

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Juli / August / September 2024



Ausgabe
03/2024

Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Team des ASZ Hasenbergl	4
Angebote des ASZ Hasenbergl	5
Kurse und Veranstaltungen	12
Regelmäßige Angebote	15
Vorankündigungen	23
Einzelveranstaltungen	25
Rentenberatung	35
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24	37
Hilfen in seelischen Belastungssituationen	45
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24	46
Öffnungs- und Telefonzeiten	47
Impressum	47
Kontakt	48

Vorwort

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

„In jedem Menschen ist Sonne. Man muss sie
nur zum Leuchten bringen.“ (Sokrates)

Da uns Frühling und Sommer bereits mit
Sonne verwöhnen, hoffen wir, mit unseren
folgenden Sommerangeboten ebenso eine
Leuchtkraft zu geben.

Wir freuen uns sehr über die gute Resonanz
zu der ersten Wanderung entlang der Amper
und planen schon die nächste Tour. Details dazu werden extra im
ASZ ausgehängt.

Im Rahmen der nächsten Tagesfahrt besuchen wir den Kneipkurort
Bad Wörishofen und können im zentral gelegenen Kurpark lust-
wandeln.

Gemütlich wird es bei unseren Sommerkino-Angeboten zugehen:
drei Vorstellungen mit ganz unterschiedlichen Filmen sollen Ihnen
einen launigen und vergnüglichen Abend bescheren.

Versüßen wollen wir Ihnen die Sommerzeit zudem mit selbstgemachter
Marmelade. Sofern Sie zu dem gemeinsamen Einkochen nicht Zeit
haben, finden Sie das Rezept in dieser Broschüre.

Da der Sommer ebenso herzhaft und zünftig werden soll, entführen wir
Sie im Rahmen unserer fortlaufenden Reihe „Küchen der Welt“ in den
Taxisbiergarten. Weiterhin haben wir eine Münchner-Biergarten-Tour
für Sie zusammengestellt und hoffen, dass Radler, Gickerl und Obazda
in geselliger Runde und schöner Atmosphäre noch ein bisschen besser
schmecken.

Wir freuen uns auf eine sonnige Zeit mit Ihnen!

Anabel Meißner

und das gesamte Team des ASZ Hasenberg!



Team des ASZ Hasenberg!

Meißner, Anabel	Leitung ASZ KASA Stelle	meissner@diakonie- hasenberg.de	089 452 235 780	0176 131 401 47
Singer, Carla	Leitung ASZ KASA-Stelle	singer@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 780	0176 131 401 26
Benda, Kuno	Streetwork für Senioren	benda@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 787	0176 131 410 08
Bohr-Stieren, Sigrid	Kultur und Kulinarik	bohr-stieren@ diakonie-hasenberg.de		0163 314 232 1
Huber, Bernhard	Beratung, Einzelfallhilfe Programmkoordination	huber@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 787	0163 605 362 0
Koch, Sally	Verwaltung Fahrt- und Begleiddienst	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 Begleiddienst	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	

Angebote des ASZ Hasenberg

Hilfe und Beratung

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

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



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

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

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

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

Sozialer Mittagstisch

„In Gemeinschaft schmeckt es besser!“

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

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



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

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

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

Schleißheimer Straße 450a

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

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

Offenes Café

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

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

Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

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



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

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

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

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

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



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

Unsere Beratung:

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

Ihre KASA-Beratungsstelle:

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ehrenamtliche Unterstützung

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

Unser Angebot:

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Telefon: 089 452 235 782

Mail: nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de

Freiwilliges Engagement im ASZ

Sie möchten...

- ... ganz konkret unsere Malgruppe künstlerisch anleiten, gemeinsam mit Hobbymusiker*innen singen, unsere Aktiv-Gruppen (Wandergruppe, Tagesfahrten etc.) begleiten, die Kegelgruppe anleiten oder unsere Senior*innen bei nötigen Fahrten unterstützen
- ... gerne eine Gruppe mit Gleichgesinnten gründen, um einem Hobby nachzugehen (Wandern, Kartenspiel o.ä.)?
- ... Senior*innen ehrenamtlich unterstützen?
- ... auf Ehrenamtszuschale beim Begleitedienst mitwirken?
- ... bei Festen oder Feiern tatkräftig unterstützen?
- ... uns als Freiwillig Engagierte*r unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie?

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Telefon: 089 452 235 782

Mail: nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de



Fahrt- und Begleitedienst

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



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

Leistungen:

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

Kosten:

8,00 € für eine einfache Fahrt, 12,00 € für hin- und zurück. Unter bestimmten Umständen (ASZ-Pass) können wir Sie bei den Kosten unterstützen. Nach Inanspruchnahme der Leistung bekommen Sie eine Rechnung über die tatsächlich gefahrenen Einsätze. Die Abrechnung erfolgt monatlich, die Rechnung kann bar oder per Überweisung bezahlt werden.

