

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Oktober / November / Dezember 2023



Ausgabe
04/2023

Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Team des ASZ Hasenbergl	4
Angebote des ASZ Hasenbergl	7
Kurse und Veranstaltungen	14
Regelmäßige Angebote	17
Einzelveranstaltungen	23
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!

Ein turbulentes Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Gemeinsam haben wir viel erlebt und allerlei schöne, berührende und fröhliche Momente erlebt.



Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei all jenen bedanken, die uns auch dieses Jahr finanziell oder tatkräftig unterstützt haben. Ohne die vielen Menschen, denen das ASZ am Herzen liegt, wäre hier vieles nicht möglich. Ihnen allen ein herzliches ‚Vergelt’s Gott!!‘

Das gesamte Team des ASZ Hasenberg freut sich schon jetzt auf die Dinge, die das Jahr 2024 für uns bereithält und darauf, dies gemeinsam mit Ihnen erleben zu dürfen.

Eine Ankündigung möchte ich an dieser Stelle schon mal für das neue Jahr machen: Die ASZ-Broschüre wird zukünftig nicht mehr alle drei Monate, sondern alle vier Monate erscheinen. Dies entlastet die an der Erstellung beteiligten Mitarbeitenden und hilft uns, die erheblich gestiegenen Druckkosten zu kompensieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserem Programm und eine geruhsame ‚staade‘ Zeit.



Carla Singer
Leitung 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 Senioren	benda@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 787	
Bohr-Stieren, Sigrid	Kulturelle Angebote Ausflüge	bohr-stieren@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 786	0163 314 232 1
Ehrenstein, Sarah	Beratung, Einzelfallhilfe	ehrenstein@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 786	0157 774 143 00
Huber, Bernhard	Beratung, Einzelfallhilfe Programmkoordination	huber@ diakonie-hasenberg.de	089 452 235 787	
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	0176 131 410 08
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	

Gemeinsam gut leben im Hasenberg! – Die Ergebnisse

Unter dem Motto „Gemeinsam gut leben im Hasenberg!“ startete die Diakonie Hasenberg e.V. ein besonderes Projekt der Bürgerbeteiligung im Hasenberg!

Ziele waren, die Bürgerinnen und Bürger dabei zu unterstützen, Ideen für ihren Stadtteil zu entwickeln und den Bedarf zu ermitteln, um die Lebensqualität in ihrem Quartier zu verbessern. Aber auch, um bestehende Einrichtungen mit ihren Angeboten an den Bedarf der Bürgerinnen und Bürger anzupassen und sie zur Beteiligung zu motivieren.

Eine ‚Er-Lebens-Meile Hasenberg!‘, regelmäßige Nachbarschaftstreffen oder ein ‚Welt-Zelt‘ und eine ‚Bürger*innenrunde‘ waren die wichtigsten Vorhaben, die sich die teilnehmenden Bürger*innen gemeinsam beim Workshop erarbeitet haben.

Es gab auch noch weitere Themen, die beim Workshop noch nicht weiterbearbeitet werden konnten. Themen, die den Menschen sehr wichtig sind und weiteren Unterstützungsbedarf und auch Wünsche aufzeigen, auf die wir gerne in unseren Einrichtungen eingehen und gezielt Angebote entwickeln wollen. Das können ganz unterschiedliche Formate sein, vom Kochkurs und gemeinsamen Essen für Männer, über Fußball-Public-Viewing-Angebote oder Seniorenarbeit für Migrant*innen“.

Ein weiteres Anliegen der Teilnehmenden soll ebenfalls in diesem Jahr noch realisiert werden: Mit Fertigstellung des Stanigplatzes wollen die Vertreter*innen der Diakonie Hasenberg!, der umliegenden Kirchengemeinden und des BA 24 die Anwohnenden zu einem interkulturellen Fest einladen, das künftig einen festen Platz im Kalender haben soll.

Wir freuen uns schon auf einen noch lebendigeren Stadtteil!

