

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

April / Mai / Juni 2025



Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Ausgabe
02/2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Team des ASZ HasenbergI	4
Angebote des ASZ HasenbergI	5
Kurse und Veranstaltungen	13
Regelmäßige Angebote	16
Einzelveranstaltungen	25
Rentenberatung	40
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24	42
Hilfe in seelischen Belastungssituationen	49
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24	50
Öffnungs- und Telefonzeiten	51
Impressum	51
Kontakt ASZ HasenbergI	52

Vorwort

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

seit 60 Jahren engagieren wir uns für ein lebendiges und nachbarschaftliches Zusammenleben im Münchner Norden. Anfang dieses Jahres ist aus der Diakonie Hasenberggl nun die **Stiftung zusammen.tun.** geworden. Damit können wir unsere gemeinnützigen Ziele noch nachhaltiger und effizienter verfolgen und trotzdem weiterhin für alle Menschen da sein, die Hilfe brauchen.

Im ASZ bieten wir Ihnen im kommenden Frühling wieder ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Programm, unter anderem unsere Tagesfahrt in die romantische Stauferstadt Dinkelsbühl und im frühen Sommer eine aktivierende und fröhliche Wanderung mit unserer Dualstudierenden Sarah Liesdorf und ihrem Hund Maite.

Für gemütliche Nachmittage sorgt weiterhin unser vielfältiges Montagsprogramm im Bistro nach dem Mittagstisch mit unterschiedlichen kostenlosen Vorträgen oder musikalischen Nachmittagen. Auch Ihre Gesundheit liegt uns nach wie vor am Herzen, deswegen haben wir unter anderem eine regelmäßige Demenzsprechstunde für Betroffene und Angehörige installiert.

Ganz neu ist unser Wohnungstausch-Projekt „Tapetenwechsel“: Unsere Kollegin Frau Steckl berät sie gerne, sofern Ihre Wohnung bspw. zu groß oder nicht barrierefrei ist, hilft Ihnen bei der Wohnungssuche, erforderlichen Schritten mit Vermieter*innen, Behörden, aber ebenso im kompletten Umzugsprozess.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns und wünschen nun viel Spaß beim Stöbern,

Ihre Anabel Meißner

und das gesamte Team des ASZ Hasenberggl



Team des ASZ Hasenberg!

Name, Vorname	... @stiftung-zusammen.tun.de	089 452 235 ...	Mobil
Benda, Kuno	benda@	787	0176 185 502 48
Bohr-Stieren, Sigrid	bohr-stieren@		0163 314 232 1
Koch, Sally	koch@	784	
Liesdorf, Sarah	liesdorf@	786	
Meißner, Anabel	meissner@	780	0176 131 401 47
Müller, Monika	m.mueller@	784	0176 131 410 10
Oguz, Olga	oguz@	785	0176 131 410 08
Schmitt, Nicole	nicole.schmitt@	782	
Schreyer, Kathrin	schreyer@		0163 605 362 0
Serdar, Sefika	serdar@	786	
Singer, Carla	singer@	780	0176 131 401 26
Steckl, Susanne	steckl@	786	
Tempel, Heike	tempel@	783	

Angebote des ASZ Hasenberg

Hilfe und Beratung

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



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

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

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

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

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 Kohlensäure). 10er-Karten können Sie vor Ort zu den Kassenzeiten erwerben. Eine Überweisung des Betrages ist auch möglich. Bitte fragen Sie in der Verwaltung an.

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

Schleißheimer Straße 450a

Eine Anmeldung bis Donnerstagnachmittag für die kommende Woche ist zwingend erforderlich. Bei Absagen nach 12.00 Uhr am Vortag müssen wir Ihnen das Essen trotzdem in Rechnung stellen. Sollten Sie krankheitsbedingt eine Lieferung des Essens nach Hause benötigen, rufen Sie uns bitte an.

Das Bistro hat ab 12.15 Uhr für Sie geöffnet, bitte erscheinen Sie bis spätestens 13.00 Uhr zum Mittagstisch im ASZ Hasenbergel. Eine spätere Essensausgabe ist nur nach vorheriger Absprache möglich!

Informationen zu Allergenen und Zutaten erfragen Sie bitte vor Ort.

Offenes Café

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

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

Schleißheimer Straße 450a

Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

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



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

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

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

Unsere Hausbesuche sind kostenfrei, die Gespräche behandeln wir vertraulich.

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

Bei Bedarf sprechen Sie uns einfach an!

Telefon: 089 452 235 786

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

Tapetenwechsel gefällig?

Ein Wohnungstauschprojekt des ASZ HasenbergI in Kooperation mit der Wohnungsbörse München

Leben Sie im dritten Stock ohne Aufzug? Haben Sie Schwierigkeiten mit der Instandhaltung oder wissen nicht, wie Sie Ihre freien Zimmer nutzen sollen? Oder möchten Sie in eine kleinere oder barrierefreie Wohnung umziehen, die besser zu Ihren Bedürfnissen passt? Brauchen Sie Unterstützung bei der Wohnungssuche im Internet oder denken über die Untervermietung eines Zimmers nach, um in Ihrer Wohnung bleiben zu können?

Wir verstehen Ihre Ängste und Sorgen rund um den Umzug und begleiten Sie einfühlsam auf diesem Weg.

