

ASZ Hasenberg

Ihr Wegbegleiter im Alter

Angebote und Programm

Januar / Februar / März 2023



Ausgabe
01/2023

Beratung und Information
Unterstützung
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Team des ASZ Hasenbergl.....	4
„Schöner Leben 5.0 - Lerchenauer See für Alle“	5
Angebote des ASZ Hasenbergl	6
Kurse und Veranstaltungen	13
Kursangebot.....	16
Offene Gruppen	21
Ausflüge	24
Einzelveranstaltungen.....	27
Rentenberatung	33
Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24.....	35
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 Freunde
des ASZ-Hasenbergl,

wieder beginnt ein neues Jahr und wir
wünschen Ihnen und uns, dass es ein
abwechslungsreiches, glückliches und
vor allem gesundes Jahr 2023 wird. Wir
alle wissen nicht was uns das neue



Jahr bringen wird, aber wir gehen zuversichtlich in die Zukunft und
möchten Sie mit unserem neuen Heft herzlich dazu einladen, sich
wieder an unserem breitgefächerten Programm zu beteiligen.

Genießen Sie unsere vielen unterschiedlichen Angebote und freuen Sie
sich auf schöne Momente, in denen Sie Kraft schöpfen und zur Ruhe
kommen können. Das kann ein Gymnastikkurs sein, ein gemeinsamer
Ausflug oder ein Vortrag zu einem spannenden Thema. Ganz
besonders freuen wir uns darüber, nach langer Pause dieses Jahr
wieder mit Ihnen Fasching feiern zu dürfen. Machen Sie sich auf zu einer
Entdeckungsreise durch unser neues Programmheft. Wir wünschen
Ihnen viel Spaß dabei und freuen uns schon darauf, Sie bald wieder bei
uns im ASZ Hasenbergl begrüßen zu dürfen.

Ihr

Alexander Bohn

Team des ASZ Hasenberg!



Alexander Bohn
*Leitung
KASA-Stelle*
089 452 235 780
0176 131 401 47



Sigrid Bohr-Stieren
*Beratung, Programm
und Kultur*
089 452 235 787
0163 314 232 1



Olga Oguz
*Beratung und
Einzelfallhilfe*
089 452 235 785



Nicole Schmitt
Beratung und Ehrenamt
089 452 235 782



Carolina Dziadek
*Präventive
Hausbesuche*
089 452 235 783
0176 131 410 08



Sarah Ehrenstein
*SAVE – Streetwork für
Senior*innen*
089 452 235 781
01577 741 430 0



Sally Koch
*Verwaltung und
Begleitedienst*
089 452 235 784



Monika Müller
*Hauswirtschaft und
Begleitedienst*
089 452 235 784
0176 131 410 10

„Schöner Leben 5.0 - Lerchenauer See für Alle“



Das Projekt „Quartiersentwicklung am Lerchenauer See“ musste zum 31.01.2021 leider aufgrund einer fehlenden Weiterfinanzierung beendet werden.

Durch die intensive Arbeit mit verschiedenen Einrichtungen und den Anwohnenden vor Ort, konnten einige Klein-

projekte und Angebote bis heute nachhaltig bestehen bleiben. Neben dem Mittagstisch am Lerchenauer See, welcher als ein festes Außenangebot vom Alten-und Service-Zentrum Hasenberg etabliert werden konnte, haben sich einige Kleingruppen von engagierten Anwohner*innen gebildet. Diese Kleingruppen organisieren und treffen sich in den Räumen des Nachbarschaftstreffs am Lerchenauer See, welcher ebenfalls durch die Quartiersarbeit entstanden ist. In den Räumlichkeiten bieten Anwohner*innen Kurse oder Veranstaltungen an. Auch stehen die Anwohner*innen für eigene Interessen ein und konnten durch Gespräche mit der Stadt München, der AOK und dem Bezirksausschuss 24 bewirken, dass für das Frühjahr 2023 mehr Sportangebote am Lerchenauer See installiert werden. Ab dem Frühjahr 2023 soll es unter anderem eine Bewegungsinsel vor Ort geben.

