

**Januar bis April 2026**



Ch. Gasteiger



Gefördert durch  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

 **Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Unsere Mitarbeiterinnen



**Nina Holste**  
Sozialpädagogin (B.A.)



**Arzu Güven**  
Hauswirtschaftliche  
Assistenz



**Jasmin Koch**  
Leitung



**Marija Marinkovic**  
Hauswirtschaftliche  
Assistenz



**Christine Gasteiger**  
Dipl. Sozialpädagogin  
(FH)



**Özlem Mermer**  
Verwaltungskraft



**Tatjana Bayreuther**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
SAVE

## Unser Team:



## Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Harlaching ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München-Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes-Kreisverband München.

Wir sind eine Anlaufstelle für Senior\*innen, deren Angehörige und Freund\*innen. Wir beraten und informieren Sie zu allen Fragen im Alltag. Zudem bieten wir Ihnen Möglichkeiten ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnung und gemeinsame Erlebnisse.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.



**Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei!**

## Öffnungszeiten

Montag-Donnerstag: 08:00 – 16:00 Uhr  
Freitag: 08:00 – 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

## **Information und Beratung**

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior\*innen aus Harlaching und Ihre Angehörigen kostenfrei und vertraulich. Falls Sie nicht zu uns kommen können beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

## **Hilfe und Unterstützung zu Hause**

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- Essen auf Rädern

## **Pflege und Gesundheit**

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

## **Wohnen im Alter**

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, wie Seniorenheime, betreutes Wohnen und Seniorenwohngruppe
- Wohnungsanpassung

## **Persönliche Anliegen**

- Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns an!



## **Präventive Hausbesuche und Beratung**

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Möglichkeiten.

## **Ehrenamtliches Engagement**

- beim Mittagstisch
- im Näh-Café
- im Reparier-Café
- im direkten Einzelkontakt mit Senior\*innen im Stadtteil (als Einkaufshilfe, Begleitung, bei Besuchen oder beim Zuhören)
- als Hundepat\*in
- für Veranstaltungen wie Kurse oder Vorträge
- als digitale/r Lots\*in bei Handy- und Laptopfragen
- Ihre individuellen Ideen

Wir bieten Ihnen eine Schnupperphase und Fortbildungsmöglichkeiten, sowie eine feste Ansprechperson. Während des Engagements sind Sie versichert.

Neugierig geworden? Informieren Sie sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch mit unserer Ehrenamts-Koordinatorin Frau Holste.

## Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Senior\*innen, unabhängig vom Einkommen.

Bei

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- Einem geringen monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von aktuell € 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.730,- (2-Personen-Haushalt)
- Bürgergeld (SGB II)

gibt es Wege Ihnen eine kostengünstige bzw. kostenfreie Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen. Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihren Kooperationspartnern, über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen München-Pass? Dann können wir Ihnen 50% Ermäßigung auf viele unserer Angebote gewähren.

[https://stadt.muenchen.de/infos/freiwillige\\_leistungen.html](https://stadt.muenchen.de/infos/freiwillige_leistungen.html)



Datenschutz, Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

## **SAVE: Senior\*innen aufsuchen im Viertel durch Expert\*innen**

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Hilfe. Senior\*innen können im Stadtteil, direkt auf der Straße beraten werden. Das schließt auch die Vermittlung von weiteren Hilfen oder Begleitung zu Behörden ein. Sie finden Frau Bayreuther am

Dienstag: Wettersteinplatz, ca. 14:00 Uhr  
Mittwoch: Mangfallplatz, ca. 14:00 Uhr  
Donnerstag: Tiroler Platz, ca. 14:00 Uhr

## **Rücktritts-Klauseln**

Unsere Richtlinien zum Rücktritt bzw. bei Stornierung von Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie im ASZ-Büro.

