

# ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

## Angebote und Programm

April / Mai / Juni 2024



Ausgabe  
02/2024

Beratung und Information  
Unterstützung  
Begegnung und Beteiligung  
Gruppen und Kurse

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Die Diakonie Hasenberg! wird 60 Jahre – Feiern Sie mit uns! .....	4
Team des ASZ Hasenberg! .....	5
Angebote des ASZ Hasenberg! .....	6
Kurse und Veranstaltungen .....	13
Regelmäßige Angebote .....	16
Vorankündigungen .....	25
Einzelveranstaltungen .....	27
Rentenberatung .....	33
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24 .....	35
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!

es freut mich sehr, Ihnen erstmalig unser  
neues Programm vorstellen zu dürfen.

„Im Frühling kehrt die Wärme in die Knochen  
zurück.“ – Im Sinne von Vergil lassen wir nun  
alle die Frühlingswärme in uns aufsteigen und  
nutzen den neuen Schwung, den der Frühling  
mit sich bringt. Zum Beispiel, indem man  
gemeinsam mit anderen die aufblühende Natur genießt? Deswegen  
planen wir, eine Wandergruppe ins Leben zu rufen und freuen uns auf  
Ihre Anregungen und Ihr Interesse.



„Ach, was wollte ich noch mal...“ kennen Sie das? Man kommt partout  
nicht darauf, an was man sich unbedingt erinnern wollte. Um den Geist  
zu aktivieren und einen schönen Vormittag, umrahmt von  
gemeinsamem Kaffeetrinken und Mittagessen, zu verbringen, bieten  
wir ab April einmal wöchentlich mit „Promenz – sich in Gemeinschaft  
wohl fühlen“ ein neues Rundum-Angebot für Körper, Geist und Seele  
an.

In eigener Sache möchten wir Sie informieren, dass unsere liebe  
Kollegin Frau Sarah Ehrenstein uns ab Mitte Mai (hoffentlich nur  
kurzzeitig) verlassen wird, um eine neue Aufgabe in ihrem Leben als  
Mama anzutreten, dafür wünschen wir ihr von ganzem Herzen alles  
Gute!

Nun viel Spaß beim Stöbern in unserem Programm wünschen Ihnen

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

## Die Diakonie Hasenberg wird 60 Jahre – Feiern Sie mit uns!



Liebe Besucher\*innen,

seit mittlerweile sechzig Jahren verstehen wir uns gemäß unserem Leitmotiv *zusammen.tun* als Partner\*innen der Menschen, die unsere Angebote nutzen oder für die Menschen, die noch keine ausreichende Unterstützung erfahren. Wir setzen uns für die Weiterentwicklung einer solidarischen Stadtgemeinschaft ein und übernehmen Verantwortung für Gesellschaft und Natur. Dies geschieht in enger Zusammenarbeit mit weiteren sozialen Organisationen, mit Unterstützer\*innen und natürlich mit Ihnen.

Was damals als kleine Gruppe ehrenamtlich tätiger Berater\*innen mit innovativem Engagement begann, ist heute ein modernes Sozialunternehmen, die Diakonie Hasenberg e.V. Die Angebote von damals wurden professionalisiert, mittlerweile arbeiten über 550 festangestellte Mitarbeitende zusammen mit rund 120 freiwillig Engagierten in mehr als 60 Einrichtungen in ganz München mit und für die Menschen in unserem Sozialraum.

Lassen Sie uns gemeinsam zurückblicken, was wir in den vergangenen sechs Jahrzehnten bewegt haben. Feiern Sie mit uns gemeinsam unser 60-jähriges Jubiläum und wagen Sie mit uns einen Blick in die Zukunft.

Wir freuen uns, wenn wir Sie am Sonntag, 30. Juni 2024, zu unserem Stadtteilstfest begrüßen dürfen.

## Team des ASZ Hasenberg

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

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

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

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

## Sozialer Mittagstisch

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

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

Gefördert durch das **MBQ**  
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 Sprudel). 10er Karten erhalten Sie vor Ort und können zu den Kassenzeiten erworben werden. Eine Überweisung des Betrages ist auch möglich. Bitte fragen Sie in der Verwaltung an.