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Telefon: 089 452 235 784

Mail: begleitedienst@diakonie-hasenberg.de

Kurse und Veranstaltungen

Wussten Sie schon...?

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

Das ideale Geschenk zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen!

Verkauf gegen Barzahlung im ASZ.



Teilnahmebedingungen

Ermäßigung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

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

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

Einzelperson: 1.800 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.700 € Netto-Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

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

Anmeldung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

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

Bezahlung/ Kassenzeiten

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

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

Veranstaltungsabsage

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

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

Die Rückerstattung kann in der Regel nur im Falle einer Nachbesetzung des reservierten Platzes erfolgen. Gerne können Sie in Absprache mit der Kursleitung einmalig zum Schnuppern teilnehmen, bevor Sie verbindlich buchen.

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

Haftung

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

Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme

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

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

Anfahrt und Parkplätze

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

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

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

Regelmäßige Angebote

Promenz - sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Aktivierungsgruppe für Menschen mit Vergesslichkeit

Wir laden Menschen mit einer dementiellen Beeinträchtigung

herzlich ein, etwas für (Pro) ihren Geist (mens) zu tun.

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

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

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

Die Kosten können bei Vorliegen eines Pflegegrads von der Pflegekasse übernommen werden. Die Betreuung wird von geschulten Helfer*innen übernommen unter der Leitung der Fachkraft Frau Fanelli-Biegerl.

Wann? montags von 10.00 – 14.00 Uhr
01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08.,
19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.

Wo? In den Räumen des ASZ-Hasenbergl

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

Kosten: Kosten können anteilig auch von der Pflegekasse übernommen werden; individuelle Klärung erfolgt im Aufnahmegespräch

Biergartentour

Sommerzeit – Biergartenzeit!

Kaum etwas ist so typisch für München wie unsere Biergartenkultur! Ursprünglich entstanden die ersten dieser Ausschankflächen auf den Lagerkellern der Brauereien, wo das bei kühlen Temperaturen gebraute und eingelagerte Bier direkt verköstigt werden konnte. Zur Vermeidung zu großer Erwärmung wurden die Keller mit flachwurzelnden Kastanien bepflanzt, die bis heute oft das Bild eines Biergartens prägen.

Wir wollen uns mit Ihnen in diesem Sommer jeden Montag auf eine Entdeckungsreise durch diese Münchner Institutionen begeben. Vom 29.07. bis zum 09.09. werden wir jede Woche einen anderen Biergarten besuchen und Ihnen deren Vielfalt zeigen.

Bitte beachten Sie, dass die Biergärten unter Umständen nicht vollständig barrierefrei sind. Getränke und Speisen müssen ggfs. selbst abgeholt und zum Tisch transportiert werden!

Die Termine im Einzelnen:

29.07. Hirschgarten, Hirschgarten 1

05.08. Wirtshaus am Hart, Sudetendeutsche Str. 40

12.08. Michaeligarten, Feichtstr. 8 (im Ostpark)

19.08. Taxisgarten, Taxisstr. 12

26.08. Augustinerkeller Arnulfstr. 52

02.09. Biergarten Schloß Schleißheim

09.09. Biergarten am Chinesischen Turm, Englischer Garten 3

Für die Begleitung der Gruppe zum Biergarten konnten wir einige Helfer und Helferinnen gewinnen, die sich abwechseln werden.

VIELEN DANK FÜR DIESE TOLLE HILFE!!

Wann?	29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09. jeweils 14.00 Uhr
Wo?	Treffpunkt am ASZ
Begleitung:	Wird individuell bekannt gegeben
Kosten:	Keine, Fahrt und Verpflegung auf eigene Kosten

Reparaturcafé

Das Reparaturcafé bietet Ihnen die Möglichkeit, kleine Elektrogeräte, Maschinen, Lampen, Radios und andere Haushaltsgegenstände überprüfen und nach Möglichkeit instand setzen zu lassen. Hier versuchen wir zu helfen, um nach Möglichkeit einen teilweise teuren Neukauf zu vermeiden. Es wäre hilfreich, wenn Sie uns bei der Anmeldung sagen könnten, um welches Gerät und die Art der Störung es sich handelt, damit wir uns darauf vorbereiten können. Sie werden sehen, Reparieren kann auch Spaß machen.

Wann? monatlich montags 14.00 – 17.00 Uhr
15.07., 12.08., 16.09.

