

September bis Dezember 2025



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

"Das Leben ist die Blume, deren Honig die Freundschaft ist." Dieses Zitat von Victor Hugo, das an die Bedeutung von Verbundenheit erinnert, dürfen Sie gerne als Anregung verstehen, die Angebote des ASZ zu nutzen, um neue Kontakte zu knüpfen. Dazu legen wir Ihnen die Veranstaltung „Welt Religion, Welt Frieden, Welt Ethos“ am Mittwoch, 03.09.2025 und auch den Wiesn Besuch am Montag, 22.09.2025 besonders ans Herz. Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote und genießen Sie die Gesellschaft.

Ihr Team im ASZ

Steffen Lohrey, Anke Friedrich, Mürvet Karayel,
Javier Gil Morillas, Mira Prangel, Eva Mihalova

Ihr Besucherbeirat im ASZ

Gerti Stadler, Bernd Kapeller

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen bietet Ihnen Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Es setzt sich für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bietet Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Das ASZ Bogenhausen ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München - Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes - Kreisverband München.



Veranstaltungen im Haus sind barrierefrei.

Sprech- und Bürozeiten

Montag - Donnerstag 09:00 - 12:30 Uhr
Montag - Donnerstag 13:30 - 15:30 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Kursdauer

01. Oktober 2025 bis 19. Dezember 2025

Kursferien

01. August 2025 - 30. September 2025
03. November 2025 - 07. November 2025
22. Dezember 2025 - 05. Januar 2026

Information und Beratung

Haben Sie Anliegen oder Fragen? Dann sprechen Sie uns gerne an. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen:

Hilfen und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Haushalts- und Einkaufshilfe
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit

- Information zur Pflege / Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, Seniorenheime, betreutes Wohnen, Seniorenwohngruppen

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Seniorinnen und Senioren, unabhängig vom Einkommen. Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von € 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.730,- (2-Personen-Haushalt) oder
- einen München-Pass

zur Verfügung haben, gibt es Wege, Ihnen eine vergünstigte Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen.

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner, über die wir Sie gerne informieren. Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen

- Grundsicherung im Alter, Wohngeld, Spenden, Stiftungsmittel und andere

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Hausbesuche sind möglich.

Präventive Hausbesuche

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 / präventiver Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie kostenlos & vertraulich zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Freiwilliges Engagement

Sie wollen aktiv bleiben, sich in Bogenhausen engagieren und neue Kontakte knüpfen? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder. Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten werden berücksichtigt:

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spazieren gehen etc.
- Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten

Sprechen Sie uns bei Interesse an.

Termine für unsere Ehrenamtlichen:

- Einsatzbesprechung: 01.09.2025 / 04.12.2025. Einladung erfolgt gesondert.
- Bürger für Bürger: 04.12.2025. Einladung erfolgt gesondert.

Persönliche Anmeldung

Ihre Anmeldung ist persönlich oder telefonisch ab Montag, 18.08.2025 während der Büro- und Sprechzeiten möglich - siehe Seite 3.

Bitte bringen Sie das aktuelle Programm zur Anmeldung mit.

Sie können maximal eine weitere Person anmelden.

Einen Anspruch auf Teilnahme an einem Kurs können Sie nicht durch etwaige Teilnahme im vorhergehenden Tertial ableiten.

Ihre Teilnahmegebühr bezahlen Sie in bar und im Voraus. Erst danach ist Ihre Anmeldung verbindlich. Sie erhalten Ihre Anmeldebestätigung auf Ihrem mitgebrachten, aktuellen Tertialsprogramm.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 01. Oktober 2025 bis 19. Dezember 2025

Montag

09.30 Uhr

Fitness und Bewegung nach den „Fünf Esslingern“. Gymnastik im Freien mit Frau Mühsam, ehrenamtliche Mitarbeiterin.

