

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Juli / August / September 2023



Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Ausgabe
03/2023

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Team des ASZ Hasenbergl	4
Unser Motto: zusammen.Veränderung gestalten	5
Angebote des ASZ Hasenbergl	6
Kurse und Veranstaltungen	13
Regelmäßige Angebote	15
Einzelveranstaltungen	21
Rentenberatung	34
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24	36
Hilfen in seelischen Belastungssituationen.....	41
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24	42
Öffnungs- und Telefonzeiten	43
Impressum	43
Kontakt.....	44

Vorwort

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

viele von Ihnen kennen mich bereits, trotzdem freue ich mich Ihnen mitteilen zu dürfen, dass ich seit Mitte April die betriebswirtschaftliche Leitung des ASZ Hasenberg übernommen habe.



Da ich den Umzug aus dem Senioren-Pavillon ins ASZ und den Neuanfang am neuen Standort als Bereichsleitung begleitet habe, sind mir die Senior*innen und das Team ans Herz gewachsen. Durch meinen Stellenwechsel darf ich Sie alle hier im ASZ nun auch weiterhin begleiten.

Das ASZ Hasenberg ist noch immer im Aufbau begriffen, denn die Corona-Pandemie hat uns an vielen Stellen ausgebremst. Mit guten Ideen und tatkräftiger Unterstützung durch Sie geht aber viel voran.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen herzlich bedanken, die uns ehrenamtlich und/oder finanziell unterstützen. Vergelt's Gott!

Und da wir wissen, dass es manchmal noch hakt: Wir freuen uns über Anliegen, Wünsche und Kritik Ihrerseits. Gerne im persönlichen Gespräch oder über unseren Feedback-Briefkasten vor dem Verwaltungsbüro. Kommen Sie einfach auf uns zu!

Das gesamte Team des ASZ Hasenberg wünscht Ihnen einen schönen Sommer und freut sich auf Ihren Besuch.

Herzlich,



Carla Singer

Einrichtungsleitung ASZ Hasenberg

Team des ASZ Hasenberg

Singer, Carla	Leitung ASZ KASA Stelle	singer@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 780	0176 131 401 26
Benda, Kuno	Streetwork für Senior*innen	benda@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 787	0176 185 502 48
Bohr-Stieren, Sigrid	Kulturelle Angebote Ausflüge	bohr-stieren@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 786	0163 314 232 1
Dziadek, Carolina	Beratung, Einzelfallhilfe	dziadek@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 783	0176 131 410 08
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	
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	Hausassistentz 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	Hausassistentz	serdar@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 784	
Tempel, Heike	Beratung, Einzelfallhilfe	tempel@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 783	

Unser Motto: zusammen.Veränderung gestalten

*»Das Leben gehört dem Lebendigen an,
und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.«
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Das Frühjahr hat im ASZ mit einigen personellen Veränderungen begonnen. So hat das Verwaltungsteam mit Galina Danimann Verstärkung bekommen. Im April haben wir Alexander Bohn als Leitung des ASZ verabschiedet, der sich nun anderen Aufgaben außerhalb der Diakonie Hasenberg widmet.

Sarah Ehrenstein ist seit Jahresanfang für die pädagogische Begleitung der Außenstelle am Lerchenauer See zuständig. Ihre Nachfolge für die Streetwork im Viertel hat zum 01.05. Kuno Benda angetreten. Herr Benda ist für Sie im Quartier unterwegs und hat immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Unsere langjährige Mitarbeiterin Sigrid Bohr-Stieren hat sich zum 01. Mai in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Ganz besonders freut uns, dass sie uns aber mit ein paar wenigen Stunden für die Kulturangebote erhalten bleibt.

Die Beratung und Einzelfallhilfe hat ebenfalls im Mai tatkräftige Unterstützung bekommen durch unsere Kollegin Heike Tempel, die nun gänzlich ins ASZ gewechselt hat.

Pünktlich zum Sommerprogramm am 01. August wird Bernhard Huber die Planung und Koordination unseres Programms übernehmen und das Team der Einzelfallhilfe vervollständigen.

Und dann suchen wir aktuell noch eine Person, die die fachliche Leitung des ASZ übernimmt – es bleibt also spannend!