ASZ Hasenberg:	Montag bis Freitag	12.30 – 13.30 Uhr
Kapernaumkirche:	Di, Mi, Do	12.30 – 13.30 Uhr
Begegnungsstätte:	Di, Mi, Do	12.30 – 13.30 Uhr

Schleißheimer Straße 450a

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

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

## Offenes Café

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

Montag bis Freitag	13.30 – 15.00 Uhr im ASZ Bistro
Di, Mi, Do	13.30 – 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte

## Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

Ziel der Präventiven Hausbesuche ist, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben können.



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

So wissen Sie umfassend Bescheid, wenn Sie einmal Hilfe benötigen:

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

Unsere Hausbesuche sind kostenfrei, die Gespräche behandeln wir vertraulich.

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

*Bei Bedarf sprechen Sie uns einfach an!*

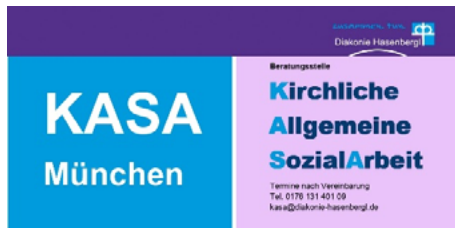
*Telefon: 089 452 235 786*

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

### Unsere Beratung:

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

*Ihre KASA-Beratungsstelle:*

*ASZ Hasenberg/*

*Stanigplatz 8a, 80933 München*

*Telefon: 089 452 235 786*

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

## Ehrenamtliche Unterstützung

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

### Unser Angebot:

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

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

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

*Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt*

*Telefon: 089 452 235 782*

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



## Fahrt- und Begleitsdienst

Der Fahrt- und Begleitsdienst 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:

8,00 € für eine einfache Fahrt, 12€ für hin- und zurück. 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: [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 Mittagstisch, Café und alle Veranstaltungen und Angebote.

Das ideale Geschenk zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen!

Verkauf gegen Barzahlung im ASZ.



## Teilnahmebedingungen

### Ermäßigung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

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

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

Einzelperson: 1.660 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.490 € Netto-Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

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

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

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten des ASZ notwendig und kann während unserer Öffnungszeiten (siehe letzte Seite) persönlich im ASZ sowie telefonisch unter 089 452 235 786 oder per E-Mail unter [asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de](mailto:asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de) stattfinden.

## **Bezahlung/ Kassenzeiten**

Vor der gebuchten Veranstaltung vor Ort im ASZ zu den folgenden Kassenzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag	09.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch	13.30 – 15.30 Uhr

## **Veranstaltungsabsage**

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

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

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

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

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

**Haftung**

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

**Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme**

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

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

**Anfahrt und Parkplätze**

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

Gerne können Sie auch den Fahrt- und Begleitsdienst 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 Anmeldung an.

## Regelmäßige Angebote

### NEU IM PROGRAMM: Promenz - sich in Gemeinschaft wohlfühlen

---

Aktivierungsgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit

Wir laden Menschen mit einer dementiellen Beeinträchtigung herzlich ein, etwas für (Pro) ihren Geist (menz) zu tun.

Begegnungs- und Aktivierungsangebote wie z.B. gemeinsames Singen und Musikhören, Gedächtnis- und Erinnerungsübungen, kleine Spaziergänge, Spiele und Sitzgymnastik orientieren sich stets an den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden.

Im Mittelpunkt steht das Erleben von Gemeinschaft. Bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken und später einem leckeren Mittagessen bleibt viel Zeit für Austausch, Freude, Heiterkeit und Lebensgeschichten.

Gleichzeitig können sich Angehörige Zeit für sich selbst nehmen oder auch beruhigt wichtige Dinge erledigen.

Die Kosten können bei Vorliegen eines Pflegegrads von der Pflegekasse übernommen werden.

Die Betreuung wird von geschulten Helfer\*innen übernommen unter der Leitung der Fachkraft Frau Fanelli-Biegerl.

---

<b>Wann?</b>	Ab 08.04. jeden Montag von 10.00 – 17.00 Uhr 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.
--------------	---

---

<b>Wo?</b>	In den Räumen des ASZ-Hasenberg
------------	---------------------------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Frau Fanelli-Biegerl (Caritas), Heike Tempel
---------------------	--

---

<b>Kosten:</b>	Kosten können anteilig auch von der Pflegekasse übernommen werden; individuelle Klärung erfolgt im Aufnahmegespräch
----------------	---



## Deutsch als Fremdsprache – Konversationsgruppe

---

Manchmal ist es schwer, sich gegenseitig zu verstehen.