Was wir für Sie tun können:

- Besuch und erstes Gespräch in Ihrer aktuellen Wohnung
- Gemeinsame Klärung Ihres zukünftigen Bedarfs
- Unterstützung bei der Wohnungssuche in ihrem Stadtviertel und entsprechend Ihren Bedürfnissen
- Kommunikation mit Vermieter*innen und Behörden
- Organisation von Hilfsmitteln wie Umzugswagen und -kartons oder Abtransport von Sperrmüll etc.
- Ausmisten, Kisten packen, Umziehen, Einrichten
- Ggf. Renovierung und Neuanschaffung
- Gemeinsames Erkunden Ihrer neuen Umgebung
- Sozialpädagogische Betreuung und Beratung während des gesamten Prozesses

Veränderungen erfordern Mut – wir sind an Ihrer Seite!

Ihre Ansprechpartnerin: Susanne Steckl
Telefon: 0173 673 665 8
E-Mail: steckl@stiftung-zusammentun.de



Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

Die Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA) der Stiftung zusammen.tun. bietet Beratung und Unterstützung für Menschen in Not, die von Armut und Ausgrenzung betroffen sind.



Unabhängig von Alter, Nationalität, Konfession, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Identität oder Behinderung unterstützen wir mit Rat und Tat in schwierigen Zeiten:

Wir beraten...

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

Ihre KASA-Beratungsstelle:

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

Telefon: 089 452 235 786

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

Freiwilliges Engagement im ASZ

Sie möchten...

- ... unserem ASZ-Team beim Mittagstisch, in der Verwaltung oder bei der Organisation unseres Programms helfen?
- ... unsere Aktiv-Gruppen bei Ausflügen und Veranstaltungen begleiten oder tatkräftig bei Festen und Feiern unterstützen?
- ...gerne eine Gruppe mit Gleichgesinnten gründen, um einem Hobby nachzugehen?
- ...Senior*innen ehrenamtlich bei den alltäglichen Dingen des Lebens unterstützen?
- ...auf Basis der Ehrenamtpauschale beim Begleitsdienst mitwirken und unsere Senior*innen zu Terminen mit einem gestellten Auto fahren, den Termin begleiten und die Rückfahrt abdecken?
- ...uns als Freiwillig Engagierte*r unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie? Ideen haben wir viele, wir warten nur auf Sie!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt
Telefon: 089 452 235 782
E-Mail: nicole.schmitt@stiftung-zusammentun.de



Ehrenamtliche Unterstützung

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

Unser Angebot:

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Telefon: 089 452 235 782

E-Mail: nicole.schmitt@stiftung-zusammentun.de

Fahrt- und Begleitdienst

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

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



Leistungen:

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

Kosten:

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

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Telefon: 089 452 235 784

E-Mail: begleitdienst@stiftung-zusammentun.de

Kurse und Veranstaltungen

Wussten Sie schon...?

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

Das ideale Geschenk zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen!

Verkauf gegen Barzahlung im ASZ.



Teilnahmebedingungen

Ermäßigung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

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

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

Einzelperson: 1.820 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.730 € Netto-Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

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

Anmeldung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

Eine Anmeldung zu allen Angeboten ist **zwingend** notwendig. Die Anmeldung ist zu den Kassenzeiten persönlich im ASZ oder telefonisch unter 089 452 235 786 möglich. Gerne können Sie sich auch per E-Mail unter asz-hasenberg1@stiftung-zusammentun.de anmelden.

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

Es besteht die Möglichkeit **10er-Karten** für unsere Bewegungsangebote zu erwerben, diese können flexibel alle Kurse eingesetzt werden. Eine Bezahlung der 10er-Karten ist auch per Überweisung möglich, diese können postalisch zugesendet oder vor Ort abgeholt werden.

Bezahlung / Kassenzeiten

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

Veranstaltungsabsage

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

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

Haftung

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

Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme

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

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

Anfahrt und Parkplätze

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












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

Es steht ein Parkplatz am Hintereingang für Besucher*innen mit Gehbehinderung zur Verfügung. Sollten sie diesen benötigen, so geben Sie dies bitte unbedingt bereits bei der Anmeldung an.

Hausregeln

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

Legende:

 Prävention	 Religiöses Angebot
 Sport	 Tagesfahrt
 Kulinarisches Angebot	 Kultur
 Angebot draußen	 Alltagspraktisches
 Feier	 Vortrag
 Musikalisches Angebot	

Regelmäßige Angebote

Promenz – sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Aktivierungsgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit

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

Wann? Montags, 10.00 – 14.00 Uhr
07.04. // 14.04. // 28.04. // 05.05. // 12.05. // 19.05.
26.05. // 02.06. // 16.06. // 23.06. // 30.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Frau Fanelli-Biegerl (Caritas)

Ansprechpartnerin im ASZ: Heike Tempel (089 452 235 783)

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



Reparaturservice

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

Wann? Einmal monatlich montags, 14.00 – 17.00 Uhr
14.04. // 19.05. // 16.06.