## **Haftungsausschluss**

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung. Das ASZ sowie seine Mitarbeitenden haften nicht für Schäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme entstehen, soweit diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen. Für einfache Fahrlässigkeit wird die Haftung ausgeschlossen, es sei denn, es handelt sich um die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten). In diesem Fall ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt. Die Haftung für Schäden aus Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt. Die Teilnehmenden sind selbst dafür verantwortlich, für eine ausreichende Unfall- und Haftpflichtversicherung Sorge zu tragen.

Sie sind gesundheitlich in der Lage, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, und bei gesundheitlichen Einschränkungen vorab Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

## Gruppen- & Kursangebote

**Kursdauer:** Januar – April

**Kursferien:** **Die Termine erhalten Sie im Büro.**

### Montag

08:00 –  
15:00 Uhr  
á € 5,00

**Töpfer & Nähgruppe.** Sie gestalten mit Ton und Glasur oder nähen für sich in Eigenregie.

09:30 Uhr  
€ 98,00  
14 x 90 Min

**Ganzheitliches Gedächtnis-training.** Die Übungen, in Verbindung mit Bewegung, sollen nicht nur Ihre grauen Zellen aktivieren, sondern auch Ihr gesamtes Befinden positiv beeinflussen. Leitung: Frau Bayreuther. **Start:** ab 12.01.  
Anmeldung

10:00 Uhr  
€ 91,00  
13 x 90 Min

**Italienisch für Wiedereinsteiger.**  
Leitung: Frau Sciuto. **Start:** ab 19.01.  
Anmeldung

11:30 Uhr  
€ 91,00  
13 x 90 Min

**Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.  
Leitung: Frau Sciuto. **Start:** ab 19.01.  
Anmeldung

12:00 –  
14:00 Uhr

**NEU: Tischtennis** – an unseren zwei Tischtennisplatten – macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

12:00 Uhr  
€ 6,00

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr  
€ 91,00  
13 x 90 Min

**Italienisch für Fortgeschrittene.**  
Leitung: Frau Sciuto. **Start:** ab 19.01.  
Anmeldung

## Dienstag

08:00 –  
15:00 Uhr

### Männer-Werk(l)statt:

Werkeln, bauen oder reparieren Sie im ASZ. Wir haben den Platz, der Ihnen evtl. abgeht: unseren Werkraum samt Werkzeug.

10:00 Uhr  
€ 105,00  
15 x 90 Min

### NEU: Bienvenido – Spanisch-Kurs

für Anfänger\*innen mit der Muttersprachlerin Patricia Heppner-Montemayor. **Start:** ab 20.01. Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 6,00

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

13:00 –  
16:00 Uhr  
€ 1,00/  
Stunde

### Laptop, Drucker & Co. am

**Dienstag.** Nutzen Sie unsere Laptops und drucken Sie Ihre Dokumente aus. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

13:00 Uhr  
á € 4,00  
45 Min

### Hockergymnastik – fit auf dem

**Stuhl, fit im Leben.** Für alle geeignet. Leitung: Frau Zellinger-Köhl. **Start:** ab 13.01. Anmeldung

14:00 Uhr

**Canasta.** Kartenspiel, das Cleverness und Taktik fördert.

14:00 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min

### Faszientraining & Yoga: 2 in 1:

Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen. Leitung: Frau Hein. **Start:** ab 13.01. Anmeldung



ASZ Haraching

## Mittwoch

09:00 Uhr  
€ 84,00  
14 x 75 Min

**Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung: Frau Hein. **Start:** ab 07.01. Anmeldung

08:00 –  
15:00 Uhr  
à € 5,00

**Töpfergruppe.** Sie gestalten mit Ton und Glasur in Eigenregie.

10:30 Uhr  
€ 84,00  
14 x 75 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Rücken-schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung: Frau Hein. **Start:** ab 07.01. Anmeldung

11:00 –  
12:00 Uhr  
à € 5,00

**Mike´s Englisch-Sprachkurs.** Sprechen Sie die Weltsprache Nr. 1 mit einem Muttersprachler. **Start:** ab 07.01. Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 6,00

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr

**Damen-Schafkopfen.** Außer erster Mittwoch im Monat. Anmeldung

13:00 –  
14:00 Uhr

**Näh-Café: Termine: 07.01., 04.02., 04.03., 01.04.** Anmeldung

14:00 –  
16:00 Uhr

**Reparier-Café: Termine: 07.01., 04.02., 04.03., 01.04.** Anmeldung



## Donnerstag

10:00 Uhr  
€ 96,00  
12 x 120 Min

**Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Popp und ihre kleine Hündin Sina. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Start:** ab 08.01. Anmeldung

10:00 Uhr  
Selbstkosten

**NEU: Kreativ-Café:** Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß, dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Termine siehe Monatsveranstaltungen.