Insgesamt konnte durch die dreieinhalbjährige Arbeit vieles vor Ort aufgebaut und umgesetzt werden. Dabei wurde erneut deutlich, wie wichtig die Mitwirkung und Unterstützung von Ehrenamtlichen für die Umsetzung von Projekten und Angeboten ist.

Daher auch an dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten.

Angebote des ASZ Hasenberg

Hilfe und Beratung

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

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



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

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

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

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

Sozialer Mittagstisch

**"In Gemeinschaft
schmeckt es besser!"**

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



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

ASZ Hasenberg: Montag bis Freitag 12:30 – 13:30 Uhr

Kapernaumkirche: Di, Mi, Do 12:30 – 13:30 Uhr

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung notwendig:

Telefon: 089 452 235 786

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Die Information zu Allergenen und Zutaten entnehmen Sie bitte dem Aushang in der Cafeteria.

Offener Kaffee-Betrieb

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, Kuchen und anderen Getränken.

Montag bis Freitag 10:00 – 16:00 Uhr in der Cafeteria im ASZ

Präventive Hausbesuche

Viele schwierige Themen lassen sich in vertrauter Umgebung leichter besprechen.

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



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

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

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

Unsere Hausbesuche sind kostenfrei, die Gespräche behandeln wir vertraulich.

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

Ihre Ansprechpartnerin: Carolina Dziadek
Telefon: 089 452 235 783, Fax 089 452 235 789
Mail: dziadek@diakonie-hasenberg.de

Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit (KASA)

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



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

Unsere Beratung:

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

Ihre KASA-Beratungsstelle:

ASZ Hasenberg

Stanigplatz 8a, 80933 München

Telefon: 089 452 235 786, Fax: 089 452 235 789

Mail: asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Ehrenamtliche Unterstützung

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

Unser Angebot:

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

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

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

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt

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

In unserem ASZ treffen Sie andere Seniorinnen und Senioren, Sie können sich austauschen, lachen, erzählen und Kontakte knüpfen.

Wir haben für Sie ein vielfältiges Angebot mit verschiedenen Gruppen und Kursen, Ausflügen und Spaziergängen zusammengestellt.

Die Teilnehmerbeiträge finden Sie bei den jeweiligen Angeboten.

Wir freuen uns, wenn Sie gerne kommen und sich wohlfühlen.

Ihre Ansprechpartnerin: Sigrid Bohr-Stieren
Telefon: 089 452 235 787, Fax 089 452 235 789
Mobil 0163 314 232 1
Mail: bohr-stieren@diakonie-hasenberg.de

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: 1.540€ netto Einkommen

Ehepaare: 2.310€ netto Einkommen

Ebenso gelten bestimmte Vermögensgrenzen. Sprechen Sie uns an.

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

Anmeldung

Während unserer Öffnungszeiten (siehe letzte Seite) persönlich im ASZ, sowie telefonisch unter 089 452 235 786 oder per Email unter asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

Bitte beachten Sie: Kursangebote können nur quartalsweise gebucht und nicht rückerstattet werden. Sollten Sie aus dringenden Gründen mehr als vier Wochen in Folge nicht teilnehmen können, ist eine Anrechnung auf das nächste Quartal möglich.

Gerne können Sie in Absprache mit der Kursleitung einmalig zum Schnuppern teilnehmen bevor Sie verbindlich buchen.

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. Eine Rückerstattung des Teilnehmerbeitrages ist nur im Ausnahmefall nach Rücksprache möglich.

Bei einzelnen Angeboten behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen, sollte die notwendige Teilnehmerzahl nicht erreicht werden. Selbiges gilt auch sofern amtliche Auflagen eine Durchführung unmöglich machen. In diesem Fall erhalten Sie Ihren 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 Orientierung oder Behinderung sind im ASZ willkommen. Wir erwarten von allen Besucher*innen und Mitarbeiter*innen einen respektvollen Umgang.