Wo? ASZ Raum grün

Kursleitung: Alfred Nesper – Mobil-Nr.: 0160 4573083

Kosten: keine (ausgenommen Ersatzteile)

Nachbarschaftsfrühstück

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

Wann? dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
02.07., 06.08., 17.09.

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Nicole Schmitt

Kosten: 5,00 €

Kochen International

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

Wann? dienstags 10.30 – 13.00 Uhr
02.07., 16.07., 30.07., 13.08., 27.08., 10.09., 24.09.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleitung: Wedad Asad

Kosten: 7,00 € pro Kurstag incl. Essen

Gedächtnistraining

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

Wann? dienstags von 14.00 – 16.00 Uhr
02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09.
Anfragen können unter asz-hasenberg@diakoniehasenberg.de oder telefonisch unter: 089 452 235 786 gestellt werden

Wo? ASZ, Gruppenraum blau

Kursleitung: Rudolf Ramisch

Kosten: 2,50 € pro Termin

Gymnastik & Beweglichkeit

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

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Wann? mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr
03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 11.09., 18.09.,
25.09.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Eva Sauer

Kosten: 3,50 € pro Termin

Digital durch den Alltag

HANDY / TABLET / LAPTOP & CO.

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

Wie schreibe ich einen Brief oder eine E-Mail?

Wie finde ich Informationen im Internet?

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

Wann? mittwochs 16.45 – 18.15 Uhr
10.07., 31.07., 14.08., 11.09., 25.09.

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleitung: Philipp Mäser

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 die Musik und Tänze. So macht tanzen richtig Spaß, es ist für jeden was Passendes dabei und es können alle gleich mitmachen. Die Schritte werden einzeln erklärt, geübt und dann gemeinsam getanzt. Einfach mal ausprobieren, es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Tanzen macht Spaß und bringt Bewegung ins Leben. Außerdem fördert es das Gemeinschaftsgefühl, Zusammenhalt und Lebensfreude. (Gesundheitsaspekte: Bewegung, Gehirnjogging, Sturzprophylaxe). – Wir tanzen gemeinsam! So lautet das Motto – Bitte in Sportkleidung kommen und Tanz- oder Jazzschuhe benutzen (keine Straßenschuhe). Vorherige Anmeldung erforderlich.

Wann?	mittwochs 15.00 – 16.00 Uhr 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 11.09., 18.09., 25.09.
--------------	--

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

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

Kosten:	3,50 € 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 04.07., 11.07., 18.07., 25.07., 12.09., 26.09.
--------------	---

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

Kursleitung:	Marion Hofmeister
---------------------	-------------------

Kosten:	4,00 € pro Termin
----------------	-------------------

Spielenachmittag

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

Wann? donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Selbstorganisiert, offen für alle

Kosten: keine, keine Anmeldung nötig

Schach-Treff

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

Wann? donnerstags ab 14.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Selbstorganisiert, offen für alle

Kosten: keine, keine Anmeldung nötig

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
11.07., 25.07., 08.08., 22.08., 05.09., 19.09

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Bernhard Huber

Kosten: keine

Papierkram leicht gemacht

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

Wann? alle 2 Wochen freitags 11.00 – 12.00 Uhr
Im August findet das Angebot nur auf Nachfrage statt. Anfragen können unter asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de oder telefonisch unter: 089 452 235 786 gestellt werden.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Sally Koch, Carla Singer

Kosten: keine

Ausfüllhilfe Wohngeldanträge

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

Wann? nach Bedarf, nur mit Anmeldung

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Sally Koch, Carla Singer

Kosten: keine

Faszination Farbe

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

Wann? freitags, 14.00 – 15.30 Uhr
12.07., 26.07., 09.08., 23.08., 06.09., 20.09.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: selbstorganisiert

Kosten: 2,50 € pro Termin

Kegeln

Einmal alle Neune treffen ist der Hit. Wer Spaß am Kegeln und geselligem Beisammensein hat, ist dort genau richtig. Die Plätze hier sind heiß begehrt und schwer zu bekommen. Aber wer weiß? Vielleicht gibt es bald sogar noch eine zweite Kegelgruppe? Bitte melden Sie sich bei Interesse auch gern bei uns im Büro!

Gut Holz!

Wann? alle 2 Wochen freitags außerhalb der Schulferien
14.00 – 17.00 Uhr
05.07., 19.07., 02.08., 16.08., 30.08., 13.09., 27.09.

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

Kursleitung: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 €

Vorankündigungen

Wandergruppe

Nach einer erfolgreichen Premiere unserer Wandergruppe entlang der Amper bei Dachau freuen wir uns auf eine Fortsetzung. Etwa alle zwei Monate werden wir uns gemeinsam auf den Weg machen, wobei wir jeweils bei der Wanderung Ideen für die nächste Unternehmung sammeln.

