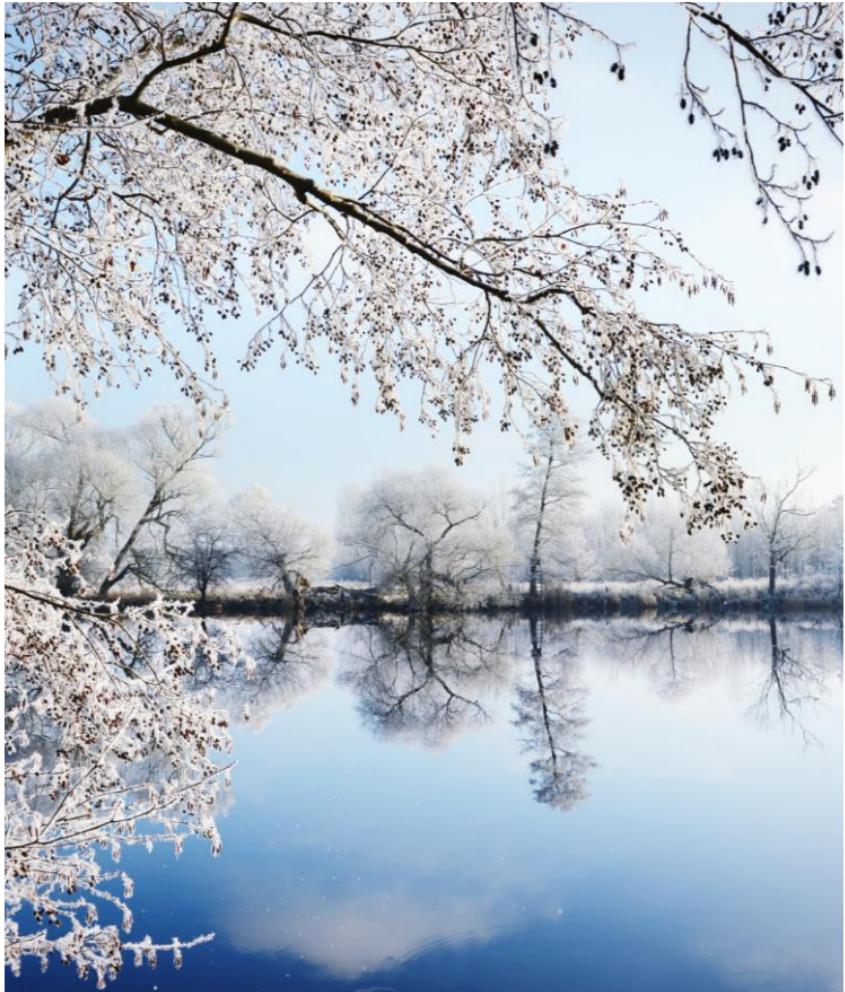




IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Januar bis April 2026



Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Ihr Team im ASZ

ASZ Thalkirchen



Vorwort

Liebe Besucher*innen des ASZ Thalkirchen,
wir starten mit frischen Ideen ins Jahr 2026. Es
erwarten Sie wieder vielfältige Angebote – von
Bewegung und Kultur bis zu geselligen Runden.
Bewährtes bleibt, Neues kommt dazu. Wir freuen
uns auf gemeinsame Begegnungen und wünschen
viel Freude beim Entdecken des Programms.
Herzlichst, Ihr ASZ Team:

Liliya Bogdanova, Susan Bonatz, Darina Aktas,
Elisabeth Brückl, Karina Öl (geb. Schöglmann),
Eva Desogus, Christina Schramm, Julia Engelhardt,
Meral Karaman, Svenja Grimm.

Liebe Besucher*innen,

nach über einem Jahr Elternzeit kehre ich als Mama
und mit neuem Namen ins ASZ Thalkirchen zurück.
Ab Dezember unterstütze ich das ASZ-Team fortan
von Montag bis Mittwoch. Neben den gewohnten
Abläufen freue ich mich auf neue
Herausforderungen und Sie alle wiederzusehen.
Herzliche Grüße, Karina Öl (geb. Schöglmann)

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen 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 des Alltags.

Außerdem bieten wir ehrenamtliche Unterstützung, die Möglichkeit selbst ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse.



Veranstaltungen im ASZ sind barrierefrei.

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

Bürozeiten

Mo, Di, Do:	9.00 – 16.00 Uhr
Mi:	13.00 – 16.00 Uhr
Fr:	9.00 – 12.30 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Kursdauer

07. Januar bis 30. April 2026

Eine ASZ - Raumvergabe ist nach Absprache möglich!

Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Thalkirchen und Obersendling 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 Anfragen und Anliegen.

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote stehen allen Senior*innen offen, unabhängig vom Einkommen. Wenn Sie

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

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

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner*innen, über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen anderen Menschen Ihre Zeit schenken, neue Erfahrungen machen und Kontakte knüpfen? Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen bietet viele Möglichkeiten sich zu engagieren, z. B. im direkten Einzelkontakt mit Senior*innen im Stadtteil im Besuchs- und Begleitdienst, sowie im ASZ bei Veranstaltungen, Festen und Ausflügen.

Zudem besteht die Möglichkeit eigene Veranstaltungen, wie Kurse oder Vorträge, in unserem Programm anzubieten oder ganz individuelle Ideen miteinzubringen.

Wir bieten Ihnen hierbei Austausch- und Fortbildungsmöglichkeiten sowie feste Ansprechpersonen. Während des Engagements sind Sie unfall- und haftpflichtversichert.

Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren? Melden Sie sich gerne bei unseren Kolleginnen Christina Schramm und Julia Engelhardt.

Termine für unsere Ehrenamtlichen

Mittwoch 15.04.: Wir laden alle unsere Freiwilligen zu einem geselligen Abend ein.

Alles Weitere erfahren Sie in einer separaten Einladung.

Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist **ab Dienstag, 16.12.2025** möglich. Bitte beachten Sie auch die weiteren Infos auf **Seite 13 + 27**. Danke.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 07. Januar bis 30. April 2026

Montag

Gesucht!

9.30 Uhr
10.30 Uhr
11.30 Uhr

Das Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen sucht eine engagierte Kursleitung für **Hocker- und Wirbelsäulengymnastik** oder ein vergleichbares Bewegungsprogramm für Senior*innen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wunschtermin ist Montagvormittag, es sind aber auch andere Tage / Zeiten nach Absprache möglich. Wenn Sie Lust haben, Ihre Erfahrung und Begeisterung einzubringen, freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme: Tel.: 089-74 12 77 90, mail: asz-thalkirchen@brk-muenchen.de

13.30 -
16.00 Uhr
kostenfrei

Boule im Garten

Lernen Sie den französischen Nationalsport kennen! Ein erfahrener Vereinsspieler zeigt Ihnen, wie es geht. Bernhard Schoon. **Nur nach vorheriger Anmeldung möglich!**

15.00 -
17.00 Uhr
Selbstkosten
offenes
Angebot

ASZ - Café Kuchenglück

Sie möchten nette Leute zum Plaudern treffen und dabei einen köstlichen Kuchen zum Kaffee genießen? Dann sind Sie hier richtig! Wenn Sie gerne für sich die ausgelegten Zeitungen/Zeitschriften durchforsten möchten, sind Sie in unserer ASZ Cafeteria ebenso willkommen – ganz zwanglos! Darina Aktas. **Nicht in den Ferien.**

Dienstag

9.45 Uhr
€ 130,00
13 x 120 Min

Malwerkstatt

Entdecken, entwickeln und vertiefen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Ansätze. Ihrer künstlerischen Kreativität und Ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Alle Teilnehmenden arbeiten an ihren individuellen Kunstprojekten in der Gruppe. Bringen Sie bitte Ihre eigenen Materialien mit. Daniel Eichin. **Beginn:** 13.01. **Nicht am:** 17.02; 31.03; 07.04.

11.00 Uhr /
12.15 Uhr
€ 65,00
13 x 60 Min

Qigong I + II

Mit weichen, sanften Bewegungen aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Die Geschmeidigkeit der Gelenke, ein stabiles Immunsystem und innere Gelassenheit sind unser Ziel. Olga Despoti. **Beginn:** 13.01. **Nicht am:** 17.02.; 31.03.; 07.04.

12.30 Uhr
€ 7,50
Neuer Preis!
mit
Anmeldung

Sozialer Mittagstisch

Ein gutes Essen und nette Gespräche – unser Mittagstisch bietet beides. Bei Interesse fragen Sie bitte im ASZ nach.

14.00 Uhr
3 x 60 Min
kostenfrei
mit
Anmeldung

Mit Option
zur
Fortsetzung

Tischtennis – Einfach und mit Spaß bewegen!

Immer dienstags möglich. Kommen Sie vorbei und spielen in lockerer Atmosphäre Tischtennis – ganz ohne Vorkenntnisse! Wir haben große und kleine Bälle, damit jeder mitmachen kann. Unsere Tischtennisplatte befindet sich im Keller, welcher über den Aufzug erreichbar ist. An folgenden Terminen übernimmt unsere Kollegin Julia Engelhardt die Anleitung: 13./20.01; /17.02.