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

Wir freuen uns schon auf Ihre Themenwünsche und Anregungen!

Jeder ist herzlich willkommen!

Voraussetzungen: mindestens Grundkenntnisse in Deutsch

---

<b>Wann?</b>	alle zwei Wochen montags 11.00 – 12.30 Uhr 08.04., 22.04., 06.05., 13.05., 03.06., 17.06.
--------------	--

---

<b>Wo?</b>	ASZ Raum blau
------------	---------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Petra Emmerich-Köpf
---------------------	---------------------

---

<b>Kosten:</b>	keine
----------------	-------

---

## Reparaturcafé

---

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

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

Sie werden sehen, Reparieren kann auch Spaß machen.

---

<b>Wann?</b>	monatlich montags 14.00 – 17.00 Uhr 15.04., 13.05., 17.06.
--------------	---

---

<b>Wo?</b>	ASZ Raum blau
------------	---------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Alfred Nespor – Mobil-Nr.: 0160 4573083
---------------------	---

---

<b>Kosten:</b>	keine (ausgenommen Ersatzteile)
----------------	---------------------------------

---

## Nachbarschaftsfrühstück

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

**Wann?** dienstags 09.30 – 11.00 Uhr  
09.04., 07.05., 04.06.

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Nicole Schmitt

**Kosten:** 5,00 €

## Kochen International

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

Wir treffen uns, um voneinander kochen zu lernen und uns internationale Gerichte schmecken zu lassen. Dabei steht neben dem gemeinsamen Kochen und Essen das Kennenlernen und der Austausch im Mittelpunkt.

Guten Appetit!

**Wann?** dienstags 10.30 – 13.00 Uhr  
09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06.

**Wo?** ASZ Raum rot

**Kursleitung:** Wedad Asad

**Kosten:** 7,00 € pro Kurstag incl. Essen

## Gedächtnistraining

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

**Wann?** dienstags von 14.00 – 16.00 Uhr  
09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05.,  
28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06.

**Wo?** ASZ, Gruppenraum blau

**Kursleitung:** Rudolf Ramisch

**Kosten:** 2,50 € pro Termin

## Gymnastik & Beweglichkeit

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

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

**Wann?** mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr  
03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.,  
29.05., 05.06., 26.06.

**Wo?** ASZ Gymnastikraum

**Kursleitung:** Eva Sauer

**Kosten:** 3,00 € 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 die Musik und Tänze. So macht tanzen richtig Spaß, es ist für jeden was Passendes dabei und es können alle gleich mitmachen. Die Schritte werden einzeln erklärt, geübt und dann gemeinsam getanzt. Einfach mal ausprobieren.

Keine Vorkenntnisse notwendig!

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

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

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

Vorherige Anmeldung erforderlich.

---

<b>Wann?</b>	mittwochs 15.00 – 16.00 Uhr 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 26.06.
--------------	--

---

<b>Wo?</b>	ASZ Gymnastikraum
------------	-------------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Eva Sauer
---------------------	-----------

---

<b>Kosten:</b>	3,00 € pro Termin
----------------	-------------------

---

## Digital durch den Alltag

### HANDY / TABLET / LAPTOP & CO.

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

Wie schreibe ich einen Brief oder eine E-Mail?

Wie finde ich Informationen im Internet?

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

<b>Wann?</b>	mittwochs 16.45 – 18.15 Uhr 10.04., 15.05., 29.05., 12.06., 26.06.
--------------	---

<b>Wo?</b>	ASZ Vortragsraum
------------	------------------

<b>Kursleitung:</b>	Philipp Mäser
---------------------	---------------

<b>Kosten:</b>	5,00 € pro Termin
----------------	-------------------

## Qi Gong

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

<b>Wann?</b>	donnerstags von 13.30 – 14.30 Uhr 04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05., 13.06., 20.06., 27.06.
--------------	--