Termine und konkrete Ziele werden wir Ihnen so früh wie möglich im ASZ durch einen Aushang bekanntgeben. Danach ist die Anmeldung möglich. Bitte sehen Sie vorab von Anmeldungen oder Rückfragen ab. Wir freuen uns auf das gemeinsame Unterwegssein!

Wann? August 2024

Wo? wird noch bekanntgegeben

Kursleitung: Bernhard Huber

Kosten: keine, Fahrt und Verpflegung auf eigene Kosten.

Spätsommer Konfitüre „Zwetschgenstreich“

Angeregt von unserem gemeinschaftlichen Konfitüre-Erstellen präsentieren wir Ihnen anbei unser Rezept zum Nachkochen für unseren „Zwetschgenstreich“ – viel Spaß!

Sie benötigen:

- 2 kg entsteinte Zwetschgen
- 1,5 kg Gelierzucker
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 1 geriebene Zitronenschale
- 2 TL gemahlene Zimt
- nach Bedarf ein bis zwei Gewürznelken



...und für den betrunkenen Zwetschgenstreich ein Glas kräftigen Rotwein

Werkzeug: Zauberstab, großen Kochtopf und Einmachgläser

Zubereitung

- Zwetschgen waschen und mit dem Zauberstab zerkleinern
- Gelierzucker, Vanillinzucker, Zitronenschale und Zimt beimengen, bei Bedarf auch die Nelken begeben
- Masse in einen großen Topf geben, dieser sollte halb gefüllt sein (sonst schwappt alles über), bei Bedarf Wein hinzugeben
- Masse auf oberster Stufe erhitzen und regelmäßig rühren (nicht aufhören, sonst brennt es an)
- 5 Minuten kochen lassen
- Kochende Masse in Einmachgläser abfüllen, Gläser sicher verschließen und auf den Kopf stellen, abkühlen lassen, 5 Stunden ruhen lassen
- Umdrehen und ab jetzt genießen

Wir wünschen ein gutes Gelingen und viele leckere Momente beim Genießen!

Einzelveranstaltungen

Internationales Frauenfrühstück

Frauenfrühstück mit Spezialitäten aus aller Welt (-Schweiz-)

Dieses Mal werden wir „z´wögerle“ (das bedeutet „gemütlich frühstücken“ auf Schweizerdeutsch). Ein leckeres Bircher Müsli, köstlicher Schweizer Käse mit Wurzelbrot, dazu vielleicht ein Glas Ovomaltine...wir werden uns etwas einfallen lassen. Gerne ergänzen wir diesen Morgen mit einigen Informationen der Gastlandes Schweiz. Vielleicht waren Sie auch selbst schon einmal da und möchten uns davon erzählen? So wird das Frauenfrühstück zu einem lebendigen Ort der Begegnung und des Austausches.

Wann? Montag, 08.07., 10.00 – 11.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Heike Tempel, Sally Koch

Kosten: 7,00 €

Kultur-Gut

Der Blaue Reiter, eine neue Sprache – Lenbachhaus

Im Zuge der Kooperation zwischen Lenbachhaus und Tate Gallery findet die Ausstellung „Expressionists. Kandinsky, Münter and the Blue Rider“ mit zahlreichen Leihgaben aus der Sammlung in London statt. Für das Lenbachhaus mit der weltweit größten Sammlung zur Kunst des Blauen Reiter stellt dies eine Chance dar, Sammlungshighlights, die nicht reisen, zusammen mit bisher selten gezeigten Arbeiten der Künstler*innen des Blauen Reiter zu präsentieren und ihr Schaffen in einen größeren zeitgeschichtlichen Kontext zu setzen. Führung mit Carolina Glardon

Wann? Donnerstag, 18.07., 11.30 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

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

Sommerkino „Ich denke oft an Piroshka“

Andreas fährt 1925 als Student nach Ungarn. Auf dem Schiff verliebt er sich in Greta und verbringt mit dieser einen gemeinsamen Tag in Budapest. Die Wege trennen sich und auf dem kleinen Dorf, in dem er seine Ferien verbringen wird, lernt er Piroshka kennen.

Natürlich führt diese Situation zu Verwicklungen und einem Ende, das ein wenig Sehnsucht offenlässt.

Ein echter Filmklassiker mit Liselotte Pulver und Gunnar Möller.