Angebote des ASZ Hasenberg

Hilfe und Beratung

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

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



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

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

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

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

Sozialer Mittagstisch

„In Gemeinschaft schmeckt es besser!“

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

Ein Essen kostet aktuell 6,50 €. Dieser Preis beinhaltet ein frisch zubereitetes Hauptgericht sowie ein Getränk.

ASZ Hasenberg: Montag bis Freitag 12.30 – 13.30 Uhr

Kapernaumkirche: Di, Mi, Do 12.30 – 13.30 Uhr

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung und Abmeldung bis 12.00 Uhr mittags am Vortag notwendig:

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Bei Absagen nach 12.00 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 entnehmen Sie bitte dem Aushang im Bistro.

Offenes Café

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

Montag bis Freitag 13.00 – 16.00 Uhr im ASZ Bistro

Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

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

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



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

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

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

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

Unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion oder Nationalität unterstützen wir mit Rat und Tat in schwierigen Zeiten.



Unsere Beratung:

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

Ihre KASA-Beratungsstelle:

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ehrenamtliche Unterstützung

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

Unser Angebot:

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Freiwilliges Engagement im ASZ

Sie möchten...

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt



Fahrt- und Begleitdienst

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

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



Leistungen:

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

Kosten:

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

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Mail: begleitdienst@diakonie-hasenberg.de

Kurse und Veranstaltungen

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

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

Bezahlung

Vor der gebuchten Veranstaltung vor Ort im ASZ zu den Kassenzeiten

Montag 10.30 – 12.30 Uhr

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch 13.30 – 15.30 Uhr

Kurse und regelmäßige Angebote können Sie auch für das ganze Quartal buchen.

Wenn Sie nicht bar bezahlen möchten, besteht die Möglichkeit einer Rechnungsstellung bei Anmeldung. Die Rechnung muss vor Inanspruchnahme des Angebots überwiesen werden. Die Buchung gilt erst mit Zahlungseingang verbindlich.

Eine Zahlung mit EC- oder Kreditkarte ist nicht möglich.

Veranstaltungsabsage

Sollten Sie an einem gebuchten Angebot nicht teilnehmen können sagen Sie bitte spätestens 24 Stunden vorher ab, Tagesfahrten bis 3 Tage vorher. Eine Rückerstattung des Teilnahmebeitrages ist nur nach Rücksprache möglich.

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

Haftung

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

Für die Garderobe übernehmen wir keine Haftung.

Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme

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

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

Regelmäßige Angebote

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

Wo? ASZ, Gruppenraum gelb

Kursleiter*in: Rudolf Ramisch

Kosten: 2,50 € pro Termin

Qi Gong

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

Wann? Donnerstags von 13.30 – 14.30 Uhr

06.07., 13.07., 20.07., 03.08., 07.09., 14.09., 21.09

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Marion Hofmeister

Kosten: 3,50 € pro Termin

Gymnastik & Beweglichkeit

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

Wann? Mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr

KEIN Kurs vom 01.08. bis 10.09.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 3,50 € pro Termin

Tanzen für alle (ErlebniSTanz)

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

Wann? Mittwochs 15.15 – 16.15 Uhr
KEIN Kurs vom 01.08. bis 10.09.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 3,50 € pro Termin

Progressive Muskelentspannung im Sitzen

- ist eine Entspannungsübung im Sitzen, die durch Anspannung die Entspannung erreicht und somit hilft, belastende Situationen zu bewältigen und das allgemeine Lebensgefühl zu verbessern,
- ist in ihrer medizinischen Wirksamkeit zur Steigerung der Lebensqualität und dem Abbau von Belastungssituationen und körperlichen Störungen nachgewiesen,
- ist nach dem Erlernen immer und ohne Hilfsmittel sofort anwendbar.

Sie brauchen nichts mitzubringen, sie kleiden sich bequem und ziehen während der Übungseinheiten ihre Schuhe aus.

Wann? Mittwochs 11.30 – 12.15 Uhr

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Gerhard Simmert

Kosten: 3,50 € pro Termin

Spielenachmittag

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

Wann? Donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Christina Bojer und Sonja Hartmann

Kosten: keine

Schachkurs

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

Wann?	Montags 10.00 – 12.00 Uhr
--------------	---------------------------

Wo?	ASZ Raum blau
------------	---------------

Kursleiter*in:	Markus Titz
-----------------------	-------------

Kosten:	2,50 € pro Termin
----------------	-------------------

Faszination Farbe

Wir malen mit Acrylfarben. Sie müssen keine geübten Maler*innen sein. Sie erfahren, wie und was man mit Acrylfarben malen kann.

