

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

April / Mai / Juni 2023



Ausgabe
02/2023

Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Team des ASZ Hasenbergl.....	4
Beteiligungsprozess "Gemeinsam gut leben im Hasenbergl"	5
Angebote des ASZ Hasenbergl	6
Kurse und Veranstaltungen	13
Kursangebot.....	16
Offene Gruppen	19
Ausflüge	21
Einzelveranstaltungen.....	29
Rentenberatung	34
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24.....	36
Hilfen in seelischen Belastungssituationen	41
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24	42
Öffnungs- und Telefonzeiten.....	43
Impressum	43
Kontakt	44

Vorwort

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

viele von Ihnen haben es schon mitbekommen: Das ASZ Hasenberg ist Anfang des Jahres gewachsen. Unsere Kolleg*innen von PRO.Hilfe durch Arbeit sind am 9. Januar in die Küche des ASZ eingezogen und gestalten den sozialen Mittagstisch im ASZ Hasenberg. An fünf Tagen kümmern sich die Beschäftigten, überwiegend langzeitarbeitslose Münchner*innen, um das Mittagsangebot im ASZ und in der Außenstelle am Lerchenauer See.



Wir freuen uns, dass das kulinarische Angebot im ASZ durch die tatkräftige Unterstützung noch vielfältiger geworden ist. Kommen Sie doch einfach mal zum offenen Cafébetrieb von 13.00 – 16.00 Uhr vorbei und genießen Sie ein Stück leckeren, frisch gebackenen Kuchen zu Ihrem Kaffee.

Wir möchten an dieser Stelle den Verantwortlichen im Sozialreferat und dem Referat für Arbeit und Wirtschaft danken, dass sie sich mit uns der Herausforderung gestellt haben, Senior*innen und langzeitarbeitslose Menschen zusammenzubringen.

Falls Sie auch mal „reinschmecken“ wollen, können Sie sich jede Woche bis Donnerstagnachmittag für die folgende Woche für den Mittagstisch anmelden.

Ihr

Alexander Bohn

Team des ASZ Hasenberg!



Alexander Bohn
*Leitung
KASA-Stelle*
089 452 235 780
0176 131 401 47



Sigrid Bohr-Stieren
Ausflüge
0163 314 232 1



Olga Oguz
*Beratung und
Einzelfallhilfe*
089 452 235 785



Nicole Schmitt
Beratung und Ehrenamt
089 452 235 782



Carolina Dziadek
*Präventive
Hausbesuche*
089 452 235 783
0176 131 410 08



Heike Tempel.
*Beratung und
Einzelfallhilfe*
089 452 235 783



Sally Koch
*Verwaltung und
Begleitsdienst*
089 452 235 784



Monika Müller
*Hauswirtschaft und
Begleitsdienst*
089 452 235 784
0176 131 410 10



**Funda-Sefika
Serdar**
Hauswirtschaft
089 452 235 784

Gemeinsam gut leben im Hasenberg – Was brauchen wir dafür?

- Sie haben Ideen, was wir hier im Hasenberg gemeinsam anpacken können?
- Sie wissen, was uns noch fehlt, damit wir im Hasenberg gemeinsam gut leben?
- Sie haben Lust, etwas gemeinsam mit anderen Anwohnenden durchzuführen?

Wir begleiten Sie bei der Planung, Organisation bis hin zur Durchführung Ihrer Idee. Wir bieten Ihnen Raum und Erfahrung. Wir unterstützen Sie dabei, Mitmacher*innen zu gewinnen.“

Mit diesem Aufruf laden wir ab März die Anwohnenden im Hasenberg zu einem Beteiligungsprozess am 12./13. Mai und 17. Juni 2023 ein. Das Projekt findet in Kooperation zwischen dem ASZ Hasenberg und unseren Einrichtungen der Stadtteilarbeit, den Nachbarschaftstreffs Hasenberg und Blauer Punkt, statt.

2020 schon haben wir mit einem ähnlichen Projekt in der Siedlung am Lerchenauer See die Nachbar*innen erfolgreich dabei unterstützt, aktiv die Lebensqualität in ihrem Quartier zu verbessern, indem sie in einem zweitägigen Workshop Bedarfe identifiziert und Arbeitsgruppen gebildet haben.

Daraus sind unter anderem der Nachbarschaftstreff Lerchenau, aber auch das Angebot eines sozialen Mittagstischs in Kooperation mit den Kirchengemeinden vor Ort, wie auch die Installation eines Sportparks am Lerchenauer See entstanden.

