

# ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

## Angebote und Programm

Januar / Februar / März 2025



Ausgabe  
**01/2025**

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

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Team des ASZ Hasenbergl .....	4
Angebote des ASZ Hasenbergl .....	5
Kurse und Veranstaltungen .....	12
Regelmäßige Angebote .....	15
Einzelveranstaltungen .....	23
Rentenberatung .....	36
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24 .....	38
Hilfe in seelischen Belastungssituationen .....	45
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24 .....	46
Öffnungs- und Telefonzeiten .....	47
Impressum .....	47
Kontakt ASZ Hasenbergl .....	48

## Vorwort

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



wir wünschen Ihnen zunächst einen guten und gesunden Start in 2025 und freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr wieder viele abwechslungsreiche und unterhaltsame Angebote präsentieren zu können. Es sind für uns alle herausfordernde Zeiten und gerade die finanziellen Gegebenheiten haben sich derart geändert, dass wir ab diesem Jahr alle Kursangebote kostenpflichtig anbieten bzw. die Kurspreise anpassen müssen. Sofern Sie im Besitz unseres ASZ-Passes sind, können Sie an unseren Angeboten nach wie vor vergünstigt teilnehmen. Nachdem wir Ende letzten Jahres unser Bewegungsangebot ausgeweitet haben, da wir Sie alle noch viele Jahre fit und gesund bei uns begrüßen wollen, steht auch zu Jahresbeginn Ihre Gesundheit in unserem Fokus. So bieten wir Ihnen neben diversen Vorträgen zum Thema Gesundheit beim Rollatorcheck die Möglichkeit, auch im Winter sicher durchs Hasenberg! zu kommen. Diverse kostenpflichtige Angebote finden zudem regelmäßig im Anschluss an den Mittagstisch zu Kaffee und Kuchen statt. Damit aber auch der Spaß nicht zu kurz kommt, können Sie beispielsweise beim musikalischen Nachmittag oder dem Rosenmontagsball in der Seniorenbegegnungsstätte gemeinsam Zeit verbringen. Melden Sie sich doch gleich für die ersten Angebote an, damit wir auch in 2025 wieder gemeinsam lachen, reden, lernen, üben und eine schöne Zeit haben können!

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

## Team des ASZ Hasenberg!

<b>Benda, Kuno</b>	SAVE, Streetwork für Senior*innen	benda@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 787	0176 185 502 48
<b>Bohr-Stieren, Sigrid</b>	Kulturangebote, Küchen der Welt	bohr-stieren@diakonie-hasenbergi.de		0163 314 232 1
<b>Gocmanac-Jengic, Natalija</b>	Verwaltung	gocmanac-jengic@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 786	
<b>Koch, Sally</b>	Verwaltung, Fahrt- und Begleitsdienst	koch@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 784	
<b>Liesdorf, Sarah</b>	Dual Studierende	liesdorf@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 786	
<b>Meißner, Anabel</b>	Leitung ASZ, KASA Stelle	meissner@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 780	0176 131 401 47
<b>Müller, Monika</b>	Hauswirtschaftliche Assistenz, Fahrt- und Begleitsdienst	m.mueller@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 784	0176 131 410 10
<b>Oguz, Olga</b>	Psychosoziale Beratung	oguz@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 785	0176 131 410 08
<b>Schmitt, Nicole</b>	Koordination Freiwilliges Engagement, Nachbarschaftshilfe	nicole.schmitt@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 782	
<b>Schreyer, Kathrin</b>	Koordination Programm	schreyer@diakonie-hasenbergi.de		0163 605 362 0
<b>Serdar, Funda-Sefika</b>	Hauswirtschaftliche Assistenz	serdar@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 784	
<b>Singer, Carla</b>	Bereichsleitung Sozialpsychiatrie und Senior*innen	singer@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 780	0176 131 401 26
<b>Steckl, Susanne</b>	Psychosoziale Beratung, Wohnungstauschprojekt	steckl@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 786	
<b>Tempel, Heike</b>	Psychosoziale Beratung	tempel@diakonie-hasenbergi.de	089 452 235 783	

## Angebote des ASZ Hasenberg!

### Hilfe und Beratung

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

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



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

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

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 zurecht kommen können. Sollte Ihre Wohnung nicht mehr Ihren Lebensumständen entsprechen, gibt es jetzt auch die Möglichkeit, Beratung und Unterstützung für einen Tausch Ihrer Wohnung zu erhalten.

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

## Sozialer Mittagstisch

**„In Gemeinschaft schmeckt es besser!“**

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

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



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Arbeit  
und Wirtschaft**

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

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

Schleißheimer Straße 450a

Eine Anmeldung bis Donnerstagnachmittag für die kommende Woche ist zwingend erforderlich. Bei Absagen nach 12 Uhr am Vortag müssen wir Ihnen das Essen trotzdem in Rechnung stellen. Sollten Sie krankheitsbedingt eine Lieferung des Essens nach Hause benötigen, rufen Sie uns bitte an.

**Das Bistro hat ab 12.15 Uhr für Sie geöffnet, bitte erscheinen Sie bis spätestens 13.00 Uhr zum Mittagstisch im ASZ Hasenbergl. Eine spätere Essensausgabe ist nicht möglich!**

Informationen zu Allergenen und Zutaten erfragen Sie bitte vor Ort.