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

Kursangebot

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? Dienstag von 14:00 – 16:00 Uhr
Ab dem 10.01., nicht am 21.02.

Wo? ASZ, Gruppenraum gelb

Kursleiter*in: Rudolf Ramisch

Kosten: 60,00 €

Yoga für Anfänger

Starten Sie mit Yoga entspannt und gedehnt in die Woche. Die Übungen und die Atemtechnik bringen innerhalb kürzester Zeit neue Energie und Beweglichkeit in den Körper. Sogar Körperteile, die seit längerem schmerzen oder steif sind, werden wieder kräftig und beweglich. Bitte Matte mitbringen.

Wann? Montags von 08:00 – 09:00 Uhr ab dem 09.01.
nicht am 20.02.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Michael Litschko

Kosten: 50,00 €

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
12. und 19.01., 23.02., 02., 09., 16., 23. und 30.03.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Marion Hofmeister

Kosten: 40,00 €

Dance 50+

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

Wann? Mittwochs 15:15 – 16:15 Uhr ab dem 11.01.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 50,00 €

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 ab dem 11.01.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Eva Sauer

Kosten: 50,00 €

Fünf Tibeter, die Quelle der Jugend

Der Körper hat sieben Energiezentren, die man sich als wirbelnde Kraftfelder vorstellen kann. Die Hindus nennen sie Chakren. Diese sieben Energiewirbel regieren die sieben Hormondrüsen des endokrinen Systems, die wiederum alle körperlichen Funktionen beeinflussen, darunter auch den Alterungsprozess. Diese Energiewirbel rotieren mit einer hohen Geschwindigkeit. Ist die Geschwindigkeit für alle gleich, befindet sich der Körper in einem vollkommenen gesundheitlichen Zustand. Bitte Matte mitbringen.

Wann? Montags 15:00 – 16:00 Uhr ab dem 09.01.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Bardia Manouchehri

Kosten: 50,00 €

Selbstverteidigungstraining

Heutzutage lauert überall Gefahr. Besonders auf ältere Menschen finden viele Attacken und Überfälle statt. Ein selbstsicherer Mensch kann die Gefahren und Angriffe besser bewältigen, wenn er sich gut verteidigen kann.

Die Sicherheit bekommt man am besten durch Selbstverteidigung. Mit Selbstverteidigung ist man gegen Überfälle und andere Gefahren wesentlich besser gerüstet.

Wann? Dienstags 11:00 – 12:00 Uhr ab dem 10.01.

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Bardia Manouchehri

Kosten: 50,00 €

Progressive Muskelentspannung im Sitzen

Eine Entspannungsübung im Sitzen, die durch Anspannung die Entspannung erreicht und somit hilft, belastende Situationen zu bewältigen, das allgemeine Lebensgefühl zu verbessern und psychosomatische Störungen zu verringern. Sie ist in ihrer medizinischen Wirksamkeit auch für ältere Menschen zur Steigerung der Lebensqualität und dem Abbau von Belastungssituationen und körperlichen Störungen nachgewiesen. Sie ist einfacher und schneller erlernbar als andere, vergleichbare Entspannungstechniken und ist nach dem Erlernen immer und ohne Hilfsmittel sofort anwendbar.

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

Wann? Freitags 10:00 – 11:00 Uhr
 13.01.- 03.03. (8 Kurseinheiten)

Wo? ASZ Gymnastikraum

Kursleiter*in: Gerhard Simmert

Kosten: 40,00 €

Englisch für Anfänger

Die englische Sprache begegnet Ihnen immer häufiger in unserem alltäglichen Sprachgebrauch. Bleiben Sie also „up-to-date“ und lernen Sie Englisch. Sie lernen die Sprache ohne Zeitdruck durch Hören und Sprechen mit sehr wenig Grammatik. Zusammen macht das Lernen mehr Spaß.