Mittwoch

9.30 Uhr € 102,50 13 x 90 Min inkl. Kopiergeb	Englisch 1 Conversation für Fortgeschrittene mit aktuellen Texten, kleinen Geschichten und etwas Grammatik, wenn nötig. Bestens geeignet, um Ihre guten Sprachkenntnisse aufzufrischen. Gisela Deller. Beginn: 07.01. Nicht am: 21.01.; 18.02.; 01./08.04.
10.00 Uhr kostenfrei ca. 30 Min	“Bleib fit, mach mit!” Gymnastik- und Balanceübungen nach den “Fünf Esslingen” in unserem ASZ Garten bei (fast) jedem Wetter! Kommen Sie einfach vorbei! Cornelia Meyer und Susan Bonatz. Beginn: 07.01.
11.15 Uhr € 70,00 13 x 60 Min inkl. Kopiergeb	Englisch 2 für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen Zum Üben und Festigen dient das Lehrbuch „Take it easy“ (Cornelsen-Verlag). Gisela Deller. Beginn: 07.01. Nicht am: 21.01.; 18.02.; 01./08.04.
12.30 Uhr € 7,50 Neuer Preis! mit Anmeldung	Sozialer Mittagstisch Ein gutes Essen und nette Gespräche – unser Mittagstisch bietet beides. Bei Interesse fragen Sie bitte im ASZ nach.
14.30 Uhr € 70,00 14 x 60 Min	Atmen Sie durch – Atemübungen für ein bewussteres Atmen Mit Bewegung und Ihrer Stimme lernen Sie auf Ihren eigenen Atem zu hören. Nutzen Sie diese Kraftquelle für mehr Lebendigkeit und ein stärkeres Immunsystem. Veronika Eppinger. Beginn: 07.01. Nicht am: 01./08.04.

Donnerstag

9.45 Uhr
€ 117,50
15 x 90 Min
inkl.
Kopiergeb

10.00 Uhr
€ 60,00
8 x 90 Min

10.15 Uhr /
11.15 Uhr
€ 85,00
17 x 60 Min

Gedächtnistraining

Aktivieren Sie ganzheitlich und heiter Ihre grauen Zellen von Kopf bis Fuß, mit vielfältigen Methoden und abwechslungsreichen Übungen. Angela Rieger. **Beginn:** 08.01. **Nicht am:** 02./09.04.

Digitaler Grundlagen-Kurs: Sicherer Umgang mit Smartphone, Tablet & Co.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie den sicheren Umgang mit Smartgeräten. Von Stunde zu Stunde entdecken Sie als feste Gruppe hilfreiche Funktionen für den Alltag von Anfang an: Gerätetypen, E-Mail, Fotos, Internet, Apps & mehr. Eigene Geräte bitte mitbringen. Nur Android-Geräte (keine Apple-Geräte, Iphone etc.). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Friedrich Grössing.

Termine: 15./ 29.01.; 05./19.02.; 12./26.03.; 16./30.04.

Hocker- und Wirbelsäulengymnastik 1 + 2

Mit effektiven, einfachen Übungen werden Muskeln gestärkt, das Gleichgewicht verbessert und die Fitness gesteigert. Gezielte Gymnastik für Frauen. Christine Kuhnert. **Beginn:** 08.01.

Donnerstag

12.30 Uhr € 7,50 Neuer Preis! mit Anmeldung	Sozialer Mittagstisch Ein gutes Essen und nette Gespräche – unser Mittagstisch bietet beides. Bei Interesse fragen Sie bitte im ASZ nach.
ab 13.15 Uhr € 37,00	Fußpflege Zweimal im Monat kümmert sich Frau Nicole Kremtz (zertifizierte Fußpflegerin) im ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Ca. 40 Min., mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen! Termine: 15./29.01.; 12./26.02.; 12./26.03.; 09./23.04. Terminvereinbarungen bitte direkt bei Nicole Kremtz, Telefon 01523/8005054.
14.00 – 16.00 Uhr Selbstkosten mit Anmeldung	Spiele - Nachmittag Treffen Sie sich zu einer netten Runde mit Rummikub, Jenga, Skat & Co. im ASZ-Saal. Die Pause können Sie sich mit Kuchen und einem Tässchen Kaffee versüßen. Beginn: 08.01.