Wann? Donnerstag, 18.07., 18.00 – 20.00 Uhr

Wo? Gymnastikraum

Kursleitung: Monika Müller

Kosten: 2,00 €

Küchen der Welt

Traditioneller Biergartenbesuch im Taxisgarten

Seit 1924 bereits gibt es den Taxisgarten in Neuhausen – und diese Tradition spürt man überall unter den alten, hochgewachsenen Bäumen. Er begrüßt Besucher*innen aus aller Welt mit entspannter Gemütlichkeit. Die beliebtesten Spezialitäten der Ochsenbraterei gibt es im Taxisgarten auch abseits des Oktoberfests – natürlich allen voran die original Ochsensemmel, ein vom Geschmack unerreichter Klassiker.

Taxisgarten, Taxisstr. 12

Wann? Freitag, 19.07., 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



S'Glas in'd Hand, zum Wohl mitnand!

Kultur-Gut

Fahrt mit dem Sonderzug E69 05

Von München nach Augsburg zum Dampftag im Bahnpark Augsburg. Die E69 05 fährt an diesem Tag mit ihrem historischen Sonderzug von München über Geltendorf und Mering direkt in den Bahnpark Augsburg. Der Bahnpark ist eines der größten Industriedenkmäler Bayerns. Die historischen Gebäude, die Lokomotiven und die technischen Anlagen sind einmalig. Neben den vielen Attraktionen der abwechslungsreichen Ausstellung kann an diesem Tag die Dampflok 41 018 im Einsatz erlebt werden. Die dortige Modellbahn zeigt außerdem eine der umfangreichsten Fahrzeugsammlungen in der besonders großen Modellbahn-Spur G in Deutschland.

Wann? Sonntag, 21.07., 08.30 Uhr

Wo? **Achtung:** Treffpunkt Ostbahnhof Gleis 1 – unten vorm Lift; Rückkunft um 19.00 Uhr am Ostbahnhof

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 59,00 € für Fahrt und Eintritt

Kultur-Gut

Bayerische Landesausstellung 2024 „Tassilo, Korbinian und der Bär – Bayern im frühen Mittelalter“ Diözesanmuseum Freising

Ein Herrscher mit Schwert und Zepter, ein Heiliger, der einen wilden Bären zähmt ...das ist nicht der Stoff für einen Hollywoodfilm, sondern pure bayerische Geschichte. Tassilo, Korbinian und der Bär entführen uns in der Bayerischen Landesausstellung 2024 ins frühe Mittelalter!. Zum 1.300-jährigen Diözesan Jubiläum erzählt die Ausstellung von den Anfängen der Kirche in Bayern und vom Glanz der Agilolfinger-Herzöge. Führung

Wann? Donnerstag, 25.07., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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

Kultur-Gut

Führung durchs Werksviertel

Mit dem Werksviertel-Mitte entstand ein außergewöhnliches Stadtquartier mit jeder Menge Raum für Kreativität, Musik, Kunst, Unterhaltung und Ideen für nachhaltige Zukunftsprojekte. Das 9 ha große Gelände der ehemaligen Pfanni Knödelfabrik verwandelt sich in ein Stadtquartier wo Arbeiten, Wohnen, Freizeit und Erholung vereint werden. Bei einem geführten Spaziergang über das Gelände erhalten Sie einen Einblick in Geschichte, die urbane Quartiersvielfalt und erleben alles, was das Werksviertel-Mitte einzigartig macht.

Wann?	Donnerstag, 01.08., 09.10 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	15,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

Sommerkino „Grace of Monaco“

Im Jahr 1962 steckt das Fürstentum Monaco in einer Krise. Ein Streit mit dem Nachbarn Frankreich droht zu eskalieren. Zeitgleich erhält Fürstin Gracia Patricia von Alfred Hitchcock das Angebot, in seinem neuesten Film „Marnie“ die Hauptrolle zu spielen.

Das Fürstenhaus ist von dieser Idee nicht gerade begeistert und so ringt die frühere begeisterte Schauspielerin mit sich, ihren Wünschen und den Erwartungen, die als Landesmutter an sie gestellt werden.

Nicole Kidman ist hier in der Rolle der Grace Kelly bzw Fürstin Gracia Patricia zu sehen.

Wann?	Donnerstag, 08.08., 18.00 – 20.00 Uhr
Wo?	Gymnastikraum
Kursleitung:	Monika Müller
Kosten:	2,00 €

Brauchtum und Natur: Kräuterbuschenbinden zum Fest Mariä Himmelfahrt

Bräuche sind feste Bestandteile in unserem Leben.

Wir wollen an den Brauch des Kräuterbuschenbindens zu Mariä Himmelfahrt anknüpfen, von den Hintergründen erfahren, unsere Erinnerungen austauschen und selbst einen (Wild)Kräuterbuschen binden. Es sind reichlich Kräuter vorhanden.

Schön wäre, wenn Sie bei einem Spaziergang oder aus dem Garten/Balkon auch (Wild)kräuter sammeln und mitbringen könnten.