12:00 Uhr  
€ 6,00

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

13:00 Uhr

**Tischtennis** – an unseren zwei Tischtennisplatten – macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

14:30 Uhr  
á € 4,00  
45 Min

**Hockergymnastik – fit auf dem Stuhl, fit im Leben.** Für alle geeignet. Leitung: Frau Zellinger-Köhl. **Start:** ab 08.01. Anmeldung

14:30 Uhr  
€ 24,00  
6 x 60 Min

**Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 08. + 22.01., 05. + 19.02., 05. + 19.03., 09. + 23.04.** Anmeldung



ASZ Haraching

## Freitag

09:00 Uhr

**NEU: Bastel-Treff** mit Frau Bessièrè. Ab diesem Jahr können Sie sich einmal im Monat kreativ mit unserer Ehrenamtlichen ausleben. Frau Bessièrè bringt verschiedene Ideen mit und leitet Sie an. Termine siehe Monatsveranstaltungen.  
Anmeldung

09:30 Uhr  
€ 8,00

**Exklusives Sektfrühstück im ASZ.** Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. **Termine:** 30.01., 20.02., 27.03. Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 6,00

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr

**Spielesachmittag** mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Müller und Frau Gfirtner. **Termine:** 16.01., 13.02., 13.03., 17.04.

14:00 Uhr

**Literaturkreis** mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Gfirtner und Frau Müller. **Termine:** 23.01., 27.02., 27.03., 24.04.



ASZ Hartaching

## Regelmäßige Termine

kostenfreie Einzelstunde im ASZ nach Terminvereinbarung

**Einzelberatung zu Smartphone, Laptop & Co.** Durch unsere Ehrenamtlichen werden Ihre Fragen beantwortet und Hilfestellung sowie Tipps zur Anwendung und Nutzung vermittelt.

nach Terminvereinbarung

**Vorsorge-Beratung im ASZ: Vollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.** Sie werden über die verschiedenen Möglichkeiten und aktuellen Neuerungen informiert. Dabei wird auf Ihre persönliche Situation eingegangen. Was kann ich schon heute regeln und bestimmen? Wer kümmert sich um meine Angelegenheiten, wenn ich es nicht mehr kann? Die Beratung durch Frau Kröner, Dipl. Sozialarbeiterin, basiert auf langjähriger, beruflicher Erfahrung mit der Thematik. Sie ist unabhängig und unterliegt der Schweigepflicht.

Di + Do  
€ 1,00/  
Einheit

**Plate One – das Ganzkörper-vibrationsgerät** mit vielen Übungen für die tiefer liegende Muskulatur und zur Osteoporosevorbeugung. Siehe Terminplan im Büro.

€ 1,00/  
Stunde

**Laptopnutzung mit Internetzugang.** Termine und Unterstützung nach Absprache.

Mo - Fr  
Selbstkosten

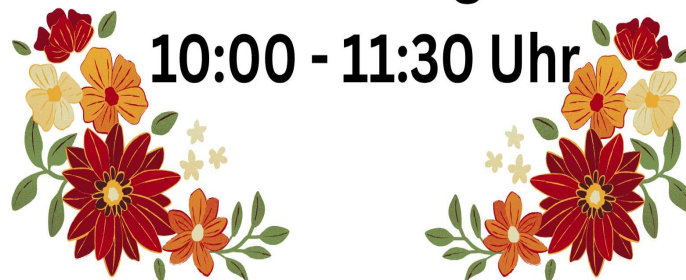
**Kaffee und Gebäck** werden täglich angeboten.