09.30 Uhr
á € 1,00

Open English Conversation. Vertiefen Sie ihre Englischkenntnisse im Gespräch. Ohne Anleitung

10.00 Uhr
11.10 Uhr
€ 50,00
10 x 60 Min

Yoga für Einsteiger & Erfahrene. Freude an Bewegung, Atmung und Koordination mit Frau Hausner. Anmeldung

10.00 Uhr

Sprechstunde Gerontopsychiatrischer Dienst. Jeden ersten Montag im Monat. Anmeldung unter Telefonnummer 45 22 35 240.

13.30 Uhr
á € 1,00

Offenes Tischtennispiel.

14.00 Uhr

Offener Kaffeenachmittag. Plaudern und genießen. Wir reichen frisch gebackenen Kuchen.



Dienstag

09.15 Uhr
€ 75,00
10 x 90 Min

Do you speak English? Sprachkurs mit Frau Fabbro. Anmeldung



09.30 Uhr
€ 60,00
10 x 60 Min

Life-Kinetik. Alles andere als langweilig! Ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Unter Anleitung von Frau Leyser. Anmeldung

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“. 2-Gänge-Menü. Anmeldung

13.30 Uhr
á € 1,00

Offenes Atelier. Malen, zeichnen oder töpfern Sie in aller Ruhe. Ohne Anleitung

Mittwoch

10.00 Uhr
11.00 Uhr
€ 65,00
10 x 50 Min

Einführung ins T'ai Chi Kurse I und II. Übungen für Körper und Geist mit Herrn Gödecke. Nicht am 15.10.2025. Anmeldung

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“. 2-Gänge-Menü.
Anmeldung

13.30 Uhr
15.00 Uhr
á € 1,00

Offenes Gedächtnistraining Kurse I + II. Steigern Sie Ihre Merkfähigkeit und behalten Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Angebot unter Vorbehalt.

14.00 Uhr
á € 1,00

Offener Spielenachmittag. Spielen Sie in angenehmer Atmosphäre Karten, Schach oder andere Gesellschaftsspiele.

10.09.
08.10.
12.11.
17.12.

Praxisratgeber „Rechtsberatung“. Herr Dr. Langer vom BRK München ist Rechtsanwalt und berät sie in allen juristischen Fragen. Es werden 15 - minütige Termine vergeben, die für Sie kostenfrei sind. Anmeldung

Donnerstag

09.15 Uhr
11 x 90 Min
€ 82,50

Englisch mit Vorkenntnissen.

Sprachkurs mit Frau Fabbro.
Anmeldung

09.30 Uhr
12.00 Uhr
10 x 60 Min
€ 50,00

Fit durch Tanzgymnastik.

Bewegungskurs mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 27.11.2025.
Anmeldung

11.09.
09.10.
13.11.
11.12.

Sprechstunde

**„Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung,
Patientenverfügung und
rechtliche Betreuung“.**

Anmeldung unter Telefonnummer
45832 4901 oder per E-Mail
bmb@perspektiveverein.de.

10.45 Uhr
10 x 60 Min
€ 50,00

Hockergymnastik.

Sportliche
Betätigung im Sitzen mit Frau
Salzberger-Bauer. Nicht am
27.11.2025. Anmeldung

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“.

2-Gänge-Menü.
Anmeldung

13.30 Uhr
14.45 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min

Qi Gong Kurse I + II.

Meditative
Bewegungsübungen mit Frau
Gsottbauer. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 50,00
10 x 90 Min

Rock- und Popchor „Rock o’ Later“.