Wann?	Freitags 14.00 – 15.30 Uhr 14.07., 28.07., 25.08., 08.09., 22.09
--------------	---

Wo?	ASZ Raum blau
------------	---------------

Kursleiter*in:	Jakob Blendermann
-----------------------	-------------------

Kosten:	2,50 € pro Termin
----------------	-------------------

Stofftaschen bemalen

Es gibt nichts Besseres als selbst bemalte Stofftaschen.

Mit freudiger Einstimmung von Frau Hoxhaj und guter Laune von Ihnen verwandeln Sie die weißen Taschen in ein zauberhaftes Einzelstück.

Die Befüllung liegt in Ihrer Hand.

Wann? Freitags 14.00 – 15.30 Uhr; 07.07., 01.09.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Regina Hoxhaj

Kosten: 2,50 € pro Termin

Kegeln

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

Wann? alle 2 Wochen freitags 14.00 – 17.00 Uhr
07.07., 21.07., 04.08., 18.08., 01.09., 15.09., 29.09.

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

Kursleiter*in: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 € pro Termin

Trauercafé

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

Wann? Donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: keine

Singen

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

Wann? alle 2 Wochen donnerstags 14.00 – 15.00 Uhr
13.07., 10.08., 07.09., 21.09.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: keine

Reparaturcafé

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

Sie werden sehen, Reparieren kann auch Spaß machen.

Wann? monatlich montags 14.00 – 17.00 Uhr
10.07., 21.08., 11.09.

Wo? ASZ Raum blau

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

Kosten: keine/ausgenommen Ersatzteile

Kinder und Senioren – Singen, spielen, Vorlesen

Ein generationsübergreifendes Angebot

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

Wann? monatlich montags 15.00 – 16.30 Uhr; 24.07., 25.09.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Malgorzata Olejnik

Kosten: keine/ggfs. Materialkosten bei Bastelarbeiten

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 07.07., 21.07., 04.08. 18.08., 01.09., 15.09., 29.09.
Wo?	ASZ Raum blau
Kursleiter*in:	Sally Koch, Carla Singer
Kosten:	keine

Ausfüllhilfe Wohngeldanträge

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

Wann?	alle 2 Wochen freitags 11.00 – 13.00 Uhr
Wo?	ASZ Raum blau
Kursleiter*in:	Regina Hoxhaj
Kosten:	keine

Entspannungsgruppe

Wir begegnen jeden Tag unterschiedlich großen Herausforderungen, die uns manchmal sehr belasten können. Wenn der Stress und die Anspannung über einen längeren Zeitraum hoch sind, so fällt es schwer sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Diese Gruppe dient dazu, sich gemeinsam mit unterschiedlichen Methoden zu entspannen und mehr Balance für Körper und Psyche zu finden. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Die Übungen können auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden. Bitte melden Sie sich im ASZ mit Angabe der Termine, zu denen Sie kommen möchten, an.

Wann?	Dienstags 14.00 – 15.30 Uhr 04.07., 18.07., 01.08., 22.08., 05.09.
Wo?	ASZ Gymnastikraum
Kursleiter*in:	Katharina Reimann, GPDI München-Nord
Kosten:	keine

Nachbarschaftsfrühstück

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

Wann? Dienstags 9.30 – 11.00 Uhr
04.07., 01.08., 26.09.

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 4,00 €

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.



Einzelveranstaltungen

Vortrag: Trickbetrug

Trickbetrug ist ein Thema, das vor allem Seniorinnen und Senioren betrifft. Gerne möchte sich jeder davor schützen und erfahren, worauf zu achten ist, wie man Betrug erkennt und darauf am besten reagiert, um nicht in Schwierigkeiten zu kommen.

In seinem Vortrag wird Herr Kobler als erfahrener Polizeihauptkommissar viele wertvolle Informationen zu diesem Thema geben, auch was es aktuell für Betrugsmethoden gibt und wie man sich davor schützt.