**Spanisch-Kurs  
im ASZ**



**Dienstag**



**10:00 - 11:30 Uhr**

# Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2026

## Januar

Fr 02.01.

**Das ASZ ist geschlossen.**

Mi 07.01.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**Näh-Café:** Haben Sie Kleidung, die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher\*innen helfen Ihnen. Sie besprechen was gemacht werden muss und holen Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 07.01.  
14:00 –  
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen durch unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Fr 09.01.  
16:00 –  
18:00 Uhr

**Neujahrsempfang für Freiwillige.** Sie sind ehrenamtlich bei uns tätig? Dann laden wir Sie als Dank für Ihr Engagement herzlich ein mit uns gemeinsam auf das neue Jahr anzustoßen und das Vergangene nachklingen zu lassen. Anmeldung



Ch. Gasteiger

Mi 14.01.  
14:30 Uhr  
€ 5,00

**Jahresempfang** mit einem **Jahresrückblick** von & mit Walter Grassl, der – gerne auch satirisch – auf Vergangenes blickt. Anmeldung.

Do 15.01.  
10:00 Uhr  
Selbstkosten

**NEU: Kreativ-Café:** Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß, dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weiterer Termin: 29.01.

Di 20.01.  
11:30 Uhr  
Selbstkosten

**Restaurantbesuch: Das Pfundig** in der Lindwurmstraße, mit schönem Innenhof, weit weg vom Straßenlärm, vereint es bayerische und regionale Küche mit Tradition, Gemütlichkeit und Leidenschaft. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 21.01.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kambodscha.** Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. **Heute: Preah Khan bis Hafen Chong Khneas.** Anmeldung

Fr 23.01.  
09:00 Uhr

**NEU: Bastel-Treff** mit Frau Bessièrè. Ab diesem Jahr können Sie sich einmal im Monat kreativ mit unserer Ehrenamtlichen ausleben. Frau Bessièrè bringt verschiedene Ideen mit und leitet Sie an. **Heute: Grußkarten basteln**, wahlweise für Sie selbst oder das ASZ. Anmeldung

Mo 26.01.  
13:00 Uhr  
Selbstkosten

**Diskussionsrunde** mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist jeweils eine Erzählung oder ein Märchen/Fabel, welches zu Beginn vorgetragen wird. **Heute: „Geschichte des Jahres“:** Winterbräuche in Deutschland. Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.

Fr 30.01.  
09:30 Uhr  
€ 8,00

**Sektfrühstück im ASZ.** Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Sie genießen ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre. Anmeldung

## Februar

Di 03.02.  
14:00 –  
15:00 Uhr

**Sprechstunde mit Frau Jakobi, Beauftragte für Menschen mit Behinderungen** im Bezirksausschuss 18. Nutzen Sie diesbezüglich die Gelegenheit sich über die Politik im Stadtbezirk zu informieren und bringen Sie Ihre Anliegen ein.

Mi 04.02.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**Näh-Café:** Haben Sie Kleidung die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher\*innen helfen Ihnen. Besprechen Sie, was gemacht werden muss und nehmen Sie Ihre fast neue Kleidung nach Hause. Anmeldung



ASZ Haraching

Mi 04.02.  
14:00 –  
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Di 10.02.  
14:00 Uhr

**Werte leben:** Das Bündnis **OMAS GEGEN RECHTS** stellt sich vor und zeigt auf, wie demokratische Dialoge in der Stadt geführt und gefördert werden können. Geschichte, Gegenwart und Zukunft demokratischer Werte, Mitmenschlichkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt sind Grundpfeiler unserer Gesellschaft, die durch die Projekte der OMAS GEGEN RECHTS deutlich in den Fokus gestellt werden. Lassen Sie sich informieren und inspirieren. Anmeldung

Mi 11.02.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**„Was macht da Mayer im Himalaya?“** Dia-Vortrag mit Herrn Richard Mayer, der uns auf seiner zweimaligen Reise nach Nepal mitnimmt und nicht nur atemberaubende Bilder zeigt. Anmeldung

Do 12.02.  
10:00 Uhr  
Selbstkosten

**Kreativ-Café:** Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß, dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weiterer Termin: 26.02.