Wo? ASZ Raum grün

Kursleitung: Alfred Nesper

Kosten: keine (ausgenommen Ersatzteile)



Qigong

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

Wann? Montags, 16.00 – 17.00 Uhr
07.04. // 14.04. // 28.04. // 19.05. // 26.05. // 02.06.
16.06. // 23.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Irmgard Hahn

Kosten: 5,00 € pro Termin



Yoga für Menschen 60+



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

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

Wann?	Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr 01.04. // 08.04. // 15.04. // 22.04. // 29.04. // 06.05. 13.05. // 20.05. // 27.05. // 03.06. // 10.06. // 17.06. 24.06.
--------------	--

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

Kursleitung:	Clara Lindermayr
---------------------	------------------

Kosten:	5,00 € pro Termin
----------------	-------------------



Gymnastik & Beweglichkeit

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

Bitte Sportkleidung und -schuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Wann?	Mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr 02.04. // 09.04. // 16.04. // 23.04. // 30.04. // 07.05. 14.05. // 21.05. // 28.05. // 04.06. // 11.06. // 18.06.
--------------	--

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

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

Kosten:	5,00 € pro Termin
----------------	-------------------

 **Linedance / Tanz Dich fit**

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

Wann? Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr
02.04. // 09.04. // 16.04. // 23.04. // 30.04. // 07.05.
14.05. // 21.05. // 28.05. // 04.06. // 11.06. // 18.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 5,00 € pro Termin

 **Qigong**

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

Wann? Donnerstags, 13.30 – 14.30 Uhr
03.04. // 10.04. // 08.05. // 15.05. // 22.05. // 05.06.
26.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Marion Hofmeister

Kosten: 5,00 € pro Termin



Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining

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

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

Wann? Freitags, 11.00 – 12.00 Uhr
04.04. // 11.04. // 25.04. // 02.05. // 09.05. // 16.05.
23.05. // 30.05.// 06.06. // 13.06. // 20.06. // 27.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Helge Tismar

Kosten: 5,00 € pro Termin



Nachbarschaftsfrühstück

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

Wann? Einmal monatlich dienstags, 09.30 – 11.00 Uhr
08.04. // 06.05. // 03.06.

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Michaela Ebner-Volz, Manfred Fasser

Kosten: 5,00 € pro Termin



Kochen International

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

Wann? Zweiwöchig dienstags, 10.30 – 13.00 Uhr
08.04. // 22.04. // 06.05. // 20.05. // 03.06. // 17.06.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleitung: Vedad Asad

Kosten: 7,00 € pro Termin inkl. Essen



„Eine ruhige Kugel schieben“

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

Wann? Einmal monatlich dienstags, 14:00 – 15.30 Uhr
29.04. // 27.05. // 24.06.

Wo? ASZ Gymnastikraum oder Grünflächen im Stadtteil

Kursleitung: Kuno Benda

Kosten: 2,00 € pro Termin

Gedächtnistraining

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

Wann? Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr
01.04. // 08.04. // 29.04. // 06.05. // 13.05. // 20.05. //
27.05. // 03.06. // 24.06.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Rudolf Ramisch

Kosten: 5,00 € pro Termin

Digital durch den Alltag

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

Wann? Mittwochs, 16.45 – 18.15 Uhr
09.04. // 23.04. // 07.05. // 21.05. // 04.06. // 18.06.

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Philipp Mäser

Kosten: 5,00 € pro Termin

Chor im ASZ

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

Wann? Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr
03.04. // 17.04. // 15.05. // 12.06. // 26.06.

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Hwa-Ran Pfahl-Kim

Kosten: 2,00 € pro Termin



Spielenachmittag und Schachtreff

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

Wann? Donnerstags, 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Dr. Gerhard Backhaus

Kosten: kostenlos



Sprachcafé

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

benvenuto e buon divertimento!

Wann? Donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr
10.04. // 24.04. // 08.05. // 22.05. // 05.06.

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Martin Klinkmüller

Kosten: 2,00 € pro Termin



Faszination Farbe

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

Wann? Zweiwöchig freitags, 14.00 – 15.30 Uhr
04.04. // 02.05. // 16.05. // 30.05. // 13.06. // 27.06.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Hildegard Witte

Kosten: 4,00 € pro Termin

 **Kegeln**

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

Wann? Zweiwöchig freitags (außerhalb der Schulferien),
14.00 – 17.00 Uhr
11.04. // 09.05. // 23.05. // 06.06.

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

Kursleitung: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 € pro Termin

 **Demenz-Sprechstunde**

Frau Wallner von der Alzheimer Gesellschaft München e.V. bietet einmal im Monat in den Räumen des ASZ Hasenberg1 eine Sprechstunde für Menschen an, die sich zum Thema Demenz beraten lassen möchten. Die Sprechstunde ist sowohl für Betroffene als auch deren Angehörige gedacht und erfolgt in 60-minütigen Einzelterminen.

Wann? Einmal monatlich donnerstags, 09.15 – 12.45 Uhr
24.04. // 22.05. // 26.06.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleitung: Frau Wallner

Kosten: kostenlos

Einzelveranstaltungen

Lesetreff im ASZ

Geschichten (vor-) lesen und gemeinsam darüber ins Gespräch kommen, das können Sie in unserem neuen Lesetreff im ASZ.

Geschichten ermöglichen uns einen Zugang zu aktuellen Ereignissen, aber vor allem auch zu ganz persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen. Daher steht die Lust am Lesen und über die gelesenen Texte und die eigenen Gedanken zu reden in unserem Lesetreff im Vordergrund.