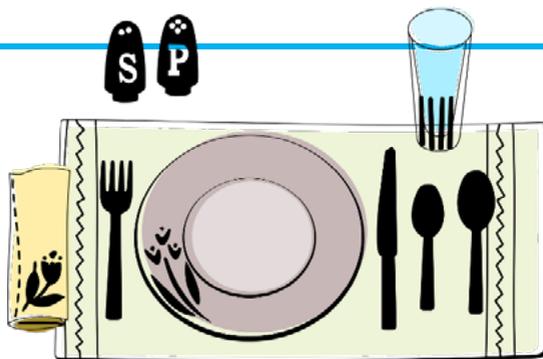
Ich trete ein und glaub' es kaum,
 Stimmengemurmel erfüllt den Raum.
 Nun muss ich mittags nicht mehr einsam sein,
 die Diakonie Hasenberg! lädt Senioren zum Essen ein.

A bisserl was kosten tut es scho,
 dafür ist man aber heilfroh,
 dass man für 6,50 € auch noch was trinken kann,
 egal, ob Weiberl oder Mann,
 hier sind alle herzlich willkommen!
 Von 12.30 – 13.30 wird das Mittagessen eingenommen.

Danach gibt's sogar noch Kaffee und Kuchen,
 mir wurde gesagt, den muss man einfach versuchen!

So, Leut', ihr solltet nicht länger ruh'n,
 und den Griff zum Telefon tun!
 Unter 452 235 786 seh'n wir uns bald hier im Bistro,
 wo's Essen besser schmeckt als anderswo!

(Frau Hartmann, Besucherin des ASZ, 2023)



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!

Ein Essen kostet aktuell 6,50 €. Dieser Preis beinhaltet ein frisch zubereitetes Hauptgericht sowie ein Getränk (Wasser mit oder ohne Sprudel).

ASZ Hasenbergl:	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

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung und Abmeldung bis 12 Uhr mittags am Vortag notwendig.

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	13.00 – 16.00 Uhr im ASZ Bistro
Di, Mi, Do	13.00 – 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte

Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

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



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

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

Telefon: 089 452 235 782

Mail: nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de



Fahrt- und Begleitdienst

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



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

Leistungen:

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

Kosten:

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

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Telefon: 089 452 235 784

Mail: begleitdienst@diakonie-hasenberg.de

Kurse und Veranstaltungen

Wussten Sie schon...?

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

Das ideale Geschenk zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen!

Verkauf gegen Barzahlung im ASZ.



Teilnahmebedingungen

Ermäßigung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

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

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

Einzelperson: 1.660 € Netto-Einkommen

Ehepaare: 2.490 € Netto-Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

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

Anmeldung für Kurse, Veranstaltungen und Mittagstisch

Eine Anmeldung ist zu allen Angeboten des ASZ notwendig und kann während unserer Öffnungszeiten (siehe letzte Seite) persönlich im ASZ sowie telefonisch unter 089 452 235 786

oder per E-Mail unter asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de stattfinden.

Bezahlung

Vor der gebuchten Veranstaltung vor Ort im ASZ zu den Kassenzeiten

Montag 10.30 – 12.30 Uhr

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch 13.30 – 15.30 Uhr

Veranstaltungsabsage

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

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 13.

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

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 blau

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
05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11.,
30.11., 07.12., 14.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Marion Hofmeister

Kosten: 40,00 € für den gesamten Kurs

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
04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11.,
29.11., 06.12., 13.12., 20.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 3,00 € pro Termin

Spielenachmittag

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

Wann? Donnerstags 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Selbstorganisiert, offen für alle

Kosten: Keine, keine Anmeldung nötig

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

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

Kursleiter*in: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 €

Trauercafé

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

Wann? Donnerstags 14.00 – 15.30 Uhr
26.10., 23.11., 21.12.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleiter*in: Helga Mörtl, Gerhard Wachinger (PACEM)

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
05.10., 19.10., 16.11., 30.11., 14.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: keine

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

Kursleiter*in: keine

Kosten: keine

Reparaturcafé

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

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

Sie werden sehen, Reparieren kann auch Spaß machen.

Wann? monatlich montags 14.00 – 17.00 Uhr
16.10., 13.11., 04.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Alfred Nespör – Mobil-Nr.: 0160 4573083

Kosten: keine (ausgenommen Ersatzteile)

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
06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12., 29.12.

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? Nach Bedarf, nur mit Anmeldung

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Carla Singer, Sally Koch

Kosten: keine

Kreativ mit Farben für Anfänger

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.