## Offenes Café

Ob interessante Gespräche oder das Neueste aus der Nachbarschaft, kostenpflichtige Einzelveranstaltungen – verbringen Sie eine schöne Zeit mit Kaffee oder Tee und frisch gebackenem Kuchen.

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

Schleißheimer Straße 450a

## Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

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



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

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

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

Unsere Hausbesuche sind kostenfrei, die Gespräche behandeln wir vertraulich.

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

*Bei Bedarf sprechen Sie uns einfach an!*

*Telefon: 089 452 235 786*

*E-Mail: [asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de](mailto: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:

### Wir beraten...

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

*Ihre KASA-Beratungsstelle:*

*ASZ Hasenberg*

*Stanigplatz 8a, 80933 München*

*Telefon: 089 452 235 786*

*E-Mail: [asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de](mailto:asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de)*

## Ehrenamtliche Unterstützung

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

### Unser Angebot:

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

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

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

*Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt*

*Telefon: 089 452 235 782*

*E-Mail: [nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de](mailto:nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de)*

## Freiwilliges Engagement im ASZ

### Sie möchten...

- ...gemeinsam mit Hobbymusiker\*innen singen, unsere Aktiv-Gruppen bei Ausflügen begleiten, die Kegelgruppe organisieren oder tatkräftig bei Festen und Feiern unterstützen?
- ...gerne eine Gruppe mit Gleichgesinnten gründen, um einem Hobby nachzugehen (Wandern, Karten-/ Gesellschaftsspiele o.Ä.)?
- ...Senior\*innen ehrenamtlich bei den alltäglichen Dingen des Lebens unterstützen?
- ...auf Basis der Ehrenamtszuschale beim Begleitsdienst mitwirken und unsere Senior\*innen zu Terminen mit einem gestellten Auto fahren, den Termin begleiten und die Rückfahrt abdecken?
- ...uns als Freiwillig Engagierte\*r unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie? Ideen haben wir viele, wir warten nur auf Sie!

### Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt*

*Telefon: 089 452 235 782*

*E-Mail: [nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de](mailto:nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de)*



## Fahrt- und Begleitsdienst

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



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

### Leistungen:

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

### Kosten:

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

*Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch*

*Telefon: 089 452 235 784*

*E-Mail: [begleitsdienst@diakonie-hasenberg.de](mailto:begleitsdienst@diakonie-hasenberg.de)*

## Kurse und Veranstaltungen

### Wussten Sie schon...?

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

Das ideale Geschenk zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen!

Verkauf gegen Barzahlung im ASZ.



## Teilnahmebedingungen

### Ermäßigung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

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

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

Einzelperson: 1.800 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.700 € Netto-Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

Sollten diese Voraussetzungen auf Sie zutreffen, können Sie sich im ASZ Hasenberg/1 einen ASZ-Pass ausstellen lassen und diesen bei der Buchung von Veranstaltungen oder dem Mittagstisch stets für eine Ermäßigung vorlegen.

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

Eine Anmeldung zu allen Angeboten des ASZ ist zwingend notwendig und nur während unserer Kassenzeiten persönlich im ASZ, per E-Mail an [asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de](mailto:asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de) oder telefonisch unter 089 452 235 786.

Gerne können Sie in Absprache mit der Kursleitung einmalig an einer Schnupperstunde teilnehmen, bevor Sie verbindlich buchen.

## **Bezahlung / Kassenzeiten**

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

## **Veranstaltungsabsage**

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

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

## **Haftung**

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

## **Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme**

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

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

## **Anfahrt und Parkplätze**

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

Gerne können Sie auch den Fahrt- und Begleitdienst beauftragen, Näheres dazu auf Seite 11.

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.

## Regelmäßige Angebote

### Promenz – sich in Gemeinschaft wohlfühlen

#### Aktivierungsgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit

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

**Wann?** Montags, 10.00 – 14.00 Uhr  
13.01. // 20.01. // 27.01. // 03.02. // 10.02. // 17.02.  
24.02. // 03.03. // 10.03. // 17.03. // 24.03. // 31.03.

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

**Kursleitung:** Frau Fanelli-Biegerl (Caritas), Heike Tempel

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

### Reparaturcafé

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

**Wann?** Einmal monatlich montags, 14.00 – 17.00 Uhr  
13.01. // 10.02. // 10.03.

**Wo?** ASZ Raum grün

**Kursleitung:** Alfred Nespor

**Kosten:** keine (ausgenommen Ersatzteile)

## Qigong

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen wirken ganzheitlich. Die fließenden, sanften Bewegungen stärken unseren Körper und machen ihn beweglicher. Gleichzeitig wirken sich die Übungen positiv auf unser Wohlbefinden aus. Wir lernen Übungen aus dem bewegten Qigong und aus dem stillen Qigong kennen. Alle Übungen können im Stehen, im Sitzen oder auch nur in der Vorstellung ausgeführt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich, auch mit Rollator und Rollstuhl möglich.