Freitag

9.30 Uhr € 70,00 14 x 60 Min (ermäßigt: € 7,00)	OMY! Yoga für Menschen 60+ Kurs 1 (Matte) In diesem OMY! Kurs werden die Übungen nicht ausschließlich sitzend oder stehend gemacht (siehe Kurs 2), sondern auch auf der Yoga-Matte. Die Übungen stärken Ihren Körper auf sanfte Weise, erhalten Ihre Beweglichkeit und dienen Ihrer Entspannung. In Kooperation mit Yoga für alle e.V. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Andrea Stärr. Beginn: 09.01. Nicht am: 30.01.
---	--

Freitag

10.00 Uhr
kostenfrei
60 Min

Singkreis

Friedrich Wetter, unser musikbegeisterter Ehrenamtlicher, moderiert einen Singkreis in lockerer Atmosphäre. Offen für alle, die Spaß am Singen haben! Begleitet werden die Lieder durch Herrn Wetter auf seiner Gitarre. **Beginn:** 09.01.

10.45 Uhr
**Neue
Uhrzeit!**
€ 70,00
14 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 7,00)

OMY! Yoga für Menschen 60+ Kurs 2 (Hocker)

Die Übungen am Hocker (im Sitzen oder Stehen) stärken Ihren Körper auf sanfte Weise, erhalten Ihre Beweglichkeit und dienen Ihrer Entspannung. In Kooperation mit Yoga für alle e.V. Keine Vorkenntnisse erforderlich, auch mit Rollator und Rollstuhl möglich. Andrea Stärr. **Beginn:** 09.01. **Nicht am:** 30.01.

11.15 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

„Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer

Bleiben Sie auch während des Herbstes und des Winters mit uns aktiv und schauen Sie Freitagvormittag auf eine Runde Gymnastik im ASZ Garten vorbei. Die „Fünf-Esslinger am Freitag“ trainieren auch in den Ferien. Kommen Sie einfach vorbei! Ilse Merkle. **Beginn:** 09.01.

Wichtige Infos zu Kursen, Veranstaltungen und Wanderungen:

Bezahlung

Derzeit ist nur Barzahlung möglich. Keine Annahme von 200 € Scheinen, kein Geldwechsel möglich. Bitte bringen Sie den möglichst passenden Geldbetrag zur Bezahlung Ihrer Kurs- oder Veranstaltung Gebühr mit.

Kurse

Die Kursgebühren bezahlen Sie bitte am ersten Kurstag. Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nur bei Krankheit / Krankenhausaufenthalt / Reha mit ärztlichem Attest und einer Mindestdauer von 4 Wochen möglich. Einzelne Tage oder Urlaube können nicht erstattet werden. Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrechterhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt.

Veranstaltungen außer Haus

Alle Veranstaltungen außer Haus müssen im Vorfeld, spätestens 3 Tage vorher, bezahlt sein. Sind Sie verhindert, geben Sie uns bitte rechtzeitig Bescheid, damit eine andere Person teilnehmen kann.

Wanderungen – Voraussetzungen

- Festes Schuhwerk
- Sonnen- und Regenschutz einpacken
- Auch wenn eine Einkehr geplant ist, bitte immer Getränk und kleinen Proviant mitnehmen
- Die Bezahlung muss bis spätestens 3 Tage vorher erfolgt sein! Eine Bezahlung direkt bei H. Schönbach oder Fr. Bonatz ist leider **nicht** möglich!

Bitte bringen Sie das aktuelle Programm zur Bezahlung mit. Beachten Sie, dass nur Barzahlung möglich ist.

Ermäßigungen sind möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Wanderungen

Mi 18.03. 9.15 Uhr € 17,00 / mit D-Ticket: € 5,00 mit Anmeldung	Rantscher Weiher - Runde bei Bad Kohlgrub Leichte Vorfrühlingswanderung auf den Höhen mit Blick auf das Hörnle und den Staffelsee. Einkehr am Ende der Wanderung in Bad Kohlgrub. Wanderstrecke: 6,5 km, ca. 2 h, 90 Hm. TP: Starnberger Flügelbahnhof Gleis 27–33. Rückfahrt: 15.00 Uhr, Ankunft München Hbf: 17.26 Uhr. Organisation: Andreas Schönbach, Begleitung: Susan Bonatz. Preis für Fahrt und Organisation.
Mi 08.04 9.50 Uhr € 17,00 / mit D-Ticket: € 5,00 mit Anmeldung	Frischluftkur am Starnberger See Wir wandern von Tutzing Richtung Bernried durch schöne alte Baumalleen wieder zurück nach Tutzing (ca. 10-12 km). Einkehr in Tutzing. TP: Marienplatz, Zwischengeschoss gegenüber den Ticketautomaten beim Zeitschriftenladen. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach. Preis für Fahrt und Organisation.
Mi 22.04 9.20 Uhr € 25,00 mit D-Ticket: € 13,00 mit Anmeldung	Harburg Wir fahren mit der Regio-Bahn nach Harburg, besichtigen die Altstadt und wandern den Märchenweg zur Burg. In der Burg haben wir eine Führung. Anschließend kehren wir in der Schloss-Schenke ein. Der Rückweg zum Bahnhof kann mit einem kleinen Verdauungs-Spaziergang an der Wörnitz verbunden werden. TP: am Gleis 17. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach. Preis für Fahrt, Organisation und Führung.