Wann? Freitags, 14.00 – 15.30 Uhr
13.10., 10.11., 08.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: 2,50 € pro Termin

Nachbarschaftsfrühstück

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

Wann? Dienstags 09.30 – 11.00 Uhr
10.10., 07.11., 12.12.

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 4,00 €

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.

Bitte beachten Sie, die Entspannungsgruppe findet erst ab 3 Teilnehmenden statt.

Wann? Dienstags 14.00 – 15.30 Uhr
17.10., 31.10., 28.11., 12.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Katharina Reimann, GPDI München-Nord

Kosten: Keine

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 gemeinsame Kochen und Essen das Kennenlernen und der Austausch im Mittelpunkt.

Guten Appetit!

Wann? Dienstags 10.30 – 13.00 Uhr
17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Wedad Asad

Kosten: 7,00€ pro Kurstag incl. Essen

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 16.30 – 18.00 Uhr
18.10., 08.11., 15.11., 29.11., 13.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Philipp Mäser

Kosten: 5,00 € pro Termin

Einzelveranstaltungen

Der Westen der U.S.A. und seine Nationalparks Teil 1

Die Reise per Bus begann in San Francisco durch die Staaten Kalifornien, Nevada, Utah, Arizona und zurück nach Los Angeles in Kalifornien. Dabei besuchten wir die Nationalparks von Yosemite, Sequoia, Kings, Bryce, Monument Valley und Grand Canyon.

Wann? Montag, 09.10.2023, ab 14.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Gerd Graf

Kosten: keine



Tagesfahrt zum Alpendorf „Eng“

Die „Eng“ ist eine wunderbare alpine Landschaft im Karwendelgebirge. Mit dem kleinen und großen Ahornboden und dem Almdorf Eng gibt es viele Möglichkeiten einen interessanten Nachmittag zu genießen. Ein Spaziergang vom Alpengasthof zur Eng-Alm vorbei an einem Bauernladen und an einer Schaukäserei mit Einkaufsmöglichkeiten. In der Rasthütte Eng-Alm kann man sich mit gutem Kuchenangebot und leckerem Kaffee verwöhnen lassen, bevor man wieder den Rückweg zu unserem Bus antritt.

Wann? Dienstag, 10.10.2023

Wo? **Abfahrtszeiten:**

Ecke Weitl- / Ittlinger Straße 08.30 Uhr

U-Hasenberg oben vorm Edeka 08.40 Uhr

Stanigplatz 10 08.50 Uhr

Kursleiter*in: Alfred Nespor

Kosten: 23,00 €

Der Westen der U.S.A. und seine Nationalparks Teil 2

Die Reise per Bus begann in San Francisco durch die Staaten Kalifornien, Nevada, Utah Arizona und zurück nach Los Angeles in Kalifornien. Dabei besuchten wir die Nationalparks von Yosemite, Sequoia, Kings, Bryce, Monument Valley und Grand Canyon.

Wann? Montag, 16.10.2023, ab 14.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Gerd Graf

Kosten: Keine

Vortrag: Zivilcourage

Was ist Zivilcourage, wörtlich „Bürgermut“ und wie nutze ich diese? Polizeihauptmeisterin Janett Koch und Frau Dengler zeigen Ihnen unter anderem, wie Sie Menschen in Gefahrensituationen helfen können, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen und beantworten gerne Fragen rund um das Thema.

Wann? Dienstag, 17.10., 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Polizeihauptmeisterin Janett Koch, Frau Dengler

Kosten: keine

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 Email an asz-hasenberg1@diakonie-hasenberg1.de

Wann?

Wo?

Kursleiter*in:

Kosten:

Kultur-Gut

Kaffeehäuser in München – Geschichte und Geschichten zum Edelgetränk Kaffee

Wie sah es mit der Akzeptanz dieses damals sehr exklusiven Getränks in München aus? Hatten die Münchner Kaffee-Häuser überhaupt eine Chance gegenüber den Münchner Bierpalästen? Diese Fragen und viele Geschichten rund um Kaffee erfährt man auf dieser Tour durch die Münchner Innenstadt.

Anschließend lassen wir die Führung im Café Luitpold ausklingen.

Führung mit Eberhard Kühnel

Wann? Donnerstag, 19.10., 09.10 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

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

Frühschoppen

Bei einem guten Weißbier, Weißwürsten und Brezen treffen wir uns zum Frühschoppen im ASZ.