Wann? Montag, 03.07. 14.00 – 16.30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Florian Kobler, Polizeihauptkommissar

Kosten: keine

Kultur-Gut

von Goya bis Manet - Meisterwerke der NEUEN PINAKOTHEK in der ALTEN PINAKOTHEK

Rund 90 Gemälde und Skulpturen um-fassen das Spektrum vom ausgehenden 18. bis zum beginnenden 20. Jahrhundert. Führung mit Carolina Glardon

Wann? Donnerstag, 06.07., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 18 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Vortrag: Schach für Anfänger und Fortgeschrittene

Stefan Kindermann, Geschäftsführer der Münchner Schachakademie und Schachgroßmeister, erklärt in einem Vortrag, warum und wie Schach richtig viel Spaß machen kann.

Wenn Sie gerne Schach lernen wollen oder es bereits spielen ist diese Veranstaltung genau das richtige für Sie. Wir freuen uns, wenn sich beim Vortrag eine Gruppe findet, die Lust hat, gerne regelmäßig ein Schachtraining zu besuchen und/oder eine Schachgruppe zu gründen.

Wann? Montag, 10.07., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Raum

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 18 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Sommerkino: Happy Ending - 70 ist das neue 70

Helle und Peter sind seit rund 50 Jahren miteinander verheiratet und schon lang wartet Helle darauf, dass ihr Mann endlich in den Ruhestand geht. Sie möchte reisen und mit ihm die Welt entdecken. Aber Peter ist ein echter Workaholic und als er von seinem letzten Arbeitstag nach Hause kommt, überrascht er Helle mit dem Plan, eine zweite Karriere als Weinimporteur machen zu wollen. Dafür hat er ihre gesamten Ersparnisse bereits in ein österreichisches Weingut gesteckt. Helles Träume von einem gemeinsamen Lebensabend sind mit einem Mal geplatzt. Das ist zu viel für sie und die beiden trennen sich schließlich. Von nun an beginnt jeder für sich ein neues Leben. Aber kann man nach 50 Jahren Ehe ohne einander leben und von vorn beginnen? Filmdauer: 96 Min.

Wann?	Mittwoch, 12.07., 19.00 – 21.00 Uhr
--------------	-------------------------------------

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

Kursleiter*in:	Monika Müller
-----------------------	---------------

Kosten:	2,00 €
----------------	--------

Beerenausflug I

Gemeinsam fahren wir zum Gut Rothschaige in Karlsfeld und pflücken Erdbeeren. Vor Ort gibt es auch ein kleines Café für die Pause zwischendurch. Danach fahren wir gemeinsam zurück ins ASZ und kochen die gepflückten Beeren ein. Jeder darf sich dann die gekochte Marmelade mit nach Hause nehmen.

Bitte Körbe/Taschen für die Ernte mitbringen.

Wann?	Montag, 17.07. ab 10.00
--------------	-------------------------

Wo?	Treffpunkt vor dem ASZ
------------	------------------------

Kursleiter*in:	Monika Müller
-----------------------	---------------

Kosten:	10 € (inkl. Früchte und Marmeladegläser)
----------------	--

Kultur-Gut

Das Brot - Wert und Symbolkraft eines Lebensmittels

Ausgehend vom Herstellungsprozess und der wirtschaftlichen Bedeutung dieses wichtigen Grundnahrungsmittels beschäftigt sich die Ausstellung mit der religiösen und symbolischen Bedeutung des Backwerks. Bezirksmuseum Dachau, Führung mit Rosemarie Schreiner

Wann? Donnerstag, 20.07., 10.10 Uhr

Wo? Haltestelle Bus 172

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 14 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Küchen der Welt

Steckelfisch essen

Gartenoase, Bad-Soden-Straße 16a

Anmeldung bis Mittwoch vorher.

Wann? Freitag, 21.07., 11.30.Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

Kultur-Gut

Freisinger Märkte mit Genuss

Kulinarischer Marktrundgang mit interessanten Geschichten über die Entwicklung des Fisch-, Vieh- und Krautmarktes zum heutigen „Grünen Wochenmarkt“. Erleben Sie die kulinarische Vielfalt als Fest für Ihre Sinne, bei dem Augen, Nase und Gaumen verwöhnt werden.