<b>Wo?</b>	ASZ Gymnastikraum
------------	-------------------

<b>Kursleitung:</b>	Marion Hofmeister
---------------------	-------------------

<b>Kosten:</b>	4,00 € pro Termin
----------------	-------------------

## Spielenachmittag

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

**Wann?** donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Selbstorganisiert, offen für alle

**Kosten:** keine, keine Anmeldung nötig

## Schach-Treff

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

**Wann?** donnerstags ab 14.00 Uhr

**Wo?** ASZ Bistro

**Kursleitung:** Selbstorganisiert, offen für alle

**Kosten:** keine, keine Anmeldung nötig

## Trauercafé

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

**Wann?** donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr  
18.04., 16.05., 20.06.

**Wo?** ASZ Raum gelb

**Kursleitung:** 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?** alle 2 Wochen donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr  
04.04., 18.04., 02.05., 16.05., 27.06.

**Wo?** ASZ Raum blau

**Kursleitung:** Bernhard Huber

**Kosten:** keine

## Papierkram leicht gemacht

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

**Wann?** alle 2 Wochen freitags 11.00 – 12.00 Uhr  
12.04., 26.04., 24.05., 07.06., 21.06.

**Wo?** ASZ Raum blau

**Kursleitung:** Sally Koch, Carla Singer

**Kosten:** keine

## Ausfüllhilfe Wohngeldanträge

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

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

**Wo?** ASZ Raum blau

**Kursleitung:** Carla Singer, Sally Koch

**Kosten:** keine

## Faszination Farbe

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

**Wann?** freitags, 14.00 – 15.30 Uhr  
05.04., 19.04., 03.05., 17.05., 14.06., 28.06.

**Wo?** ASZ Raum blau

**Kursleitung:** Jakob Blendermann

**Kosten:** 2,50 € pro Termin

## Kegeln

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

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

Gut Holz!

**Wann?** alle 2 Wochen freitags außerhalb der Schulferien  
14.00 – 17.00 Uhr  
12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06.

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

**Kursleitung:** Alfred Nespor

**Kosten:** 4,00 €



## Vorankündigungen

### Wandergruppe

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

Für alle, die Spaß am Wandern haben, bieten wir ab April eine Gruppe an. Mit Bus, Bahn und vor allem zu Fuß werden wir zusammen unterwegs sein und vorrangig das Münchener Alpenvorland erklimmen.

Bei Interesse melden Sie sich doch schon einmal bei uns im Büro. Dann können wir gemeinsam in die Planung gehen und Ihre Wunschziele berücksichtigen. Wir freuen uns auf Sie!

---

<b>Wann?</b>	ab April 2024
--------------	---------------

---

<b>Wo?</b>	wird noch bekanntgegeben
------------	--------------------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Bernhard Huber
---------------------	----------------

---

<b>Kosten:</b>	Abhängig vom Reiseziel
----------------	------------------------

### Tagesfahrten

Im Laufe des Frühlings und Frühsommers wollen wir gemeinsam Kaufbeuren, Garmisch-Partenkirchen (Eibsee) und Kelheim (Kloster Weltenburg) entdecken und erkunden.

---

<b>Wann?</b>	ab April 2024
--------------	---------------

---

<b>Wo?</b>	wird noch bekanntgegeben
------------	--------------------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Bernhard Huber
---------------------	----------------

---

<b>Kosten:</b>	Abhängig von den Reisezielen
----------------	------------------------------

## Ostern

Für Ostern, das größte unserer Feste im Kirchenjahr, hat das Lamm in der christlichen Bildsprache große Bedeutung.

Backen Sie für sich oder Ihre Liebsten ein Osterlamm, um das Osterfest zu versüßen, es ist gar nicht so schwer:

### Zutaten:

- Osterlamm-Form
- 2 mittlere getrennte Eier
- 120 g Butter
- 120 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 50 g Mandel(n), gemahlen
- ½ TL Backpulver
- Etwas Butter und Mehl für die Form
- Kuvertüre oder Puderzucker
- 2 Rosinen, ein Zahnstocher



Den Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180°C, Heißluft 160°C).

Die Eier trennen, das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers sehr steif schlagen. Eigelb mit restlichem Zucker, Butter, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Das mit Backpulver und Mandeln vermischte Mehl dazu rühren, den Eischnee unterheben.