Wann? Dienstag, 24.10., 10.00 – 11.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 7,00 €



Kultur-Gut

Gärtnerplatztheater-Führung

Eine Führung durch das Gärtnerplatztheater ermöglicht Ihnen, einen Schritt weiter als bis zum Orchestergraben zu gehen und hinter die Kulissen des Hauses zu blicken. Sie erfahren Wissenswertes über die Abläufe im Hintergrund und die einzelnen Bereiche des Hauses, die dafür verantwortlich sind, dass der Vorhang sich jeden Abend hebt. Und Sie entdecken das Haus aus einem neuen historischen Blickwinkel und tauchen in die über 150-jährige Geschichte des Theaters ein.

Wann? Donnerstag, 26.10., 08.20 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 12,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

Küchen der Welt

Spanische Küche

La Tasca Flamenca, Atelierstraße 5

Wann? Freitag, 27.10., 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

Lachen Sie doch mal...!

„Als ich in Alaska war, wurde ich von acht Wölfen angefallen.“ -
„Aber Opa, letztes Jahr hast du noch gesagt, es seien nur vier gewesen.“ -
„Bua, da warst du noch zu jung, um die ganze Wahrheit zu erfahren...“

Ich bin nicht alt! Ich bin höchstens früher geboren...!

Kultur-Gut

Mythos Spanien —Hypo Kunsthalle

Die Ausstellung umfasst rund 90 Werke des spanischen Maler Ignacio Zuloaga. Kaum ein Künstler hat die Vorstellung, die man sich um 1900 im Ausland von Spanien machte, so sehr geprägt wie er: Toreros und temperamentvolle Flamenco-Tänzerinnen; Bettler, Kleinwüchsige und Hexen, die das künstlerische Erbe von Diego Velázquez und Francisco de Goya aufrufen; Asketen und Büsser in weiten, unter gleißender Sonne verdorrten Landschaften; das einfache Leben der Landbevölkerung.

Führung mit Angela Baur

Wann? Donnerstag, 02.11., 09.40 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 22,00 €, mit Schwerbehindertenausweis 16,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

Kultur-Gut

Venezia 500. DIE SANFTE REVOLUTION DER VENEZIANISCHEN MALEREI - Alte Pinakothek

Die Ausstellung widmet sich den bahnbrechenden Neuerungen der venezianischen Malerei der Renaissance, die bis weit in die europäische Moderne nachwirkten. Sie vereint 15 Meisterwerke der Münchner Sammlung mit rund 70 internationalen Leihgaben und konzentriert sich dabei auf Porträts und Landschaften aus der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts. Denn hier treten die Charakteristika und Errungenschaften der in Venedig florierenden Malkunst deutlich hervor.

Führung mit Carolina Glardon

Wann? Donnerstag, 09.11., 09.20 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

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

Küchen der Welt

Traditionelles Martinsganserl- und -entenessen, Gasthaus Jagdschlössl, Nymphenburger Straße 162 am Rotkreuzplatz

Wann? Samstag, 11.11., 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

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, 14.11., 10.00 – 11.30Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 7,00 €

Rathausführung für unsere Freiwillig Engagierten

Exklusiv laden wir alle freiwillig Engagierten der Nachbarschaftshilfe und des ASZ zu einer Rathausführung mit anschließendem Kaffeetrinken ein.

Wann? Donnerstag, 16.11., 13.45 – 16.00 Uhr

Wo? Vor dem Eingang zur Tourist-Information am Marienplatz

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: keine

Tagesfahrt nach Salzburg zum Christkindlmarkt

Mit Ihnen gemeinsam wollen wir nach Salzburg fahren, um dort den Advent auf dem stimmungsvollen Christkindlmarkt einzuläuten. Rund um den Dom gibt es viel Weihnachtliches zu kaufen, zu riechen und zu schmecken.

Und selbstverständlich lockt Salzburg auch mit den ganzjährig verfügbaren Attraktionen wie Kirchen, Mozartkugeln und Kaffeespezialitäten.

Wann? Dienstag, 28.11.

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

Kursleiter*in: Alfred Nespor

Kosten: 23,00 €

Kultur-Gut

"Turner. Three Horizons" – Lenbachhaus

Joseph Mallord William Turner gilt als Erneuerer der Landschaftsmalerei und Vorreiter der Moderne. Mit seiner Reduktion auf Farbe, Licht und Atmosphäre verblüffte und provozierte der Maler die Zeitgenossen – genau wie uns heute. Die Ausstellung zeigt die wichtigsten Werke aus allen Schaffensphasen des weltberühmten Künstlers.