Wann? Mittwoch, 02.04. // 16.04., 14.30 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Irmgard Osterrieder

Kosten: kostenlos

Kultur-Gut „Jagdkultur von den Anfängen bis heute“

Deutsches Jagd- und Fischereimuseum Die Geschichte der Jagd in Deutschland umfasst die Geschichte der Jagd in der Bundesrepublik Deutschland und den vorangehenden deutschen Gemeinwesen. Im engeren Sinne beginnt sie mit der Staatwerdung Deutschlands, die im 10./11. Jahrhundert parallel zum Aufkommen des römisch-deutschen Königtums verortet wird. Die Jagd gehört zu den ursprünglichsten Tätigkeiten der Menschheitsgeschichte und ist älter als der moderne Mensch (Homo sapiens).

Die ältesten, unumstritten archäologischen Belege für Jagd stammen aus dem Altpleistozän und fallen zeitlich mit der Entstehung und Ausbreitung des Homo erectus vor rund 1,7 Millionen Jahren zusammen.

Wann? Donnerstag, 03.04., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Erwin Kinzler

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



Montagsvortrag „Die Geschichte des Hasenbergls“

Das Hasenbergl – wie ist es eigentlich entstanden? Dr. Reinhard Bauer, Vorsitzender des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt München, hat zahlreiche Bücher über München geschrieben und ist Spezialist für unseren Stadtbezirk. In diesem spannenden Vortrag erzählt er Ihnen, wie aus dem kleinen Hügel Laimpichl das heutige Hasenbergl geworden ist.

Wann? Montag, 07.04., 13.30 – 14.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Dr. Reinhard Bauer

Kosten: kostenlos



Kultur-Gut „Tee bei Magda - Ateliermuseum“

„Tee bei Magda“ bietet einen außergewöhnlichen Kultur-Genuss! Gerade für kunst- und geschichtsinteressierte Münchner oder München-Besucher! Genießen Sie einen stimmungsvollen Tee aus dem nostalgischen Service der Malerin Magda Bittner-Simmet und erfahren Sie bei einer individuellen Kustodenführung mehr über diese Münchner Künstlerin (1916 – 2008). Leben und Werk der erfolgreichen Porträtistin der Wirtschaftswunderzeit können auch heute noch faszinieren. Die expressiv-farbigen Gemälde im authentischen Wohnatelier bieten ein besonderes Erlebnis. Traumblick in den Englischen Garten inklusive.

Wann? Donnerstag, 10.04., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 16,00 € für Eintritt Ateliermuseum, private Kustoden-Führung, nostalgischer Tee-Genuss, feines Tee-Gebäck – und als Souvenir eine Gratis-Postkarte nach Wahl, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

Küchen der Welt „Chinesische Küche

"Essen ist die gemeinsame Sprache der Welt", ein Zitat, das das Erlebnis im Restaurant Man Fat perfekt zusammenfasst. Die Authentizität der chinesischen Küche wird hier meisterhaft gepflegt; jedes Gericht erzählt eine Geschichte von der reichen und vielfältigen Kultur Chinas. Mittags bekommt man ein Menü für einen unschlagbaren Preis.

Restaurant Hongkong, Allacher Str. 12, 85757 Karlsfeld

Wann? Freitag, 11.04., 11.30 Uhr

Wo? Haltestelle Bus 172 am Hasenberg, andere Treffpunkte nach Absprache

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzeehr auf eigene Kosten



„Alt sein heißt nicht stumm sein“

Ein Gespräch mit den OMAS GEGEN RECHTS

Nicht schweigen wollen die Münchner OMAS GEGEN RECHTS, wenn sie Gefahr für unsere Demokratie erkennen.

Und so sind sie in den letzten Jahren in München immer sichtbarer geworden, oft mit ernstesten Worten, aber auch mal spielerisch und immer öfter mit Gesang.

Wie sie Demokratie bewusst leben und für die Bewahrung der Demokratie aktiv werden – bei vielen Anlässen, zuletzt im Vorfeld der Bundestagswahl -, ist eine Inspiration für alle, die etwas bewegen wollen. Und die gute Nachricht ist – um mitzumachen muss man keine Oma sein. Oma sein ist eine Haltung.

Einladung zum Gespräch mit Fotos und Filmausschnitten

Wann? Freitag, 11.04., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: OMAS GEGEN RECHTS

Kosten: kostenlos



Montagskino „Bob der Streuner“

James, ein ehemaliger Drogenabhängiger auf Entzug, ist gerade erst der Obdachlosigkeit entkommen und hält sich als Straßenmusiker über Wasser. Eines Tages bricht ein völlig ausgehungertes roter Kater bei ihm ein. Obwohl er knapp bei Kasse ist, päppelt James das Fellknäuel, das seine Nachbarin Bob tauft, wieder auf. Fortan folgt Bob seinem neuen Herrchen auf Schritt und Tritt. Die daraus entstehende Freundschaft zwischen Mensch und Kater gibt James neuen Lebensmut und eine unerwartete Zukunftsperspektive. Ein berührender Film nach einer wahren Begebenheit!

Wann? Montag, 14.04., 13.30 – 15.30 Uhr

Wo? Raum lila

Kursleitung: Kathrin Schreyer

Kosten: 2,00 €



MVG Fahrgasttraining „Sicherheit und Service im Öffentlichen Nahverkehr“

Diese theoretische Mobilitätsschulung der Münchner Verkehrsgesellschaft mit einem Verkehrsmeister möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit U-Bahn, Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten.