Wann? Montags 09:30 – 10:30 Uhr
 Ab 09.01. nicht am 20.02.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleiter*in: Heidrun Hartmann

Kosten: 50,00 €

Englisch Konversation

In unserem Englisch Konversationskurs können Sie anhand von aktuellen, gemeinsam ausgewählten Themen und Texten Ihre bereits vorhandenen Englischsprachkenntnisse verbessern, Ihr Englisch Vokabular erweitern und dabei weitere Sicherheit im Englisch sprechen gewinnen sowie Gesprächssituationen aus dem Alltag trainieren und perfektionieren.

Wann? Montags 10:45 – 11:45 Uhr
Ab 09.01. nicht am 20.02.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleiter*in: Heidrun Hartmann

Kosten: 50,00 €

Schachkurs

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

Wann? Montags 10:00 – 12:00 Uhr
Ab 09.01.

Wo? ASZ Raum blau

Kursleiter*in: Markus Titz

Kosten: 15,00 €

Offene Gruppen

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? Cafeteria

Kursleiter*in: Christina Bojer und Sonja Hartmann

Kosten: keine

Kreativ mit Farben

Wir lernen gemeinsam wie unsere Energie durch die Kraft der Farben aufgebaut wird. Sie müssen keine geübten Maler*innen sein. In unserer Malstunde lernen wir, wie man die eigenen Emotionen mit Hilfe von Farben steuern kann. Wir malen sowohl mit Acrylfarben, als auch mit Textilfarben.

Wann? Freitags 14:00 – 15:30 Uhr
13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: 2,00 € pro Kurstag

Arabisch Kochkurs

Die Arabische Küche ist reich an Gewürzen wie Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran oder Kardamom, die jedes Rezept besonders machen. Entdecken Sie die arabische Rezeptvielfalt und probieren Sie Hummus, Falafel und Linsengerichte. Guten Appetit!

Wann? Montags 10:00 – 13:00 Uhr
16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Wedad Asad

Kosten: 12,00 € pro Kurstag incl. Essen

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? Freitags 14:00 – 17:00 Uhr
06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 20.03.

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

Kursleiter*in: Alfred Nesor

Kosten: 4,00 €

Nachbarschaftsfrühstück

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

Wann? Dienstags 9:30 – 11:00 Uhr
17.01., 7.02., 14.03.

Wo? Cafeteria

Kursleiter*in: Nicole Schmitt

Kosten: 4,00 €

Trauercafé

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

Wann? Donnerstags 14:00 – 15:30 Uhr
05.01., 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03.

Wo? ASZ Raum gelb

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: keine

Singen

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

Wann? Donnerstags 14:00 – 15:00 Uhr
12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Bernhard Huber

Kosten: keine

Ausflüge

Begleitung: Sigrid Bohr-Stieren

Telefon: 089 452 235 787

Mail: bohr-stieren@diakonie-hasenberg.de

Während der Veranstaltung: Mobil 0163 314 232 1

Kultur-Gut

Bereichern Sie Ihren Alltag mit etwas Besonderem und genießen Sie eine interessante Veranstaltung oder einen schönen Ausflug zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Abfahrt: Donnerstags immer um 9:10 Uhr – außer anders angegeben

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

Anmeldung: immer bis Montag vorher

Datum	Veranstaltung	Kosten
12.01.2023	Ausstellung: Max Beckmann Pinakothek der Moderne Führung mit Carolina Glardon	18,00 € 9:35 Uhr Abfahrt
19.01.2023	„Neues Licht aus Pompeji“ Führung in der Staatlichen Antikansammlung	16,00 € 9:30 Uhr Abfahrt
26.01.2023	„Zauberhaftes Capri“ und „Saluti da Capri!“ – Gemäldegalerie Dachau Führung mit Rosemarie Schreiner	15,00 € Abfahrt: 10:20 Uhr, Haltestelle Bus 172

