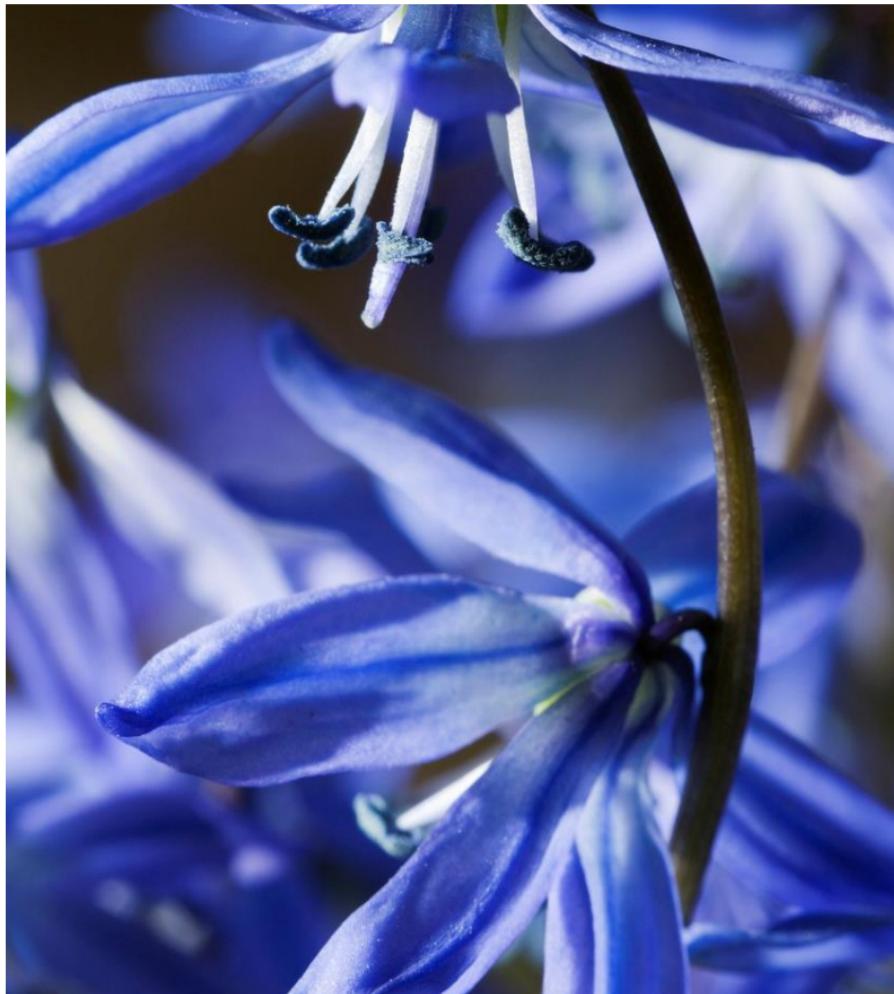




IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Januar bis April 2026



Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

mit den Angeboten im neuen Programmheft wollen wir Sie ermuntern, am Puls des Zeitgeschehens in unserer Gesellschaft zu bleiben. Lebensbejahende Grundeinstellung beginnt im Miteinander! Beim Neujahrsempfang am Dienstag, 20. Januar 2026 stellen wir Ihnen die neue Kooperation mit der Münchner Volkshochschule vor. Darauf und auf das Positive im Leben stoßen wir mit Ihnen an!
In diesem Sinne begrüßen wir Sie herzlich im neuen Jahr und freuen uns auf Sie!

Ihr Team im ASZ Bogenhausen

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

07. Januar 2026 bis 30. April 2026

Kursferien

22. Dezember 2025 - 05. Januar 2026
16. Februar 2026 - 20. Februar 2026
30. März 2026 - 10. April 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: Einladung erfolgt gesondert.
- Bürger für Bürger: Einladung erfolgt gesondert.

Persönliche Anmeldung

Bitte beachten Sie, die neue Regelung zur Anmeldung:

- Ihre Anmeldung zu den Kursangeboten ist persönlich oder telefonisch ab Mittwoch, 17.12.2025 während der Büro- und Sprechzeiten möglich - siehe Seite 3.
- Ihre Anmeldung zu den Einzelveranstaltungen ist persönlich oder telefonisch ab Donnerstag, 18.12.2025 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 Tertiäl ableiten.

