

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Oktober / November / Dezember 2024



Ausgabe
04/2024

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
Einzelveranstaltungen	21
Rentenberatung	36
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24	38
Hilfen in seelischen Belastungssituationen	45
Gut & Günstig Leben im Bezirk 24	46
Öffnungs- und Telefonzeiten	47
Impressum	47
Kontakt ASZ Hasenbergl	48

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde des ASZ-Hasenberg!

für die letzten Monate des Jahres haben wir noch ein paar besondere Schmankerl vorbereitet: Gemeinsam mit Ihnen wollen wir die Kunst im ASZ feiern, denn unser „Kultur-Gut“ feiert 10-jähriges Bestehen und die Künstler*innen der Malgruppe als auch unsere Granny Socks stellen ihre Werke bei uns aus. An unserem neuen Musiknachmittag sollen verschiedene Vorträge die Erinnerung an die Musik von früher wieder aufleben lassen, los geht's mit ABBA. Ebenso wird uns Walter Grassl, ein Teil der Kabarett-Gruppe „Die Phrasenprüfer“, mit außergewöhnlichen Texten und Gedichten zum Schmunzeln und Nachdenken bringen.

In der Adventszeit wollen wir gemeinsam mit Ihnen Platzerl backen, der Nikolaus besucht alle „braven Seniorinnen und Senioren“ im ASZ und Weihnachten wie auch Silvester muss niemand allein sein, denn wir „brunchen“ wieder gemeinsam mit Ihnen an den beiden Feiertagen. Ich möchte mich von Herzen bei Ihnen für dieses erste gemeinsame Jahr bedanken; ich durfte viele liebe Menschen kennenlernen, schöne Erlebnisse teilen und freue mich wie auch das ganze ASZ Kollegium auf ein neues Jahr mit Ihnen! Ein besonderer Dank von uns allen geht an die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, welche uns tatkräftig bei unseren Programmangeboten, Fahrten, Ausflügen und sämtlichen Einsätzen bei unseren Klient*innen unterstützen – Danke für Ihre Zeit, Ihren Einsatz und Ihr großes Herz!

Ihnen allen nun viel Freude beim Lesen und Entdecken sowie eine schöne, ereignisreiche und besinnliche Zeit!

Ihre

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

E-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

E-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
- 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

E-Mail: nicole.schmitt@diakonie-hasenberg.de

Freiwilliges Engagement im ASZ

Sie möchten ...

- ... gemeinsam mit Hobbymusiker*innen singen und diese anleiten, unsere Aktiv-Gruppen (Wandergruppe, sportliche Aktivitäten, Tagesfahrten etc.) begleiten, die Kegelgruppe anleiten oder tatkräftig bei Festen und Feiern unterstützen?
- ... gerne eine Gruppe mit Gleichgesinnten gründen, um einem Hobby nachzugehen (Wandern, Karten- / Gemeinschaftsspiel o.ä.)?
- ... Senior*innen ehrenamtlich bei den alltäglichen Dingen des Lebens unterstützen?
- ... auf Ehrenamtszuschale beim Begleitsdienst mitwirken und unsere Senior*innen zu Terminen mit einem gestellten Auto fahren, den Termin begleiten und die Rückfahrt abdecken?
- ... uns als Freiwillig Engagierte*r unterstützen, wissen aber (noch) nicht, wie? Ideen haben wir viele, wir warten nur auf Sie!

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Ansprechpartnerin:
Nicole Schmitt
Telefon: 089 452 235 782
E-Mail:
nicole.schmitt@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 für die ersten beiden Stunden, Mehrkosten fallen bei einem Einsatz über zwei Stunden an. Unter bestimmten Umständen (ASZ-Pass) können wir Sie bei den Kosten unterstützen. Nach Inanspruchnahme der Leistung bekommen Sie eine Rechnung über die tatsächlich gefahrenen Einsätze. Die Abrechnung erfolgt monatlich, die Rechnung kann bar oder per Überweisung bezahlt werden.

Ihre Ansprechpartnerin: Sally Koch

Telefon: 089 452 235 784

E-Mail: 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 HasenbergI 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	10.00 – 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.

Wann? montags von 10.00 – 14.00 Uhr
07.10. // 14.10. // 21.10. // 04.11. // 18.11. // 25.11. //
02.12. // 09.12. // 16.12. // 30.12

Wo? In den Räumen des ASZ-Hasenberg

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

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

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
08.10 // 05.11. // 03.12.

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Nicole Schmitt

Kosten: 5,00 €

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
14.10. // 11.11. // 09.12.