Singen Sie angesagte
Popmusik. Mit Frau Savage.
Anmeldung

Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2025

September

Di 02.09.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Starten Sie den Tag mit einem gemütlichen Morgenspaziergang in der Gruppe durch die angrenzenden Grünanlagen in Bogenhausen. Preis für Kaffee und Butterbreze. TP: am ASZ Eingang. Anmeldung

Mi 03.09.
10.00 Uhr
€ 2,00

Ausstellung – Weltreligionen, Weltfrieden, Weltethos. Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit und ökologische Verantwortung – gemeinsame Werte für ein friedliches und faires Zusammenleben scheinen nicht nur innerhalb unserer Gesellschaft zu bröckeln. Frau Stegen führt Sie als Mitarbeiterin im Christophorus Hospiz Verein e.V. durch die illustrativen Exponate und unterstützt Sie dabei, Ihr Verständnis für die ethischen Botschaften der Religionen in der heutigen Zeit zu vertiefen. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen sich gegenseitig über Ihre Eindrücke auszutauschen. TP: Eingang Christophorus Hospizverein e.V., Effnerstr. 93. Anmeldung



September

Do 04.09.
08.45 Uhr
€ 2,00

Wanderung durch die Maisinger Schlucht. Auf 12 km geht es bis zum See idyllisch am Bach entlang durch Wald und Flur. Einkehr in Maising. Gutes Schuhwerk erforderlich! TP: Hbf München Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

Do 04.09.
Fr 05.09.
€ 6,50
à 30 Min

Sprechstunde Technik im Alltag. Herr Jonas-Buchenberger unterstützt Sie beim Bedienen und Anwenden von technischen Geräten. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Mo 08.09.
09.30 Uhr –
12.45 Uhr
€ 10,00

iPhone oder iPad – Grundlagen kompakt für Anfänger. Sie haben seit kurzem eines dieser Geräte und keine oder kaum Vorkenntnisse? Herr Bartsch, EDV-Dozent und Trainer für Verbraucherbildung macht Sie mit ihrem neuen Gerät vertraut: die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Begriffe. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk e.V., gefördert vom Sozialreferat LH München „Surfen-für alle“. Anmeldung

Di 09.09.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. "Fünf sind geladen, zehn sind gekommen, tu` Wasser zur Suppe, heiß` alle willkommen." (Aus Österreich). Unsere Ehrenamtlichen kochen für Sie. Anmeldung

Di 09.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Ein fröhlicher und geselliger Glückspielnachmittag. Wir drücken Ihnen die Daumen! Anmeldung

September

Mi 10.09.
Mi 17.09.
Mi 24.09.
€ 35,00

Fußpflege. Frau Deda, zertifizierte Fußpflegerin, kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte eigenes Handtuch mitbringen. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine.

Do 11.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Nur eine Stunde Ruhe“. Französische Filmkomödie in der Michel Leproux, ein Zahnarzt und Jazz-Fan, die seltene LP „Me, Myself and I“ ergattert. Um sie ungestört zu hören, muss er die störende Familie und laute Nachbarn mit cleverer Manipulation loswerden. Wir reichen Popcorn und Kaltgetränke. Anmeldung

Mo 15.09.
Mo 22.09.
Mo 29.09.
Mo 06.10.
10.00 Uhr –
12.15 Uhr

Android – Smartphone oder Tablet: 4-teiliger Kurs für leicht fortgeschrittene Anwender. Sie kommen mit den Grundfunktionen Ihres Geräts weitestgehend zurecht und möchten weiterlernen? Herr Knapp, EDV-Dozent vom Mediacenter50plus zeigt Ihnen Neues zu Datenschutz und Sicherheit, weitere nützliche Apps und Einstellungen. In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk e.V., gefördert von der BRE Kinder- und Seniorenstiftung. Anmeldung



September

Di 16.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Präventive Hausbesuche. Herr Gil Morillas ist der neue, zuständige Mitarbeiter im ASZ. Er zeigt Ihnen die verschiedenen Optionen für ein selbständiges Leben Zuhause. Dabei wird der besondere Charakter dieser Form von Hausbesuch erklärt. Frühzeitig zu wissen, welche Angebote im Notfall weiterhelfen können ist ein echter Vorteil! Es wird Kaffee und Kuchen gereicht.
Anmeldung