Wanderungen

Mi 29.04.
8.50 Uhr
€ 17,00 /
mit D-Ticket:
€ 5,00
mit
Anmeldung

Höglwörther Runde im Rupertiwinkl / Berchtesgadener Land

Wir wandern eine Runde im Voralpenland zum und um den malerischen Höglwörther See. Dabei können wir auch die berühmte Klosteranlage von außen besichtigen. **Wanderstrecke:** 9 km, 2,45 Stunden, 150 Hm. **TP:** vor Bäckerei Rischart im UG am Ostbahnhof. Fahrt mit der BRB nach Teisendorf. **Rückfahrt** mit Bus um 15.00 ab Anger nach Teisendorf, **Ankunft** am Ostbahnhof um 16.55 Uhr. Organisation: Andreas Schönbach, Begleitung: Susan Bonatz. **Preis für** Fahrt und Organisation.



Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2026

Januar

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie im ASZ.

Do 15.01.
15.00 Uhr
50 Minuten
€ 2,00
mit
Anmeldung

Lachtreff

In unserer unsicheren Zeit ist es wichtiger denn je, die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken. Zu schmunzeln und zu lachen über das, was wir haben und sind, bringt Freude und Zuversicht in unser Leben. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit. Eva Magers

So 18.01.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Mit unseren Ehrenamtlichen Hannelore Geiges und Ivana Salamon. Weitere Termine: 08.02., 15.03., 19.04.

Mi 21.01.
11.00 –
13.00 Uhr
€ 7,00
mit
Anmeldung

Neujahrs-Matinée

Lassen Sie sich von der Musik verzaubern und stoßen Sie gemeinsam mit uns mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr an. Günther Golem singt einige der schönsten Liebeslieder des unsterblichen Sängers Elvis Presley sowie viele weitere zeitlose Klassiker. Es darf mitgesungen und getanzt werden.

Januar

Di 27.01.
14.30 -
16.30 Uhr
€ 4,00
mit
Anmeldung

„Erste Hilfe kompakt“ für ältere Personen / Bezugspersonen
Erste Hilfe nach einem Notfall bis der Rettungsdienst eintrifft. 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? Praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen. Erste Hilfe Trainer*in der Johanniter.

Mi 28.01.
10.00 Uhr
Spenden-
basis

„Bleib fit, mach mit!“ – mit Getränk
Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien laden wir Sie herzlich zu einem warmen Getränk ein. Mit Anmeldung

Mi 28.01.
14.00 –
16.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Männerstammtisch
Wir starten das neue Jahr mit einem gemeinsamen Weißwurst-Essen! Hier haben Männer Raum für Gespräche und persönliche Anliegen. Sie können sich untereinander austauschen und Unterstützung finden.
Aktuell an einem Mittwoch pro Monat. Leitung: Diakon und Seniorenselbstorganisator Markus Paulke

Fr 30.01.
11.15 Uhr
Spenden-
basis

„Bleib fit, mach mit!“ – mit Getränk
Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien laden wir Sie herzlich zu einem warmen Getränk ein. Mit Anmeldung

Februar

Termine auf
Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder persönlich im ASZ.

So 08.02.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Mit unseren Ehrenamtlichen Hannelore Geiges und Ivana Salamon. Weitere Termine: 15.03., 19.04.