„Gemeinsam gut leben im Hasenberg!“ knüpft hier an und lädt die Anwohnenden dazu ein, generationenübergreifend und interkulturell die verschiedenen Angebote im ASZ mitzugestalten.

Anmeldung bis 15.04. unter stadtteilforum@diakonie-hasenberg.de

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 Orientierung 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 zurecht kommen können.

Bei finanziellen Notlagen binden wir die Beratungsstelle der Kirchlich 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.

ASZ Hasenberg: Montag bis Freitag 12.30 – 13.30 Uhr

Kapernaumkirche: Di, Mi, Do 12.30 – 13.30 Uhr

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung notwendig:

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Die Information zu Allergenen und Zutaten entnehmen Sie bitte dem Aushang im Bistro.

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, Kuchen und anderen Getränken.

Montag bis Freitag 13.00 – 16.00 Uhr im ASZ Bistro

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
- Wohnungsanpassung
- 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.

Ihre Ansprechpartnerin: Carolina Dziadek

Telefon: 089 452 235 783

Mail: dziadek@diakonie-hasenberg.de

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

Die Kirchlich Allgemeine Sozialarbeit (KASA) der Diakonie Hasenberg bietet Beratung und Unterstützung für Menschen in Not, die von Armut und Ausgrenzung betroffen sind.



Unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion oder Nationalität 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 Nationalität, Alter und Konfession.
- 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 erfragen Sie bitte 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

In unserem ASZ treffen Sie andere Seniorinnen und Senioren, Sie können sich austauschen, lachen, erzählen und Kontakte knüpfen.

Wir haben für Sie ein vielfältiges Angebot mit verschiedenen Gruppen und Kursen, Ausflügen und Spaziergängen zusammengestellt.

Die Teilnehmerbeiträge finden Sie bei den jeweiligen Angeboten.

Wir freuen uns, wenn Sie gerne kommen und sich wohlfühlen.

Ihre Ansprechpartnerin: Carla Singer

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

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: 1.540€ netto Einkommen

Ehepaare: 2.310€ 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

Während unserer Öffnungszeiten (siehe letzte Seite) persönlich im ASZ, sowie telefonisch unter 089 452 235 786 oder per E-Mail unter asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Bitte beachten Sie: Kursangebote können nur quartalsweise gebucht werden. Für Rückerstattungen im Falle einer kurzfristigen Erkrankung wenden Sie sich bitte an die Verwaltung des ASZ.

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

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. Eine Rückerstattung des Teilnehmerbeitrages ist nur nach Rücksprache möglich.

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 Orientierung 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!

Kursangebot

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
 nicht am 11.04.

Wo? ASZ, Gruppenraum gelb

Kursleiter*in: Rudolf Ramisch

Kosten: 60,00 €

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
 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. 11.05., 25.05.
 15.06., 22.06., 29.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Marion Hofmeister

Kosten: 40,00 €

Erlebnis Tanz

Tanzen ist für Jedermann geeignet, einfach mal ausprobieren. Hier wird Koordination, Rhythmus und Gedächtnistraining mit Bewegung trainiert. Eine bunte Mischung aus allen Tanzstilrichtungen (z.B. Volkstänze, Standard, Western, etc.). Jeder Schritt wird einzeln gezeigt und dann gemeinsam eingeübt und getanzt.

Wann? Mittwochs 15.15 – 16.15 Uhr

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 50,00 €

Gymnastik & Beweglichkeit

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

Wann? Mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 50,00 €

Das Hasenbergl mit meinen Augen

Wir machen einen Spaziergang durchs Hasenbergl, zeigen den anderen unsere Lieblingsplätze. Wir fotografieren sie, jeder mit seinem eigenen Gerät, egal ob Smartphone oder Fotoapparat, digital oder analog.

10.05: Vorstellung des Projekts und des Kursleiters

17.05.: Fotospaziergang

24.05.: gemeinsames Ansehen der Fotos. Die schönsten Fotos lassen wir vergrößern und schmücken damit die Wände im ASZ.