Wann? Freitag, 07.08., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? Raum gelb

Kursleitung: Fr. Mörtl & Hr. Wachinger, kath. Senioren Seelsorge

Kosten: keine

Tagesfahrten

Bad Wörishofen ist bekannt als Wirkungsstätte des Naturheilkundlers und Pfarrers Sebastian Kneipp. Von dort aus verbreitete sich sein Konzept der Wasserkuren in die Welt. So ist der Ort geprägt vom Kurbetrieb, aber auch von den Bauten des kirchlichen und klösterlichen Lebens.

Bei einer Stadtführung werden wir Sehenswürdigkeiten und Historie dieses Städtchens kennenlernen.

Wann? Dienstag, 13.08.2024

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

Kursleitung: Bernhard Huber

Kosten: werden noch bekannt gegeben

Küchen der Welt

Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist historisch bedingt stark von der chinesischen Küche beeinflusst. Darüber hinaus hat der Buddhismus zu einer reichhaltigen Vielfalt veganer und vegetarischer Gerichte beigetragen. Kennzeichnend ist vor allem die große Anzahl der möglichen Zutaten.

Bei schönem Wetter kann man wunderbar draußen sitzen.

May Restaurant, Bergmannstraße 50

Wann? **Achtung:** Donnerstag 22.08., 11.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

Kultur-Gut

„Heldinnen und Helden“ – Lokschuppen Rosenheim Legendär. Populär. Selbstlos.

Vom Heldenmythos bis zur modernen Alltagsheldin – seit jeher inspirieren uns Heldinnen und Helden! Sie begegnen uns als Fiktion, aber auch als reale Personen: Sie faszinieren, polarisieren und sind heute allgegenwärtig. Erfahren Sie, was Held*innen ausmacht, wer sie schafft und warum wir sie brauchen. Wir erzählen von ihren Taten und ihren Geschichten, aber auch von ihren Schattenseiten. Der Lokschuppen wird episch.

Nach dem traditionellen Mittagessen im Gasthof Stockhammer haben wir eine Führung durch die Ausstellung.

Führung mit Angelika Puchinger

Wann? **Achtung:** Freitag, 23.08., 08.50 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 19,00 € für Eintritt und Führung, mit Bahnticket zzgl. 10,00 €

Kultur-Gut

Unterwegs im „wahren“ Schwabing – vom Siegestor zum Schellingsalon und ins Schellingsalon-Museum

Die Türkenstraße ist für viele das „wahre“ Schwabing, dabei liegt sie im Uni-Viertel in der Maxvorstadt. Auf dem Weg vom Siegestor zum Schelling-Salon erforschen wir die Wandlung des berühmten Viertels von seiner Gründung bis zur Gegenwart. Die Spuren der Veränderung sind unübersehbar, die Entwicklung rasant.

Aber es gibt auch noch Traditions-Wirtschaften, die sich behaupten. Anschließend besuchen wir das Museum des Schelling-Salons, ein kaum bekanntes Kleinod. Führung mit Stattreisen

Wann? Donnerstag, 12.09., 13.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 19,00 €, Führung und Eintritt ins Museum
bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

Sommerkino „Is‘ was, Doc?“

Vier gleiche Reisetaschen zeitgleich am selben Flughafen und anschließend im gleichen Hotel? Das kann nicht gut gehen, vor allem, wenn in Zweien davon begehrte Dinge wie Juwelen und geheime Regierungsakten sind. Der Musikwissenschaftler Howard wiederum hat für einen Wettbewerb um ein Stipendium besondere Steine im Gepäck. Judy, eine Studentin verliebt sich in Howard, der wiederum mit Eunice verlobt ist. Der Film aus dem Jahr 1972 ist eine Verbeugung vor den berühmten Screwball-Komödien. Die berühmteste Verfolgungsjagd der Filmgeschichte ist dann schon fast die logische Konsequenz. Ryan O’Neal und Barbra Streisand sind die Hauptdarsteller in dieser furiosen Komödie.

Wann? Donnerstag, 12.09., 18.00 – 20.00 Uhr

Wo? Gymnastikraum

Kursleitung: Monika Müller

Kosten: 2,00 €

Kultur-Gut

1300 Jahre Korbinian Freising

Lernen Sie den heiligen Korbinian, den Schutzpatron der Stadt Freising kennen! Sie werden erfahren, was dieser charismatische Geistliche im Frühmittelalter geleistet hat und warum der Braunbär zum Freisinger Wappentier wurde. Diese Gruppenführung bieten wird exklusiv im Rahmen des Jubiläumsjahrs „1300 Jahre Korbinian in Freising“ angeboten.