Wo? ASZ Raum grün

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

Kosten: keine (ausgenommen Ersatzteile)

Kochen International

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

Wann? dienstags 10.30 – 13.00 Uhr
08.10. // 22.10. // 05.11. // 19.11. // 03.12. // 17.12.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleitung: Wedad Asad

Kosten: 7,00 € pro Kurstag inkl. 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
01.10. // 08.10. // 15.10. // 22.10. // 29.10. // 05.11. //
12.11. // 19.11. // 26.11. // 03.12. // 10.12. // 17.12.
Anfragen können unter asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.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
02.10. // 16.10. // 23.10. // 30.10. // 06.11. // 13.11. //
20.11. // 27.11. // 04.12. // 11.12. // 18.12.

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
09.10. // 23.10. // 06.11. // 20.11. // 04.12. // 18.12.

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleitung: Philipp Mäser

Kosten: 5 € 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 fördert 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
02.10. // 09.10. // 16.10. // 23.10. // 30.10. // 06.11. //
13.11. // 20.11. // 27.11. // 04.12. // 11.12. // 18.12.

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
10.10. // 17.10. // 24.10. // 31.10. // 07.11. // 14.11. //
21.11. // 28.11. // 05.12. // 12.12. // 19.12.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleitung: Marion Hofmeister

Kosten: 4,00 € pro Termin

Spielnachmittag

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

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
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

Leben Sie mit uns Ihre kreative Ader aus, lernen Sie neue Techniken im Umgang mit Acrylfarben und Buntstiften und entdecken Sie die künstlerischen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei. Anfänger und Fortgeschrittene dürfen sich gerne jederzeit anschließen und unseren Malkreis erweitern.

Wann? freitags, 14.00 – 15.30 Uhr
04.10. // 18.10. // 15.11. // 29.11. // 13.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Frau Witte

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. 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
11.10. // 25.10. // 08.11. // 22.11. // 06.12. // 20.12.

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

Kursleitung: Alfred Nespor

Kosten: 4,00 €

Einzelveranstaltungen

Tagesfahrt Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg

Schiff Ahoi: bis zu 80 Meter steil aus dem Wasser aufragende Felsformationen säumen den Weg durch das Naturschutzgebiet „Weltenburger Enge“ – eine der schönsten und spektakulärsten Flusslandschaften Bayerns. Erleben Sie eine einzigartige Schifffahrt durch den Donaudurchbruch von Kelheim zum Kloster Weltenburg. Dort erwartet Sie eine Führung durch die Klosterkirche und im Anschluss daran ein zünftiges Mittagessen in der Klosterschenke Weltenburg mit dem berühmten Dunkelbier aus der ältesten Klosterbrauerei der Welt. Auf der Rückfahrt dürfen Sie vom Schiff aus noch einmal die Schönheit der Flusslandschaft des Donaudurchbruches genießen.

Wann? Dienstag, 01.10.

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

Kursleitung und Kosten: Werden noch bekannt gegeben

Literarische Lesung

Humorvoller Nachmittag mit Walter Grassl

Die Dinge aus einer ganz anderen Sicht zu sehen, das steckt Walter Grassl in den Knochen, seit er 12 Jahre mit der Kabarettgruppe „die Phrasenprüfer“ fundierten Unfug verbreitet hat. Jetzt gibt er schräge und skurrile Texte und Gedichte zum Besten. Unser Alltag liefert ja oft mehr Grund zur Heiterkeit, als wir auf den ersten Blick ahnen ...

Wann? Montag, 14.10., 14.00 - 15.30 Uhr

Wo? Vortragsraum

Kursleitung: Walter Grassl

Kosten: keine

Internationales Frauenfrühstück

Frauenfrühstück mit Spezialitäten aus aller Welt (-Spanien-)

Dieses Mal ist das Losglück auf das schöne Spanien gefallen ... Olé! Eine feine spanische Tortilla, dazu köstlicher Serranoschinken und etwas spanische Salami, zum süßen Gebäck eine café con leche (Milchkaffee), café cortado (Espresso mit Milch), oder solls ein frischer Orangensaft sein?! Musikalisch begleitet wird dieser Genuss von beschwingten Flamenco-Klängen. Gerne ergänzen wir diesen Morgen mit einigen Informationen des Gastlandes Spanien. So wird das Frauenfrühstück zu einem lebendigen Ort der Begegnung und des Austausches.