Wann? Mittwochs 10., 17. und 24.05. – 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Raum blau und draußen im Stadtteil

Kursleiter*in: Niclas Willam-Singer

Kosten: 10,00 €

Progressive Muskelentspannung im Sitzen

- ist eine Entspannungsübung im Sitzen, die durch Anspannung die Entspannung erreicht und somit hilft, belastende Situationen zu bewältigen, das allgemeine Lebensgefühl zu verbessern und psychosomatische Störungen zu verringern,
 - ist in ihrer medizinischen Wirksamkeit sowohl für Kinder als auch für Erwachsene und alte Menschen zur Steigerung der Lebensqualität und dem Abbau von Belastungssituationen und körperlichen Störungen nachgewiesen,
 - ist nach dem Erlernen immer und ohne Hilfsmittel sofort anwendbar. Sie brauchen nichts mitzubringen, sie kleiden sich bequem und ziehen während der Übungseinheiten ihre Schuhe aus.
-

Wann? Mittwochs 11.30 – 12.15 Uhr
19.04. -07.06. (8 Kurseinheiten)

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Gerhard Simmert

Kosten: 40,00 €

Schachkurs

In eine andere Welt eintauchen, nette Menschen treffen und geistig fit bleiben – Schach ist eine ideale Freizeitbeschäftigung für Senior*innen. Im Vordergrund stehen die Lust am Spiel und die Geselligkeit. Das Knobeln über den nächsten Zug beflügelt und bietet ein ausgezeichnetes Gehirntraining – die beste Voraussetzung für geistige Fitness im Alter. Dabei kommt das Miteinander nicht zu kurz: Es wird abwechselnd mit verschiedenen Spielpartnern gespielt; Geschichten und Anekdoten aus der Geschichte des Schachspiels lockern das Angebot auf. (In Kooperation mit der Münchener Schachakademie.)

Wann? Montags 10.00 – 12.00 Uhr
ab 17.04.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Markus Titz

Kosten: 15,00 €

Offene Angebote

Spielenachmittag

Spiel, Spaß und Spannung. Ob Rummikub, Karten oder Mensch ärgere Dich nicht, miteinander Gesellschaftsspiele spielen macht Spaß und fördert die Konzentration.

Wann? Donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Christina Bojer und Sonja Hartmann

Kosten: keine

Kreativ mit Farben

Wir lernen gemeinsam, wie unsere Energie durch die Kraft der Farben aufgebaut wird. Sie müssen keine geübten Maler*innen sein. In unserer Malstunde lernen wir, wie man die eigenen Emotionen mit Hilfe von Farben steuern kann. Wir malen sowohl mit Acrylfarben, als auch mit Textilfarben.

Wann? jeden Freitag 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Olga Oguz, Benno-Maria Ganshirth, Regina Hoxhaj

Kosten: 2,00 € pro Kurstag

Kegeln

Die Kegelgruppe sucht Verstärkung. Einmal alle Neune treffen ist der Hit. Wer Spaß am Kegeln und geselligem Beisammensein hat, ist dort genau richtig. Gut Holz!

Wann? Freitags 14.00 – 17.00 Uhr
14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06., 23.06.

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

Kursleiter*in: Alfred Nespör

Kosten: 4,00 €

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 9.30 – 11.00 Uhr
18.04., 9.05. und 20.06..

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 4,00 €

Trauercafé

Treffpunkt für Menschen, die Abschied nehmen mussten von einem lieben Menschen, oder die aus einem anderen Grund eine Lücke in ihrem Leben auszuhalten haben. Sie sind herzlich eingeladen, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, die vielleicht Ähnliches erleben; die verstehen, dass Sie Lust haben zu erzählen; die wieder Zeit haben, sich neu zu orientieren und neue Erfahrungen zu machen.

Wann? Donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr
6.04., 4.05., 22.06.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleiter*in: Olga Oguz

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? Donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr
06.04., 20.04., 04.05., 01.06., 15.06., 29.06.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: keine

Arabisch Kochkurs

Die Arabische Küche ist reich an Gewürzen wie Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran oder Kardamom, die jedes Rezept besonders machen. Entdecken Sie die arabische Rezeptvielfalt und probieren Sie Hummus, Falafel und Linsengerichte. Guten Appetit!

Wann? Montags 10.00–13.00 Uhr
03.04., 17.04., 08.05., 22.05., 05.06., 22.06..

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Wedad Asad

Kosten: 9,00€ pro Kurstag incl. Essen

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? Freitags 11.00 – 12.00 Uhr
14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 09.06., 23.06

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Sally Koch, Carla Singer

Kosten: keine

Führungen durch die neue Evangeliumskirche

Die Evangeliumskirche bietet Führungen für interessierte Senior*innen durch die neuen Räume der Evangeliumskirche (soweit sie schon fertig und begehbar sind) nach dem Umbau an. Jede Führung dauert ca. 45 Minuten.

Wann? Dienstags 15.00 Uhr, 18.4. und 23.5.