Wann? Mittwoch, 26.07., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 13 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Sommer, Sonne, gute Laune – und ein leckeres Eis im Eiscafe Cellino in Feldmoching

Gemeinsam schmeckt es doch am besten
Wir laufen um 13.30 Uhr los über den Feldweg zur Eisdiele nach
Feldmoching oder Sie kommen auch gerne direktalle zusammen
treffen wir uns dann um 14.00 Uhr vor Ort (die Eisdiele liegt am
Feldmochinger Bahnhof, Josef-Frankl-Str. 4a) und genießen Schoko,
Vanille, Erdbeere & Co

Wann? Dienstag, 01.08. ab 14.00

Wo? Treffpunkt vor dem ASZ

Kursleiter*in: Heike Tempel

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

Kultur-Gut

Auer Dult Erlebnistour

Insiderwissen über die Auer Dult, kleine süße und salzige Verköstigung
und Erlebnisse bei ausgewählten Standln und eine Zaubervorführung;
Führung mit Grit Ranft

Wann? Mittwoch, 02.08., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 18 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Rathausführung für unsere Freiwillig Engagierten

Exklusiv laden wir alle Menschen, die sich in der Nachbarschaftshilfe
und dem ASZ-Betrieb ehrenamtlich engagieren, zu einer
Rathausführung mit anschließendem Eisessen ein.

Wann? Donnerstag, 03.08., 13.15 Uhr

Wo? Vor dem Eingang zur Tourist-Information am
Marienplatz

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: keine

Internationales Frauenfrühstück

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

Wann?	Dienstag, 08.08., 10.00 – 11.30 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleiter*in:	Nicole Schmitt
Kosten:	7,00 € zzgl. heiße Getränke

Tagesfahrt zur Landesgartenschau nach Freyung

Freyung ist eine kleine Stadt am östlichen Rand von Niederbayern und liegt im Bayerischen Wald unweit von Grafenau.

Die Landschaft ist sehr schön und abwechslungsreich zum Anschauen. Die Landesgartenschau findet vom 25. Mai bis 3. Oktober 2023 statt und steht unter dem Motto „Wald. Weite. Wunderbar“. Sie erstreckt sich vom Burgberg über den Wiesenpark bis hin zu den Waldgärten. Für jeden gibt es was zu finden und zu bestaunen.

Wann?	Dienstag, 08.08.2023
Wo?	Abfahrtszeiten:
	Ecke Weitzl-/Ittlinger Straße 07.30 Uhr
	U-Hasenberg/ oben vorm Edeka 07.40 Uhr
	Stanigplatz 10 07.50 Uhr
Kursleiter*in:	Alfred Nespor
Kosten:	36,00 €, inkl. Busfahrt und Eintritt
	Anmeldung ab 01.07. möglich

Sommerkino: Grace of Monaco

Das Fürstentum Monaco zu Beginn der 1960er Jahre: Obwohl sie nun schon gut sechs Jahre mit Rainier III. verheiratet ist, hat sich die ehemalige Hollywood-Schauspielerinnen Grace Kelly immer noch nicht recht in ihre Aufgabe als First Lady eingefunden. Ein neues Rollenangebot von Alfred Hitchcock ist deshalb eine große Versuchung für den früher gefeierten Star. Währenddessen kämpft der Fürst um den Erhalt von Monacos Souveränität und hat kaum Zeit für seine junge Ehefrau. Der französische Präsident de Gaulle verlangt Steuerabgaben und verfügt schließlich eine Blockade der Landesgrenzen: Monaco ist von der Außenwelt abgeschnitten. Als der Konflikt mit Frankreich eskaliert und ihre Ehe in eine ernste Krise gerät, wird Grace vor eine weitreichende Entscheidung gestellt: Wird sie die ersehnte berufliche Herausforderung wählen und vor die Kameras zurückkehren oder die bisher größte Rolle ihres Lebens annehmen, die der Fürstin Gracia Patricia von Monaco? Filmdauer: 99 Min.

Wann? Mittwoch, 09.08., 19.00 – 21.00 Uhr

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Monika Müller

Kosten: 2,00 €

Kultur-Gut

Blutenburg

Führung durch die eindrucksvolle kleine Schlossanlage aus dem 15. Jahrhundert. Sie wurde Anfang der 80er Jahre stilvoll renoviert und umfasst neben 5 kleinen Türmen ein Herrenhaus, eine gotische Hallenkirche mit wertvollem Inventar, einen Saalbau und die Schlossschänke, in der wir nach der Führung einkehren.

Wann? Donnerstag, 10.08., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 15 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Beerenausflug II

Ausflug zum Erlebnisfeld und Beerencafé Hofreiter in Feldmoching
Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Bohnen, Tomaten, Gurken
u.v.m.