**Wann?** Montags, 16.00 – 17.00 Uhr  
 20.01. // 03.02. // 10.02. // 17.02. // 24.02. // 10.03.  
 17.03. // 24.03. // 31.03.

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

**Kursleitung:** Irmgard Hahn

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Yoga für Menschen 60+



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

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

**Wann?** Dienstags, 11.00 – 12.00 Uhr  
 07.01. // 14.01. // 21.01. // 28.01. // 04.02. // 11.02.  
 18.02. // 25.02. // 04.03. // 11.03. // 18.03. // 25.03.

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

**Kursleitung:** Marisa Keller

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Gymnastik & Beweglichkeit

---

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

Bitte Sportkleidung und -schuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

---

**Wann?** Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr  
08.01. // 15.01. // 22.01. // 29.01. // 05.02. // 12.02.  
19.02. // 26.02. // 05.03. // 12.03. // 19.03. // 26.03.

---

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:** Eva Sauer

---

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

---

## Linedance / Tanz Dich fit

---

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

---

**Wann?** Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr  
08.01. // 15.01. // 22.01. // 29.01. // 05.02. // 12.02.  
19.02. // 26.02. // 05.03. // 12.03. // 19.03. // 26.03.

---

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:** Eva Sauer

---

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

---

## Qigong

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

---

**Wann?** Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr  
09.01. // 16.01. // 23.01. // 30.01. // 06.02. // 13.02.  
20.02. // 27.02. // 06.03. // 13.03. // 20.03. // 27.03.

---

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:** Marion Hofmeister

---

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Gymnastik und Bewegung

Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining – von den Haarspitzen bis zum kleinen Zeh – Kräftigung der Muskulatur und Beweglichkeit der Gelenke, Konzentrations- und Koordinationsübungen sowie Beckenbodengymnastik zur Prävention von Inkontinenz. Die Übungen finden im Gehen, Stehen, Sitzen oder auf der Matte statt.

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

---

**Wann?** Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr  
03.01. // 10.01. // 17.01. // 24.01. // 31.01. // 07.02.  
14.02. // 21.02. // 28.02. // 07.03. // 14.03. // 21.03.  
28.03.

---

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

---

**Kursleitung:** Helge Tismar

---

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Nachbarschaftsfrühstück

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

**Wann?** Einmal monatlich dienstags, 09.30 – 11.00 Uhr  
14.01. // 11.02. // 18.03.

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Nicole Schmitt, ab 11.02. eigenverantwortlich

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Kochen International

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

**Wann?** Zweiwöchig dienstags, 10.30 – 13.00 Uhr  
14.01. // 28.01. // 11.02. // 25.02. // 11.03. // 25.03.

**Wo?** ASZ Raum rot

**Kursleitung:** Vedad Asad

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

## „Eine ruhige Kugel schieben“

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

**Wann?** Einmal monatlich dienstags, 14:00 – 15.30 Uhr  
28.01. // 25.02. // 25.03.

**Wo?** ASZ Gymnastikraum oder Outdoor

**Kursleitung:** Kuno Benda

**Kosten:** 2,00 € pro Termin

## Gedächtnistraining

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

**Wann?** Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr  
14.01. // 21.01. // 28.01. // 04.02. // 11.02. // 18.02.  
25.02. // 11.03. // 18.03. // 25.03.

**Wo?** ASZ, Gruppenraum blau

**Kursleitung:** Rudolf Ramisch

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Digital durch den Alltag

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

**Wann?** Mittwochs, 16.45 – 18.15 Uhr  
08.01. // 22.01. // 12.02. // 19.02. // 12.03. // 26.03.

**Wo?** ASZ Vortragsraum

**Kursleitung:** Philipp Mäser

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

## Chor im ASZ

Gemeinsames Singen ist wohltuend für Geist und Seele, macht Freude und verbessert die Atmung. In unserem ASZ-Chor werden klassische und moderne Stücke eingeübt – je mehr Singfreudige teilnehmen, desto schöner wird es klingen!!

**Wann?** Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr  
09.01. // 23.01. // 06.02. // 20.02. // 06.03. // 20.03.

**Wo?** ASZ Vortragsraum

**Kursleitung:** Hwa-Ran Pfahl-Kim

**Kosten:** 2,00 € pro Termin

## Spielenachmittag und Schachtreff

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

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

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Dr. Gerhard Backhaus

**Kosten:** keine

## Sprachcafé

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

**benvenuto e buon divertimento!**

**Wann?** Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr  
16.01. // 30.01. // 13.02. // 27.02. // 13.03. // 27.03.

**Wo?** ASZ Vortragsraum

**Kursleitung:** Martin Klinkmüller

**Kosten:** 2,00 € pro Termin

## Faszination Farbe

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

**Wann?** Zweiwöchig freitags, 14.00 – 15.30 Uhr  
10.01. // 24.01. // 07.02. // 21.02. // 07.03. // 21.03.

**Wo?** ASZ Raum blau

**Kursleitung:** Hildegard Witte

**Kosten:** 4,00 € pro Termin

## Kegeln

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

**Wann?** Zweiwöchig freitags (außerhalb der Schulferien),  
14.00 – 17.00 Uhr  
17.01. // 31.01. // 14.02. // 28.02. // 14.03. // 28.03.