Do 12.02.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Faschingstanz** mit Frau Staudinger als DJ. Haben Sie Spaß und lassen Sie sich von der vielfältigen Musikauswahl, mit oder ohne Kostüm, überraschen. Anmeldung

Mi 18.02.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kambodscha.** Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. **Heute: Hafen Chong Khneas bis Siem Reap.** Anmeldung

Fr 20.02.  
09:30 Uhr  
€ 8,00

**Sektfrühstück im ASZ.** Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Sie genießen ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre. Anmeldung

Mo 23.02.  
13:00 Uhr  
Selbstkosten

**Diskussionsrunde** mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist jeweils eine Erzählung oder ein Märchen/Fabel, welches zu Beginn vorgetragen wird. **Heute: „Das Schneeglöckchen“:** Faschings- und Karnevals Bräuche. Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.



ASZ Haraching

Di 24.02.  
10:00 Uhr

**Info-Veranstaltung zur Pflegeversicherung.** Frau Krauß, Fachbereich Pflegeberatung bei der AOK München, wird Sie auf den neuesten Stand in Sachen Pflegeversicherung bringen.  
Anmeldung

Mi 25.02.  
09:00 Uhr  
€ 5,00

Besuchen Sie mit uns die Sonderausstellung im **Botanischen Garten**. Jedes Jahr im Winter werden die Puppen **Tropischer Schmetterlinge**, von speziellen Farmen aus Costa Rica und den Philippinen geliefert. Diese sind im Wasserpflanzenhaus zu bestaunen.  
TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Fr 27.02.  
09:00 Uhr

**Bastel-Treff** mit Frau Bessièrè. Ab diesem Jahr können Sie sich einmal im Monat kreativ mit unserer Ehrenamtlichen ausleben. Frau Bessièrè bringt verschiedene Ideen mit und leitet Sie an. **Heute: Gläser-Upcycling, Geschenkgläser zum Befüllen und Verschenken.**  
Anmeldung



ASZ Haraching

## März

So 01.03.  
15:00 –  
18:00 Uhr  
TP: ASZ  
Maxvorstadt

**Fortbildung für Ehrenamtliche: Resilienzwerkstatt.** Wer sich für andere engagiert sollte sich auch Zeit nehmen die eigene Persönlichkeit zu pflegen und weiterzuentwickeln. In einem facettenreichen Workshop wollen wir das Geheimnis von Lebensbalance und gelingendem Leben theoretisch und praktisch erschließen. Mit fachlichen Impulsen, eigener Kreativität und Austausch entsteht ein Raum für inspirierende Weiterentwicklung. Sie erhalten ein Fortbildungszertifikat. Leitung: Birgit Eveline König, M.A. Anmeldung

Di 03.03.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Erste-Hilfe für ältere Menschen und/oder Bezugspersonen mit den Johannitern.** Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein automatischer externer Defibrillator (AED) und wie bedient man ihn? Antworten und praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen im Alltag. Anmeldung

Mi 04.03.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**Näh-Café:** Haben Sie Kleidung, die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher\*innen helfen Ihnen. Sie besprechen was gemacht werden muss und holen Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 04.03.  
14:00 –  
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen durch unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Fr 06.03.  
14:00 –  
16:00 Uhr  
€ 5,00

**Kino zum WeltFrauenTag: Die Unbeugsamen** erzählt die Geschichte der Frauen der Bonner Republik, die Politik nicht allein den Männern überlassen wollten und mutig und selbstbewusst gegen Vorurteile ankämpften. Anmeldung