Wo? Treffpunkt ist vor dem Eingang, Stanigplatz 10

Kursleiter*in: Michael Steinlechner, Pfarrerin Sophie Schuster

Kosten: keine

Reparaturcafé

Das Reparaturcafé bietet Ihnen die Möglichkeit, kleine Elektrogeräte, Maschinen, Lampen, Radios und andere Haushaltsgegenstände überprüfen und nach Möglichkeit Instandsetzen 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? Montags, 14.00 – 17.00 Uhr, 17.04., 08.05., 12.06.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Alfred Nespör - MobilNr.: 0160 4573083

Kosten: keine/ausgenommen Ersatzteile

Kinder und Senioren – Singen, spielen, Vorlesen Ein generationsübergreifendes Angebot

Herzlich willkommen sind alle Senior*innen, die gerne mit Kindern Kontakt haben, um miteinander zu singen, zu spielen und vorzulesen. Das Angebot richtet sich ebenso an Eltern mit Kindern, die in den Räumen des ASZ ältere Menschen treffen und kennen lernen wollen.

Beim ersten Treffen sollen Interessen und gemeinsame Aktivitäten für die nächsten Treffen besprochen werden und das Kennenlernen im Vordergrund stehen.

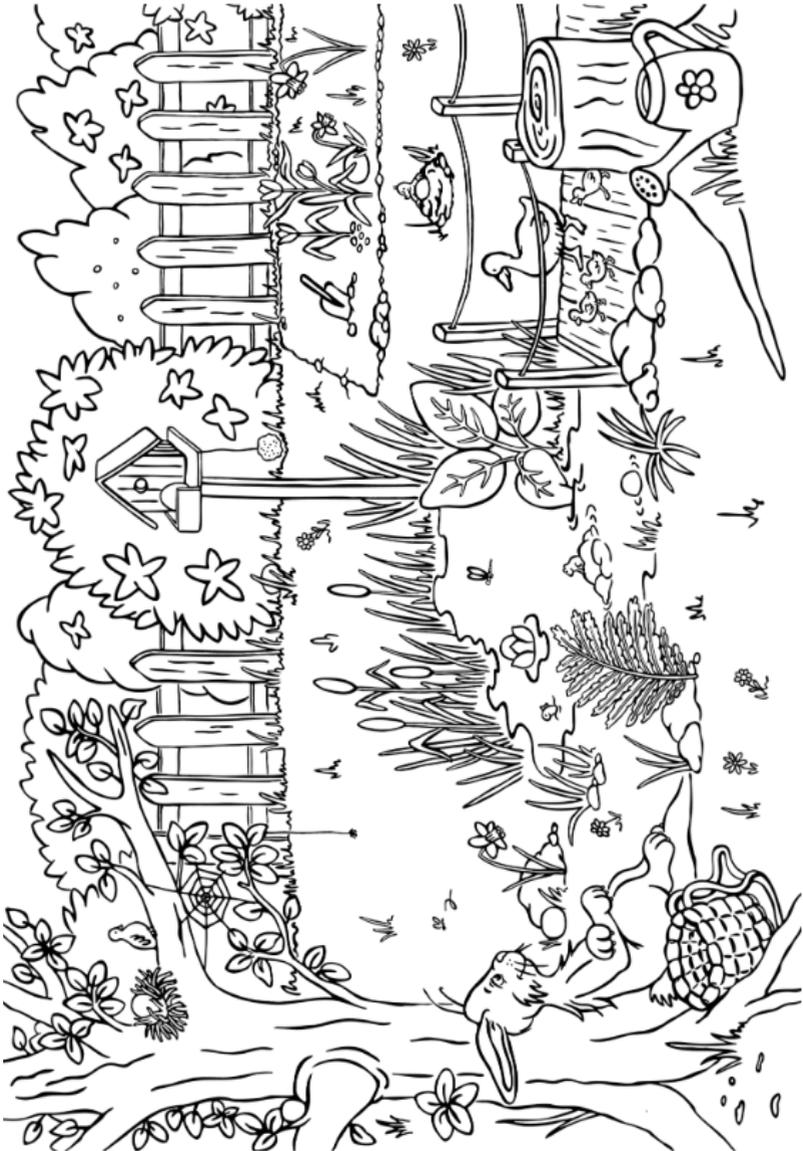
Wann? Montags., 15.00 – 16.30 Uhr, 24.04., 22.05., 26.06.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Malgorzata Olejnik

Kosten: keine/ggfs. Materialkosten bei Bastelarbeiten

Suchbild: Finden Sie alle Ostereier? (Bitte das Heft drehen)
 Gerne dürfen Sie das Bild natürlich auch ausmalen.



www.gsahornstrasse.de

...SELTSAME SPUREN.
WAS VERMUESTEST DU?