Wann? Donnerstag, 19.09., 09.10 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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

Küchen der Welt

Die Küche Kretas

Kulinarik wird auf Kreta zelebriert. Wenn die Kreter essen gehen, dann selten allein oder zu zweit. Stattdessen findet sich die ganze Familie ein – und die ist meist groß. Dieses Zusammensein bezeichnet man als Paréa, was übersetzt so viel wie „gute Gesellschaft“ meint. Das machen wir miteinander und genießen die Küche Kretas.

Restaurant Kreta Grill, Nordendstrasse 60

Wann? Freitag, 20.09., 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

Gemeinsames Konfitüre kochen

Was schmeckt besser als Selbstgemachtes?

Und was macht mehr Spaß als in Gemeinschaft etwas selber zu machen? Diese zwei Fragen nehmen wir uns zum Anlass, wieder einmal gemeinsam Marmelade einzukochen. Dieses Mal werden die Früchte bereits im Vorhinein besorgt und es geht „nur“ noch um das gemeinsame Werkeln in der Küche und am Herd. Unter fachkundiger Anleitung entsteht so ein herrlicher Brotaufstrich. Das Ergebnis dieser gemeinsamen Aktion können Sie anschließend gern zum Selbstkostenpreis käuflich erwerben – entweder für sich selbst oder auch als Geschenk.

Wann? Freitag, 20.09., 10.00 – 12.00 Uhr

Wo? Raum rot

Kursleitung: Monika Müller

Kosten: Keine, Marmeladenverkauf zum Selbstkostenpreis

Oktoberfest

„Hau di hera, dann samma mehra“ beim ASZ Oktoberfest

Zur diesjährigen Wies'n mit Fassanstich laden wir Sie auf das Herzlichste ein!

Zusammen wollen wir feiern, singen, tanzen und mit Bier oder Wein anstoßen. Lassen Sie sich vom einen oder anderen Zuckerl zusätzlich überraschen.

Kulinarisch verwöhnen wir Sie entweder bayrisch traditionell (Ochsenfetz'n mit Semmel und Krautsalat) oder mit einer vegetarischen Variante (Obazda, Brezn und Radi-Salat). Bitte geben Sie bei der Anmeldung gleich Ihren Essenswunsch an.

Wann? Mittwoch, 25.09., 14:00 – 17:00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Sally Koch

Kosten: 17,00 €

Geburtstagsfeier

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

Wann? Montag, 30.09., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Olga Oguz

Kosten: keine

Rentenberatung

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

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

Im Mittelpunkt stehen dabei Themen wie:

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

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

Das ASZ ist für alle da

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

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

Nutzen Sie unsere Räume – Sie sind herzlich willkommen!

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

Roter Gruppenraum mit Küchenzeile	ca. 27 m 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-hasenbergl@diakonie-hasenbergl.de

Ihre Spende hilft!

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

Spendenkonto

Kontoinhaber: Diakonie Hasenbergl e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Ansprechperson: Carla Singer,

Telefon: 089 452 236 780, Mail: singer@diakonie-hasenbergl.de

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

Seniorenbeirat

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

*Seniorenbeirat LHM
Geschäftsstelle Burgstraße 4
80331 München
Telefon: 089 23 32 11 66
seniorenbeirat.soz@muenchen.de*

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

Allgemeine Sprechstunde: Jeden Donnerstag 9.30 – 12.00 Uhr

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

Kostenlose Anwaltserstberatung: Jeden ersten Dienstag im Monat,
nur mit telefonischer Anmeldung

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

Feldmoching-Hasenberg | – BEGEGNUNGSTREFF 60plus

60_{plus}

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!

Nächste Termine:

- 21.6.** Inge Rauch und ihr Erinnerungs-Koffer (in der Kapernaumkirche)
- 19.7.** „Trickbetrug“ mit Berthold Ottmann, Sicherheitsberater für Senioren (in der Kapernaumkirche)
- 20.9** Vortrag angefragt

Evangeliumskirche – Bethanienkirche – Kapernaumkirche

Immer mittwochs zwischen 16-18 Uhr (außer in Schulferien) treffen sich Menschen im Foyer der Evangeliumskirche. Es gibt Getränke, Gebäck, Gemütlichkeit und Menschen, die gern andere treffen, ratschen oder Pläne machen. Herzliche Einladung spontan vorbeizuschauen!

Kirchweih Bethanien

Am **14.7.** feiern wir den 60. Geburtstag der Bethanienkirche in Feldmoching (Eberhartstr. 10)

Hauptsache Musik am 17.9. um 19 Uhr

Musiker und Musikerinnen bieten Ihnen im Gemeindesaal der **Kapernaumkirche** ein vielseitiges musikalisches Programm von Klassik bis Rock! Außerdem ist für ein kleines Abendessen gesorgt. Der Förderverein „Gemeinschaft braucht Räume e.V.“ lädt dazu ein.