02.02.2023	Druckerei Schimansky & Weinbeck in Forsting Betriebsführung mit Monika Weinbeck Anschließend Einkehr gegenüber im Bräustüberl der Brauerei Gut Forsting	15,00 € für Führung und Bahnfahrt
09.02.2023	Der Blaue Reiter Städtische Galerie im Lenbachhaus Führung mit Christa Karch	17,00 € 9:40 Uhr Abfahrt
16.02.2023	"Dayanita Singh". Fotografin: Dancing with my camera Villa Stuck - Führung	17,00 € 10:10 Uhr Abfahrt
23.02.2023	Hauptsache Hüte. Hauben. Hip-Hop-Caps. Bayrisches Nationalmuseum Führung mit Carolina Gardon Kommen Sie gern auch mit Hut ☺	18,00 €
02.03.2023	Führung auf dem Olympiaturm Anschließend Mittagessen im Drehrestaurant (nicht inbegriffen)	18,00 €
Mittwoch 08.03.2023	Internationaler Frauentag Starke Frauen in München. Feine Dame und zünftiges Weibsbild. Führung mit Grit Ranft	10,00 €
16.03.2023	„Vulkane“ – Rekorde und Geschich- te(n) vom Spiel mit dem Feuer Lokschuppen Rosenheim Führung durch die Ausstellung Mittagessen im Gasthof Stockhammer Rückkunft in München 17.50 Uhr	35,00 € für Führung, Eintritt und Bahnfahrt 8:50 Uhr Abfahrt
23.03.2023	Das neue Gasteig HP8 Kulturzentrum Führung mit Statreisen	15,00 € 15:15 Uhr Abfahrt
30.03.2023	Werksviertel-Mitte Geländeführung Die Geschichte des ehemaligen Pfanniareals	16,00 €

Küchen der Welt

„Zusammen isst man weniger allein“. Dieses Motto steht nicht nur für unseren Mittagstisch, sondern liegt auch unseren Veranstaltungen der „Küchen der Welt“ zu Grunde. Einmal im Monat gehen wir gemeinsam essen und entdecken und genießen miteinander die Spezialitäten aus anderen Ländern.

Treffpunkt: Freitags, immer um 11:30 Uhr

Wo: U-Bahn-Station Hasenberg! – unten bei den Gleisen
vorn Lift, andere Treffpunkte nach Absprache

Anmeldung: immer bis Mittwoch vorher

Datum	Inhalt
13.01.2023	Äthiopische Küche Abyssinia Restaurant Teff, Dachauer Str. 189
Mittwoch 22.02.2023	Traditionelles Aschermittwoch-Fischessen Augustiner Klosterwirt, Augustinerstrasse 1
24.03.2023	Spanische Küche Restaurant La Tasca, Atelierstrasse 5

Einzelveranstaltungen

Literarisches Frühstück

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee und einer feinen Butterbreze liest Renate Angsüsser Kurzgeschichten vor, mal heiter, mal besinnlich.

Wann? Mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr:
18.01., 15.02., 15.03.

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Renate Angsüsser

Kosten: 3,00 €

Gesunde Ernährung im Alter - Tipps und Tricks für den Alltag

Was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln? Wie lassen sich ernährungsbedingte Krankheiten vermeiden? Heute erfahren Sie, wie eine gesunderhaltende vollwertige Mischkost nach der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) aussieht. „Vollwertig“ bedeutet dabei nicht „Körnerfutter“, sondern eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Außerdem erfahren Sie, was einen nachhaltigen Verbraucher auszeichnet und das bei gleichbleibenden Kosten. Freuen Sie sich auf einen Vortrag mit hilfreichen Beispielen zum sofortigen Umsetzen! Stellen Sie hierzu Fragen, um Ihre Ernährung besser zu gestalten, altbekannte und gute Gewohnheiten bestätigt zu bekommen oder um Neues und Interessantes zu erfahren!