PROSIATA.



Ausflüge

Begleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Während der Veranstaltung: Mobil 0163 314 232 1

Kultur-Gut

Bereichern Sie Ihren Alltag mit etwas Besonderem und genießen Sie eine interessante Veranstaltung oder einen schönen Ausflug zusammen mit anderen Senior*innen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Abfahrt: Donnerstags immer um 9.10 Uhr – außer anders angegeben

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

Anmeldung: immer bis Montag vorher

Datum	Veranstaltung	Kosten
13.04.	Ohel-Jakob-Synagoge Führung	7,00 € 11:10 Uhr Abfahrt
20.04.	City Lights – Tape Art von Max Zorn Im MUCA Bunker Führung mit Grit Ranft	18,00 € 9:25 Uhr Abfahrt
27.04.	Schloss und Hofgarten Dachau Führung mit Rosemarie Schreiner Anschließend Einkehr im Schloßcafé	12,00 € Abfahrt: 11:10 Uhr, Haltestelle Bus 172

04.05.	Der Alte Botanische Garten – Auf den Spuren Friedrich Ludwig v. Sckell Führung mit Stattreisen	12,00 €
11.05.	"Des gibt's doch gar net! Oder doch?" Wahre Lügengeschichten - um den Stachus Führung mit Stattreisen	12,00 €
25.05.	Hightech im Dorf der Millionenbauern - Großhadern entdecken Führung mit Stattreisen	12,00 €
22.06.	Bauern, Eisenbahner, Marktforscher - Ein Spaziergang durch Laim Führung mit Stattreisen	12,00 €
29.06.	„Flowers forever“ – Hypo-Kunsthalle Führung mit Angela Baur	20,00 € 09:40 Uhr Abfahrt

3			5			9		8
	9	2		4	8		3	
5		6	9	3		4		1
	3	1		9	7	5	6	
2			8	1			4	9
	5	9			3		8	
9			6		1	7		3
1		5		8	4		9	6
	2	3	7	5		8		

Sudoku:
 Jede Spalte,
 jede Zeile und
 jeder Block
 muss alle
 Zahlen von 1 bis
 9 enthalten.
 Keine Spalte,
 keine Zeile und
 kein Block darf
 zwei oder mehr
 Felder mit
 derselben Zahl
 enthalten.



Küchen der Welt

„Zusammen isst man weniger allein“. Dieses Motto liegt unseren Veranstaltungen der „Küchen der Welt“ zu Grunde. Einmal im Monat gehen wir gemeinsam essen und entdecken und genießen miteinander die Spezialitäten aus anderen Ländern.

Treffpunkt: Freitags, immer um 11.30 Uhr

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

Anmeldung: immer bis Mittwoch vorher

Datum	Inhalt
14.04.	Uigurische Küche Restaurant Taklamakan, Isartorplatz 4
12.05.	Istanbuler Küche Sultanahmet Koftecisi, Bayerstrasse 91
23.06.	Israelische Küche Restaurant Schmock, Tumblingerstrasse 29

Rezept Spritzige Erdbeer-Frühlingsbowle

500 g	Erdbeeren
2 EL	Zucker
1 Zweig/e	Minze, oder die Schale einer Limone
1 Flasche	Weißwein
1 Flasche	Sekt
1 kl. Flasche/n	Limonade, Bitter- oder Kräuterlimonade

In einen Eismwürfelbereiter je ein Erdbeerstück legen, mit Wasser bedecken und einfrieren. Die restlichen Erdbeeren putzen, klein schneiden und mit dem Zucker in einer Schüssel vermengen. Minze zupfen oder, je nach Geschmack, die Schale einer Limone abreiben bzw. Streifen abschälen. Zusammen mit Wein, Sekt und der Limonade in eine große Schale (Glasgefäß) geben. Marinierte Erdbeeren zufügen und kaltstellen. Beim Servieren je einen Erdbeereiswürfel in das Glas geben, mit der Bowle auffüllen und genießen! Prost!