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

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 07. Januar 2026 bis 30. April 2026

Montag

09.30 Uhr	Fitness und Bewegung nach den „Fünf Esslingen“. 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 € 60,00 12 x 60 Min	Yoga für Einsteiger & Erfahrene. Freude an Bewegung, Atmung und Koordination mit Frau Hausner. Nicht am 12.01.2026. 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 Tischtennisspiel.
14.00 Uhr	Offener Kaffeenachmittag. Plaudern und genießen. Wir reichen frisch gebackenen Kuchen.

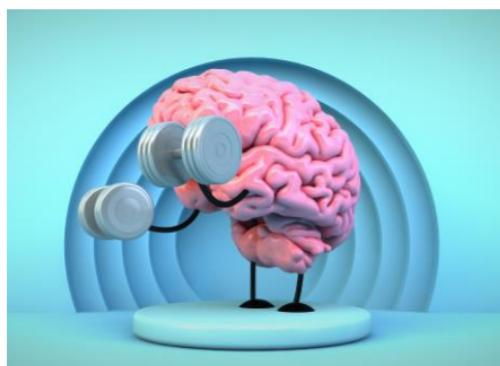
Dienstag

09.15 Uhr
€ 97,50
13 x 90 Min

Do you speak English? Sprachkurs mit Frau Fabbro. Anmeldung

09.30 Uhr
11.00 Uhr
€ 78,00
13 x 60 Min

Life-Kinetik 1+2. 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

12.00 Uhr € 7,00	Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“. 2-Gänge-Menü. Anmeldung
14.00 Uhr € 82,00 13 x 75 Min	Gedächtnistraining. Steigern Sie Ihre Merkfähigkeit und behalten Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Mit Frau Last. Nicht am 07.01.2026. Anmeldung
14.00 Uhr á € 1,00	Offener Spielenachmittag. Spielen Sie in angenehmer Atmosphäre Karten, Schach oder andere Gesellschaftsspiele.
21.01. 25.02. 18.03. 22.04.	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 14 x 90 Min € 105,00	Englisch mit Vorkenntnissen. Sprachkurs mit Frau Fabbro. Anmeldung
09.30 Uhr 12.00 Uhr 13 x 60 Min € 65,00	Fit durch Tanzgymnastik. Bewegungskurs mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 12.02.2026. Anmeldung
15.01. 12.02. 12.03. 09.04.	Sprechstunde „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und rechtliche Betreuung“. Anmeldung unter Telefonnummer 45832 4901 oder per E-Mail bmb@perspektiveverein.de .
10.45 Uhr 13 x 60 Min € 65,00	Hockergymnastik. Sportliche Betätigung im Sitzen mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 12.02.2026. Anmeldung
12.00 Uhr € 7,00	Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“. 2-Gänge-Menü. Anmeldung
13.30 Uhr 14.45 Uhr € 70,00 14 x 60 Min	Qi Gong Kurse I + II. Meditative Bewegungsübungen mit Frau Gsottbauer. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr € 65,00 13 x 90 Min	Rock- und Popchor „Rock o' Later“. Singen Sie angesagte Popmusik. Mit Frau Savage. Anmeldung
-------------------------------------	--

Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2026

Januar

Mi 07.01.

Mi 21.01.

€ 35,00

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

Do 08.01.

14.00 Uhr

€ 2,00

Wohnen im Alter – Führung im „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 im Anschluss bei Kaffee und Kuchen für Fragen zur Verfügung. TP: Effnerstraße 76. Anmeldung

Mo 12.01.

11.00 Uhr

€ 4,00

Vorstellung der Begegnungstage 2026 im Kloster Neustift / Südtirol. Verbringen Sie fünf erholsame Tage, ruhig und besinnlich. Keine Hetze, kein Lärm – das einfache Leben im Kloster spendet Zuversicht, Lebensfreude, heitere Gelassenheit. Kleine Erkundungstouren in die Natur und nähere Umgebung wechseln sich mit meditativen und stillen Unternehmungen ab. In einem Kurzfilm stellen wir Ihnen diese Gruppenfahrt bei einem Schoppen aus der Stiftskellerei Neustift vor. Anmeldung