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

**Kursleitung:** Alfred Nesor

**Kosten:** 4,00 € pro Termin

## Demenz-Sprechstunde

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

**Wann?** Einmal monatlich donnerstags, 09.15 – 12.45 Uhr  
27.02. // 27.03.

**Wo?** ASZ Raum gelb

**Kursleitung:** Frau Wallner

**Kosten:** keine

## Papierkram leicht gemacht

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

**Wann?** nach Bedarf, nur mit Anmeldung

**Wo?** ASZ Raum blau

**Kursleitung:** Sally Koch, Carla Singer

**Kosten:** keine

## Einzelveranstaltungen

### Kultur-Gut

**Neues Rathaus, inkl. Besichtigung der Juristischen Bibliothek**  
Aufgrund diverser kurzfristig anberaumter Veranstaltungen konnten wir im September bei der Führung im Rathaus nicht alle Räume besichtigen. Wir wollen das an einem Sonntag kostenlos nachholen, denn da ist kein Betrieb im Rathaus. Auch die juristische Bibliothek und den Rathausbalkon werden wir besichtigen.

**Wann?** Sonntag, 05.01., 14.00 Uhr

**Wo?** Treffpunkt: Fischbrunnen / Marienplatz

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Eberhard Kühnel

**Kosten:** keine, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

### Küchen der Welt

#### **Gemeinsamer Neujahrs-Weißwurst-Frühschoppen**

Am Elisabethplatz, benannt nach der Kaiserin Elisabeth „Sisi“ von Österreich, wurde 1903 der Elisabethmarkt gegründet. Er ist seither einer der ständigen Märkte für Lebensmittel und Blumen in Schwabing und nach dem langen Umbau wieder neu eröffnet. Im ehemaligen „Milchhäusl“ des Marktes findet man ein kleines, charmantes Augustiner Wirtshaus – den Wintergarten. Bei Redaktionsschluss kostet die Weißwurst noch 1 €.

#### **Wintergarten am Elisabethmarkt, Elisabethplatz 4B**

**Wann?** Dienstag, 07.01., 10.25 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr

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

## Kultur-Gut



### Andy Warhol & Keith Haring. Party of Life – Museum Brandhorst

Mit „Andy Warhol & Keith Haring. Party of Life“ präsentiert das Museum Brandhorst die weltweit erste umfassende institutionelle Ausstellung, die sich beiden Künstlern widmet. Der Titel der Schau ist dem Motto von Keith Harings Geburtstagsfeiern entlehnt: „Party of Life“ erzählt vom Kosmos der 1980er-Jahre. In diesem Umfeld zeichnet die Ausstellung Warhols und Harings Künstlerfreundschaft nach. Mit über 130 Werken offenbart sie Parallelen in ihrem künstlerischen Selbstverständnis, ihrer Offenheit für Kooperation und gemeinschaftliche Projekte sowie eine gemeinsame Vision: Kunst soll zugänglich sein und möglichst viele Menschen erreichen.

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 09.01., 09.20 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon
<b>Kosten:</b>	19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

### Vortrag „Sturzprophylaxe und Hausnotruf“



Frau Röbisch von den Maltesern referiert über die Gründe des Stürzens und wie Sie sich davor schützen können. Gerne werden auch Ihre Fragen rund um den Hausnotrufknopf anhand alltäglicher Beispiele beantwortet.

<b>Wann?</b>	Mittwoch, 15.01., 13.30 – 15.00 Uhr
<b>Wo?</b>	ASZ Bistro
<b>Kursleitung:</b>	Frau Röbisch, Malteser Hilfsdienst gGmbH
<b>Kosten:</b>	1,00 €

## Kultur-Gut

### Rachel Ruysch – Alte Pinakothek

Entdecken Sie die wundersame Welt der Rachel Ruysch (1664–1750). Ihre prachtvollen, täuschend echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als ausgewählte und kostspielige Sammlerstücke. Als Tochter des renommierten Professors für Anatomie und Botanik, Frederik Ruysch, als erstes weibliches Mitglied der Confrerie Pictura, Hofmalerin in Düsseldorf, Lotteriegewinnerin und Mutter von elf Kindern, war sie eine Ausnahmeerscheinung ihrer Zeit. Führung mit Carolina Glardon.

**Wann?** Donnerstag, 16.01., 12.30 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

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

## Rollator-Check im ASZ

Die Firma Medi Cura berät Sie vor Ort im ASZ zum Thema Rollator, überprüft die Einstellungen an Ihrem Modell und macht diesen im Bedarfsfall sicher. Gerne können Sie auch einige unterschiedliche Rollatoren-Modelle sowie ein Seniorenmobil und einen Elektro-Rollstuhl unter fachkundiger Hilfe ausprobieren, um herauszufinden, welches Hilfsmittel für Sie geeignet ist. Bei der Anmeldung erhalten Sie einen Einzeltermin.