Wann? Montag, 22.10., 10.00 – 11.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Heike Tempel, Sally Koch

Kosten: 7,00 €

Kultur-Gut

Das neue Rathaus

Wir besuchen auf diesem Rundgang das Neue Rathaus, ein Juwel in der Münchner Innenstadt. Tauchen Sie im kostbar ausgestatteten Neuen Rathaus ein in den gotischen Irrgarten, staunen Sie über die historischen, bunten Glasfenster, die von der Geschichte Münchens und seinen berühmten Bewohnern berichten. Wir besuchen auch die Juristische Bibliothek mit den schmiedeeisernen Wendeltreppen und der Galerie im Jugendstil. Im Großen Sitzungssaal, in dem auch die Vollversammlungen des Münchner Stadtrats abgehalten werden, werden wir Karl von Pilotys Kolossalgemälde „Monachia“ bewundern können. Spüren Sie die wechselvolle Geschichte in den Räumen des 19. Jahrhunderts bis zur heutigen Zeit. Führung mit Eberhard Kühnel

Wann? Donnerstag, 24.10., 14.30 Uhr

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

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

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

Küchen der Welt

Rumänische Küche

Die rumänische Landesküche ist ein Schmelztiegel der Aromen und ein wahrhafter Hochgenuss für Liebhaber herzhafter Klassiker. Geprägt von verschiedenen Kulturen und Regionen Rumäniens, wie dem historischen Ardeal, der Walachei und dem moldauischen Gebieten, bietet sie unvergleichliche Geschmackserlebnisse. Das rustikale Mămăligă, ein fester Maisbrei, der zu den Nationalgerichten zählt findet in den Speisen verschiedenster Regionen seine Anwendung. **Restaurant Mareli, Balantstr. 47**

Wann? Freitag, 25.10., 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

Highlights aus 30 Jahrtausenden –

Die neue Archäologische Staatssammlung

Eine Reise zurück in die Vergangenheit der menschlichen Existenz: Nach mehreren Jahren der Sanierung wurde die Archäologische Staatssammlung wiedereröffnet. Die Sammlung ist in fünf Abteilungen untergliedert: Vorgeschichte, Römerzeit, Mittelalter und Neuzeit, die Mittelmeersammlung und Numismatik. Beginnend mit dem Erscheinen der ersten Menschen bis hin zu Karl dem Großen, erzählen verschiedenste Fundstücke und Überreste von Leben und Alltag der Menschen. Führung mit Susanne Bischler

Wann? Donnerstag, 07.11., 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

Spaziergang auf dem Feldmochinger Friedhof

... gemeinsam mit dem Pfarrverband PACEM – München-Nord-Feldmoching

Trauer hat viele Gesichter. Sie wird auf verschiedene Weise ausgedrückt. Unter anderem ist die Gestaltung des Grabsteins mit unterschiedlichen Symbolen ein trostsuchendes Zeugnis dafür. Wir laden Sie herzlich zu einem Spaziergang auf dem Feldmochinger Friedhof ein. Wir wollen verschiedene Symbole auf Grabsteinen betrachten und gemeinsam versuchen sie zu deuten. Anschließend laden wir zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken im Pfarrheim St. Peter und Paul.

Wann? Freitag, 08.11., 14.00 Uhr

Wo? Städt. Friedhof Feldmoching, Am Gottesackerweg
Treffpunkt vor dem Eingang

Kursleitung: Helga Mörtl, Pfarrverband PACEM

Küchen der Welt

Traditionelles Martinsganserl- und -Entenessen

Am Martinstag endete das bäuerliche Wirtschaftsjahr, Löhne, Zinsen und Steuern wurden gezahlt, Tiere wurden geschlachtet. Die Zinsen wurden früher oftmals in Naturalien bezahlt, so auch mit Gänsen.

Damit sie nicht durch den Winter gefüttert werden mussten, gab es am Martinstag Gänsebraten. Zudem begann nach dem

11. November eine strenge Fastenzeit vor Weihnachten. So hatten die Menschen nochmal die Gelegenheit, sich bei diesem Festmahl satt zu essen. **Alter Wirt Moosach, Dachauer Str. 274**

Wann? Montag 11.11., 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

„Das ASZ ist voller Kunst“

Ein künstlerischer Nachmittag mit den Präsentationen der Werke unserer Besucher*innen, unserer Graffiti-Wand und Jubiläumsausstellung zu 10 Jahren Kultur-Gut

Sind Sie auch neugierig, was die Malgruppe eigentlich für Bilder erstellt und ob die Granny Socks wirklich nur Socken stricken?

Und stellen Sie sich vor, unser Vorreiter-Projekt „Kultur-Gut“ hat 2024 sein 10-jähriges Jubiläum! Das, wie auch die offizielle

Einweihung unserer einzigartigen Graffiti-Wände und die

Präsentation des letztjährigen Fotoprojekts „Das Hasenberg mit meinen Augen“ sind viele Gründe zum Feiern und so verwandelt sich das ASZ an diesem Tag in ein Haus voll Kunst! Wandeln Sie durch unser ASZ und stoßen Sie mit uns auf unsere Künstler*innen und das Jubiläum an und lassen Sie sich inspirieren!