All diese Leckereien gilt es zu ernten bzw. vor Ort zu erwerben ...
wer mag, kann es sich aber auch gleich im Beerencafé gemütlich
machen.

Wann? Mittwoch, 23.08. 13.45 Uhr

Wo? Treffpunkt Haltestelle Bus 172 am Hasenberg
Richtung Dachau, Abfahrt 13.57 Uhr

Kursleiter*in: Heike Tempel

Kosten: 5€, Verzehr auf eigene Kosten

Küchen der Welt

Tschechische Küche

Restaurant Bohemia, Grünwalder Str. 71
Anmeldung bis Mittwoch vorher.

Wann? Freitag, 25.08., 11.30 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

Ausflug in den Tierpark Hellabrunn

Gemeinsam erkunden wir den Tierpark Hellabrunn. Zwischendrin
kehren wir im Biergarten im Mühlendorf ein.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Karte für den MVV mit.

Wann? Mittwoch, 29.08., 10.00 Uhr

Wo? Treffpunkt U-Bahn Station Hasenberg unten am
Aufzug um 10 Uhr

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: 14 €, Verzehr auf eigene Kosten

Kostenloser Hörtest von Apollo Hörakustik

Der perfekte Begleiter auf dem Weg zurück zu gutem Hören. Hörakustikmeister Herr Hackenberg wird an diesem Tag mit Ihnen einen kostenlosen Hörtest durchführen und sie hierzu beraten. Dieser Hörtest wird voraussichtlich 15 Minuten in Anspruch nehmen.

Wann? Donnerstag, 31.08., 11.00 – 12.30 Uhr

Wo? Vortragsraum

Kursleiter*in: Herr Hackenberg

Kosten: keine

Kultur-Gut

Der Englische Garten, ein Park für das Volk

Wir Lustwandeln durch diese Anlage und entdecken die Kunst in der Natur, denn: „Alles scheint Natur, so glücklich ist die Kunst versteckt“. Anschließend Einkehr im Biergarten am Chinesischen Turm, Führung mit Statuen

Wann? Donnerstag, 31.08., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 12 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Schiffahrt auf dem Tegernsee

Zu jedem Sommerprogramm gehört traditionell auch eine Schiffahrt. Wir fahren gemeinsam mit dem Zug nach Tegernsee und nehmen das Schiff für die große Rundfahrt.

Abfahrt ist um 8.50 Uhr im Hasenberg, Rückkehr ca. 17.15 Uhr im Hasenberg.

Wann? Mittwoch, 05.09.

Wo? Treffpunkt U-Bahn Station Hasenberg unten am Aufzug um 08.35 Uhr

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: 33,50 €, Verzeher auf eigene Kosten (inkl. Bahnfahrt und Schiffsticket)

Sommerkino: Rheingold - Gesichter eines Flusses

Man sagt, der Rhein sei die Hauptschlagader Europas, vielleicht sogar das Zentrum der europäischen Seele. Über Jahrtausende hinweg formte er auf seinem Weg von den Hochalpen bis zur Mündung in die Nordsee einzigartige Landschaften, in denen Völker und Natur sich wechselseitig prägten. Vom Gotthardmassiv kommend verbindet der Strom sechs Länder miteinander: die Schweiz, Österreich, Liechtenstein, Deutschland, Frankreich und die Niederlande. Der Dokumentarfilm folgt dem Lauf des Flusses ausschließlich aus der Vogelperspektive und präsentiert ein Panorama aus der Mitte Europas. Dabei erklärt er neben der geographischen und teils politischen Bedeutung des Rheins auch die dazugehörigen kulturhistorischen Hintergründe. Begleitet von musikalischen Motiven Richard Wagners zeigen sich unerwartete Facetten. Filmdauer: 91 Min.