**Wann?** Montag, 20.01., 12.00 – 16.00 Uhr

**Wo?** ASZ Vortragsraum

**Kursleitung:** Firma Medi Cura

**Kosten:** 5,00 €

## Vortrag „In schwierigen Zeiten mit Geld klarkommen“

Die Lebenshaltungskosten sind in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Viele Menschen plagt das Gefühl, dass ihnen ihr Geld nicht bis zum Monatsende reicht. Doch was tun? Frau Hees von FIT-Finanztraining erklärt in diesem Vortrag die häufigsten Ursachen finanzieller Schwierigkeiten und zeigt Ihnen, wie Sie einen Überblick über Ihre finanzielle Situation behalten und Ihr Haushaltsbudget am Besten planen können. Gerne beantwortet Frau Hees Ihnen Ihre Fragen, es findet aber keine rechtliche Beratung statt.

---

**Wann?** Donnerstag, 23.01., 14.00 – 15.30 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Frau Hees FIT-Finanztraining

---

**Kosten:** 1,00 €

## Kultur-Gut

### Brezn-Backkurs

Bei unserem Backkurs führt uns der Bäckermeister Ludwig Neuling persönlich durch die einzelnen Schritte des Breznbackens. In der großzügigen Backstube in der Gotzinger Straße 48 lernen wir das Basis-Rezept, probieren dieses selbst aus und drehen die Brezn. Zudem erhalten wir nützliche Tipps, wie das Backwerk perfekt gelingt. Im Anschluss verkosten wir die frischen Brezen mit guter Butter.

---

**Wann?** Freitag, 31.01., 13.30 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon

---

**Kosten:** 31,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

## Vortrag „Vorsicht Trickbetrug!“



### „Enkeltrick“, „Falsche Polizeibeamte“ und „Schockanrufe“

Die Polizei München klärt Sie über die aktuellen Maschen von Trickbetrügern auf und zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um sich vor Betrug zu schützen.

**Wann?** Montag, 03.02., 13.30 – 16.00 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Polizei München

**Kosten:** 1,00 €

## Kultur-Gut



### Abenteuer Bewegungsapparat in der Sonderausstellung

Skelette, Choreografen der Bewegung – Museum Mensch und Natur. Wirbeltierskelette zeigen eine beeindruckende Bandbreite an Größen und Formen, von zierlich und zerbrechlich bis imposant und kraftvoll. Diese vielfältigen Strukturen sind der Schlüssel zu den unterschiedlichsten Fortbewegungsarten – ob im Wasser, an Land oder in der Luft. Wir gehen der Frage nach, was Knochen über die Bewegung und Lebensweise eines Tieres verraten. Schauen in das Innere eines Knochens, um zu verstehen, wie Knochen aufgebaut sind und welche Funktionen sie erfüllen. Außerdem lernen wir, wie wir unseren Bewegungsapparat gesund halten.

**Wann?** Donnerstag, 06.02., 09.10 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

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

## Vortrag „Ist Vergesslichkeit im Alter normal?“

In diesen Vortrag erfahren Sie den Unterschied zwischen „normaler“ Vergesslichkeit und Demenz, erhalten Informationen über das Krankheitsbild und die Symptome sowie über Behandlungsmöglichkeiten. Zudem stellt Ihnen Frau Semra Altınışık die Angebote der Alzheimer Gesellschaft München e.V. vor.

**Wann?** Donnerstag, 06.02., 10.00 – 11.30 Uhr

**Wo?** ASZ Vortragsraum

**Kursleitung:** Semra Altınışık

**Kosten:** 1,00 €

## Vortrag „Sterben und die Begleitung Sterbender“

Elisabeth Scheib berichtet von der Arbeit des Christophorus Hospiz Vereines und erzählt aus ihrer Erfahrung mit der Begleitung Sterbender im stationären Hospiz. Sie erfahren mehr über den natürlichen Sterbeprozess und wie man Menschen dabei begleiten kann. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit.

**Wann?** Montag, 10.02., 13.30 – 15.45 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Elisabeth Scheib

**Kosten:** 1,00 €

## Vortrag „Patientenverfügung und Vorsorgeformen“

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

**Wann?** Mittwoch, 12.02., 13.30 – 15.00 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Sarah Kurzak

**Kosten:** 1,00 €

## Kultur-Gut



### Kitchen Culture –

#### Die Neue Sammlung in der Pinakothek der Moderne

Von der ersten Einbauküche bis zur individuell konfigurierten Küche von heute liegen knapp 100 Jahre. Eine lange Zeit, in der Designer und Designerinnen immer wieder neue Lösungen entwickelten und damit zugleich auf die Veränderungen der Gesellschaft und unseres Alltagslebens reagierten.

**Wann?** Donnerstag, 20.02., 09.20 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Gardon

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

## Küchen der Welt



### Koreanische Küche

Die Koreanische Küche ist raffiniert, geschmackvoll und abwechslungsreich. Die Fülle an Aromen und Zutaten spiegelt sich auch in der Vorliebe für eine Vielzahl an Beilagen wider, den sogenannten Banchan. Auf koreanischen Tischen wimmelt es förmlich vor Schüsselchen und Schälchen voller köstlicher Speisen. So kann jeder Bissen einzigartig sein!