Wann? Freitag, 22.11., 14.30 – 17.00 Uhr

Wo? In den Räumen des ASZ

Kursleitung: Kathrin Schreyer

Kosten: keine

Kultur-Gut

Alpines Museum

Erlebe die Berge mitten in der Stadt und lass dich entführen in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Bergsports und der Bergfaszination. In seiner bewegten Geschichte hat das Museum bereits mehrere Umbauten zu verschiedenen Zeiten mitgemacht. 1887/88 ursprünglich als Restaurant-Café „Isarlust“ mit einem großen Biergarten von Friedrich Loewel als Anziehungspunkt für das Bürgertum Münchens auf der Praterinsel errichtet, stellte die Stadt München das neubarocke Gebäude 1908 dem Alpenverein zur Verfügung. Durch geringe bauliche Änderungen konnte das Museum dann 1911 eröffnet werden. Bei der Führung sehen wir die neu gestalteten, großzügigen Räumlichkeiten mit fantastischen Ausblicken auf Isar und Isarkanal und die Dauerausstellung „Darum Berge“.

Wann?	Donnerstag, 21.11., 09.30 Uhr
Wo?	U-Bahn-Station Hasenberg! – unten bei den Gleisen vorm Lift, andere Treffpunkte nach Absprache
Kursleitung:	Sigrid Bohr-Stieren
Kosten:	12,00 €, bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen

H – S – N: Hinschauen – Sprechen – Netzwerken

Helfen in Seelischer Not. Psychische Gesundheit für Alt und Jung – ein Vortrag mit praktischen Tipps für jeden:

Hinschauen, Sprechen, Netzwerken - das sind die Grundbausteine des Erste-Hilfe-Projekts für psychische Notfallsituationen. In diesem Kurs werden Wissen und praktische Techniken vermittelt, um sich sicherer zu fühlen, andere Menschen in seelisch-emotionalen Krisen und Notsituationen zu unterstützen oder Hilfe zu organisieren. Denn eines ist sicher: Gemeinsam sind wir stark!

Wann?	Mittwoch, 27.11., 10.00 – 12.00 Uhr
Wo?	Vortragsraum
Kursleitung:	Jakob Klein
Kosten:	keine

Musikalischer Nachmittag mit den Hits von ABBA

ABBA – die Giganten der Popmusik

Nach dem Gewinn des Songcontest 1974 im englischen Brighton mit ihrem unvergessenen Song *Waterloo* wurde ABBA zur größten europäischen Popband. Sie haben ein Jahrzehnt die Musikszene geprägt. Ihre unzähligen Hits sitzen tief im musikalischen Gedächtnis einer ganzen Generation. Lassen Sie diese wunderbaren Erinnerungen gemeinsam mit Charly Henghuber in einem unterhaltsamen Musiknachmittag bei Kaffee und Kuchen wieder aufleben!

Wann? Montag, 25.11., 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? Bistro

Kursleitung: Charly Henghuber

Kosten: Keine, Verzehr auf eigene Kosten

Kultur-Gut

Jugendstil – Hypo Kunsthalle

Um 1900 traten junge visionäre Kunstschaaffende in München dazu an, die Kunst zu revolutionieren und das Leben zu reformieren. Künstler*innen wie Richard Riemerschmid, Hermann Obrist oder Margarethe von Brauchitsch wandten sich von historischen Vorbildern ab, um zu einer neuen Kunst zu finden, die das Leben bis ins kleinste Detail durchdringen sollte. Ihre Ideen und Entwürfe bilden die Grundlage für die Kunst und das Design der Moderne. Mit Objekten aus Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design und Mode beleuchtet die Ausstellung die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland.

Führung mit Angela Baur

Wann? Donnerstag, 28.11., 09.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

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



Zimtplätzchen-Rezept nach altem Familienrezept

Am 29.11.2024 werden wir unter anderem diese Platzerlsorte backen, also melden Sie sich schnell dafür an und genießen Sie die leckeren Zimtplätzchen im Anschluss in geselliger Runde!

Zum Nachbacken für Zuhause dürfen wir Ihnen das eigentlich geheime Familienrezept von Frau Müllers Urgroßmutter preisgeben:

Zutaten

300 g Mehl

200 g Butter

150 g Puderzucker

Zitronenanrieb von ½ Zitrone

je eine Prise Kakao, Zimt

100 g gemahlene Nüsse

2 Eier

zur Dekoration Zartbitterschokolade, Mandelblättchen/Walnüsse



Zubereitung

Die Zubereitung des Teigs erfolgt idealerweise per Hand auf einem Holzbrett. Zuerst werden Mehl und Butter vermengt, die weiteren Zutaten zugegeben und zum Schluss die Eier eingearbeitet. Den Teig gut durchgeknetet zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindesten 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank kaltstellen.