Januar

Di 13.01. 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
Di 13.01. 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 13.01. 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
Do 15.01. 14.00 Uhr € 8,00	Unterwegs in Japan – zwischen Kirschblüten und Neonlicht. Reisevortrag. Frau Dr. Gouda, Studienreiseleiterin, nimmt Sie mit in das Land der aufgehenden Sonne. Japanischer Sencha Tee und Matcha-Gebäck machen Ihre Reise komplett. Anmeldung



Januar

Di 20.01.
11.30 Uhr
€ 10,00

Neujahrsempfang. Stoßen Sie mit dem ASZ Bogenhausen Team auf das Neue Jahr an! Wir stellen Ihnen unsere neue Kooperation mit der Münchner Volkshochschule vor, bieten Live-Klaviermusik und reichen Fingerfood. Preis für Imbiss und Musik. Anmeldung

vHS Bogenhausen



**Münchner
Volkshochschule**

Do 22.01.
08.45 Uhr
€ 2,00

**Wanderung –
Wohlfühlspaziergang um den
Schliersee.** Größtenteils am Ufer entlang laufen und genießen Sie gut 7 km Wegstrecke durch wunderschöne See- und Berglandschaften. Gutes Schuhwerk erforderlich! TP: Hbf Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

Mo 26.01.
14.00 Uhr
€ 2,00

**Praxisratgeber – Sozialdienst im
Krankenhaus.** Herr Gil Morillas, teilt berichtet von seiner früheren Tätigkeit im Klinikum Bogenhausen. Er gibt Ihnen praktische Tipps, zeigt Ihnen welche Hilfen und Unterstützungen Ihnen bei einem Krankenhausaufenthalt zustehen, zum Beispiel beim Übergang von der Klinik nach Hause. Wir reichen Kaffee und Gebäck. Anmeldung

Januar

Di 27.01.
14.00 Uhr
€ 2,00

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

Do 29.01.
09.30 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Das Angebot „Praxisratgeber Rechtsberatung“. Was steckt dahinter? – Die monatliche Sprechstunde im ASZ wird von Herr Dr. Langer durchgeführt. Er erklärt Ihnen, wie sein Beratungsangebot für Ratsuchende abläuft. Wer bei ihm einen Termin bucht, bekommt erste Einschätzungen zu allgemeinen Rechtsfragen. Wir reichen Kaffee und Gebäck. Anmeldung

Februar

Di 03.02.
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

Di 03.02.
14.00 Uhr

„Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat einen neuen Ratgeber. Wir verteilen das Heft und stellen Ihnen Vorbereitungs- und Handlungsempfehlungen für verschiedene Notsituationen vor. Anmeldung

Mi 04.02.
Mi 25.02.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 07.01.2026.

Februar

Do 05.02.

Fr 06.02.

€ 6,50

á 30 Min

Sprechstunde Technik im Alltag.

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

Do 05.02.

14.00 Uhr

€ 2,00

Filmerlebnis – „Dein Weg“.

Nachdem Tom's Sohn auf dem Jakobsweg ums Leben gekommen ist, beschließt er, diesen Weg selbst zu gehen. Begleiten Sie Tom in diesem berührenden, lebensbejahenden Film auf seiner Pilgerreise und lernen Sie bei wunderschönen Landschaftsaufnahmen verschiedene Menschen und ihre Geschichten kennen. Anmeldung

Di 10.02.

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 10.02.

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

Februar

Mo 16.02.
14.00 Uhr
€ 3,00

Besuch der Volkshochschule (VHS) am Rosenkavalierplatz. Im Zuge der gemeinsamen Zusammenarbeit erleben Sie diese Bildungseinrichtung live! Frau Farago, Projektleitung der Senioren Volkshochschule, startet mit ihren Mitarbeiterinnen einen Impulsbeitrag im ASZ - überzeugen Sie sich vom vielfältigen Angebot vor allem der „Senioren VHS“. Danach geht's zum Besuch der nah gelegenen und neugestalteten Räume der VHS. Dort erwartet Sie eine kleine Überraschung. Im Anschluß reichen wir Krapfen und Kaffee im ASZ. Preis für Imbiss. Anmeldung

Do 19.02.
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 24.02.
09.45 Uhr
€ 2,00