Do 18.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – Führung durch das „Haus an der Effnerstraße“. Diese Einrichtung bietet in schöner und zentraler Lage sowohl Pflegeplätze als auch seniorengerechtes Wohnen mit Service. Frau Hoppe führt Sie durch die Anlage und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Im Anschluss Austausch bei Kaffee und Kuchen.
TP: Effnerstraße 76, 81925 München. Anmeldung

Mo 22.09.
10.30 Uhr

Oktoberfest Besuch. Die Münchner Wiesnwirte laden Sie zu einem zünftigen Wiesn Essen ein. Erleben Sie die einzigartige Volksfeststimmung bei Musik, bayerischen Schmankerln und guter Gesellschaft. Seien Sie dabei, es wird bestimmt ein unvergesslicher Mittag! Unterstützt von der Landeshauptstadt München, Sozialreferat. TP: U4 Arabellapark, Gleismitte. Anmeldung

September

Di 23.09.
14.00 Uhr

Info-Cafè mit der Seniorenvertretung. Seit Herbst 2022 ist der derzeitige Seniorenbeirat mit der Seniorenvertretung Bogenhausen im Amt. Die Mitglieder dieses Gremiums zeigen Ihnen Ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Es wird berichtet, was hier in den letzten Jahren positiv bewegt wurde. Und wo es noch was zu tun gibt. Ausführliche Informationen und Möglichkeiten zum Austausch. Anmeldung

Do 25.09.
14.00 Uhr

Sprechstunde der Seniorenvertretung im ASZ. Sie haben ein Anliegen oder wollen unsere Seniorenbeirätin für Bogenhausen einfach mal kennenlernen? Im Rahmen einer Sprechstunde mit Frau Robles Salgado, Mitglied im Vorstand des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München, haben Sie heute die Gelegenheit dazu.

Do 25.09.
14.00 Uhr
€ 8,00

Training zur Sturzprophylaxe. Bleiben Sie standfest und stabil im Alltag. Die Referentin Frau Kempfer zeigt Ihnen gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktion. Anmeldung

Di 30.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen – Singen Sie beliebte, Volkslieder, Schlager und Hits. Lernen Sie leichte und lustige Singübungen kennen. Kurze Atempause bei Kaffee und Kuchen. Preis ohne Speis und Trank. Anmeldung

Oktober

Datum wird noch bekannt gegeben.

Geführte Tour durch die „Allianz Arena“. Wir ermöglichen Ihnen einen barrierefreien Besuch im weltbekannten Stadion. Sehen Sie den Fußballtempel aus unterschiedlichen Perspektiven. Bei einem Getränk im Anschluss können wir unsere Einblicke teilen. Termin und Preis werden noch bekannt gegeben. Vormerkung ab Anmeldetag möglich. Anmeldung

Mi 01.10.
08.45 Uhr
€ 2,00

Wanderung zum Buchberg in Bad Tölz. Am Bach entlang geht es auf 8 km Wegstrecke auf den Buchberg. Mit freundlicher Unterstützung von Herrn Frei, Naturcoach. Mit Einkehr. TP: Hbf München Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

Di 07.10.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 02.09.2025.

Di 07.10.
14.00 Uhr
€ 8,00

Lachyoga. „Lachen ist gesund!“ Mit lustigen Bewegungsübungen kommen Sie aus dem künstlichen Lachen zum echten Lachen und finden zu mehr Heiterkeit und Wohlbefinden. Dozentin Frau Hausner. Anmeldung

Mi 08.10.
Mi 22.10.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 10.09.2025.

Do 09.10.
Fr 10.10.
€ 6,50
á 30 Min

Sprechstunde Technik im Alltag. Siehe auch 04.09.2025.