Vor der Weiterverarbeitung sollte der Teig eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen, dann kann er ausgerollt und mit beliebigen Formen ausgestochen werden. Im Ofen bei 160° Umluft oder 180° Unter-/ Oberhitze ca.10 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen werden die Plätzchen mit Zartbitterschokolade bestrichen und mit Mandelblättchen oder zerkleinerten Walnüssen verziert. Gut abkühlen lassen und an einem kühleren Ort lagern. In eine Schachtel geben und mit Frischhaltefolie abdecken – so werden die Plätzchen weich und bleiben länger frisch.

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

Nikolausfeier

Von drauß vom Walde komm ich her und muss Euch sagen, im ASZ weihnachtet es sehr ...

Einen Tag vor Nikolaus wollen wir vorweihnachtliche Stimmung ins ASZ einziehen lassen. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in besinnlicher Atmosphäre und lassen Sie sich überraschen, ob der Nikolaus auch in diesem Jahr wieder vorbeikommen wird!?! Falls ja, was zaubert er wohl aus seinem Jutesack?

Wann? Donnerstag 05.12., 14.00 – 16.00 Uhr

Wo? Bistro

Kursleitung: Heike Tempel, Sally Koch

Kosten: 6 €



Satirischer Jahresrückblick

Satirischer Jahresrückblick mit Walter Grassl

Bald trollt sich das Jahr 2024 wieder, und wir fragen uns – „was war das denn wieder ...?“ Auch Walter Grassl hat sich darüber Gedanken gemacht. Er schaut zurück auf so manches Seltsame, das dieses Jahr uns vor die Füße geworfen hat ...

Wann? Montag, 16.12., 14.00 – 15.00 Uhr

Wo? Vortragsraum

Kursleitung: Walter Grassl

Kosten: keine

Gemeinsames Platzerl Backen

Platzerl gehören zur Adventszeit wie Kerzen und Glühwein und sind auch ein tolles selbstgemachtes Geschenk für Ihre Liebsten. Backen Sie mit uns gemeinsam zwei Sorten Plätzchen nach Frau Müllers Familienrezept und lassen Sie sich dabei den einen oder anderen Geheimtipp beim Backen geben.

Wann? Freitag, 29.11., 10.00 – 14.00 Uhr

Wo? ASZ Raum rot

Kursleitung: Monika Müller

Kosten: 2,50 €

Kultur-Gut

Weihnachtliches München, ein Spaziergang mit Grit Ranft zum 10-jährigen Jubiläum

Vor genau 10 Jahren hatten wir mit Kultur-Gut die erste Führung mit Grit Ranft. Lassen Sie sich heute bei unserem Spaziergang von der festlich beleuchteten Kulisse der Innenstadt verzaubern, die uns dazu einlädt, auch abseits des Christkindlmarkts über oft längst vergessene Sitten und Bräuche der „Staden Zeit“ nachzudenken. Wir erfahren warum es all die lieb gewonnenen Weihnachtstraditionen überhaupt gibt und erfahren, warum es gerade in München zur Weihnachtszeit nicht immer so friedlich zugeht, und warum wir der „Sendlinger Mordweihnacht“ heute eine der schönsten Kirchen Münchens zu verdanken haben.

Wann? Donnerstag, 05.12., 09.30 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

10 Jahre Kultur-Gut aus den Augen von Sigrid Bohr-Stieren

Kultur beginnt im Herzen jedes einzelnen.

Johann Nepomuk Nestroy (1801 - 1862), österreichischer Dramatiker

Im Sommer 2014 begann meine erste Tagesfahrt für das Vorläuferprojekt ASZ Hasenberg, dem Senioren- Pavillon. Wir waren damals mit 2 Reisebussen unterwegs zum Walchensee, beide vollbesetzt mit 108 Teilnehmenden. Während des Mittagessens fing es wolkenbruchartig an zu regnen, die Kochelsee Schifffahrt stellte ihren Betrieb ein, die geplante Fahrt mit dem Sessellift kam nicht mehr in Betracht. Die Teilnehmenden waren zunehmend missmutig, die Aussicht, die Zeit bis zur Heimfahrt im Gasthaus zu verbringen, war nicht gerade erfreulich. Da hatte ich die Idee, einen Besuch im nahegelegenen Franz Marc Museum anzubieten und meldete die Gruppe im Museum an. So fuhren wir spontan mit einem voll besetzten Bus - also mit 54 mir überwiegend fremden Senioren und Seniorinnen - in das Museum. Ich kam dabei mit vielen ins Gespräch und diese bedauerten, dass bisher noch nie Museumsbesuche oder andere kulturelle Aktivitäten angeboten wurden.