Bei dieser Schulung wird nützliches Wissen zu Sicherheit und Service vermittelt, zum Beispiel:

- Warum darf man mit einem Rollator nicht Rolltreppe fahren?
- Wo bekomme ich Hilfe, wenn an der U-Bahnstation der Aufzug defekt ist?
- Wie bedient man eine Notrufsäule?

Das praktische Mobilitätstraining „Mitfahren leicht gemacht“ findet am 13.11.2025 statt.

Wann? Dienstag, 15.04., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? Raum lila

Kursleitung: Verkehrsmeister der MVG

Kosten: 2,00 €



Osterbrunch

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

Wann? Sonntag, 20.04., 10.00 – 12.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Carla Singer

Kosten: 15,00 €



Kultur-Gut „Eccentric, Ästhetik der Freiheit – Pinakothek der Moderne“

Mutig und frei, humorvoll, berührend oder verstörend – Positionen von 50 internationalen Künstler*innen zeigen, dass Exzentrik sehr viel mehr ist als Überspanntheit oder Dekadenz. Sie verweigert sich jeder Ideologie und ist so ein gesellschaftlicher Motor für Freiheit und Toleranz. Rund 100 Werke u. a. aus Malerei, Skulptur, Installation, Video und Design feiern Diversität jenseits von erstarrten Normen und Klischees. Sie verdeutlichen die Perspektive des „ex centro“, des Blicks von außerhalb einer fiktiven Mitte.

Wann? Donnerstag, 24.04., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Carolina Glardon

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



Wandern mit Sarah und ihrem Hund Maite

Unsere Wandergruppe startet in diesem Jahr neu: gemeinsam mit Sarah Liesdorf und ihrem Hund Maite können Sie bei einer gemütlichen Wanderung am Vormittag den Frühling im Münchner Umland willkommen heißen. Eine Einkehr zum Mittagessen ist optional, die Wanderung ist auch mit Rollator möglich.

Das genaue Ziel sowie das Restaurant werden wir Ihnen so früh wie möglich im ASZ durch einen Aushang bekanntgeben.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Unterwegssein!

Wann? Samstag, 26.04., Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Wo? wird noch bekannt gegeben

Kursleitung: Sarah Liesdorf, Alfred Nespör

Kosten: kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Tagesfahrt: romantische Stauferstadt Dinkelsbühl

Dinkelsbühl ist aufgrund des besonders gut erhaltenen spätmittelalterlichen Stadtbildes ein bedeutender Tourismusort an der Romantischen Straße.

Nach der Ankunft kehren wir nach einem kurzen Spaziergang in der Stadtmitte zum gemeinsamen Mittagessen in das Restaurant „Im Deutschen Haus“ ein. Danach haben Sie die Möglichkeit zu einer Stadtführung oder können Dinkelsbühl auf eigene Faust erkunden. Freuen Sie sich auf eine Tagesfahrt in die laut Focus „Schönste Altstadt Deutschlands“!

Wann? Dienstag, 29.04.

Wo? 8.15 Uhr Ecke Weitl- / Ittlingerstraße
8:30 Uhr Stanigplatz 10

Kursleitung: Birgit Dorfmeister, Alfred Nespör

Kosten: Fahrtkosten 26,00 €
Stadtführung 4,00 € (optional)
Verzehr auf eigene Kosten



Erzählcafé „Maria im Mai. Wie war das damals?“

Wir wollen Gelegenheit geben, in den Erinnerungen zu schwelgen, wie das damals war, wenn die Blüten zu duften begannen und wir zur Maiandacht gingen, um die schönen Lieder zu singen.

Wann? Montag, 05.05., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Helga Mörtl, Gerhard Wachinger

Kosten: kostenlos



Kultur-Gut „Das Westend“

Das Westend, altes Arbeiterquartier und ehemaliges Industrieviertel, hat neue Nachbarn bekommen: Nach dem Wegzug der Messe nach Riem erfand sich der Stadtteil neu. Neue Architektur und Gestaltung verschafft dem Viertel spannende Kontraste: das neue Quartier bringt frischen Wind zwischen die putzbröckelnden Fassaden. Erleben Sie, wie in unmittelbarer Nachbarschaft zur Wies'n Multikulti, Urmünchnerisches und moderne Architektur aufeinanderprallen.

Wann? Donnerstag, 08.05., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Grit Ranft

Kosten: 13,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen



Küchen der Welt „Japanische Küche“

Gönnen Sie sich eine kulinarische Reise, die die reichen Aromen und Traditionen der japanischen Küche feiert. Auf der Bento Box Speisekarte finden Sie alles, was ein gutes japanisches Restaurant auszeichnet. Köstliche Nigiri und Sushi in allen Varianten, Vorspeisen und Snacks für den kleinen Hunger, Hauptgerichte und Burritos oder Bowls für den großen Appetit.

Restaurant Bento Box, Leopoldstraße 42

Wann? Freitag, 09.05., 11.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten



Montagsvortrag „Vorstellung des Seniorenbeirats“

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

Wann? Montag, 12.05., 13.30 – 14.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Dr. Reinhard Bauer

Kosten: kostenlos



Besuch des Kompetenzzentrums barrierefreies Wohnen

Barrierefreiheit sollte kein Luxus sein, sondern eine Investition in die Zukunft. Wir bringen Sie mit einem Bus in das Kompetenzzentrum barrierefreies Wohnen. Dort erfahren Sie in einer Führung, wie eine Wohnung barrierefrei und wohnlich gestaltet werden kann. Sie finden Beispiele für die Bereiche Bad, Schlafzimmer, Wohnzimmer und Küche. Auch Lösungsmöglichkeiten für die Überwindung von Treppen, Schwellen und Stufen werden gezeigt.