Di 10.02.
14.30 –
16.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Vortrag: „Gut informiert, bevor ich Hilfe brauche“ – Präventive Beratung

Was mache ich, wenn plötzlich ein Notfall eintritt? An wen kann ich mich wenden, wenn ich zuhause noch gut zurechtkomme, aber kleine Hilfsmittel, wie einen Hausnotruf oder eine Einkaufshilfe benötige? Sie wollen sich jetzt schon für mögliche Hilfen im Alter informieren? Ich informiere Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantworte Ihre Fragen. Julia Engelhardt

Do 12.02.
10.30 –
12.30 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Gemeinsames Krapfen-Essen zur Weiberfastnacht

Genießen Sie als zweites Frühstück leckere Krapfen in fröhlicher Gesellschaft und bei guter Musik. Bei einer Runde Faschingsbingo haben Sie sogar die Chance etwas zu gewinnen. Zum Ausklang genehmigen wir uns ein Glas Sekt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Februar

Do 19.02.
15.00 Uhr
€ 5,00
mit
Anmeldung

Let's dance! – ein Tanznachmittag mit Line Dances

Bewegung zur Musik ist Nahrung für Körper und Seele. Wir trotzen der Kälte und tanzen uns warm, vor allem mit Line Dances, zu flotter Musik. Auf geht's! Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe!) mitbringen. Darina Aktas.

Fr 20.02.
10.00 –
12.00 Uhr
2,00 €
mit
Anmeldung

Ökonomische Verbraucherbildung

Für ein finanzielles Gleichgewicht ist es nie zu früh, besser heute als morgen. Denn entspannte Finanzen beeinflussen auch unser Wohlbefinden positiv. Wir sprechen über lohnende Münchner Angebote zu alltäglichen Bereichen wie Gesundheit, Energie oder Mobilität. Auch darüber, welche Ausgaben und Investitionen sinnvoll sind, worauf Sie unbedingt achten sollten und welchen Beratungsstellen Sie vertrauen können. Und falls Sie Menschen kennen, die beim Thema Geld lieber den Kopf in den Sand stecken, zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, einen kühlen Kopf und klaren Blick zu bewahren. Referentin: Elvira Eisen-Walser, Caritas.

Februar

Mi 25.02.
14.00 –
16.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Männerstammtisch

Ein Raum für Gespräche und persönliche Anliegen, in dem Männer sich untereinander austauschen und Unterstützung finden können. Für jeden Termin bereitet Herr Paulke ein Gesprächsthema vor – Vorschläge und Wünsche sind jederzeit willkommen! Das aktuelle Thema können Sie jeden Monat dem Aushang im ASZ entnehmen. Aktuell an einem Mittwoch pro Monat. Leitung: Diakon und Seniorenselbstorganisator Markus Paulke.

Do 26.02.
10.00 Uhr
ca. 60 Min
€ 3,00
mit
Anmeldung

Vortrag: Gut vorbereitet und informiert ins Krankenhaus

Der Gesundheitsladen München informiert uns heute über:

- Bedenkenswertes vor dem geplanten Krankenhausaufenthalt
- Das Patientenrechtegesetz
- Die wesentlichen Patientenrechte - Ärztepflichten mit Schwerpunkt Krankenhaus
- Was ist eine Wahlleistungsvereinbarung?
- Welche Möglichkeiten bietet das „Entlassmanagement“ zur Vorbereitung der Entlassung aus dem Krankenhaus?
- Schwerpunkt gesetzliche Krankenkasse

In Kooperation mit den „Gesundheitsladen München e.V.“

Februar

Do 26.02.
15.00 Uhr
50 Minuten
€ 2,00
mit
Anmeldung

Lachtreff

In unserer unsicheren Zeit ist es wichtiger denn je, die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken. Zu schmunzeln und zu lachen über das, was wir haben und sind, bringt Freude und Zuversicht in unser Leben und in die Welt. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit. Eva Magers

März

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch oder persönlich im ASZ.

Di 03.03.
14.30 Uhr
ca. 70 Min
€ 3,00
mit
Anmeldung

Vortrag: „Mutige Frauen, die die Welt veränderten“

Hildegard von Bingen, Maria Sybilla Merian, Coco Chanel und viele andere - zu allen Zeiten gab es Frauen, die den Mut und die Begabung hatten, die ihnen von der Gesellschaft gesetzten Grenzen zu überwinden. Wir lernen acht außergewöhnliche Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten kennen und erfahren Wissenswertes aus der Geschichte der Frauenbewegung. Von und mit Claudia Rohfleisch.