Der Gedanke ließ mich nicht mehr los, wir hatten im Senioren-Pavillon ein Quartalsprogramm und ich überzeugte Pfarrer Maushake davon mit einem Kulturangebot zu starten – das Kultur-Gut.

Man war zuerst skeptisch, wenn es bis zum 3. Termin nur 5 Anmeldungen gebe, werde das Angebot wieder abgesetzt. Beim 1. Mal, im Stadtmuseum, waren es nur 4 Teilnehmende, beim 2. Termin, einer Führung in der Herz-Jesu-Kirche, schon 25 - seitdem musste ich nur 2 Termine mangels Anmeldungen absagen.

So einige lieb gewonnene Teilnehmende sind zwischenzeitlich leider schon nicht mehr unter uns und es ist jedes Mal sehr traurig, wenn jemand geht. Aber ich sehe noch viele leuchtende Augen von Menschen vor mir, die mit Begeisterung und Staunen bei diesem oder jenem Angebot dabei waren und behalte sie in lebendiger Erinnerung.

Aber zum Glück geht Kultur-Gut weiter und ich bin immer noch voller Ideen und Tatendrang und freue mich auf jeden einzelnen Kultur-Gut Tag und die Menschen, die sich mitreißen lassen von Münchens Kulturvielfalt, von großartigen Museen und Ausstellungen, von Kirchenschätzen, der Geschichte Münchens und ihren äußerst interessanten Stadtteilen sowie von interessanten Veranstaltungen, auch im Münchner Umland.



In diesen wie im Flug vergangenen 10 Jahren hatte ich auch das Glück sehr charismatische und sachkundige Museums- und Stadtführer*innen kennen zu lernen. Grit Ranft, mit der ich am 11.12.2014 die erste Führung hatte oder Christa Karch, die uns am 27.11.2014 zum ersten Mal geführt hat, sind fantastische Frauen mit unglaublichem Wissen und ansteckender Leidenschaftlichkeit. Angela Baur (Hypo Kunsthalle) und Carolina Glardon fesseln uns ebenfalls seit 10 Jahren mit ihren mitreißenden Führungen.

Ich möchte einfach mal danke sagen an meine Teilnehmenden, nur durch Sie bleibt ja Kultur-Gut lebendig, danke für Ihr Vertrauen, Ihre Anregungen und Ihre ungebrochene Begeisterung für Kultur-Gut.

Ihre Sigrid Bohr-Stieren



Tagesfahrt

Weihnachtsmarkt Fürstenfeldbruck

Was wäre die Adventszeit ohne einen obligatorischen Weihnachtsmarktbesuch? Aber mit Gehhilfe und Rollator ist das nicht so einfach. Deswegen besuchen wir mit Ihnen den Weihnachtsmarkt in Fürstenfeldbruck (inklusive Anfahrt), welcher barrierefrei begehbar ist. So kommt jeder in den Genuss vorweihnachtlicher Stimmung.

Wann? Sonntag, 08.12., 12.00 – 17.00

Wo? 12:00 Uhr Stanigplatz 10

Kursleitung: Carla Singer, Alfred Nesper

Kosten: werden noch bekannt gegeben

Kultur-Gut

Weihnachtlicher Lichterzauber am Flughafen München

Der beliebte Weihnachts- und Wintermarkt findet inmitten des weihnachtlich geschmückten Tannenwalds im Forum des München Airport Centers statt. Es warten jede Menge kulinarische Schmankerl und reichlich gute Stimmung auf die Besucher von nah und fern. Auf der größten überdachten Freifläche Europas können wir den Weihnachts- und Wintermarkt in vollen Zügen genießen – bei jedem Wetter. So können wir überdacht und ohne frieren auf das Kultur-Gut Jahr 2024 miteinander anstoßen.

Wann? Donnerstag, 12.12., 12.00 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: Bitte eigenes MVV-Ticket mitbringen, ohne eigene Fahrkarte 8,00 €

Geburtstagsfeier

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

Wann? Montag, 23.12., 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Olga Oguz

Kosten: keine

Weihnachtsbrunch

Mit lieben Menschen gemeinschaftlich zu essen ist eines der schönsten Dinge in der Weihnachtszeit. Daher wollen wir mit Ihnen in feierlicher Atmosphäre einen gemütlichen Weihnachts-Brunch genießen, mit vielen Leckereien und schönen Gesprächen.