Testen und probieren Sie die Exponate. So finden Sie heraus, wie Sie im Alltag damit zurechtkommen können. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen Fragen zu stellen und sich zu Finanzierungsmöglichkeiten beraten zu lassen.

Wann? Dienstag, 13.05., 13.30 – 16.30 Uhr

Wo? Treffpunkt ASZ

Kursleitung: Sarah Liesdorf

Kosten: 5,00 € inkl. Fahrt sowie Kaffee und Kuchen



Montagskino „Der Vorname“

Stephan (Christoph Maria Herbst) und seine Frau Elisabeth (Caroline Peters) laden Freunde und Familie zu einem gemütlichen Abendessen ein. Thomas (Florian David Fitz) und seine Frau Anna (Janina Uhse) erwarten ein Kind und verkünden im Scherz, dass sie ihren Sohn Adolf nennen werden. Die Gastgeber und Familienfreund René (Justus von Dohányi) können nicht glauben, was sie da gerade gehört haben.

Es beginnt eine Diskussion über falsche und richtige Vornamen.

Der Abend eskaliert, als die schlimmsten Jugendsünden und die größten Geheimnisse der Gäste ans Licht kommen.

Wann? Montag, 19.05., 13.30 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro / Raum lila

Kursleitung: Kathrin Schreyer

Kosten: keine



Montagsvortrag „München bleibt cool“

Die Auswirkungen des Klimawandels sind besonders in den Sommermonaten auch in München bereits deutlich spürbar. Gerade für ältere Menschen sind die zunehmend gehäuft auftretenden Hitzephasen eine besondere gesundheitliche Belastung. In diesem Vortrag des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München erhalten Sie Verhaltenstipps, damit Sie der sommerlichen Hitze „cool“ entgegenblicken können.

Wann? Mittwoch, 21.05., 13.30 – 15.00 Uhr

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Dr. Thomas Kunkel

Kosten: kostenlos



Kultur-Gut „Pasing wie neu“

Hier drehten sich bis ins 20. Jahrhundert noch die Mühlräder und die Klosterschwestern der Englischen Fräulein unterrichteten über 100 Jahre lang die weibliche Jugend des Münchner Westens.

Seit einigen Jahren erfindet sich Pasing neu. Das einstige Dorf an der Würm hat ein neues Gewand.

Die aktuellen städteplanerischen Projekte werden ebenso vorgestellt sowie der eher abseits und idyllisch liegende historische Kern Pasings. Erleben Sie eine unterhaltsame Stadtführung von dem ersten industriellen Aufschwung im 19. Jahrhundert bis zum weißen "Raumschiff" der Pasing Arkaden. Wir entdecken sogar einen versteckten Klostergarten...

Wann? Donnerstag, 22.05., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren, Führung mit Stadtreisen

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

Musikalischer Nachmittag mit den „Beatles“

An die Beatlemania können wir uns noch alle erinnern. Die Beatles erobern die Welt und verdrängen den Rock´n Roll.

Es erwartet Sie ein Vortrag, der mit vielen Beispielen die großartige Karriere der Beatles noch einmal Revue passieren lässt und Songs, die unser Leben begleitet haben. Lassen Sie diese wunderbaren Erinnerungen gemeinsam mit Charly Henghuber an einem unterhaltsamen Musiknachmittag bei Kaffee und Kuchen wieder aufleben!

Wann? Montag, 26.05., 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Charly Henghuber

Kosten: kostenlos



Vernissage „Menschen.Gestalten“, eine Kooperation der *Stiftung zusammen.tun.* und des Marafiki wa Afrika

In Kooperation mit dem Marafiki wa Afrika e.V., Freunde für Afrika, und dem international bekannten Künstler und Bildhauer Marian Kretschmer lädt die *Stiftung zusammen.tun.* zu einer ganz besonderen Vernissage in die Räumlichkeiten der Diakoniekirche ein. Die Ausstellung ist bis Ende Juni zu den Kirchenöffnungszeiten zu sehen.

Wann? Sonntag, 25.05., 11.30 Uhr

Wo? Diakoniekirche, Stanigplatz 10



Diakoniesonntag

Wann? 25.05., 10.30 – 11.30 Uhr

Wo? Evangeliumskirche Hasenberg



Namenssprechstunde im Bistro

Müller, Maier, Jäger, Schmidt: Jeder Nachname, aber auch jeder Vorname, Ortsname und Gewässername hat eine interessante Herkunft und Bedeutung. Dr. Reinhard Bauer, Vorsitzender des Seniorenbeirates der Landeshauptstadt München, erforscht beruflich seit 50 Jahren Namen und hat darüber bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Wenn Sie also wissen wollen, woher Ihr Familienname kommt oder welche Bedeutung hinter so manchem Straßennamen steckt, dann erfahren Sie das in diesem spannenden Vortrag im ASZ Bistro!

Wann? Montag, 02.06., 13.30 – 14.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Dr. Reinhard Bauer

Kosten: Kostenlos



Wandern mit Sarah und ihrem Hund Maite

Auch im Juni wird unsere Wandergruppe gemeinsam mit Sarah Liesdorf und ihrem Hund Maite wieder eine gemütliche Wanderung im Münchner Umland unternehmen. Eine Einkehr zum Mittagessen ist optional, die Wanderung ist auch mit Rollator möglich.