März

Do 05.03.
10.00 Uhr
ca. 90 Min
€ 5,00

Frau-Sein im Alter – für einen liebevollen Umgang mit sich selbst

Sich selbst zu akzeptieren mit all den Veränderungen, die ein Frauenleben mit sich bringt, kann ganz schön herausfordernd sein! Gemeinsam wollen wir uns Zeit nehmen um zu verstehen, zu reflektieren und hinzuspüren. Wir tauschen uns aus, was Akzeptanz für jede von uns bedeutet und wie ein liebevoller Umgang mit uns selbst gelingen kann. Mit Angela Roth vom FrauenGesundheitsZentrum München e.V. Mit Anmeldung

Mi 11.03.
14.00 –
16.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Männerstammtisch

Ein Raum für Gespräche und persönliche Anliegen, in dem Männer sich untereinander austauschen und Unterstützung finden können. Für jeden Termin bereitet Herr Paulke ein Gesprächsthema vor - Vorschläge und Wünsche sind jederzeit willkommen! Das aktuelle Thema können Sie jeden Monat dem Aushang im ASZ entnehmen. Aktuell an einem Mittwoch pro Monat. Leitung: Diakon und Seniorenselbstorganisator Markus Paulke.

Do 12.03.
14.00 –
16.00 Uhr
€ 5,00

Oster-Bastelei

Ostern naht! Wir leiten den Frühling mit gemeinsamen Ostereier-Bemalen ein. Dazu nutzen wir Eier aus Pappmaché und Acrylfarben. Anleitung: Elisabeth Brückl. Mit Anmeldung

März

So 15.03.
14.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Mi 17.03.
14.30 Uhr
kostenfrei

Do 19.03.
14.00 Uhr
1,5 – 2 Std.
€ 5,00
mit
Anmeldung

Do 26.03.
15.00 Uhr
50 Minuten
€ 2,00
mit
Anmeldung

Sonntagscafé

Besucher*innen des ASZ treffen sich zum gemütlichen Plausch mit Kaffee und Kuchen. Organisiert werden die Treffen von zwei unserer Ehrenamtlichen, Hannelore Geiges und Ivana Salamon. Weiterer Termin: 19.04.

Heitere Quizrunden

Mit viel Spaß lösen wir lustige Rätsel und versuchen, auch mal „links rum“ zu denken. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Darina Aktas. Mit Anmeldung

Ein märchenhafter Nachmittag

Die Weisheit der Märchen. An diesem Nachmittag werden wir von der Märchenerzählerin Dr. Sabine Wehner-Zott vier Märchen hören und bei Kaffee und Kuchen gemeinsam überlegen, welche Weisheiten sie enthalten und wie diese unser Leben bereichern können.

Lachtreff

In unserer unsicheren Zeit ist es wichtiger denn je, die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken. Zu schmunzeln und zu lachen über das, was wir haben und sind, bringt Freude und Zuversicht in unser Leben und in die Welt. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit. Eva Magers

April

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Sprechstunde mit Patrick und Sarah, in der Sie all Ihre Fragen zu Smartphone, Laptop und Tablet stellen können. Nähere Informationen erhalten Sie im ASZ.

Mi 01.04.
11.00 –
13.00 Uhr
€ 7,00 inkl.
1x Heiß-
getränk
mit
Anmeldung

Osterbrunch

Zum Einstimmen auf Ostern und die kommenden Feiertage lädt das ASZ zum gemeinsamen Osterbrunch ein. Neben einem Frühstücksbuffet mit Semmeln und dazu passenden Leckereien servieren wir auch eine österliche Karottensuppe.

Mi 08.04.
14.00 –
16.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Männerstammtisch

Ein Raum für Gespräche und persönliche Anliegen, in dem Männer sich untereinander austauschen und Unterstützung finden können. Für jeden Termin bereitet Diakon und Seniorenselbstorganisator Markus Paulke ein Gesprächsthema vor, Vorschläge und Wünsche sind willkommen! Das aktuelle Thema können Sie unserem Aushang entnehmen.

Mi 15.04.
9.45 Uhr
(Führung:
10.00 Uhr)
ca. 2 Std.
€ 2,00
mit
Anmeldung

Besichtigung des Evangelischen Pflegezentrums Sendling

Vom Service-Senioren-Wohnen bis hin zur vollstationären Pflege. Heute lernen wir gemeinsam im Rahmen einer Führung das Evangelische Pflegezentrum Sendling kennen. TP: Baierbrunner Str.103, im Eingangsbereich.

Do 16.04.

Lachtreff – siehe 15.01.!

So 19.04.

Sonntagscafé – siehe 18.01.!