Wann? Montag, 09.01., 14:00 – 15:30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Sabine Weiß

Kosten: 5,00 €

Sicherheit im Alter

Kennen Sie das Gefühl, sich im Alter unsicherer zu fühlen? Dann hört oder liest man auch noch Berichte darüber, dass Seniorinnen und Senioren häufiger Opfer von Betrügereien werden. Dabei ist statistisch belegt, dass ältere Menschen, aufgrund ihrer Lebenserfahrung, deutlich weniger gefährdet sind als jüngere. Doch auch sie kommen in Situationen, in denen umsichtiges Handeln und eine schnelle Reaktion wichtig sind, um keinem Betrüger zum Opfer zu fallen. Sicherheitsberater Klaus Bartels informiert Sie über Schockanrufe, falsche Polizisten und andere Betrugsmaschen

Wann? Montag, 16.01., 14:00 – 15:30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Klaus Bartels

Kosten: keine

Reparaturcafé

Wir werfen oft unnötigerweise Gegenstände weg, die nur kleine Defekte haben. Das erzeugt Müll und hat meistens einen teuren Neukauf zur Folge. Alfred Nesor will Ihnen dabei helfen, brauchbare Dinge, auch defekte Haushaltsgeräte, zu reparieren. Er bringt dazu sein eigenes Werkzeug mit. Sie werden sehen, Reparieren kann auch Spaß machen.

Wann? Montag, 06.02., 14:00 – 17:00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Alfred Nesor

Kosten: keine

Medizinischer Gesundheits-Check-Up

Die Mitarbeiterinnen vom Gesundheits-Treff Hasenbergl kommen mit Blutdruckmessgerät ins ASZ zu einem Gesundheits-Check mit ärztlicher Beratung. Sie können dabei die zuständigen Ansprechpartnerinnen kennenlernen, sich informieren und Fragen stellen.

Wann? Montag, 13.02., 14:00 – 15:30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Gesundheits-Treff Hasenbergl

Kosten: keine

Rosenmontagsball

Das Team des Alten- und Servicezentrum (ASZ) lädt Sie am Rosenmontag, 20. Februar, zum großen Faschingsball ein. Ab 14:00 Uhr wird das närrische Faschingsfest mit Tanz und Musik gefeiert. Für das leibliche Wohl ist mit köstlichen Krapfen, Getränken, später Würstchen mit Brezen gesorgt. Es gibt Livemusik zum Tanzen und Schunkeln gespielt von Andi Metzler, sowie einige Überraschungseinlagen. Maskierung erwünscht, aber nicht erforderlich. Das Motto lautet heuer "Flower-Power".

Wann? Montag, 20.02., 14:00 – 17:00 Uhr

Wo? ASZ Cafeteria

Kursleiter*in: Nicole Schmitt und Olga Oguz

Kosten: 12,00 €

Der Gesundheitsladen München e.V. stellt sich vor

Der Gesundheitsladen München e.V ist eine Anlaufstelle für Ratsuchende und Interessierte im Gesundheitswesen. Wir geben einen Überblick über unsere (kostenfreien) Angebote. Schwerpunkt ist dabei die Vorstellung der Patientenberatung und des Angebotes im Stadtteil. Wir informieren Sie heute über Beratungsformen, Erreichbarkeit, Themen und Grenzen der Patientenberatung. Sie können dabei die zuständige Ansprechpartnerin für das Hasenberg, Sarah Kurzak, kennenlernen, sich austauschen und Fragen stellen.

Wann? Montag, 27.02., 14:00 – 15:30 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Sarah Kurzak

Kosten: keine

Tagesfahrt nach Nördlingen

Nördlingen ist eine Stadt in Bayern. Die Altstadt ist von einer gut erhaltenen mittelalterlichen Stadtmauer mit Türmen und überdachtem Wehrgang umgeben. Das Zentrum der Altstadt bildet der imposante Bau der gotischen St.-Georgskirche mit ihrem Turm, genannt Daniel. Von der Turmspitze hat man einen Panoramablick über die Stadt. Das Rathaus mit Giebeldach und Türmchen gehört zu einem Ensemble mittelalterlicher Gebäude und Fachwerkhäuser rund um den Marktplatz. Mittwochs ist Wochenmarkt am Marktplatz.