Die Lammform mit Butter ausfetten und Mehl ausstreuen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen auf dem untersten Rost 30 - 45 Minuten backen.

Nach dem Backen in ein feuchtes Tuch wickeln, nach ca. 10 Minuten vorsichtig aus der Form lösen und erkalten lassen. Mit Kuvertüre bestreichen oder Puderzucker bestäuben. Einen Zahnstocher auseinanderbrechen, jeweils eine Rosine aufspießen - als Augen einsetzen.

**Wir wünschen Ihnen allen ein schönes und gesegnetes Osterfest!**

## Einzelveranstaltungen

### 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.

<b>Wann?</b>	Montag, 01.04., 10:00 -12.00 Uhr
--------------	----------------------------------

<b>Wo?</b>	ASZ Bistro
------------	------------

<b>Kursleiter*in:</b>	Carla Singer
-----------------------	--------------

<b>Kosten:</b>	15,00 €
----------------	---------

### Kultur-Gut

#### Obergiesing

Auch Giesing war mal ein Dorf und so ist es nicht verwunderlich, dass der Stadtteil am Isarhochufer bis heute noch durch seine Beschaulichkeit besticht. Rechts und links der belebten „TeLa“, wie die Tegernseer Landstraße hier liebevoll genannt wird, finden wir Gässchen, in denen die Zeit still zu stehen scheint, eine Kirche, die einige Überraschungen bereithält, und ganz viele Möglichkeiten, in die bewegende Geschichte des Viertels einzutauchen.

Führung mit Grit Ranft

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 11.04., 09.10 Uhr
--------------	-------------------------------

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

<b>Kosten:</b>	14,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
----------------	--

## Kultur-Gut

### Die Bürgersaalkirche und Münchner Traditionsgaststätten

Der Bürgersaal ist der Bet- und Versammlungssaal der Marianischen Männerkongregation „Mariä Verkündigung am Bürgersaal zu München“. Er wurde 1709 nach Plänen von Giovanni Antonio Viscardi erbaut. Seit 1778 wird der Saal als Kirche genutzt. Nach dem Besuch der Kirche über dem Grab des Sel. P. Rupert Mayer SJ hören Sie in berühmten Gaststätten vom reichen Wirtshauserbe Münchens.

Führung mit Dr. Falk Bachter

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 18.04., 09.10 Uhr
--------------	-------------------------------

---

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

---

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

---

<b>Kosten:</b>	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
----------------	--

## Küchen der Welt

### Bosnische Küche Ćevabdžinica

In der Ćevabdžinica finden Sie Spezialitäten aus Bosnien-Herzegowina, die auf traditionelle Art liebevoll zubereitet werden.

Restaurant Ćevabdžinica, Oberländerstraße 3b

---

<b>Wann?</b>	Freitag 19.04., 11.30 Uhr
--------------	---------------------------

---

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

---

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr
---------------------	-----------------------------------

---

<b>Kosten:</b>	keine, Verzehr auf eigene Kosten
----------------	----------------------------------

## Internationales Frauenfrühstück

### Frauenfrühstück mit Spezialitäten aus aller Welt (-Frankreich-)

Dieses Mal genießen wir ein „petit-déjeuner“ und probieren verschiedene Köstlichkeiten aus Frankreich.

Bei einer Tasse Café au lait (Milchkaffee), leckeren Croissants und weiteren Spezialitäten kommen wir ins Gespräch... Themen, die uns Frauen betreffen und berühren. Gerne ergänzen wir diesen Morgen mit einigen Informationen der Gastlandes Frankreich. Vielleicht waren Sie auch selbst schon einmal da und möchten uns davon erzählen?

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

---

<b>Wann?</b>	Montag, 22.04., 10.00 – 11.30 Uhr
--------------	-----------------------------------

---

<b>Wo?</b>	ASZ Bistro
------------	------------

---

<b>Kursleitung:</b>	Heike Tempel, Sally Koch
---------------------	--------------------------

---

<b>Kosten:</b>	7,00 €
----------------	--------

## Kultur-Gut

### Industriedenkmal alte Ziegelei

Es besteht aus Bauten der ehemaligen Ziegelei Josef Haid. Das komplett erhaltene Maschinenhaus veranschaulicht in seinem Inneren äußerst eindrucksvoll wie aus Lehm Ziegel geformt wurden. Die gepressten und noch feuchten Rohlinge wurden zum Trocknen in die Stellagen der Trockenschuppen gebracht. Das Maschinenhaus mit seinen zum Teil hundertjährigen Maschinen und der Trockenstadel repräsentieren als letzte Zeugnisse die Historie der Ziegeleien in Oberföhring und eines einstmals florierenden Münchner Industriezweigs.