Oktober

Fr 10.10.
13.00 Uhr
€ 35,00

TrauerFarbe. Der Tod einer lieben Person überwältigt, man findet vor Schmerz oft keine Worte. Farben können Ihnen helfen, Ihre Gefühle auszudrücken: Ihre Ängste, Ihre Zweifel, Ihre Wut, Ihre Liebe. Sie müssen kein Künstler, keine Künstlerin sein. Es geht um Ihr Inneres, um das Verborgene, vielleicht schon längst Gesuchte. Preis inklusive Malmaterial. Anmeldung unter Telefonnummer 13 07 87 83.

Sa 11.10.
14.45 Uhr
€ 5,00

Besichtigung der „Alten Wiede-Fabrik“. Seit drei Jahrzehnten befinden sich in den Gebäuden der ehemaligen Wiede-Acetylen-Werke die Ateliers und Werkstätten von inzwischen 28 Kunstschaaffenden. Herr Wiede-Kurz, Eigentümer und Stammhalter der Gründerfamilie, betreibt als privater Förderer die Entwicklung der Fabrik zu einem Raum für Kunst. Er führt Sie über das Gelände im Rahmen der Herbstausstellung! TP: Bushaltestelle Stegmühlstraße (Bus 154). Anmeldung

Di 14.10.
09.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – das Sozialbürgerhaus Orleansplatz stellt sich vor. Seine umfangreichen Leistungen kann Münchner Bürgerinnen und Bürgern in vielen sozialen Notlagen helfen. Überzeugen Sie sich selbst beim zünftigen Weißwurstfrühstück. Preis ohne Imbiss. Anmeldung

Oktober

Di 14.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch
30.09.2025.

Di 21.10.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch
09.09.2025.

Di 21.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Picknick mit Bären“. Ein alternder Autor von Reiseberichten will sich mit der Bezwingung des 3.500 Kilometer langen Appalachen-Trails noch einmal einer Herausforderung stellen. Neben wunderschönen Naturaufnahmen singt diese Abenteuerkomödie liebenswert ein Hohelied auf Aktivität im Alter.
Anmeldung

Do 23.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Barrierefreies Wohnen zu Hause. Die bevorzugte Wohnform im Alter ist das eigene Zuhause, aber nicht immer ist es ausreichend altersgerecht. Herr Gutjahr, Architekt, Mitglied der Bayerischen Architektenkammer und Sachverständiger für Barrierefreiheit informiert Sie über Möglichkeiten der Wohnungsanpassung, Sanierungsschritte und Fördermöglichkeiten und beantwortet Ihre konkreten Fragen. Anmeldung

Di 28.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 09.09.2025.

November

Mo 03.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – Besichtigung des Augustinum Nord. Frau Güth führt Sie durch diese Einrichtung, die ein stilvolles und selbstbestimmtes Wohnen mit umfassenden Serviceleistungen bietet. Im Anschluss wird Kaffee und Kuchen serviert. TP: Weiltstraße 66. Anmeldung

Di 04.11.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 02.09.2025.

Mi 05.11.
Mi 19.11.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 10.09.2025.

Do 06.11.
08.45 Uhr
€ 2,00

Wanderweg der Sinne nach Kleinhöhenrain. Eine der schönsten Panoramarouten im Münchner Umland! 10 km Wegstrecke. Gutes Schuhwerk ist verpflichtend! Mit Einkehr. TP: Hbf München Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

Do 06.11.
Fr 07.11.
€ 6,50
à 30 Min

Sprechstunde Technik im Alltag. Siehe auch 04.09.2025.

Fr 07.11.
10.00 Uhr
€ 2,00

Matinee der Rockmusik – Die Band Kraftwerk. Bekannt durch ihren Hit „Autobahn“ in den 70er Jahren, wurde die Düsseldorfer Rockband zu einer der einflussreichsten Musikgruppen weltweit. Eine Dokumentation darüber sehen Sie auf Leinwand und hören den Sound in vorzüglicher HiFi Qualität. Im Anschluss tauschen Sie

November

sich bei „Fliegenpilz“ und Afri Cola über Ihre Eindrücke aus. Preis für Speis und Trank. Anmeldung



Di 11.11.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch
09.09.2025.