Besichtigung Bayrischer Landtag. Seit 1949 ist das Maximilianeum Sitz des bayerischen Parlamentes und damit der zentrale Ort für die parlamentarische Demokratie in Bayern. Bei der Führung erfahren Sie Wissenswertes zur Arbeitsweise und Organisation des Parlaments. Abschließend haben Sie beim gemeinsamen Mittagessen in der Landtagsgaststätte noch Gelegenheit, ihre Gedanken auszutauschen. TP: Bayerischer Landtag Maximilianeum Max-Planck-Str. 1, Ostpforte. Preis inkl. Mittagessen. Anmeldung

Februar

Di 24.02.
14.00 Uhr
€ 2,00

Fr 27.02.
13.00 Uhr
€ 35,00

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

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. Preis inklusive Malmaterial. Anmeldung unter Telefonnummer 089 13 07 87 83.

März

Datum wird noch bekannt gegeben.
€ 2,00

NEU: Fußball-Live Erlebnis bei der SpVgg Unterhaching. Stadionatmosphäre hautnah! Fiebern Sie mit beim Heimspiel der Spielvereinigung Unterhaching, wenn die Spieler auf dem Rasen Gas geben und kämpfen – ein unvergesslicher Nachmittag! Wir organisieren Gästekarten für Sie. TP: Ostbahnhof, Untergeschoss beim Bäcker Rischart. Anmeldung



März

Mo 02.03.
14.00 Uhr
€ 8,00

Lachyoga. Mit Bewegungsübungen vom künstlichen Lachen zum echten Lachen übergehen, für mehr Heiterkeit und Wohlbefinden. Lachen ist gesund. Dozentin Fr. Hausner. Anmeldung

Di 03.03.
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

Di 03.03.
Di 17.03.
Di 07.04.
Di 21.04.
14.00 Uhr –
16.00 Uhr
€ 7,00

Foto Workshop. Packen Sie Ihr Smartphone oder Digitalkamera ein und kommen Sie an vier verschiedenen Terminen mit anderen Besuchern im ASZ auf eine spannende Fotosafari! Herr Kern mit seiner langjährigen Kompetenz erkundet mit Ihnen gemeinsam besondere Orte in der Umgebung. Sie lernen dabei, Motive gekonnt einzufangen. Tauschen Sie sich mit anderen Foto-Begeisterten aus und werden Sie kreativ. Beim Auftakt am Dienstag, den 03.03. können Sie Ihre ersten Eindrücke bei Currywurst und Pommes in der Gruppe teilen. Anmeldung

Do 05.03.
08.10 Uhr
€ 2,00

Wanderung – Garmisch-Partenkirchen. Olympisches Flair und Michael Ende begleiten Sie auf der Tour. Die Runde geht gute 8 km um den berühmten Skiorum herum. Gutes Schuhwerk erforderlich! TP: Hbf Gleis 27 Gleiskopf. Anmeldung

März

Do 05.03.
Fr 06.03.
€ 6,50
á 30 Min

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

Di 10.03.
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 10.03.
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

Mi 11.03.
Mi 25.03.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 07.01.2026.

Do 12.03.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Der Vorname“. Ein gemütliches Abendessen verwandelt sich in ein chaotisches Psychospiel, als die geplante Namenswahl "Adolf" eine Kette persönlicher Angriffe und enthüllter Geheimnisse auslöst. Wir reichen Popcorn und Kaltgetränke.
Anmeldung

März

Mo 16.03.
09.30 Uhr –
12.45 Uhr
Inkl. Pause
€ 10,00

Android Smartphone/Tablet – Fragen & Antworten. Sie haben bereits erste Kenntnisse, aber immer wieder generelle Fragen oder möchten mehr über spezielle Funktionen und Apps erfahren? Frau Schröck, IT-Trainerin, beantwortet all ihre Fragen zu Funktionen, Einstellungen und Begriffen. In Kooperation mit dem Ev. Bildungswerk e.V., gefördert vom Sozialreferat LH München Surfen-für-alle. Anmeldung

Do 26.03.
14.00 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – Führung im Seniorenheim „KWA Luise-Kieselbach-Haus“ in Riem. Dieses Pflegestift in schöner Lage bietet für pflegebedürftige Menschen durch sein modernes Wohnkonzept ein individuelles und selbstbestimmtes Leben. Eine Mitarbeiterin führt Sie durch die Anlage und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Im Anschluss tauschen Sie sich in der Cafeteria aus. TP: „KWA Luise-Kieselbach-Haus“ Riem, Graf-Lehdorff-Straße 24. Anmeldung