Di 10.03.  
14:00 –  
16:00 Uhr  
€ 3,00

**Zuhause in Harlaching: Verschwundene, lebendige und zukünftige Orte.** Gemeinsam mit dem Dritte\*Orte Archiv und der VHS Ost fragen wir Sie: Wo ist Harlaching für Sie lebendig? Wo waren und sind die nischigen oder alltäglichen Orte, die das Viertel erst besonders machen? Dritte Orte – das ist kein Konzept, keine Regel, sondern ein Bedürfnis. Sie sind gewachsen, entstehen durch die Menschen, die man dort findet. Dennoch verschwinden sie. Sie erinnern sich an einen früheren dritten Ort? Sie möchten Ihren jetzigen festhalten? Wir erstellen deren lebendiges Archiv und machen sie gemeinsam sichtbar. Fotos und Dinge aus vergangenen und bestehenden Orten sowie Visionen für neue Orte sind willkommen. Anmeldung

Mi 11.03.  
13:30 Uhr  
Selbstkosten

**NEU: Frauentreff.** Kurz nach dem Weltfrauentag starten wir mit dem Auftakt einer neuen Veranstaltungsreihe. Einmal monatlich bieten wir Ihnen den Rahmen sich bei Kaffee und Kuchen moderiert über Themen auszutauschen, die Sie als Frau bewegen. **Heute: Ankommen und Themensammlung.**

Do 12.03.  
10:00 Uhr

**Kreativ-Café:** Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß, dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weiterer Termin: 26.03.

Fr 13.03.  
09:00 Uhr

**Bastel-Treff** mit Frau Bessièrè. Ab diesem Jahr können Sie sich einmal im Monat kreativ mit unserer Ehrenamtlichen ausleben. Frau Bessièrè bringt verschiedene Ideen mit und leitet Sie an. **Heute: Osterdeko für das ASZ.** Anmeldung

Di 17.03.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Gesunder Schlaf** ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wichtig. Frau Segatz informiert Sie über Wissenswertes wie z. B. das Schlafzimmer, Schlafrhythmus und Ablenkung durch Licht. Anmeldung

Mi 18.03.  
14:00 Uhr  
Kostenfrei

**Winter-Ade-Spaziergang.** Verabschieden Sie sich gemeinsam mit uns, bei einem Spaziergang durch Harlaching, vom Winter. Anmeldung

Fr 20.03.  
11:00 Uhr  
€ 4,00 ohne  
Ticket

**Ostereier-Kunstmarkt im Kloster Benediktbeuern.** Auch in diesem Jahr präsentieren die Aussteller\*innen ihre österlichen Werke im Kreuzgang des Klosters. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Di 24.03.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Die letzte Ruhestätte bei uns und in anderen Kulturen.** Wir sprechen über verschiedene Bestattungsarten hier bei uns und in anderen Kulturen. Zudem erfahren Sie, was sich gesetzlich getan hat und welche Vorteile eine Bestattungsvorsorge mit sich bringt. Anmeldung

Mi 25.03.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kambodscha.** Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. **Heute: Siem Reap** Anmeldung

Do 26.03.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Geburtstags-Café im ASZ.** Feiern Sie Ihren Geburtstag mit ausgesuchter musikalischer Untermalung von und mit Frau Staudinger. Wer im Januar, Februar oder März Geburtstag hatte, wird zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Anmeldung

Fr 27.03.  
09:30 Uhr  
€ 8,00

**Sektfrühstück im ASZ.** Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Sie genießen ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre. Anmeldung

Mo 30.03.  
13:00 Uhr  
Selbstkosten

**Diskussionsrunde** mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist jeweils eine Erzählung oder ein Märchen/Fabel, welches zu Beginn vorgetragen wird. **Heute: „Der Sturm zieht mit den Schildern um“:** Osterbräuche in Nord- und Südeuropa. Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.