#### Restaurant 89Anju, Luisenstr. 47

**Wann?** Freitag, 21.02., 11.30 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

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

## Vortrag „Die Blase tut nicht immer, was sie soll...“



Inkontinenz ist eine Volkskrankheit und gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Dennoch leiden die Betroffenen oft im Verborgenen. Karin Schönig vom FrauenGesundheitsZentrum München e.V. gibt Ihnen Informationen sowie praktische Tipps zum Thema Blasen-gesundheit, Beckenboden und beantwortet Ihre Fragen, um zu mehr Lebensqualität im Alltag beitragen zu können.

**Wann?** Donnerstag, 26.02., 14.00 – 16.00 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Karin Schönig

**Kosten:** 1,00 €

## Kultur-Gut



### Kunst und Bühne, Spielorte des Münchner Jugendstils – Theater-museum

Die Jahrhundertwende markiert einen Umbruch in der Theaterästhetik: Quer durch die künstlerischen Disziplinen werden die Stimmen nach einer Reform der Bühnenkunst lauter. Der Anspruch einer exakten Nachbildung der Wirklichkeit auf der Bühne entspricht nicht mehr dem Zeitgeist. Unter dem Einfluss der Jugendstil-Bewegung entwickelt sich München zu einem Zentrum der Theaterreform. Künstler wie Richard Riemerschmid, Fritz Erler und Thomas Theodor Heine befeuern den Diskurs der Bühnen-Erneuerer. Stilbildend für den Aufbruch in die Moderne eröffnete 1908 das Münchner Künstlertheater, eine einzig-artige Reliefbühne, die aus der Zusammenarbeit einer jungen Künstler-generation mit dem erfahrenen Architekten Max Littmann entsteht.

Vorhang auf!

**Wann?** Donnerstag, 27.02., 10.30 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

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

## Rosenmontagsball

---

Das Team der Seniorenbegegnungsstätte lädt Sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden des ASZ am Rosenmontag, 03. März, zum großen Faschingsball ein. Ab 14.00 Uhr wollen wir gemeinsam mit Ihnen das närrische Faschingsfest unter dem Motto „**Das Leben ist bunt!**“ feiern. Für das leibliche Wohl wird gesorgt, es gibt Musik zum Tanzen und Schunkeln. Eine Maskierung ist erwünscht, aber nicht erforderlich.

---

**Wann?** Montag, 03.03., 14.00 – 17.00 Uhr

---

**Wo?** Seniorenbegegnungsstätte

---

**Kursleitung:** ASZ Mitarbeitende

---

**Kosten:** 15,00 €

---

## Küchen der Welt

---



### Traditionelles Aschermittwochs-Fischessen

Eine urige, bayerische Lokalität, in der man sich auch noch fühlt wie in einem richtigen Wirtshaus. Im rustikalen Ambiente dunkler Deckenbalken und Bauernmöbel werden sehr gute und schmackhafte Gerichte serviert. Die Preise sind angemessen, der Service freundlich und schnell. Wir lassen uns überraschen, was die Karte heute an Fischgerichten zu bieten hat.

### Wirtshaus am Hart, Sudetendeutschestraße 40

---

**Wann?** Mittwoch, 05.03., 11.30 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

---

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

---

## Kultur-Gut

### Führung zum internationalen Frauentag

„Starke Frauen: Esther und die anderen“ – Alte und Neue Pinakothek  
In einem Rundgang durch die Alte und die Neue Pinakothek beschäftigen wir uns mit mehreren außergewöhnlichen Frauen aus unterschiedlichen Jahrhunderten: Was wissen wir etwa über die Königin Ester aus dem Alten Testament und wie wird sie in der Kunst dargestellt? Welche Rollen spielte die Trendsetterin Madame de Pompadour und warum gab sie ihr Bildnis 1756 in Auftrag? Und welche Lebensgeschichte steckt hinter dem Gemälde von Margaret Stonborough-Wittgenstein von Gustav Klimt?

---

<b>Wann?</b>	Samstag, 08.03., 09.15 Uhr
<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Gardon
<b>Kosten:</b>	19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

---

### Vortrag „Elektronische Patientenakte“

Es gibt seit einigen Jahren für jede\*n gesetzlich Versicherte\*n die elektronische Patientenakte.

Seit diesem Jahr wurde sie komplett auf neue Füße gestellt.

- Was ist diese elektronische Patientenakte?
- Wie funktioniert sie?
- Was ist zu beachten und welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft?

---

<b>Wann?</b>	Mittwoch, 12.03., 13.30 – 15.00 Uhr
<b>Wo?</b>	ASZ Bistro
<b>Kursleitung:</b>	Sarah Kurzak
<b>Kosten:</b>	1,00 €

---

## Musikalischer Nachmittag



### Sugar Baby – Rock´n Roll in Germany

Nach dem Krieg schwappte der amerikanische Rock´n´Roll nach Deutschland über und begeisterte die deutsche Jugend. Originalplatten aus den USA waren damals eine Rarität. Aber es gab genug begeisterte junge Menschen, die amerikanische Titel mit deutschen Texten veröffentlichten und große Erfolge in der BRD feierten. Lassen Sie diese wunderbaren Erinnerungen gemeinsam mit Charly Henghuber an einem unterhaltsamen Musiknachmittag bei Kaffee und Kuchen wieder aufleben!