Di 11.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch
30.09.2025.

Do 13.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

**Praxisratgeber – Demenz -
Früherkennung als Chance.**

Veränderungen der Gedächtnisleistung können gezielt und frühzeitig abgefedert werden. Im Vortrag von Frau Neziraj, Psychologin an der LMU, gewinnen Sie Einblick in die verschiedenen Formen der Demenz und Möglichkeiten der Früherkennung. Ergänzt wird dies durch die Vorstellung einer aktuellen Studie an der Sie freiwillig teilnehmen können. Austausch bei Kaffee und Gebäck. Anmeldung

November

Di 18.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Spaziergang in Gesellschaft – zur Motorworld in München-Freimann.

Das ehemalige Ausbesserungswerk der Deutschen Bahn ist ein Erlebnis - nicht nur für Fans besonderer Autos! Die unter Denkmalschutz stehende 185 m lange Lokhalle ist eine der größten freitragenden historischen Stahltragwerkshallen Europas. Unter ihrem Dach befinden sich viele Cafés, Restaurants, Veranstaltungsräume und natürliche Einstellplätze für Autos. Auf dem Freigelände davor erwartet Sie außerdem die „Winterworld“ für den ersten Glühwein, Leckereien oder andere schöne Dinge. Anmeldung

Do 20.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Harold und Maude“.

In diesem englischen Klassiker trifft der gelangweilte Millionärssohn Harold, fasziniert von Tod, auf die lebensfrohe, greise Maude. Sie lehrt ihn das Leben zu lieben – und er verliebt sich. Es werden Shortbread und Tee gereicht. Anmeldung

Mo 24.11.
10.00 Uhr
€ 4,00

Nachlese Begegnungstage 2025.

Blicken Sie zurück auf fünf erhol- und unterhaltsame Tage in Gemeinschaft in der Donaumetropole Oberösterreichs. Erinnerungen und Geschichten in Worten und Bildern werden wach, wenn Sie sich bei einem Imbiss über das Erlebte austauschen. Preis für Speis und Trank. Anmeldung

Di 25.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 09.09.2025.

November

Do 27.11.
11.00 Uhr

Markt der schönen Dinge.

Handwerklich Geschickte und künstlerisch Begabte aus dem Stadtteil Bogenhausen zeigen Selbsthergestelltes, wie Handarbeiten, Basteleien, Bilder u ä. Stöbern und Entdecken Sie! Interessierte Aussteller bitte bis Donnerstag, 13. November 2025 melden.

Dezember

Di 02.12.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 02.09.2025.

Mi 03.12.
09.00 Uhr
€ 2,00

Rundwanderung zum Egglburger See. Auf teils hügeligen Pfaden geht es durch den Ort Ebersberg an der gleichnamigen Weiherkette entlang bis zum Egglburger See. Wegstrecke etwa 9 km. Im Anschluss Einkehr im Wirtshaus zur Gass. TP: Ostbahnhof Gleis 5 Gleismitte S6 Richtung Ebersberg. Anmeldung

Mi 03.12.
Mi 17.12.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 10.09.2025.

Do 04.12.
09.00 Uhr

Adventsfrühstück für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter des ASZ und Interessierte. Erfahren Sie Neues aus Ihrem ASZ und zu Ihrer freiwilligen Arbeit. Kommen Sie miteinander ins Gespräch bei einem leckeren Imbiss. Anmeldung

Dezember

So 07.12.
11.00 Uhr

Adventsmatinee als „Dankeschön“ für Ehrenamtliche. Mit Ihrem Einsatz und Ihrer Zeit unterstützen und begleiten Sie im Auftrag des ASZ Bogenhausen das ganze Jahr über ältere Menschen im Stadtteil. Das ASZ Team dankt Ihnen mit einem klassischen Live Konzert der Dacapo Kammerphilharmonie. Ihre persönliche Einladung erhalten Sie noch.