## April

Mi 01.04.  
10:00 Uhr  
€ 8,00

**Osterbrunch:** Rund um das Osterfest bieten wir Ihnen kulinarische Leckereien. Anmeldung

Mi 01.04.  
13:00 –  
14:00 Uhr

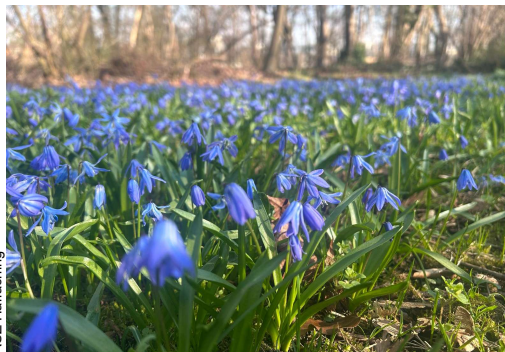
**Näh-Café:** Haben Sie Kleidung, die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher\*innen helfen Ihnen. Sie besprechen was gemacht werden muss und holen Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 01.04.  
14:00 –  
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen durch unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Do 02.04.  
10:00 Uhr  
Selbstkosten

**Kreativ-Café:** Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht das noch viel mehr Spaß, dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weitere Termine: 16.04., 30.04.



ASZ Haraching

Mi 08.04.  
13:30 Uhr  
Selbstkosten

**Frauentreff.** Einmal monatlich bieten wir Ihnen den Rahmen sich bei Kaffee und Kuchen moderiert über Themen auszutauschen, die Sie als Frau bewegen. **Heute: Thema wird noch bekannt gegeben.**

Di 14.04.

**Anmeldeschluss** für den Vortrag: **Geistig fit im Alter unterwegs** am 30.04.

Mi 22.04.  
09:30 Uhr  
€ 3,00 ohne  
Ticket

**Wanderung zum Kloster Andechs.** Wir fahren mit der S-Bahn nach Herrsching. Von hier aus geht es bergig ca. zwei Stunden zu Fuß zum Kloster. Gemeinsam kehren wir im Klostergasthof ein, um uns für den Rückweg zu stärken. Falls Sie gerne teilnehmen möchten, aber die Wanderung zum Kloster nicht schaffen, melden Sie sich gerne trotzdem an. Bei ausreichender Gruppengröße wird eine zweite Gruppe mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Kloster fahren. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Mi 22.04.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kambodscha.** Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. **Heute: Abschied Siem Reap** Anmeldung

Fr 24.04.  
09:00 Uhr

**Bastel-Treff** mit Frau Bessièrè. Ab diesem Jahr können Sie sich einmal im Monat kreativ mit unserer Ehrenamtlichen ausleben. Frau Bessièrè bringt verschiedene Ideen mit und leitet Sie an. **Heute: Wandersteine bemalen.** Anmeldung

Mo 27.04.  
13:00 Uhr  
Selbstkosten

**Diskussionsrunde** mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist jeweils eine Erzählung oder ein Märchen/Fabel, welches zu Beginn vorgetragen wird. **Heute: „Die kleinen, grünen Männchen“**: Frühjahrsbräuche in Deutschland. Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.

Di 28.04.  
10:30 Uhr  
€ 3,00 ohne  
Ticket

**Wanderung: „Der Dachauer Künstler Weg“**: Um 1900 war Dachau zu einem überregional bekannten Zentrum für Landschaftsmalerei gewachsen. Die Künstlerkolonie Dachau wurde weithin bekannt. Entdecken Sie Maler aus dieser Zeit auf einem Rundgang über 5,7 km, ca. 2 Stunden Gehzeit. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Do 30.04.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Geistig fit im Alter unterwegs.** Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale, altersbedingte Erscheinungen, manchmal sind solche Beschwerden jedoch auch Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert Sie was eine Demenz ist und wie sie diagnostiziert wird. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden und Forschungsaktivitäten im Bereich der Demenz hingewiesen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Dieser ist kostenfrei, anonym und liefert einen groben Überblick über Ihre Gedächtnisleistung. **Anmeldung bis 14.04.2026**