---

**Wann?** Montag, 17.03., 14.00 – 16.00 Uhr

---

**Wo?** ASZ Bistro

---

**Kursleitung:** Charly Henghuber

---

**Kosten:** 1,00 €, Verzehr auf eigene Kosten

## Kultur-Gut



### Herz Jesu Kirche

Der moderne Bau der Herz-Jesu-Kirche befindet sich im Münchner Stadtteil Neuhausen. Was die katholische Kirche so besonders macht: die Kirche hat die größten Kirchtore der Welt. Zudem hebt sich die moderne Architektur von anderen Kirchengebäuden ab. In ihrer jetzigen Version wurde sie von 1997 bis 2000 nach den Plänen des Münchner Architekturbüros Allmann Sattler Wappner errichtet. Die Kirche wurde bereits zweimal fast vollständig zerstört und dann wieder aufgebaut. Der ursprüngliche Kirchenbau wurde im Jahr 1890 geweiht, die Pfarrei heißt allerdings erst seit 1936 „Herz Jesu“.

---

**Wann?** Donnerstag, 20.03., 09.15 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

---

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

## Osterkerzenbasteln



Ostern feiern heißt neues Leben feiern. Die Natur sprießt, die Tage werden heller und wärmer. Um Ostern herum gibt es viele Traditionen und alles deutet auf neues Leben hin. Christen feiern die Auferstehung Jesu mit vielen Ritualen und Symbolen. Dazu gehört auch die Osterkerze. Beim Basteln einer persönlichen Osterkerze betrachten wir die verschiedenen möglichen Symbole bei der Gestaltung. Alle haben die Möglichkeit, für sich ein vorgeschlagenes Motiv zu wählen und zu gestalten. Wir arbeiten mit Schablonen, sodass Sie sich leicht tun werden.

---

**Wann?** Freitag, 28.03., 14.00 – 15.30 Uhr

---

**Wo?** ASZ Raum gelb

---

**Kursleitung:** Helga Mörtl und Gerhard Wachinger  
(kath. Seniorensorge)

---

**Kosten:** Unkostenbeitrag für das Material 5,00 €

## Kultur-Gut



### Das Münchner Kindl und sein Bier

Schon seit Jahrhunderten ist der kleine Mönch als Wappen unserer Stadt bekannt. Doch wird es nicht nur in Verbindung mit unserer Stadtgeschichte, sondern auch mit der Tradition des Münchner Bieres gebracht, waren doch die Klöster im Mittelalter maßgeblich daran beteiligt, den Grundstein für die lange Brautradition zu legen. In unserem Rundgang durch die Altstadt gehen wir den Wurzeln des Gerstensaftes auf den Grund und entdecken, wie sich München zum Gastgeber für das bekannteste Bierfest weltweit entwickeln konnte. Ein Besuch im Bier- und Oktoberfestmuseum rundet unseren gehopften Stadtbummel ab.

---

**Wann?** Donnerstag, 27.03., 11:00 Uhr

---

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

---

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Grit Ranft

---

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



## Geburtstagsfeier

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

**Wann?** Montag, 31.03., 14.00 – 15.30 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Olga Oguz

**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.

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

Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie:

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

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

## Das ASZ ist für alle da

Sie suchen einen Ort, um Ihren runden Geburtstag zu feiern?

Sie möchten sich mit einer Gruppe regelmäßig treffen und suchen dafür einen Raum?

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

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

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

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

*Telefon: 089 452 235 786*

*E-Mail: [asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de](mailto: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, E-Mail: [singer@diakonie-hasenberg.de](mailto: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*

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

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

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

#### **Allgemeine Sprechstunde**

Jeden Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

#### **Telefonische Rentenberatung**

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

#### **Energiesprechstunde**

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

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

Jeden ersten Dienstag im Monat, nur mit telefonischer Anmeldung

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

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

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

### Patientenberatung im ASZ

**Wann?** Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr  
15.01. // 12.02. // 12.03.

---

**Wo?** ASZ Raum blau

---

**Kursleitung:** Sarah Kurzak

---

**Kosten:** keine

### Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenberg

**Wann?** Einmal monatlich mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr  
29.01. // 26.02. // 26.03.

---

**Wo?** Wintersteinstraße 14, 80933 München,  
Telefon: 089 233 772 508

---

**Kursleitung:** Sarah Kurzak

---

**Kosten:** keine

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

Termine auch auf Anfrage

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

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

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

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

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, um mehr zu erfahren!

*Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige & Fachstelle für pflegende Angehörige – Caritas München Nord  
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3*

*80937 München*

*Telefon: 089 31 60 63 10*

*E-Mail: [fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org](mailto:fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org)*

*[www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de](http://www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de)*

## Evangelische Gemeinde Feldmoching-Hasenberg!

**60<sub>plus</sub>**  
**Begegnungstreff**

**Evangelisch**  
im Münchner Norden  
Feldmoching - Hasenberg!

### Herzliche Einladung zu Veranstaltungen der Kirchengemeinde!

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

#### Nächste Termine:

- 17.01. Die Jahreslosung 2025 „Prüft alles und behaltet das Gute!“  
(1. Thessalonicherbrief 5,21) mit Sophie Schuster
- 21.02. „Sehnsuchtsziel Gardasee“ mit Claudia Rohfleisch
- 21.03. angefragt

#### Besondere Veranstaltungen:

##### Kirchenkino:

Wir treffen uns ab 19 Uhr in der Evangeliumskirche, Filmbeginn ist um 19.30 Uhr. Die Filmauswahl veröffentlichen wir in den Schaukästen, sobald wie diese getroffen haben.