Führung mit Carolina Glardon

Wann? Donnerstag, 30.11., 09.25 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

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

Weihnachtsbäckerei

Plätzchen-Zeit, schöne Zeit! Nichts geht über den Duft frisch gebackener Plätzchen, der zur Advents- und Weihnachtszeit durchs Haus zieht. Neben Omas beliebten Rezepten für z.B. Vanillekipferl, Zimtsterne und Spritzgebäck haben wir uns auch jede Menge neue Ideen ausgedacht. Wir heizen schon mal den Backofen vor!

Wann?	Freitag, 01.12.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Wo?	ASZ Raum rot
Kursleiter*in:	Monika Müller
Kosten:	5,00 €, bitte eine Dose für die Plätzchen mitbringen



Nikolausfeier

Ho, Ho, Ho... der Nikolaus kommt ins ASZ

Bei Punsch und Bratäpfeln mit Vanillesauce wollen wir am Nikolaustag vorweihnachtliche Stimmung ins ASZ einziehen lassen. Der Nikolaus wird natürlich zu unserer Feier auch eingeladen. Außerdem werden wir kleine Geschenke „schrott-wichteln“. Also bitte kein Geschenk extra kaufen, sondern einen nutzlosen oder skurrilen Gegenstand, den Sie bereits zu Hause haben, hübsch verpacken und mitbringen. Bestimmt haben wir alle viel Spaß beim Auspacken dieser besonderen Geschenke.

Wann?	Mittwoch, 06.12.2022, 14.00 – 16.00 Uhr
Wo?	ASZ Bistro
Kursleiter*in:	Heike Tempel, Sally Koch
Kosten:	6,00 €

Kultur-Gut

Christkindlmarkt Bad Tölz mit Stadtführung

Nach dem Mittagessen im Tölzer Bräustüberl erfahren Sie bei einer historischen Stadtführung alles über die Geschichte der Stadt. Anschließend genießen wir die vorweihnachtliche Atmosphäre auf dem Christkindlmarkt. Die Häuserfassaden in der historischen Marktstraße von Bad Tölz erstrahlen in festlichem Lichterglanz und rund 45 liebevoll weihnachtlich dekorierte Holzstände laden zum Bummeln ein.

Wann?	Donnerstag, 07.12., 10.15 Uhr, Rückkunft ca. 18.00 Uhr am Hbf
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorn Lift
Kursleiter*in:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	20,00 € inkl. Fahrtkosten, 8,00 € ohne Fahrtkosten

Kultur-Gut

(K)ein Puppenheim, Alte Rollenspiele und neue Menschenbilder - Stadtmuseum

Eine große Bandbreite an Figuren besitzt die Sammlung Puppentheater / Schaustellerei des Münchner Stadtmuseums, die als eine der weltweit größten ihrer Art gilt. Zu ihrem Bestand gehören nicht nur Hand- und Stabpuppen, Marionetten und Schattenfiguren, sondern auch Sonderformen wie mechanische Welttheater sowie komplette Bühnennachlässe und Dekorationen. Mit dem Blick auf Varieté, Circus und Panoptikum erweiterte die Sammlung ihren Wirkungsbereich auf das Gebiet der Schaustellerei. Nach der Führung stoßen wir miteinander auf dem Christkindlmarkt auf das Kultur-Gut-Jahr 2023 an.

Wann?	Donnerstag, 14.12., 09.15 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenbergl – unten bei den Gleisen vorn Lift
Kursleiter*in:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	11,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

Weihnachten in Gesellschaft

Mit lieben Menschen zu essen ist doch eigentlich das Schönste an der Weihnachtszeit. Sie können das ganz entspannt in feierlicher Atmosphäre mit uns beim gemütlichen Weihnachts-Brunch.