Wann?	Mittwoch, 06.09., 19.00 – 21.00 Uhr
--------------	-------------------------------------

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

Kursleiter*in:	Monika Müller
-----------------------	---------------

Kosten:	2,00 €
----------------	--------

Kultur-Gut

Tour über die Inseln der Isar

Auf der Prater- und Museumsinsel und darum herum geht es um den ehemaligen Münchner Hafen, um Natur, Museen und Freizeitspaß. Führung mit Stattdreisen

Wann?	Donnerstag, 07.09., 9.10 Uhr
--------------	------------------------------

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

Kursleiter*in:	Sigrid Bohr-Stieren
-----------------------	---------------------

Kosten:	12 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen
----------------	---

Lokschuppen Rosenheim Ausstellung „Vulkane“

Entdecken Sie die Welt der Feuerberge! Von Island bis Neuseeland, vom Mittelatlantischen Rücken bis nach Südamerika: Forscher*innen berichten über die neuesten Erkenntnisse, es steht aber auch das Leben jener 10% der Weltbevölkerung im Fokus, die in direkter Nachbarschaft mit den Gefahren leben.

Wann? Mittwoch, 12.09.

Wo? Treffpunkt U-Bahn Station Hasenberg unten am Aufzug um 08.55 Uhr

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: 34,50 € (inkl. Bahnticket, Eintritt und Führung)

Kultur-Gut

Münchner Toilettengeschichte

Von jedem gebraucht, doch oft gut versteckt! Finden Sie manch ungewöhnlichen „stillen Ort“ und lassen Sie sich mit interessanten Details rund um die Klobrillen der Stadt unterhalten. Führung mit Statterreisen.

Wann? Donnerstag, 14.09., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 12 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Herbstflohmarkt im ASZ

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

Spenden für den Flohmarkt können direkt im ASZ am 13.09. von 13.00 bis 17.00 Uhr oder am 14.09. von 10.00 bis 17.00 Uhr abgegeben werden.

Gut gebrauchen können wir:

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

In allen Räumen des ASZ sowie im Außenbereich werden Verkaufstische zur Verfügung gestellt. Wer selbst einen Tisch mieten möchte, muss sich bis Mittwoch, 06. September, schriftlich im ASZ anmelden. Pro Tisch wird eine Gebühr von 3 Euro erhoben.

Dabei können Sie selbst auch Kleidung und Schuhe verkaufen.

Die Preise sollen sich auf üblichem Flohmarktniveau bewegen. Profis werden abgewiesen.

Im ASZ Bistro wird bestens für Ihr leibliches Wohl gesorgt.

Wann?	Freitag, 15.09., 10.00 – 16.00 Uhr
--------------	------------------------------------

Wo?	in allen Räumen des ASZ
------------	-------------------------

Kursleiter*in:	Carla Singer
-----------------------	--------------

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

Küchen der Welt

Yemenitische Küche

Restaurant Bab Al Yemen, Landwehrstraße 8

Anmeldung bis Mittwoch vorher.

Wann?	Freitag, 15.09., 11.30.Uhr
--------------	----------------------------

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

Kursleiter*in:	Sigrid Bohr-Stieren
-----------------------	---------------------

Kosten:	keine, Verzehr auf eigene Kosten
----------------	----------------------------------

Oktoberfest im ASZ

Unter dem Motto „Ein Prosit der Gemütlichkeit“ feiern wir im ASZ ein zünftiges Oktoberfest. Neben flotter Livemusik mit Andi Metzler und guter Laune dürfen auch Hendl, Brezn und ein kühles Bier nicht fehlen. Auf geht's, schwingen Sie das Tanzbein!

Wann? Mittwoch, 20.09. 14.00 – 17.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 15 €

Kultur-Gut

Diözesanmuseum Freising- Führung

Nach 9-jähriger Generalsanierung hat das Diözesanmuseum wieder geöffnet. Es umfasst über 40.000 Objekte aus allen Bereichen kirchlicher Kunst und Kultur und gehört weltweit zu den größten religions-geschichtlichen Museen. Schwerpunkte sind die spätmittelalterliche kirchliche Kunst Altbayerns, Schwabens und des Alpenraums.

Wann? Donnerstag, 21.09., 9.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 14 €, bitte eigenes MVV Ticket mitbringen

Geburtsstagsfeier

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

Wann? Mittwoch, 27.09., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: keine

Ü50 – Party

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

Wann? Freitag, 29.09. ab 19.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Carla Singer

Kosten: keine; Verzehr auf eigene Kosten

Hier könnte noch ein Angebot stehen. Vielleicht Ihres?

Sie können etwas richtig gut und möchten dies gern mit anderen teilen?
Sie würden gerne eine Gruppe zu einem bestimmten Thema gründen um sich mit anderen zu vernetzen?

Sie suchen Gleichgesinnte für eine bestimmte Aktivität?