Di 09.12.
14.00 Uhr
€ 12,00

Weihnachtsfeier. Musikalischer und besinnlicher Nachmittag mit wunderschöner Gitarrenmusik von Frau Germesin. Essen, feiern und singen Sie miteinander in adventlicher Stimmung. Preis inklusive Konzert und Imbiss. Anmeldung



Do 11.12.
15.00 Uhr
€ 2,00

Besuch auf dem Tollwood-Winterfestival, ein Christkindlmarkt der besonderen Art. Freuen Sie sich auf ein Festival der Sinne bei einem gemeinsamen Bummel über diesen „alternativen Christkindlmarkt“. Hier gibt es Kunst und Kunsthandwerk sowie Essen und Trinken aus aller Welt. TP: U4/U5 Haltestelle Theresienwiese, Bahnsteigmitte. Anmeldung

Dezember

Di 16.12.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch
09.09.2025.

Di 16.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 09.09.2025.

Do 18.12.
Fr 19.12.
€ 6,50
à 30 Min

Sprechstunde Technik im Alltag.
Siehe auch 04.09.2025.

Do 18.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Ein ganz besonderer Weihnachtswunsch“.
Will, erfolgreicher Banker, möchte nach dem Tod seines Opas seiner Oma zu Weihnachten einen Wunsch erfüllen. Ruth fällt nur einer ein: Sie will endlich erfahren, wer diese mysteriöse Lilian ist, die ihr verstorbener Gatte alljährlich zum Fest besucht hat. Eine herzerwärmende Weihnachtsgeschichte über wahre Werte! Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Filmnachmittag bei Kaffee/Tee und weihnachtlichem Gebäck. Anmeldung

Di 23.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch
30.09.2025.



ASZ Kooperationspartner und selbst organisierte Gruppen im ASZ

- GeQo Prinz-Eugen-Park
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Nord
- Christophorus Hospiz Verein e. V.
- Alzheimer Gesellschaft München e. V.
- Morbus Crohn-Gruppe
- VHS Bogenhausen, München Ost
- Ökologisches Bildungszentrum
- Seniorenbeirat der LHM
- WiAC e. V.
- Die Burda-Bande e. V.
- VdK Ortsverband Bogenhausen e. V.
- Sozialbürgerhaus Orleansplatz
Landeshauptstadt München
- Stelle für Gemeinwesenmediation SteG
- LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
- Ev. Bildungswerk e.V.
- Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen
und Bürger

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

„Herzlich willkommen!“

im Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen!

Die Grundlagen unseres Handelns ergeben sich aus:

- den Grundsätzen des Roten Kreuzes
- dem ASZ Betriebsführungsvertrag der Landeshauptstadt München Sozialreferat mit dem Bayerischen Roten Kreuz - Kreisverband München
- der Konzeption der Alten- und Service-Zentren in München, Fortschreibung 2006
Gesamtkonzept der Münchner Altenhilfe mit innovativen Angeboten
- dem aktuellen ASZ Bogenhausen
Tertialsprogramm „Ihr Wegbegleiter im Alter“

Der EU Datenschutz Grundverordnung (Siehe Infoblatt am ASZ Aushang)

Ihre Notizen

Name	
TN-Betrag	erhalten am

Münchner Rotes Kreuz

Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

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.

Ihr Weg zu uns:

U4: Arabellapark Endstation

Buslinien: 154, 183, 184, 185, 187, 150

Trambahn: 16



Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen

BRK-Kreisverband München

Rosenkavalierplatz 9

81925 München

Tel.: 089 / 46 13 34 64 0

Fax: 089 / 46 13 34 64 90

E-Mail: asz-bogenhausen@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-bogenhausen