft braucht Räume" der Kapernaum-Bethanienkirche lädt am **18.02.** um 10 Uhr in die Bethanienkirche zu einer spannenden Diskussion zu aktuellen Themen. Nach einer kleinen Andacht und einem Impulsreferat geht es bei Kaffee und Kuchen nahtlos in die Diskussion über.

Nähere Infos auf <https://www.kapernaum-bethanien.de/foerderverein/>.

Seniorencafé:

25.01., 29.02., 28.03.

Jeweils 15-17 Uhr im Gemeindesaal der Bethanienkirche. Das Treffen startet mit der Losung und geht dann zu dem Motto des Nachmittags über. Gemeinsam werden nicht nur die christlichen Feste gefeiert, sondern es findet auch ein kleines Oktoberfest oder eine Faschingsfeier statt. Es werden Geschichten gehört oder ein Feldmoching-Quiz gemacht oder... Ein sehr wichtiger Punkt an diesen Nachmittagen ist das Ratschen, das immer einen großen Zeitrahmen einnehmen darf.

Weitere Infos auf <https://www.kapernaum-bethanien.de/senioren/>

Feldmoching-Hasenberg | – BEGEGNUNGSTREFF 60plus

60plus ist ein gemeinsames Engagement der Evangeliumskirche im Hasenberg, der Kapernaumkirche am Lerchenauer See und der Bethanienkirche in Feldmoching. Seit 01.01.2024 sind wir eine Kirchengemeinde **Feldmoching-Hasenberg**.

60plus möchte über Begegnungstreffen und Themengespräche Menschen ab circa 60 Jahren ansprechen und zusammenbringen.



Wir treffen uns in der **Evangeliumskirche** oder in der **Kapernaumkirche jeweils freitags um 16 Uhr**

Freitag, 19.01.2024 „Nur Mut, die Zukunft wird gut!“ mit Juliane Kellerer und Ruth Lange (Evangeliumskirche)

Freitag, 16.02. Spielenachmittag (Evangeliumskirche)

Freitag, 15.03. das Thema steht noch nicht fest (Evangeliumskirche)

Evang.-Luth. Pfarramt Evangeliumskirche

Stanigplatz 11, 80933 München, Telefon: 089 313 26 59

E-Mail: pfarramt.evangeliumskirche-m@elkb.de

Pfarramt Kapernaumkirche

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

E-Mail: pfarramt.kapernaumkirche.m@elkb.de

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, Postpaten/-innen und durch deren „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
Mail: fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.de
www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de*

Patientenberatung im Hasenberg – Gesundheitsladen München e.V.

Zweimal im Monat ist die Beraterin Sarah Kurzak vom Gesundheitsladen im Hasenberg und bietet eine unabhängige und kostenfreie Beratung bei Fragen und Problemen im Gesundheitssystem an.

Die Beratungsthemen sind z.B.:

- Fragen zur Krankenversicherung: Leistungen, Ärger mit der Krankenkasse, sowie bei Nicht-Versicherung und Fragen zur Mitgliedschaft und Kassenwechsel
- Welche Rechte habe ich als Patient*in, bei Verdacht auf Behandlungsfehler und bei Ärger mit Ärzten oder Krankenhäusern
- Informationen und Fragen zu individuellen Gesundheitsleistungen, Zuzahlungen und Härtefallregelungen,
- Probleme beim Zahnarzt, Kosten(-übernahme) bei Zahnbehandlungen und Zahnersatz
- Vorsorgeformen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung)
- Wirtschaftliche Absicherung bei Krankheit und zur Rehabilitation

Patientenberatung bei uns im ASZ

Wo: ASZ Raum blau

Wann: Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr, 10.01., 07.02., 13.03.

Patientenberatung im GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14, 80933 München, Telefon: 089 203 23 65 11

Freitags von 10.00 – 13.00 Uhr, Termine auf Anfrage

Interessent*Innen können an den Beratungstagen und zu den o.g. Zeiten ohne Anmeldung ins ASZ oder in den Gesundheitstreff kommen.

Bei Rückfragen zum Angebot: *Sarah Kurzak (Patientenberaterin), Gesundheitsladen München e.V. Astallerstraße 14, 80339, Telefon: 089 77 25 65, Mail: sarah.kurzak@gl-m.de*

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 مجانًا

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr



Hilfen 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 Bürgerinnen und Bürger 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

Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

Der Tauschbuchladen Bücherkiste ermöglicht Menschen, die es sich nicht leisten können, Bücher neu zu kaufen, Bücher durch Tausch oder Spende zu erwerben. Der Bestand der Bücherkiste wächst regelmäßig und bietet ständig einen attraktiven Bestand unterschiedlicher deutschsprachiger und internationaler Literatur verschiedener Genres.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

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

Dienstag 10.00 – 14.00 Uhr, Schneideria 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch 11.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 17.00 Uhr
Freitag 13.00 – 17.00 Uhr

Öffnungs- und Telefonzeiten

ASZ Hasenberg

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 09.00 Uhr – 16.00 Uhr
Freitag 09.00 Uhr – 14.00 Uhr

Telefonzeiten: Montag bis Freitag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr
Montag bis Mittwoch 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie für Beratungen einen Termin.

Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Impressum

Herausgeber

Diakonie Hasenberg e.V.

Stanigplatz 10

80933 München

Tel. 089 452 235 100

www.diakonie-hasenberg.de

Redaktionsleitung

Simone Rudroff, rudroff@diakonie-hasenberg.de

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

Kontakt

ASZ Hasenbergl

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

Mail: asz-hasenbergl@diakonie-hasenbergl.de

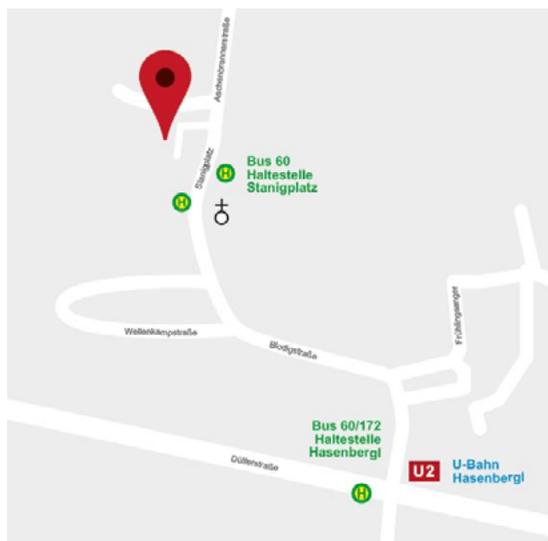
www.asz-hasenbergl.de

So erreichen Sie uns:

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

oder

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



gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Träger:

Diakonie Hasenbergl e.V.,
Stanigplatz 10,
80933 München,
www.diakonie-hasenbergl.de

Spendenkonto:

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