Wann? Dienstag 24.12., 10.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Carla Singer

Kosten: 15 Euro

Küchen der Welt

Gemeinsames Weihnachtsfestmahl – unter diesem Motto wollen wir in festlichem Rahmen miteinander am 1. Weihnachtstag essen. Kochen mit guten Zutaten und viel Liebe zum Produkt: So lautet der Leitspruch bei der Zubereitung der Speisen im Georgenhof und es wird größten Wert auf Qualität und Frische der Speisen sowie regionalen Bezug gelegt. **Georgenhof, Friedrichstr. 1**

Wann? Mittwoch, 25.12., 11.30 Uhr

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

Kursleitung: Sigrid Bohr-Stieren und Erik Bohr

Kosten: keine, Verzehr auf eigene Kosten

Silvesterbrunch

In geselliger Runde wollen wir den letzten Tag des Jahres bei einem leckeren Brunch beginnen. Lassen Sie uns mit einem Gläschen Sekt (auch alkoholfrei) auf alle gemeinsamen Erlebnisse im Jahr 2024 anstoßen und uns auf das neue Jahr freuen.

Wann? Dienstag, 31.12., 10.00 Uhr

Wo? ASZ Bistro

Kursleitung: Anabel Meißner

Kosten: 15,00 €

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 Ihre Beratung im ASZ.

Das ASZ ist für alle da

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

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

Nutzen Sie unsere Räume – Sie sind herzlich willkommen!

Folgende Räume stehen zur Buchung zur Verfügung:

Roter Gruppenraum mit Küchenzeile	ca. 27 m ²
Gelber Gruppenraum	ca. 27 m ²
Blauer Gruppenraum	ca. 29 m ²
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

E-Mail: asz-hasenbergj@diakonie-hasenbergj.de

Ihre Spende hilft!

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

Spendenkonto

Kontoinhaber: Diakonie Hasenbergj e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE91 7002 0500 0004 8480 00

BIC: BFSWDE33MUE

Ansprechperson: Carla Singer,

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

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

Seniorenbeirat

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

Seniorenbeirat LHM Geschäftsstelle

Burgstraße 4

80331 München

Telefon: 089 23 32 11 66

E-Mail: seniorenbeirat.soz@muenchen.de

www.seniorenbeirat-muenchen.de

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

Allgemeine Sprechstunde

Jeden Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

Telefonische Rentenberatung

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

Energiesprechstunde

Jeden dritten Montag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr ohne Anmeldung

Kostenlose Anwalts-Erstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat, nur mit telefonischer Anmeldung.

Evangelische Gemeinde Feldmoching-Hasenberg

Herzliche Einladung zu Veranstaltungen der Kirchengemeinde!

60_{plus}

Begegnungstreff

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

wir uns freitags um 16 Uhr. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!
Die nächsten Termine finden in der Kapernaumkirche statt.

Nächste Termine:

- 18.10. „Von der Steinzeit zu den Bajuwaren - Leben und Glauben im Münchner Norden“ mit Dr. Reinhard Bauer
- 15.11. „Kraftwerk der Leidenschaft III - die Oper im 20. Jh.“ mit Michael Steinlechner
- 13.12. Wir feiern Advent

Besondere Veranstaltungen:

Konzert „Maria und Elisabeth“ - „Zwei Frauen werden einander zum Segen“- Mit Orgelmusik, Gesang und Tanz erzählt das Konzert die Begegnung von Maria mit ihrer älteren Cousine Elisabeth. Beide Frauen sind schwanger, die eine mit Jesus, die andere mit Johannes dem Täufer. Maria und Elisabeth werden von zwei Tänzerinnen verkörpert. Sie erzählen im Tanz die Geschichte dieser besonderen Begegnung. Die beiden Frauen zeigen und teilen ihre Freude, ihre Hoffnung und ihr Leid, mal klein, mal innig, mal schreiend und groß. Der Kirchenraum wird zu ihrer Welt, die sie in Bewegung bringen; **am 17.11. um 17 Uhr in der Evangeliumskirche**. Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns über Spenden.

„Lerchenauer Advent“ – jeweils freitags um 18 Uhr

- 29.11. am Goldlackplatz
- 6.12. am Kremplhuberplatz
- 13.12. in St. Matthäus, evtl. andere Uhrzeit!
- 20.12. auf dem Kirchplatz von St. Agnes

Weihnachtskonzert für alle - „Swinging Christmas“

Feiern Sie mit uns Weihnachten! Mit einem Konzert für alle und „Swinging Christmas“ läuten wir **am 20.12. um 19 Uhr in der Evangeliumskirche** Weihnachten ein. Lassen Sie sich verzaubern und mitreißen, swingen und singen Sie mit! Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns über Spenden.

Hauptsache Musik - 12.11., 19.00 Uhr im Gemeindesaal der Kapernaumkirche: Es gibt neben einem bunten Programm mit allen Stilrichtungen auch immer einen kulinarischen Genuss in der Pause. Der Chor "True Voices" hat sein Kommen schon zugesagt. Eine Veranstaltung des Fördervereins "Gemeinschaft braucht Räume".