Wann? Sonntag, 24.12., 10.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Carla Singer, Sally Koch

Kosten: 15,00 €

Küchen der Welt

gemeinsames Weihnachtsfestmahl

Georgenhof, Friedrichstraße 1

Wann? Montag, 25.12., 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

Silvester Brunch

Gemeinsam statt einsam. Starten Sie in den letzten Tag des Jahres in geselliger Runde bei einem köstlichen Brunch. Lassen Sie uns mit einem Gläschen Sekt (auch alkoholfrei) auf alle gemeinsamen Erlebnisse im Jahr 2023 anstoßen und uns auf das neue Jahr freuen.

Wann? Sonntag, 31.12., 10.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleiter*in: Carla Singer

Kosten: 15,00 €

**Frohe Weihnachten
und ein glückliches
neues Jahr!**



Rentenberatung

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

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

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

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

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

Die Beratung findet telefonisch statt.

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

Das ASZ ist für alle da!

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

Nutzen Sie unsere Räume – Sie sind herzlich willkommen!

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

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

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

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ihre Spende hilft!

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

Spendenkonto

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

Ansprechperson: Carla Singer,

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

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

Evangeliumskirche

20.10. Ramadama

07.12. Ludwig Thomas Weihnachtsgeschichte mit Gerhard Holz

22.12. Weihnachtskonzert für alle

Es besteht weiterhin die Möglichkeit eines Hausabendmahls bei Ihnen zu Hause. Melden Sie sich einfach bei uns!

Evangeliumskirche – BEGEGNUNGSTREFF 60plus

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

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

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

Freitag, 20.10. Kreistänze mit Marion Hofmeister

Freitag, 17.11. Vorstellung der „Münchner Insel“ mit Norbert Ellinger

Freitag, 08.12. Wir feiern Advent in der Evangeliumskirche

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 Burgstraße 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, 11.10., 08.11., 13.12.

Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenberg

Wintersteinstraße 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 مجانًا

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr



Hilfen in seelischen Belastungssituationen

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

GPDI München-Nord

Schleißheimer Straße 450a

80935 München

Telefon: 089 452 235 240

Telefonzeiten zur Terminvereinbarung:

Mo / Mi / Do / Fr.: 09.00 – 15.00 Uhr

Di.: 13.00 – 15.00 Uhr

Krisendienst Psychiatrie

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

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



Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

Schickeria Secondhand-Laden

Weitlstraße 146, 80995 München

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

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

Öffnungszeiten

Dienstag 10.00 – 14.00 Uhr, Schneideria 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch 11.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag 13.00 – 17.00 Uhr
Freitag 13.00 – 17.00 Uhr

Öffnungs- und Telefonzeiten

ASZ Hasenberg

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 09.00 Uhr – 16.00 Uhr
Freitag 09.00 Uhr – 14.00 Uhr

Telefonzeiten: Montag bis Freitag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr
Montag bis Mittwoch 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie für Beratungen einen Termin.

Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Impressum

Herausgeber

Diakonie Hasenberg e.V.

Stanigplatz 10

80933 München

Tel. 089 452 235 100

www.diakonie-hasenberg.de

Redaktionsleitung

Simone Rudroff, rudroff@diakonie-hasenberg.de

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

Kontakt

ASZ Hasenbergl

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

Mail: asz-hasenbergl@diakonie-hasenbergl.de

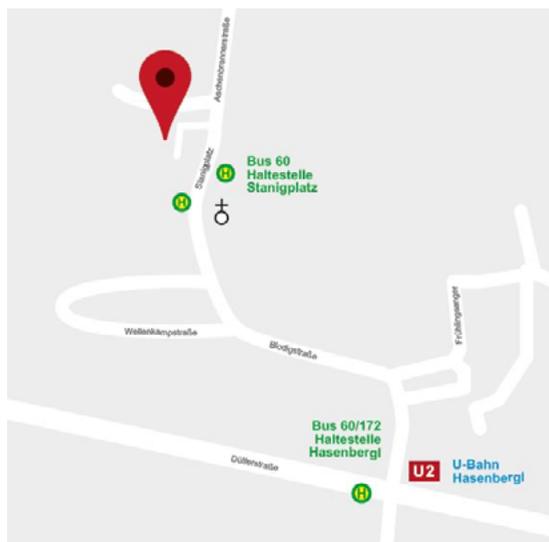
www.asz-hasenbergl.de

So erreichen Sie uns:

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

oder

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



Träger:

Diakonie Hasenbergl e.V.,
Stanigplatz 10,
80933 München,
www.diakonie-hasenbergl.de

Spendenkonto:

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