Tagesfahrt nach Abensberg

Abensberg besticht durch einen liebevoll sanierten Altstadt kern. Prächtige Burghuser, das Rathaus und der Mader turm prägen die historische Altstadt. Im Spannungsfeld zeitgenössischer Kunst und historischer Substanz entfaltet der Kunstweg entlang der mittelalterlichen Stadtmauer einen besonderen Reiz, der jeden Spaziergang durch die Altstadt bereichert. Kunstliebhaber und Freunde der bayerischen Bierkultur besuchen den Kuchlbauer Turm nach Friedensreich Hundertwasser – und erleben eine einzigartige Verbindung von Kunst und Biergenuss. Das KunstHausAbensberg ist ebenfalls einen Besuch wert. Neugierige entdecken Abensberg bei einer Stadtführung und gewinnen spannende Einblicke in die Geschichte.

Wann? Donnerstag, 15.06.2023

Wo? **Abfahrtszeiten:**
 Ecke Weigl-/Ittlinger Straße 08.30 Uhr
 U-Hasenbergl oben vorm Edeka 08.40 Uhr
 Stanigplatz 10 08.50 Uhr

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 23,00 €, **Anmeldung ab 04.05. möglich**



Abensberg ist eine Stadt im Landkreis Kelheim in Niederbayern am nördlichen Rand der Hallertau. Bekannt ist Abensberg als Anbaugebiet von Spargel und roten Beeren. Sehenswürdigkeiten sind sowohl die Altstadt, als auch der Kuchlbauer-Turm und das KunstHausAbensberg, die im Hundertwasser-Stil erbaut wurden.

Einzelveranstaltungen

Beteiligungscafé

Was wünschen Sie sich für das ASZ Hasenberg? Wo sehen Sie Veränderungsbedarf? Könnten Sie sich vorstellen, sich ins Programm einzubringen und wenn ja wo? Wir wollen uns zusammen mit Ihnen Gedanken zur gemeinsamen Gestaltung des Programms und der Räumlichkeiten machen.

Wann? Montag, 03.04. 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Carla Singer

Kosten: keine, Getränke frei

Abendmahlsgottesdienst am Gründonnerstag

Jesus feierte mit seinen Jünger*innen ein Abendmahl. Das wollen wir am Donnerstag vor Ostern im Gedenken daran gemeinsam tun. Pfarrerin Schuster freut sich, wenn wir in der Evangeliumskirche zusammenkommen.

Wann? Donnerstag, 06.04., 14.00-14.30 Uhr

Wo? Evangeliumskirche

Kursleiter*in: Pfarrerin Sophie Schuster

Kosten: keine

Gründonnerstags-Café

Gemeinsam statt einsam. Nach dem Abendmahlsgottesdienst können Sie gegenüber der Kirche im ASZ gemütlich zusammen kommen und bei Osterbrot und Eiern den Nachmittag genießen.

Wann? Donnerstag, 06.04., 14.45 -16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Carla Singer

Kosten: Getränke nach Verbrauch

Osterbrunch

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

Wann? Montag, 10.04., 10.00 -12.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Carla Singer

Kosten: 15,00 €

Vortrag „Fit & mobil“

„Fit & mobil“: mit verschiedenen Gedächtnisübungen und Stuhlgymnastik können Sie Körper und Geist in Schwung halten.

Wann? Montag, 24.04., 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Petra Röbisch

Kosten: keine

Home Instead stellt sich vor

Sie suchen eine Alternative zum Alters- oder Pflegeheim? Sie benötigen Unterstützung in Ihrem Zuhause? Home Instead hat dazu vielfältige Lösungen für Sie entwickelt.

Immer stehen dabei Ihre Wünsche im Mittelpunkt. Home Instead ist für Sie da, wann immer Sie es brauchen: punktgenau auf die Minute, zeitlich begrenzt nach Ihrem Bedarf oder rund um die Uhr.

Home Instead versteht sich als anerkannter Qualitätsanbieter, der sämtliche Pflegestandards sowie sein Qualitätsversprechen sorgfältig einhält.

Wann? Montag, 20.05., 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Nicole Sljedowski

Kosten: Keine

Flohmarkt im ASZ

Kommen Sie ins ASZ und durchstöbern Sie in gemütlicher Atmosphäre das Angebot an Dingen des täglichen Bedarfs, Dekoration oder Schönerem, das Sie sonst für viel Geld neu kaufen müssten.

Spenden für den Flohmarkt können direkt im ASZ am 3. Mai von 13.00 bis 17.00 Uhr oder am 4. Mai von 10.00 bis 17.00 Uhr abgegeben werden.