Kennen Sie Ihre Pfarrerin? – Wir besuchen Sie gern!

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

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

Evang.-Luth. Pfarramt Evangeliumskirche

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

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

Pfarramt Kapernaumkirche

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

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

Neue Homepage

Unsere neue, vereinigte Kirchengemeinde hat jetzt auch eine neue Homepage:

www.feldmoching-hasenberg-evangelisch.de

Dort finden Sie alle Angebote, Termine und Informationen über unsere Kirchengemeinde – und immer aktuell. 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
24.09.2024 14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Oktoberfestfeier



St. Agnes, Lerchenau

Waldmeisterstr. / Waldrebenstr. 15, 80935 München, T.089 / 351 33 29
Jeweils um 14.00 Uhr

11.07.2024 Sommerfest

12.09.2024 Seniorenachmittag bei Kaffee/Kuchen u. Beiträgen

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.

03.07.2024 / 17.07.2024 / 11.09.2024 / 25.09.2024

St. Johannes Evangelist, Lerchenauer See

Gustav-Schieferstr. 23, 80995 München, T. 089 / 158 124-0
Jeweils um 14.30 Uhr

04.07.2024 / 11.07.2024 / 18.07.2024

Seniorenachmittag bei Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge

25.07.2024 Sommerfest

12.09.2024 / 19.09.2024 / 26.09.2024

Seniorenachmittag bei Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge

St. Matthäus, Hasenberg-Süd

Eduard-Spranger-Str. 46, 80935 München, T. 089 / 313 54 35
Jeweils um 14.00 Uhr

17.07.2024 Grillfest und Geburtstagsgratulation

18.09.2024 Wortgottesdienst, anschl. Oktoberfestfeier

Pfarrfeste in PV PACEM

St. Matthäus 07.07.2024 10:00 Gottesdienst, anschl. Pfarrfest

St. Christoph 21.07.2024 10:00 Festgottesdienst, anschl. Pfarrfest

Seniorencafé in St. Nikolaus, Hasenberg!

Stanigplatz 12, 80933 München, T. 089 / 312 03 29-0

Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

11.07.2024 / 19.09.2024 jeweils um 14:30 Uhr



Angebote der Seniorenpastoral im Stadtgebiet

Vorschau:



Besuch bei der Landesgartenschau in Kirchheim

in Planung

August oder September

Bitte beachten Sie die Plakate und Handzettel

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 Hasenbergl – Gesundheitsladen München e.V.

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

Die Beratungsthemen sind z.B.:

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

Patientenberatung bei uns im ASZ

Wo: ASZ Raum blau

Wann: Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr, 10.07., 07.08., 11.09.

Patientenberatung im GesundheitsTreff Hasenbergl

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

Mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr, 24.07., 28.08., 25.09.

auch Termine auf Anfrage

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

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

PONTIS Hasenberg

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

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

Seniorům bezplatně pomáháme vyplnit žádosti a najít vhodné systémy pomoci.

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

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

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

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

نساعد كبار السن في ملء الطلبات وإيجاد أنظمة مساعدة مناسبة 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

Schleißheimer Straße 450a

80935 München

Telefon: 089 452 235 240

Telefonzeiten zur Terminvereinbarung:

Mo / Mi / Do / Fr.: 09.00 – 15.00 Uhr

Di.: 13.00 – 15.00 Uhr

Krisendienst Psychiatrie

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

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



Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

Schickeria Secondhand-Laden

Weitlstraße 146, 80995 München

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

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

Öffnungszeiten

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

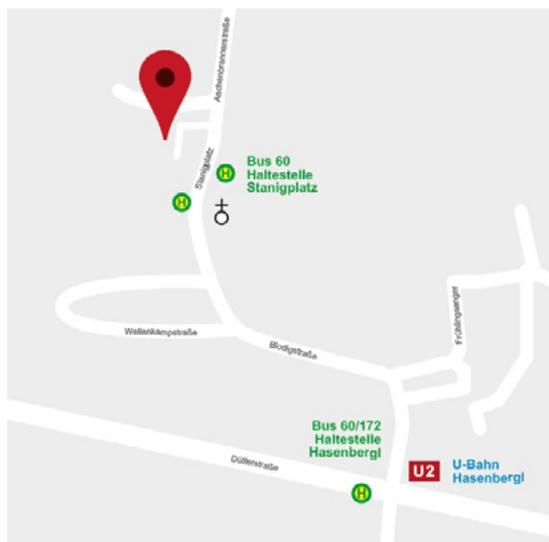
www.asz-hasenberg.de

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



gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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