Führung mit Gerhard Ebermeyer

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 25.04., 09.10 Uhr
--------------	-------------------------------

---

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

---

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

---

<b>Kosten:</b>	10,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
----------------	--

## Boys' Day

Der Boys' Day initiiert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), vermittelt praktische Erfahrungen in Berufen und Studienfächern, in denen bisher nur wenige Männer arbeiten. Auch wir im ASZ Hasenberg wollen junge Männer für unsere soziale Arbeit begeistern.

Deswegen werden am Donnerstag, 25.04. einige junge Burschen unseren Mittagstisch im Bistro tatkräftig unterstützen und folgend beim offenen Spielenachmittag gerne gegen Sie in „Mensch ärgere Dich nicht“ und anderen Spielen antreten.

**Wann?** Donnerstag 25.04.

**Wo?** ASZ Bistro

## Kultur-Gut

**Witches in Exile. Fotografien Ann-Christine Woehrl.**

**Installation Senam Okudzeto**

Museum 5 Kontinente Immer wieder werden Menschen von Gemeinschaften für ein vermeintliches Gemeinwohl stigmatisiert und ausgegrenzt. Am Beispiel der abgeschiedenen Northern Region im Norden Ghanas widmet sich diese Ausstellung dem Glauben an Hexerei, der vornehmlich Frauen zu Sündenböcken werden lässt. Solche Vorstellungen existieren in vielen Weltregionen und beschränken sich keineswegs auf ländliche oder bildungsbenachteiligte Kreise. Noch heute finden in mehr als 40 Ländern Hexenverfolgungen statt.

Auf einer gemeinsamen Reise durch Ghana bis Burkina Faso im Jahr 2005 setzten sich die beiden Künstlerinnen mit der zeitgenössischen Hexenverfolgung auseinander.

**Führung**

**Wann?** Donnerstag, 02.05., 09.20 Uhr

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

**Kursleitung:** Sigrid Bohr-Stieren

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

## Kultur-Gut

### Damien Hirst – MUCA

Erstmals in Deutschland sind einige der ikonischsten Werke von Damien Hirst in einer großen Solo-Ausstellung im Museum of Urban and Contemporary Art (MUCA) zu sehen. In der Ausstellung mit dem Titel „The Weight of Things“ werden über 40 Werke gezeigt, darunter Installationen, Skulpturen und Gemälde, von denen einige noch nie zuvor zu sehen waren. Die Ausstellung umfasst einige von Hirsts Serien. Während seiner gesamten Karriere reflektierte Hirst über die komplexen Beziehungen zwischen Schönheit, Religion, Wissenschaft, Leben und Tod.

Führung mit Grit Ranft

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 16.05., 09.30 Uhr
--------------	-------------------------------

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

<b>Kosten:</b>	19,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen
----------------	--

## Küchen der Welt

### Persische Küche

Dehbaschi ist eins der ältesten persischen Restaurants in München. Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Entdeckungstour mit langjähriger Tradition und reicher Auswahl an Spezialitäten der persischen Küche.

Restaurant Dehbaschi, Dachauer Straße 36

<b>Wann?</b>	Freitag 17.05., 11.30 Uhr
--------------	---------------------------

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vor dem Lift
------------	---

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

<b>Kosten:</b>	keine, Verzehr auf eigene Kosten
----------------	----------------------------------

## Kultur-Gut

### Landesgartenschau Kirchheim

Die Landesgartenschau Kirchheim wird die 35. Landesgartenschau im Freistaat Bayern sein. Sie wird die erste Bayerische Landesgartenschau im Landkreis München sein.