Wann? Mittwoch, 01.03.

Wo? **Abfahrtszeiten:**

Ecke Weitl-/Ittlinger Straße	08:30 Uhr
U-Hasenberg oben vorm Edeka	08:40 Uhr
Stanigplatz 10	08:50 Uhr

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Fahrtkosten: 23,00 €

Reisebericht: Reise nach Lybien

Mit einem Feuerwehrauto, das zum Wohnmobil ausgebaut wurde fuhr Gerd Graf mit einem Freund von München bis nach Lybien, durch Lybien durch bis zum Oasenbecken um Sabha und wieder zurück. Abenteuer pur!

Wann? Montag, 06.03., 14:00 – 15:00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Gerd Graf

Kosten: 3,00 €

Der Gerontopsychiatrische Dienst München Nord stellt sich vor

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit für Menschen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen bietet Unterstützung bei seelischen Schwierigkeiten. Auch wer sich Sorgen um einen psychisch kranken älteren Menschen in seiner näheren Umgebung macht, kann hier Beratung und Unterstützung finden. Die Arbeit und Unterstützungsangebote werden in einem Vortrag und anschließender Fragemöglichkeit dargestellt.

Wann? Montag, 13.03., 14:00 – 15:00 Uhr

Wo? ASZ Vortragsraum

Kursleiter*in: Katharina Reimann

Kosten: keine

Internationales Frauenfrühstück

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

Wann? Dienstag, 21.03., 10:00 – 11:30 Uhr

Wo? Cafeteria

Kursleiter*in: Sigrid Bohr-Stieren

Kosten: 7,00 € zzgl. heiße Getränke

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? Mittwoch 29.03., 14:00 – 15:30 Uhr

Wo? ASZ Raum rot

Kursleiter*in: Olga Oguz

Kosten: keine

Rentenberatung

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

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

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
Cafeteria	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: 089 452 236 145, Mail: fundraising@diakonie-hasenberg.de

Weitere Angebote für Senior*innen im Bezirk 24

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, die sich als mobil verstehen.



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

- **Freitag 20.01.23**, Mut zum „Ja“. Wie viel „Ja“ tut mir gut?
Juliane Kellerer. Ruth Lange
- **Freitag 17.02.23**, Vögel im Garten - Umweltschutz im Kleinen
Dr. Sophia Engel
- **Freitag 17.03.23**, Namibia kennenlernen
Fanny Schnerrer

Evang.-Luth. Pfarramt Evangeliumskirche

Stanigplatz 11

80933 München

Telefon: (089) 314099

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

Seniorenbeirat

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

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

Sprechstunden des Seniorenbeirats in der Geschäftsstelle:

Allgemeine Sprechstunde: Jeden dritten und vierten Dienstag im Monat und jeden Donnerstag 9:30 – 12:00 Uhr

Beratung zur Wohnungsanpassung: Jeden zweiten Dienstag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

Rentenberatung: Jeden zweiten Montag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr nur mit telefonischer Anmeldung

Kostenlose Anwaltserstberatung: Jeden ersten Dienstag im Monat 9:00 – 12:00 Uhr nur mit telefonischer Anmeldung

Energieberatung: Jeden dritten Montag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr

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

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

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

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

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, um mehr zu erfahren!

*Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige & Fachstelle für pflegende Angehörige - Caritas München Nord
Hildegard-von Bingen-Anger 1-3*

80937 München

Telefon: 089 31 60 63 10

Mail: fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.de

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

Patientenberatung im Hasenberg – Gesundheitsladen München e.V.