Gut gebrauchen können wir:

Haushaltskleingeräte, gut erhaltenes schönes Geschirr und Besteck, Küchenutensilien, Kinderspielzeug, Kinderausstattung, Sportutensilien (Bälle, Schläger usw.), Modeschmuck und andere nützliche Dinge.

In allen Räumen des ASZ werden Verkaufstische zur Verfügung gestellt. Wer selbst einen Tisch mieten und verkaufen möchte, muss sich bis Mittwoch, 26. April, schriftlich im ASZ anmelden. Die Tische werden verlost, pro Tisch wird eine Gebühr von 2,50 Euro erhoben. Dabei können Sie selbst auch Kleidung und Schuhe verkaufen. Die Preise sollen sich auf üblichem Flohmarktniveau bewegen. Profis werden abgewiesen.

Im ASZ Bistro wird bestens für Ihr leibliches Wohl gesorgt.

Wann? Freitag, 05.05., 10.00 – 16.00 Uhr

Wo? in allen Räumen des ASZ

Kursleiter*in: Carla Singer

Kosten: Keine

Lachen Sie doch mal...!

Oma zum Enkel: "Zum Geburtstag darfst du dir ein schönes Buch aussuchen!"

Enkel: "Dann wünsche ich mir dein Sparbuch!"

Wie nennt man Menschen, die auch am Montag gute Laune haben?

Rentner!

Gesunde Ernährung im Alter – Tipps und Tricks für den Alltag

Was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln? Wie lassen sich ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden? Heute erfahren Sie, wie eine gesunderhaltende vollwertige Mischkost nach der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) aussieht. „Vollwertig“ bedeutet dabei nicht „Körnerfutter“, sondern eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Außerdem erfahren Sie, was eine* nachhaltige* Verbraucher*in auszeichnet und das bei gleichbleibenden Kosten. Freuen Sie sich auf einen Vortrag mit hilfreichen Beispielen zum sofortigen Umsetzen! Stellen Sie hierzu Fragen, um Ihre Ernährung besser zu gestalten, altbekannte und gute Gewohnheiten bestätigt zu bekommen oder um Neues und Interessantes zu erfahren!

Wann? Montag, 08.05., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Sabine Weiß

Kosten: 5,00 €

Internationales Frauenfrühstück

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee und einem leckeren Frühstück mit unterschiedlichen Spezialitäten sollen die Themen im Vordergrund stehen, die die teilnehmenden Frauen mitbringen, also auch ganz alltägliche Belange, über die Frau einmal mit anderen Frauen sprechen möchte. Die Teilnehmerinnen dürfen auch neugierig sein, Fragen stellen, Wünsche äußern, Ideen einbringen, um das Frauenfrühstück zu einem lebendigen Ort der Begegnung und des Austausches zu machen.

Wann? Dienstag, 06.06., 10.00 – 11.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 7,00 € zzgl. heiße Getränke

Patientenverfügung und Vorsorgeformen

Die Patientenverfügung ist eine von mehreren Vorsorgeformen für den Fall, dass man die eigenen Belange und Angelegenheiten nicht wie gewohnt selbst regeln kann, also infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte. Wer trifft z. B. im Ernstfall Entscheidungen für die eigene Person?

Wann? Montag, 12.06. 14.00-15.30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Sarah Kurzak

Kosten: keine

Talkrunde: Spannendes Palästina

Der palästinensische Staat Palästina ist seit Juni 1967 von Israel besetzt. Seit Mai 1994 sind Teile des Gebietes unter begrenzter palästinensischer Selbstverwaltung durch die Palästinensische Behörde (PA = Palestinian Authority).

Laura Daubdub stammt aus Palästina. Sie erzählt über ihre Heimat und möchte mit Ihnen in Dialog treten. Seien Sie neugierig und stellen Sie Fragen.

Wann? Montag, 26.06. 14.00-15.30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Laura Daubdub

Kosten: keine

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? Mittwoch, 28.06., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: keine

Rentenberatung

Das ASZ bietet Ihnen eine kompetente und kostenlose Beratung sowie Unterstützung bei der Klärung Ihres Rentenversicherungskontos und/oder bei der Rentenantragstellung an.

Unterstützt werden wir dabei von der Versichertenberaterin der Deutschen Rentenberatung, Birgit Wolters aus der Lerchenau.

Birgit Wolters arbeitet ehrenamtlich für die Deutsche Rentenversicherung. Sie kennt die Probleme der Versicherten ganz genau. Birgit Wolters wohnt in der Nachbarschaft und unterstützt Sie auch außerhalb unserer Öffnungszeiten – ohne bürokratische Hürden und ohne lange Wege. Sie kümmert sich um Ihre Anliegen und nimmt Ihre Anträge auf.