Das genaue Ziel sowie das Restaurant werden wir Ihnen so früh wie möglich im ASZ durch einen Aushang bekanntgeben.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Unterwegssein!

Wann? Samstag, 14.06., Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Wo? wird noch bekannt gegeben

Kursleitung: Sarah Liesdorf

Kosten: Kostenlos, Verzehr auf eigene Kosten



Montagskino „Monsieur Pierre geht online“

Pierre lebt in Paris, ist verwitwet und ein alter Griesgram. Er trauert seiner verstorbenen Frau nach und will Veränderungen vermeiden. Um Pierre zurück ins Leben zu holen, engagiert seine Tochter Sylvie den jungen Informatiker Alex, der ihren Vater in die Geheimnisse des Internets einzuführen soll. Nicht lange, und Monsieur Pierre entdeckt eine Datingseite, über die er bald Kontakt mit der entzückenden "Flora63" alias Fanny aufnimmt. Als diese ihn tatsächlich kennenlernen möchte, gerät Pierre jedoch in eine Zwickmühle - dummerweise hat er für sein Profil ein Foto von Alex benutzt.

Wann? Montag, 16.06., 13.30 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum lila

Kursleitung: Kathrin Schreyer

Kosten: 2,00 €



Musikalischer Nachmittag mit „Elvis Presley“

Aus einfachsten Verhältnissen stieg Elvis Presley zum größten Rockstar des 20. Jahrhunderts auf. Durch seine unglaubliche Bühnenpräsenz, seinen gewaltigen Stimmumfang und seinem erotischen Hüftschwung wurde er zur Ikone in den USA und der ganzen Welt. Was für eine faszinierende Geschichte steckt hinter diesem unglaublichen, aber auch tragischen Genie? Charly Henghuber bereitet Ihnen einen unterhaltsamen Musiknachmittag, der ganz dem King of Rock´n Roll gewidmet ist.

Wann? Montag, 23.06., 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Charly Henghuber

Kosten: kostenlos



Tagesfahrt nach Forchheim

Forchheim, eine der ältesten Städte Frankens, begeistert mit einem faszinierenden Mix aus Geschichte und Charme. Hier, wo die Zeit stehen geblieben zu sein scheint, laden die malerischen Fachwerkhäuser und die beeindruckende Festungsanlage dazu ein, in die Vergangenheit einzutauchen. Ein Spaziergang durch die kopfsteingepflasterten Gassen ist wie eine Reise durch über 1200 Jahre lebendige Geschichte.

Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben!

Wann? Dienstag, 24.06.

Wo? 8.15 Uhr Ecke Weitl- / Ittlingerstraße
8:30 Uhr Stanigplatz 10

Kursleitung: Birgit Dorfmeister, Alfred Nespor

Kosten: werden noch bekannt gegeben



Geburtstagsfeier

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

Wann? Montag, 30.06., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Olga Oguz

Kosten: kostenlos

Rentenberatung

Das ASZ bietet Ihnen über Frau Birgit Wolters aus der Lerchenau eine kompetente und kostenlose Beratung sowie Unterstützung bei der Klärung Ihres Rentenversicherungskontos und / oder bei der Rentenantragstellung.

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

Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie:

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

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

Das ASZ ist für alle da

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

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

Nutzen Sie unsere Räume – Sie sind herzlich willkommen!

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

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

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

Telefon: 089 452 235 786

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

Ihre Spende hilft!

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

Spendenkonto

Kontoinhaber: Stiftung zusammen.tun.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Ansprechperson: Carla Singer,

Telefon: 089 452 236 780, E-Mail: singer@stiftung-zusammentun.de

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

Seniorenbeirat

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

Seniorenbeirat LHM Geschäftsstelle

Burgstraße 4

80331 München

Telefon: 089 23 32 11 66

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

www.seniorenbeirat-muenchen.de

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

Allgemeine Sprechstunde

Jeden Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

Telefonische Rentenberatung

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

Energiesprechstunde

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

Kostenlose Anwalts-Erstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat, nur mit telefonischer Anmeldung

Patientenberatung im Hasenberg – Gesundheitsladen München e.V.

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

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

Patientenberatung im ASZ

Wann?	Einmal monatlich mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr 09.04. // 07.05. // 04.06.
Wo?	ASZ Raum blau
Kursleitung:	Sarah Kurzak
Kosten:	keine

Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenberg

Wann?	Einmal monatlich mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr 30.04. // 21.05. // 25.06.
Wo?	Wintersteinstraße 14, 80933 München, Telefon: 089 233 772 508
Kursleitung:	Sarah Kurzak
Kosten:	keine

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



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

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

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

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

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, um mehr zu erfahren!

*Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige & Fachstelle für pflegende Angehörige - Caritas München Nord
Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3
80937 München
Telefon: 089 31 60 63 10
E-Mail: fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org
www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de*

Evangelische Gemeinde Feldmoching-Hasenberg

60^{plus}
Begegnungstreff

Evangelisch
im Münchner Norden
Feldmoching - Hasenberg

Herzliche Einladung zu Veranstaltungen der Kirchengemeinde!

BEGEGNUNGSTREFF 60plus möchte über Begegnungstreffen und Themengespräche, Vorträge und gemeinsame Erlebnisse Menschen ab 60 Jahren und älter ansprechen und zusammenbringen.