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

Die Beratungsthemen sind z.B.:

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

Patientenberatung bei uns im ASZ

Wo: ASZ Raum blau

Wann: Mittwochs von 10:00 – 13:00 Uhr, 11.01., 08.2., 08.3.

Patientenberatung im GesundheitsTreff Hasenberg

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

Freitags von 10:00 – 13:00 Uhr, Termine auf Anfrage

Interessent*Innen können an den Beratungstagen und zu den o.g. Zeiten ohne Anmeldung ins ASZ oder 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 out 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



Kapernaumkirche Lerchenauer See

Yoga 60 PLUS / Yoga für Senioren im Gemeindesaal der Kapernaum Kirche

Kursort: Kapernaum Kirche, Joseph-Seifried-Straße 27, 80995 München, Gemeindesaal 1. OG, Bus 60, Haltestelle Lerchenauer See

Klassische Yoga-Haltungen werden nach meinem Konzept für ältere Menschen abgewandelt. Wir üben hauptsächlich im Stehen mit Hilfe der Wand oder einem Stuhl und benutzen Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurte.

Freitags, 10:30 – 11:30 Uhr und 11:45 – 12:45 Uhr

10 Einheiten à 60 Min., Kursbeitrag 120,00 €, Schnupperstunde 5,00 €

Anmeldung & Fragen:

Kirsten Lauterbach

Telefon: 089 41 41 33 73, Mail: yoga@nokidesign.de

Hilfen in seelischen Belastungssituationen

Gerontopsychiatrischer Dienst München-Nord

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

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

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

Telefonzeiten zur
Terminvereinbarung:
Mo./Mi./Do./Fr. : 09:00 – 15:00 Uhr
Di.: 13:00 – 15:00 Uhr

Krisendienst Psychiatrie

Hilfe bei psychischen Krisen

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.

Die Krisendienste Bayern sind in ganz Bayern erreichbar. Über die Hilfsangebote der Krisendienste Bayern können Sie sich hier informieren.

[→ weiterlesen](#)



Gut & Günstig Leben im Bezirk 24

Tauschbuchladen Bücherkiste

Aschenbrennerstraße 8, 80933 München

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 10:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr

Schickeria Secondhand-Laden

Weitstraße 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 Freitag 09:00 Uhr bis 16.30 Uhr

Telefonzeiten: Mo bis Fr: 9:00 Uhr – 12:00 Uhr
Mo und Do 13:00 Uhr – 16:00 Uhr

Bitte vereinbaren Sie für Beratungen einen Termin.

Außenstelle Lerchenauer See

Adresse: Joseph-Seifried-Straße 27, 80995 München

Öffnungszeiten: Montag, 9:00 Uhr – 11:00 Uhr

Beratungen sind dort ohne Terminvereinbarung 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: 089 452 235 789

Mail: asz-hasenbergl@diakonie-hasenbergl.de

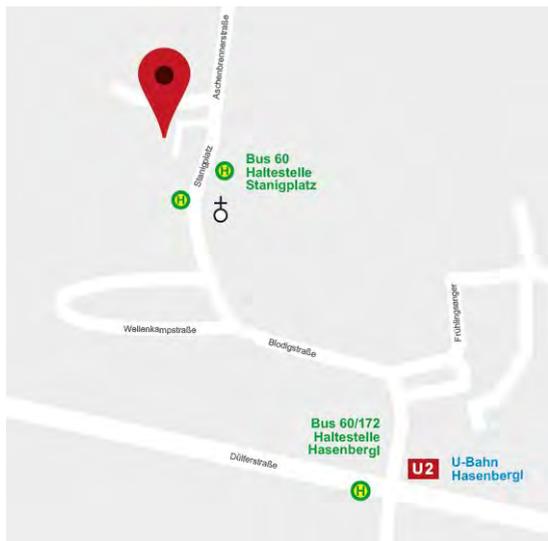
www.asz-hasenbergl.de

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