Gerne nehmen wir dies in unser Programm als Angebot mit auf.

Sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an

asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Wann?

Wo?

Kursleiter*in:

Kosten:

Rentenberatung

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

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

Die Beratung findet telefonisch statt.

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

Das ASZ ist für alle da!

- Sie suchen einen Ort, um Ihren runden Geburtstag zu feiern?
- Sie möchten sich mit einer Gruppe regelmäßig treffen und suchen dafür einen Raum?

Nutzen Sie unsere Räume – Sie sind herzlich willkommen!

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

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

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

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ihre Spende hilft!

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

Spendenkonto

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

Ansprechperson: Simone Rudroff,

Telefon: 089 452 236 108, Mail: fundraising@diakonie-hasenberg.de

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

Evangeliumskirche

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

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

Evangeliumskirche – BEGEGNUNGSTREFF 60plus

60plus ist ein gemeinsames Engagement der beiden evangelischen Nachbar-Kirchengemeinden Evangeliumskirche Hasenberg und Kapernaumkirche Lerchenau bzw. Bethanienkirche Feldmoching. **60plus** möchte über Begegnungstreffen und Themengespräche Menschen ab circa 60 Jahren ansprechen und zusammenbringen.



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

Freitag, 21.07.: Film in der Kapernaumkirche

Freitag, 15.09. Die Evangeliumskirche auf dem Weg zu einer Diakoniekirche mit Pfarrerin Sophie Schuster in der Evangeliumskirche (Stanigplatz 11)

Evang.-Luth. Pfarramt Evangeliumskirche

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

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

Seniorenbeirat

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

Seniorenbeirat LHM

Geschäftsstelle Burgstr. 4

80331 München

Telefon: 089 23 32 11 66

seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

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

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

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

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

Energieberatung: Jeden dritten Montag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr

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

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

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

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

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, um mehr zu erfahren!

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

Patientenberatung im Hasenberg – Gesundheitsladen München e.V.

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

Die Beratungsthemen sind z.B.:

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

Patientenberatung bei uns im ASZ

Wo: ASZ Raum blau

Wann: Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr, 12.07., 02.08., 13.09.

Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenberg

Wintersteinstr. 14, 80933 München, Telefon: 089 203 23 65 11

Freitags von 10.00 – 13.00 Uhr, Termine auf Anfrage

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

Bei Rückfragen zum Angebot: *Sarah Kurzak (Patientenberaterin), Gesundheitsladen München e.V. Astallerstraße 14, 80339, Telefon: 089 772565, Mail: sarah.kurzak@gl-m.de*

PONTIS Hasenberg

Wir helfen 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



Hilfen in seelischen Belastungssituationen

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

*GPDI München-Nord
Troppauer Straße 10
80937 München
Telefon: 089 452 235 240*

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

Krisendienst Psychiatrie

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

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



Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
 14.00 – 17.00 Uhr

Schickeria Secondhand-Laden

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

Redaktionsleitung

Simone Rudroff, rudroff@diakonie-hasenberg.de

(v.i.S.d.P)

Kontakt

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

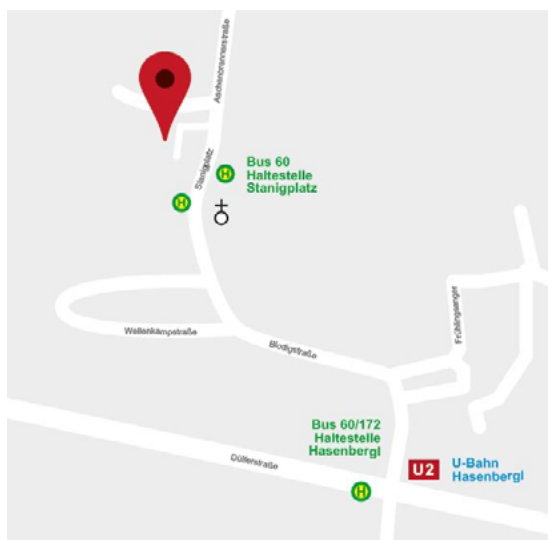
www.asz-hasenberg.de

So erreichen Sie uns:

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

oder

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



Träger:

Diakonie Hasenberg e.V.,

Stanigplatz 10,

80933 München,

www.diakonie-hasenberg.de

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Projekt-Nr. 4000