April

Di 21.04.
14.30 Uhr
ca. 60 Min
kostenfrei
mit
Anmeldung

Vortrag: Die Wahl der letzten Ruhestätte: Bestattungen bei uns und in anderen Kulturen

Wenn ein Leben endet, beginnt das letzte Kapitel - und jede Kultur schreibt das letzte Kapitel auf ihre eigene Weise. Wir sprechen über die verschiedenen Bestattungsarten: von der Erdbestattung über die Feuer- und Seebestattung bis hin zur Erstellung eines Diamanten; das Verstreuen auf einer Bergwiese in der Schweiz oder die Stiftung des Körpers an die Wissenschaft. Außerdem erfahren Sie, was sich in den letzten Jahren gesetzlich getan hat und welche Vorteile eine Bestattungsvorsorge mit sich bringt. Wir gehen im Anschluss auf die Bestattungen in anderen Kulturen ein und zeigen zum Beispiel den Dia de los Muertos in Mexiko oder eine Beisetzung im Fluss Ganges in Indien. Darüber hinaus gehen wir auf die verschiedenen Trauerphasen ein, wie zum Beispiel im Judentum, wo sieben Tage intensive Trauer (Schiv'a) in der ersten Woche unmittelbar nach dem Begräbnis beginnen. Erkunden Sie mit uns diese spannenden Themen. In Koop. mit „TrauerHilfe DENK“

Fr 24.04.
10.00 Uhr
ca. 2 Std.
kostenfrei
mit
Anmeldung

Frühlingsspaziergang durch den Gierlinger Park

Bei einem Rundgang lernen wir Frühjahrsblüher anhand ihrer typischen Merkmale kennen. Mit unserer pflanzenbegeisterten Ehrenamtlichen Christiane Schäfer. TP: ASZ Thalkirchen.

Kooperationen und selbstorganisierte Gruppen

- Seniorenvertretung Bezirk 19
- Bezirksausschuss 19
- Sozialbürgerhaus Süd
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Ein Herz für Rentner e.V.
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd
- Sozialdienst katholischer Frauen
- Münchenstift
- Evangelisches Bildungswerk München e.V.
- Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Yoga für alle e.V.
- Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
- BUND Naturschutz München
- Bayerischer Pétanque-Verband e.V.
- Kreuzbund e.V.
- Feldenkraisgruppe von und mit Johanna Pflanz
- Sozialverband VDK Bayern - OV Sendling - Thalkirchen
- TrauerHilfe Denk
- FrauenGesundheitsZentrum e.V.
- Gesundheitsladen München e.V.

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.

Weitere Informationen

Preisanpassung bei Speisen & Getränken

Aufgrund gestiegener Einkaufspreise und allgemeiner Kostensteigerung müssen wir unsere Preise ab 01.01.2026 leicht anpassen. Dies betrifft Veranstaltungen mit Verzehr, den Mittagstisch sowie unser Heißgetränke-Angebot. Die neuen Preise entnehmen Sie bitte der Preistafel und den jeweiligen Programmangeboten. Vielen Dank für ihr Verständnis.

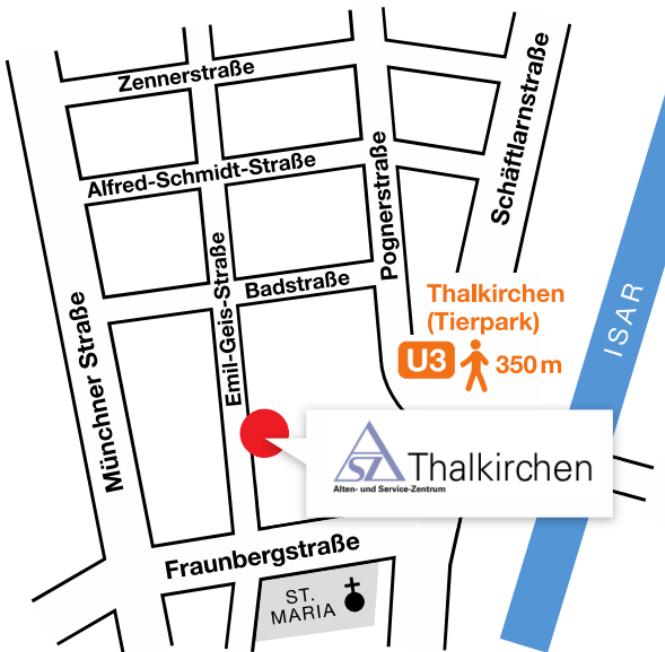
Haftungsausschluss

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.

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Ihr Weg zu uns:

5 Gehminuten von der Station U3
Thalkirchen (Tierpark)



Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen

BRK-Kreisverband München

Emil-Geis-Straße 35

81379 München

Tel.: 089 / 74 12 77 90

Fax: 089 / 74 12 77 55

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

www.brk-muenchen.de/asz-thalkirchen