Bei Kaffee und Kuchen treffen wir uns freitags **um 16 Uhr**.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die nächsten Termine finden im Foyer der Evangeliumskirche statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nächste Termine und Themen 2025:

- 11.4.** „Vom Leben erzählen“ mit Ruth Lange und Juliane Kellerer
- 16.5.** „Labyrinth“ mit Olga-Maria Eggart
- 27.6.** *angefragt*

Besondere Veranstaltungen:

Kirchenkino:

Wir treffen uns in der Evangeliumskirche zum Kinoabend. Leinwand und Beamer werden aufgebaut und der Kirchenraum wird zum Kinosaal. Die Filme haben wir noch nicht alle festgelegt. Sie werden in den Schaukästen veröffentlicht.

Wir treffen uns ab **19 Uhr**, Filmbeginn ist um 19:30 Uhr.

2.6. in der Evangeliumskirche: "25 km/h"

1.8. Open Air auf dem Parkplatz der Kapernaumkirche

Jubelkonfirmation am 13.4.

Am Palmsonntag feiern wir **um 10:30 Uhr in der Evangeliumskirche** mit allen, deren Konfirmation in diesem Jahr 10, 20, 30, 40, 50 oder mehr Jahre zurückliegt. Die Jahrgänge unserer Gemeindeglieder, die wir vermuten, landen wir schriftlich ein. Alle, von denen wir nicht mehr genau wissen,

wann und wo sie konfirmiert wurden, sind herzlich eingeladen! Bringen Sie Angehörige, Freunde und Bekannte mit! Für die Vorbereitungen des Gottesdienstes und anschl. Empfang bitten wir alle Jubilar*innen um Anmeldung im Pfarramt. Gerne dürfen Sie einfach so mitfeiern! Rückfragen gern an Pfarrerin Sophie Schuster 089-31 40 99 92.

Für Sie da:

Büro Kapernaumkirche

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

Öffnungszeiten: *Dienstag, Mittwoch, Freitag 8 bis 12 Uhr*

E-Mail: pfarramt.feldmoching-hasenberg@elkb.de

Hier gibt es immer aktuelle Infos auf unserer Homepage:

www.feldmoching-hasenberg-evangelisch.de

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

Seniorenachmittage im Pfarrverband PACEM



St. Peter und Paul, Feldmoching

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

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

08.04.2025 **Gottesdienst mit Krankensalbung/** 06.05.2025

Muttertagsfeier / 17.06.2025

St. Agnes, Lerchenau

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

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

10.04.2025 / 08.05.2025 **Ausflug mit Bus / 05.06.2025**

St. Christoph, Fasanerie

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

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

09.04.2025 / 30.04.2025 / 14.05.2025 **Vortrag „Wohnen im Alter“** /
28.05.2025 / 25.05.2025

St. Johannes Evangelist, Lerchenauer See

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

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

03.04.2025 / 10.04.2025 **Vortrag zur Patientenverfügung/** 08.05.2025 /
15.05.2025 / 22.05.2025 / 05.06.2025 / 26.06.2025

St. Matthäus, Hasenberg-Süd

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

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

09.04.2025 **Osterfeier** / 21.05.2025 **Mutter- u. Vatertagsfeier** / 18.05.2025

Seniorencafé in St. Nikolaus, Hasenberg

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

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

10.04.2025 // 15.05.2025 // 12.06.2025, jeweils um 14:30
Uhr



Weitere Veranstaltungen finden Sie in den Schaukästen der Pfarreien oder
auf der Homepage des Pfarrverbands PACEM: www.pv-pacem.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 مجاناً

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr



Hilfe in seelischen Belastungssituationen

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

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

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

Krisendienst Psychiatrie

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

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





Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

Schickeria Secondhand-Laden

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

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



Öffnungs- und Telefonzeiten

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

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

Bitte vereinbaren Sie für Beratungen einen Termin.

Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Impressum

Herausgeber

Stiftung zusammen.tun.

Eine Stiftung der Diakonie Hasenberg e.V.

Stanigplatz 10

80933 München

Tel. 089 452 235 100

www.stiftung-zusammentun.de

Redaktionsleitung

Simone Rudroff, rudroff@stiftung-zusammentun.de

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

Kontakt ASZ HasenbergI

ASZ HasenbergI

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

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

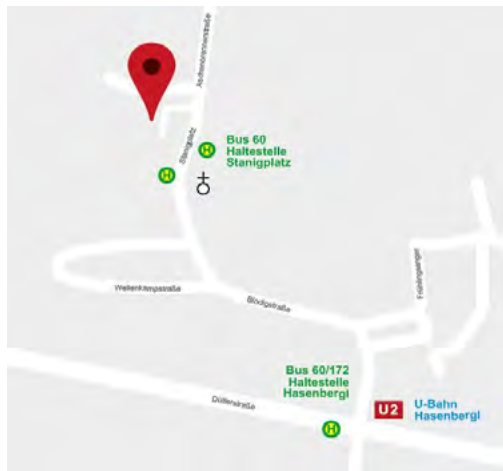
www.asz-hasenbergI.de

So erreichen Sie uns:

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

oder

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



gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Träger:

Stiftung zusammen.tun.

Stanigplatz 10

80933 München

www.stiftung-zusammentun.de

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004
8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-
Nr. 4000