Im Vordergrund stehen zunächst die Auskunft und Beratung in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung. Birgit Wolters weiß, wie wichtig es ist, dass alle relevanten Zeiten im persönlichen Versicherungskonto gespeichert sind. Sie erklärt Ihnen, ab wann Sie in Altersrente gehen können. Auch bei Schicksalsschlägen weiß sie Rat in Sachen Erwerbsminderungs- und Hinterbliebenenrente.

Nicht selten tauchen im Zusammenhang damit auch Fragen zu Randgebieten der gesetzlichen Rentenversicherung auf. Zum Beispiel zur Arbeitslosenversicherung oder zum Krankenversicherungsrecht, zur Altersteilzeit oder zum Schwerbehindertenrecht. Hier fungiert Birgit Wolters in erster Linie als Wegweiser zur fachlich zuständigen Ansprechperson.

Die Beratung findet telefonisch statt.

Sprechen Sie uns an, wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu Birgit Wolters.

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: 089 452 236 145, Mail: fundraising@diakonie-hasenberg.de

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

Evangeliumskirche

Pfarrerinnen und Pfarrer laden ein: Wir verabreden uns zum Abendmahl!

Wir kommen zu Ihnen! Seit der Pandemie bemerken wir, dass einige Menschen in den Kirchengemeinden Evangeliumskirche und Kapernaum-Bethanienkirche nicht mehr zum Gottesdienst kommen. Manche sind vielleicht um ihre Gesundheit besorgt und möchten nicht vielen Menschen auf einmal begegnen. Andere sind älter geworden und kommen nicht mehr so einfach aus dem Haus. Deshalb kommen wir gern zu Ihnen nach Hause oder wir verabreden uns in kleinem Kreis in einer unserer Kirchen, um Abendmahl zu feiern.

In der Woche vom 2.-6.5. nehmen wir uns besonders Zeit, um mit Ihnen Abendmahl zu feiern. Rufen Sie an und wir verabreden uns.

Evangeliumskirche - BEGEGNUNGSTREFF 60plus

60plus ist ein gemeinsames Engagement der beiden evangelischen Nachbar-Kirchengemeinden Evangeliumskirche Hasenberg und Kapernaumkirche Lerchenau bzw. Bethanienkirche Feldmoching.

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

60 plus

In der Kapernaumkirche am Lerchenauer See,
Joseph-Seifried-Straße 27 jeweils um 16.00 Uhr

Freitag, 21.04.: Begegnung mit der **Chinesischen Gemeinde**

Freitag, 19.05. Spielenachmittag

Freitag, 16.06. Bildervortrag „**Mit meiner Geige auf den Dächern der Welt**“ mit Hr. Zöbeley

Evang.-Luth. Pfarramt Evangeliumskirche

Stanigplatz 11, 80933 München, Telefon: 089 314 099 92

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

Seniorenbeirat

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

Seniorenbeirat LHM

Geschäftsstelle Burgstr. 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

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, 19.04., 10.05., 14.06.

Patientenberatung im GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstr. 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 772565, Mail: sarah.kurzak@gl-m.de*

PONTIS Hasenberg

Wir helfen Senior*innen kostenlos 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
Troppauer Straße 10
80937 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 unterschiedlicher Genres.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

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. Gebrauchte 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

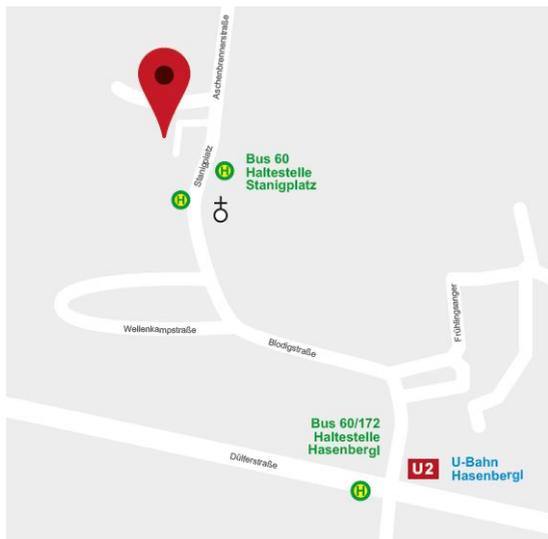
www.asz-hasenbergl.de

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



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