SpiriTED "Wie behaupte ich mich im Internet?"- 3.11., 10.00 Uhr in der Bethanienkirche: Eine kurze Andacht und dann spannende Diskussionen in der Kirche bei Kaffee und Kuchen. Eine Veranstaltung des Fördervereins "Gemeinschaft braucht Räume".

Literaturabend mit Felix Leibrock am 21.11. im Gemeindesaal der Kapernaumkirche: die Abende mit Felix Leibrock (Geschäftsführer ebw, Pfarrer, Autor) sind eine Mischung aus Literaturkunde, Kabarett und Lebensberatung. Die genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte den Aushängen/Homepage der Kirche. Eine Veranstaltung des Fördervereins "Gemeinschaft braucht Räume"

Seniorencafé Feldmoching: 24.10. // 28.11. // 19.12. von 15.00 – 17.00 Uhr im Gemeindesaal der Bethanienkirche.

Der Nachmittag hat immer ein aktuelles Thema, aber das Wichtigste ist das Ratschen bei Kaffee und Kuchen.

Informationen und Termine erhalten Sie hier:

[Büro Evangeliumskirche](#)

[Stanigplatz 11, 80933 München, Telefon: 089 313 26 59](#)

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

[Büro Kapernaumkirche](#)

[Joseph-Seifried-Str. 27, 80995 München, Telefon: 089 150 36 57](#)

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

[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, monatl., dienstags
Feldmochinger Str. 401, 80995 München, T. 089/ 312895 2-0
Jeweils um 14.00 Gottesdienst anschl. Kaffee/Kuchen, Beiträge:
15.10. // 12.11. // 17.12. Adventfeier

St. Agnes, Lerchenau, monatl., donnerstags
Waldmeisterstr./Waldrebenstr. 15, 80935 München, T.089/35133 29
Jeweils um 14.00 Uhr, Kaffee/Kuchen, verschiedene Beiträge
10.10. Herbstfahrt der Senioren, ganztags / 14.11. // 12.12.,
Adventfeier

St. Christoph, Fasanerie, 14tägig, mittwochs
Am Blütenangeranger 7, 80995 München, T. 089 / 158 137-0
14.00 Uhr Gottesdienst, anschl. Kaffee/Kuchen, versch. Beiträge.
09.10. // 23.10 // 06.11. // 20.11 // 04.12. // 18.12.

St. Johannes Evangelist, Lerchenauer See, wöchent., donnerstags
Gustav-Schieferstr. 23, 80995 München, T. 089/ 158 124-0
Jeweils um 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen, versch. Beiträge
10.10. // 17.10. // 24.10. // 07.11. // 14.11. // 21.11 // 28.11.// 05.12.
Nikolaus / 12.12. // 19.12. Weihnachtsfeier.

St. Matthäus, Hasenberg-Süd, monatl., mittwochs
Eduard-Spranger-Str. 46, 80935 München, T. 089/313 54 35
Jeweils um 14.00 Uhr Andacht in der Kirche, anschl. Kaffee/Kuchen,
versch. Beiträge
23.10. // 20.11. // 18.12. Adventfeier

Seniorencafé in St. Nikolaus, Hasenberg
Stanigplatz 12, 80933 München, T. 089/ 3120329-0
Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen
17.10. // 14.11. // 12.12., jeweils um 14:30 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

E-Mail: fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org

www.pflegende-angehoerige-caritas-muenchen-nord.de

Patientenberatung im Hasenberg – Gesundheitsladen München e.V.

Zweimal im Monat bietet Sarah Kurzak eine kostenfreie Beratung bei Fragen und Problemen im Gesundheitssystem an, eine Anmeldung ist nicht nötig!

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

Patientenberatung im ASZ

Wann? Mittwochs von 10.00 – 13.00 Uhr
09.10. // 13.11. // 11.12.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleitung: Sarah Kurzak

Kosten: keine

Patientenberatung im Gesundheitstreff Hasenberg

Wann? Mittwochs von 13.00 – 16.00 Uhr
23.10. // 27.11. // 18.12.
Termine auch auf Anfrage

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

Kursleitung: Sarah Kurzak

Kosten: keine

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

PONTIS Hasenberg!

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

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

Seniorům bezplatně pomáháme vyplnit žádosti a najít vhodné systémy pomoci.

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

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

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

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

نساعد كبار السن في ملء الطلبات وإيجاد أنظمة مساعدة مناسبة مجانًا

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

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 14.00 Uhr



Hilfen in seelischen Belastungssituationen

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

GPDI München-Nord

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

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

Krisendienst Psychiatrie

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

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



Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr

Schickeria Secondhand-Laden

Weitlstraße 146, 80995 München

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

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

ASZ Hasenbergl

Stanigplatz 8a, 80933 München

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

E-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**



gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

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