# Themen, die Sie als Frau bewegen

Mittwoch 11.03.2026

Mittwoch 08.04.2026

FRAUMENTREFF IM ASZ



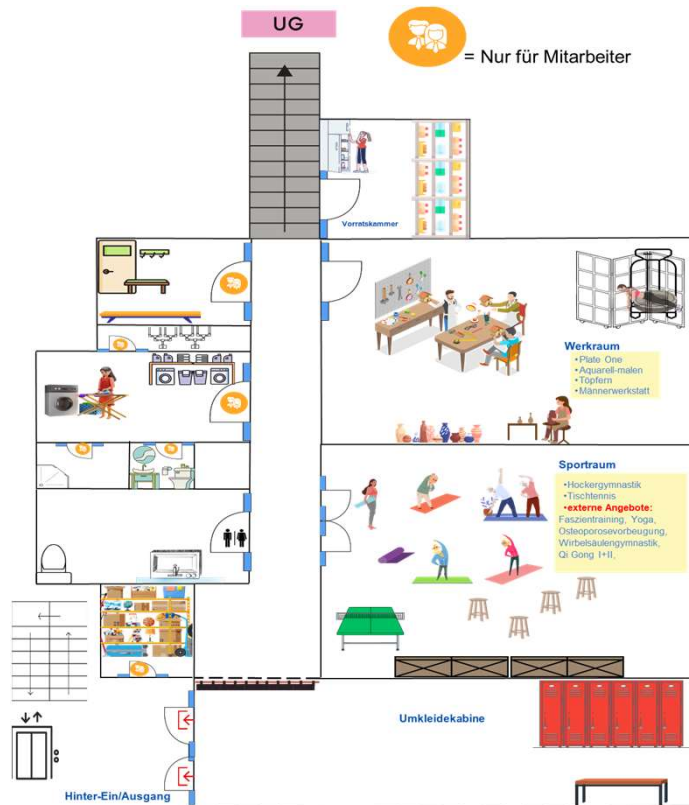
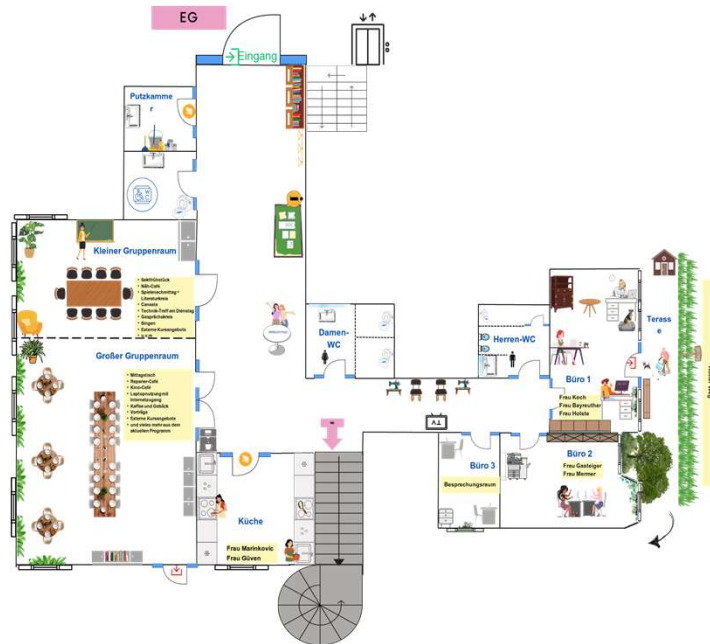
**13:30 Uhr**

# MÄNNER- WERKSTATT



**jeden Dienstag von  
08:00 - 16:00 Uhr**





### Ihr Weg zu uns:

U1: Haltestelle St.-Quirin-Platz

Bus 220: Haltestelle St.-Quirin-Platz

Bus 139: Haltestelle Mangfallplatz



### Alten- und Service-Zentrum Harlaching

BRK-Kreisverband München

Rotbuchenstr. 32

81547 München

Tel.: 089 / 69 90 66 0

Fax: 089 / 69 34 04 87

E-Mail: [asz-harlaching@brk-muenchen.de](mailto:asz-harlaching@brk-muenchen.de)

[www.brk-muenchen.de/asz-harlaching](http://www.brk-muenchen.de/asz-harlaching)