Di 31.03.
14.00 Uhr
€ 2,00

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



April

Do 02.04.
08.45 Uhr
€ 2,00

Wanderung – Icking. Am Rande der Pupplinger Au geht es am Eisweiher vorbei bis Kloster Schäftlarn. Dort weiter nach Einkehr und frisch gestärkt zum Anstieg nach Ebenhausen. Wegstrecke 12 km. Gutes Schuhwerk erforderlich! TP: S-Bahn Stachus, Gleismitte S7 nach Wolfratshausen. Anmeldung



Di 07.04.
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

Do 09.04.
Fr 10.04.
€ 6,50
á 30 Min

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

April

Do 09.04.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Versicherungen 50plus: Was brauche ich wirklich?

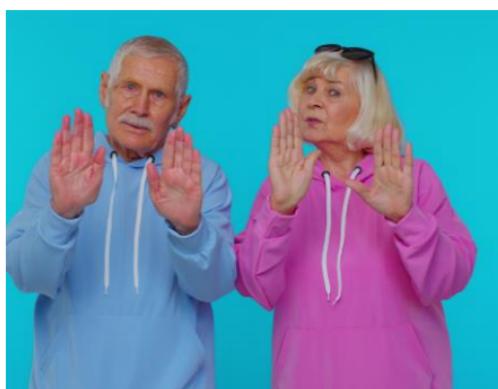
Lohnt es sich mit über 50 noch eine private Krankenversicherung, Unfallversicherung oder Pflegeversicherung abzuschließen? Gelten Sonderregelungen für ältere Menschen? Frau Waldherr, Fachberaterin für Verbraucherfragen bei der Verbraucherzentrale Bayern Beratungsstelle München e.V., informiert Sie umfassend.

Anmeldung

Mo 13.04.
14.00 Uhr
€ 12,50

Training für Selbstbehauptung.

Hier lernen Sie Verteidigungsmöglichkeiten sowie Maßnahmen, um Gefahren zu vermeiden oder abzuwenden, ehe sie eskalieren. Es finden Übungen zu Stimme und Körpersprache statt. Trainerin: Frau Scharrer. Anmeldung



Di 14.04.
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

April

Di 14.04.
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

Mi 15.04.
Mi 29.04.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 07.01.2026.

Do 16.04.
14.30 Uhr
€ 2,00

Spaziergang in Gesellschaft – Frühling in Ismaning. Nach dem Bummel entlang des Grünzugs und um den Eisweiher darf eine Pause im gemütlichen Café Waldeck auf keinen Fall fehlen, bevor es zurück zum S-Bahnhof geht. Wegstrecke 3 km. TP: S-Bahnhof Ismaning, Bäckerei Ihle. Anmeldung



April

Do 23.04.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Ein kleines Stück vom Kuchen“. Eine verwitwete Iranerin um die 70 wagt aus Lebenslust eine verbotene Romanze mit einem Taxifahrer und rebelliert so auf zarte Weise gegen die strengen Regeln der Sittenpolizei. Wir reichen Popcorn und Kaltgetränke.
[Anmeldung](#)

Di 28.04.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Ein fröhlicher und geselliger Glückspielnachmittag. Wir drücken Ihnen die Daumen!
[Anmeldung](#)

ASZ Kooperationspartner und selbst organisierte Gruppen im ASZ

- GeQo Prinz-Eugen-Park
- Neue Ziegelei, BRK KV München
- Gerontopsychatischer Dienst München Nord
- Christophorus Hospiz Verein e. V.
- Alzheimer Gesellschaft München e. V.
- 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
Tertiärsprogramm „Ihr Wegbegleiter im Alter“

Der EU Datenschutz Grundverordnung (Siehe Infoblatt am ASZ Aushang)

Ihre Notizen

Name	
TN-Betrag	erhalten am

Münchener 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.

Die Teilnahme an Veranstaltungen des Alten Service-Zentrums (ASZ) erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr. Das ASZ sowie seine Mitarbeitenden haften nicht für Schäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen 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.

Teilnehmende sind selbst dafür verantwortlich, für eine ausreichende Unfall- und Haftpflichtversicherung Sorge zu tragen.

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