Das Gartenschaugelände strukturiert sich durch fünf kontrastierende Sphären – Garten, Wildnis, Wasser, Wald und Wiese. Sie bilden ein wertvolles Gewebe natürlicher Lebensräume. Zusammengebunden werden die Parkteile durch eine zentrale Erschließungsschleife in Form einer Acht (Spitzname: der Achter).

---

<b>Wann?</b>	Donnerstag, 06.06., 09.10 Uhr
--------------	-------------------------------

---

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg I – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

---

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

---

<b>Kosten:</b>	17,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket (3 Streifen einfach) mitbringen
----------------	---

## Küchen der Welt

### Türkische Küche

Das Levante empfängt in gemütlicher Atmosphäre die Liebhaber der türkischen und vegetarischen Küche.

Restaurant Levante, Franz-Joseph-Straße 45

---

<b>Wann?</b>	Freitag, 07.06., 11.30 Uhr
--------------	----------------------------

---

<b>Wo?</b>	U-Bahn-Station Hasenberg I – unten bei den Gleisen vorm Lift
------------	--

---

<b>Kursleitung:</b>	Sigrid Bohr-Stieren
---------------------	---------------------

---

<b>Kosten:</b>	keine, Verzehr auf eigene Kosten
----------------	----------------------------------



## Geburtstagsfeier

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

**Wann?** Montag, 24.06., 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 an.

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

Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie:

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

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

### Das ASZ ist für alle da

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

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

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

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

Roter Gruppenraum mit Küchenzeile	ca. 27 m <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*

*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, 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*

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

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

**Allgemeine Sprechstunde:** Jeden Donnerstag 9.30 – 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,  
nur mit telefonischer Anmeldung

**Energieberatung:** Jeden dritten Montag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr  
ohne Anmeldung

## Feldmoching-Hasenberg – BEGEGNUNGSTREFF 60plus

# 60<sub>plus</sub>

### Begegnungstreff

**60plus** ist ein Angebot der evangelischen Kirchengemeinde Feldmoching-Hasenberg. **60plus** möchte über Begegnungstreffen und Themengespräche, Vorträge und gemeinsame Erlebnisse Menschen ab circa 60 Jahren ansprechen und zusammenbringen. Bei Kaffee und Kuchen treffen wir uns von **Januar bis Mai in der Evangeliumskirche, ab Juni in der Kapernaumkirche**. Beginn ist immer **um 16.00 Uhr**. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

#### Nächste Termine:

- 12.4.** „Patientenrechte und Behandlungsalternativen in der Medizin“ mit Dr. Werner Klaubert
- 17.5.** „Astrid Lindgrens Leben und Welt“ mit Claudia Rohfleisch
- 21.6.** *Vortrag angefragt*

### Evangeliumskirche – Bethanienkirche – Kapernaumkirche

**Hauptsache Musik: 16.04. und 11.06., Start jeweils um 19.00 Uhr**  
Musiker und Musikerinnen bieten Ihnen im Gemeindesaal der **Kapernaumkirche** ein vielseitiges musikalisches Programm von Klassik bis Rock! Außerdem ist für ein kleines Abendessen gesorgt. Der Förderverein „Gemeinschaft braucht Räume e.V.“ lädt dazu ein.

**Immer mittwochs zwischen 16.00 -18.00 Uhr (außer in Schulferien) treffen sich Menschen im Foyer der Evangeliumskirche.** Es gibt Getränke, Gebäck, Gemütlichkeit und Menschen, die gern andere treffen, ratschen oder Pläne machen. Herzliche Einladung spontan vorbeizuschauen!

### *Besondere Gottesdienste:*

#### **Gottesdienst zum Tag der Arbeit „Mehr Lohn. Mehr Freizeit. Mehr Sicherheit.“**

In Kooperation mit dem Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt feiern wir am **28. April um 10:30 Uhr in der Evangeliumskirche** einen Gottesdienst anlässlich des Tages der Arbeit. Pfarrer Peter Lysy und Dekan Felix Reuter werden mit Bernhard Stiedl (Vorsitzender des DGB Bayern) und Oberkirchenrat Stefan Reimers (Leiter der Personalabteilung der Evang. Kirche) über Leben und Arbeit nachdenken.