13.01. // 24.03.

##### Faschingskonzert „Nicht mehr kalt und immer noch kult: Überraschendes zwischen Klassik, Jazz und Tango“

Ein Konzert mit Armin Becker an der Orgel am 02.03. um 17.00 Uhr in der Evangeliumskirche. Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns über Spenden.

## **Ökumenischer Weltgebetstag** am 07.03.2025

Informationen und Termine erhalten Sie hier:

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

## **Neue Homepage**

Unsere vereinigte Kirchengemeinde hat eine neue Homepage:

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

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

## **Seniorenachmittage im Pfarrverband PACEM**



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

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

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

**14.01. // 11.02. Fasching // 18.03.**

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

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

Jeweils um 14.00 Uhr bei Kaffee/Kuchen u. Beiträgen im Pfarrsaal

**09.01. // 13.02. Fasching // 13.03.**

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

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

Jeweils um 14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge im Pfarrsaal.

**08.01. // 22.01. // 05.02. // 19.02. // 13.03. // 26.03.**

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

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

Jeweils um 14.30 Uhr Seniorennachmittag bei Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge im Pfarrsaal

**09.01. // 16.01. // 23.01. // 30.01. // 06.02. // 13.02. // 20.02. // 27.02. // 13.03. // 20.03. // 27.03.**

### **Seniorencafé in St. Nikolaus, Hasenberg**

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

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

**23.01. // 13.02. // 13.03.**, jeweils um 14:30 Uhr



### **St. Matthäus, Hasenberg-Süd**

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

**15.01. // 26.02. // 26.03. // 09.04. // 21.05.**, jeweils um 14.00 Uhr

Gottesdienst anschl. Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge im Pfarrsaal

Weitere Veranstaltungen finden Sie in den Schaukästen der Pfarreien.

### **Senior\*innen im Sozialraum**

Kräuterbuschenbinden in Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum (ASZ) / kath. Seelsorge.

Im Sommer wurde im ASZ ein Kräuterbuschenbinden angeboten, das bei den Teilnehmer\*innen auf großes Interesse bezüglich der Pflanzen gestoßen ist, aber auch Erinnerungen weckte und zu regem Austausch führte. Auch die Hintergründe zum Fest Maria Himmelfahrt am 15.08. wurden erzählt.

Weitere Angebote im ASZ sind geplant.



## PONTIS Hasenberg!

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

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

Seniorům bezplatně pomáháme vyplnit žádosti a najít vhodné systémy pomoci.

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

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

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

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

نساعد كبار السن في ملء الطلبات وإيجاد أنظمة مساعدة مناسبة مجاناً

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr



## Hilfe in seelischen Belastungssituationen

### Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

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

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

### Krisendienst Psychiatrie

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

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



## Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

### Schickeria Secondhand-Laden

Weitstraße 146, 80995 München

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

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

### Öffnungszeiten

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

## Öffnungs- und Telefonzeiten

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

**Telefonzeiten:** Mo – Fr 09.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Mo – Mi 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Bitte vereinbaren Sie für Beratungen einen Termin.**  
Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

## Impressum

### Herausgeber

Diakonie Hasenberg e.V.  
Stanigplatz 10  
80933 München  
Tel. 089 452 235 100  
[www.diakonie-hasenberg.de](http://www.diakonie-hasenberg.de)

### Redaktionsleitung

Simone Rudroff, [rudroff@diakonie-hasenberg.de](mailto:rudroff@diakonie-hasenberg.de)  
(v.i.S.d.P.)

## Kontakt ASZ Hasenberg

### ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

E-Mail: [asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de](mailto:asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de)

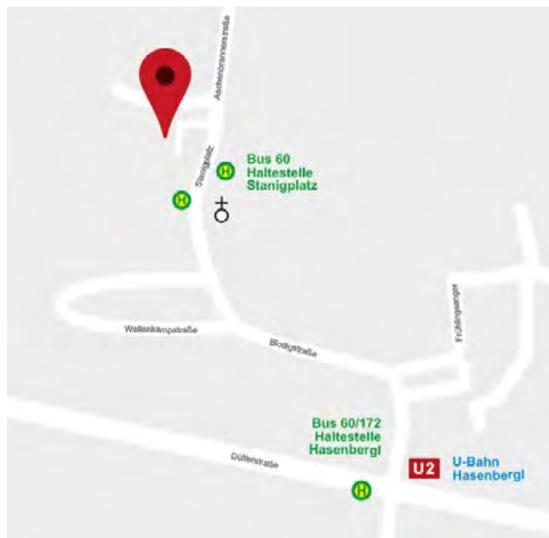
[www.asz-hasenberg.de](http://www.asz-hasenberg.de)

### So erreichen Sie uns:

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

oder

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



gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Träger:

Diakonie Hasenberg e.V.

Stanigplatz 10

80933 München

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

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-Nr. 4000