#### **60 Jahre Diakonie Hasenberg e.V. – Festgottesdienst in der Evangeliumskirche**

Am **30. Juni** feiert die Diakonie Hasenberg 60 Jahre Engagement in München und Dienst an Menschen in christlicher Verantwortung. Dazu wird es einen **Festgottesdienst in der Evangeliumskirche** geben, anschließend ein großes Sommer-Stadtteil-Fest am Stanigplatz.

#### **Kennen Sie Ihre Pfarrerin? – Wir besuchen Sie gern!**

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

Informationen und Termine erhalten Sie wie bisher in den beiden Pfarrämtern:

*Evang.-Luth. Pfarramt Evangeliumskirche*

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

*E-Mail: [pfarramt.evangeliumskirche-m@elkb.de](mailto:pfarramt.evangeliumskirche-m@elkb.de)*

*Pfarramt Kapernaumkirche*

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

*E-Mail: [pfarramt.kapernaumkirche.m@elkb.de](mailto:pfarramt.kapernaumkirche.m@elkb.de)*

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

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

Neben der Beratung bietet sie Unterstützung durch Demenzbegleiter/-innen, Postpaten/-innen und durch deren „Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz“.

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

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, um mehr zu erfahren!

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

*80937 München*

*Telefon: 089 31 60 63 10*

*Mail: [fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.de](mailto:fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.de)*

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

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

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

Die Beratungsthemen sind z.B.:

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

## Patientenberatung bei uns im ASZ

**Wo: ASZ Raum blau**

**Wann:** Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr, 10.04., 15.05., 12.06.

**Patientenberatung im GesundheitsTreff Hasenberg**

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

Mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr, 24.04., 29.05., 26.06.,

auch Termine auf Anfrage

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

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

## PONTIS Hasenberg

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

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

Seniorům bezplatně pomáháme vyplnit žádosti a najít vhodné systémy pomoci.

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

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

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

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

نساعد كبار السن في ملء الطلبات وإيجاد أنظمة مساعدة مناسبة مجانًا

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr





## Hilfen in seelischen Belastungssituationen

### Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

*GPDI München-Nord*

*Schleißheimer Straße 450a*

*80935 München*

*Telefon: 089 452 235 240*

Telefonzeiten zur Terminvereinbarung:

Mo / Mi / Do / Fr.: 09.00 – 15.00 Uhr

Di.: 13.00 – 15.00 Uhr

### Krisendienst Psychiatrie

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

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



## Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

### Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

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

#### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

### Schickeria Secondhand-Laden

Weitlstraße 146, 80995 München

In der Schickeria gibt es ein vielfältiges Angebot gut erhaltener, sauberer Kleidung, Schuhe, Taschen und Spielwaren und alles rund ums Baby und Kleinkind. 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](http://www.diakonie-hasenberg.de)

### Redaktionsleitung

Simone Rudroff, [rudroff@diakonie-hasenberg.de](mailto: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](mailto:asz-hasenbergl@diakonie-hasenbergl.de)

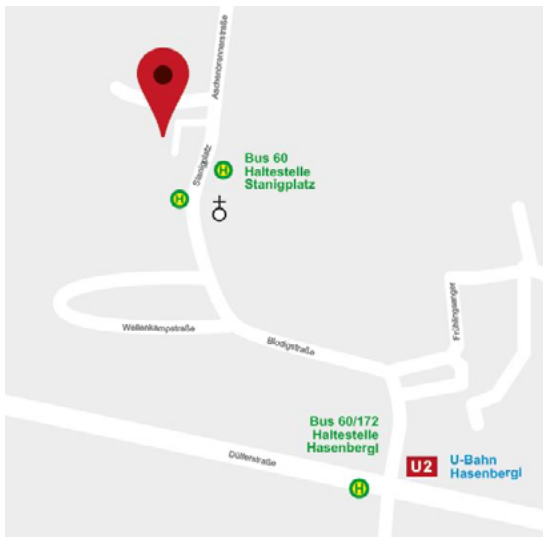
[www.asz-hasenbergl.de](http://www.asz-hasenbergl.de)

### So erreichen Sie uns:

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

oder

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



gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

### Träger:

Diakonie Hasenbergl e.V.,  
Stanigplatz 10,  
80933 München,  
[www.diakonie-hasenbergl.de](http://www.diakonie-hasenbergl.de)

### Spendenkonto:

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