

Mai bis August 2026



Ch. Gasteiger

Gefördert durch



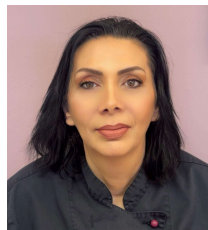
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Unsere Mitarbeiterinnen



Christine Gasteiger
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Marija Marinkovic
Hauswirtschaftliche
Assistenz



Tatjana Bayreuther
Sozialpädagogin (B.A.)
SAVE



Özlem Mermer
Verwaltungskraft



Jasmin Koch
Leitung



Arzu Güven
Hauswirtschaftliche
Assistenz



Nina Holste
Sozialpädagogin (B.A.)



Lucy & Wally
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, sowie 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 monatlichen Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von aktuell € 1.900,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.850,- (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



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

Mobil: 01578/ 51 40 30 5

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: Mai – August

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

Montag

08:00 –
15:00 Uhr
á € 10,00

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 04.05.
Anmeldung

10:00 Uhr
€ 84,00
12 x 90 Min

Italienisch für Wiedereinsteiger.
Leitung: Frau Sciuto. **Start:** ab 04.05.
Anmeldung

11:30 Uhr
€ 84,00
12 x 90 Min

Italienisch-Treff für Fortgeschrittene.
Leitung: Frau Sciuto. **Start:** ab 04.05.
Anmeldung

12:00 –
14:00 Uhr

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
€ 84,00
12 x 90 Min

Italienisch für Fortgeschrittene.
Leitung: Frau Sciuto. **Start:** ab 04.05.
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

Bienvenido – Spanisch-Kurs für

Anfänger*innen mit der Muttersprachlerin Patricia Heppner-Montemayor. **Start:** ab 05.05. 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 12.05. 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 05.05. Anmeldung

14:00 –
15:00 Uhr
€ 65,00
13 x 60 Min

NEU: Ganzheitliches Gedächtnis-training für Einsteiger*innen.

Steigen Sie mit einfachen Übungen, in Verbindung mit Bewegung, in das Gedächtnis-training ein. **Start:** ab 05.05. Anmeldung

Mittwoch

09:00 Uhr
€ 78,00
13 x 75 Min

Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern. Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung: Frau Hein. **Start:** ab 06.05. Anmeldung

08:00 –
15:00 Uhr
à € 10,00

Töpfergruppe. Sie gestalten mit Ton und Glasur in Eigenregie.

10:30 Uhr
€ 78,00
13 x 75 Min

Wirbelsäulengymnastik. Rücken-schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung: Frau Hein. **Start:** ab 06.05. Anmeldung

11:00 –
12:00 Uhr
à € 5,00

Mike´s leichte Englisch Konversationsstunde. Sprechen Sie die Weltsprache Nr. 1 mit einem Muttersprachler. **Start:** ab 06.05. 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: 06.05., 03.06., 01.07., 05.08. Anmeldung

14:00 –
16:00 Uhr

Reparier-Café: Termine: 06.05., 03.06., 01.07., 05.08. Anmeldung

Donnerstag

09:00 – 10:15 Uhr € 84,00 14 x 75 Min	Qi Gong I. Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und innerer Balance. Leitung Frau Linhart. Anmeldung Start: ab 07.05.
10:00 Uhr	Aquarellmalkurs. Leitung Frau Popp und ihre kleine Hündin Sina. Bitte Malmaterialien mitbringen. Anmeldung
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. Termine siehe Monatsveranstaltungen.
10:30 – 11:30 Uhr € 70,00 14 x 75 Min	Qi Gong II. Für (Wieder-)Einsteiger*innen. Fließende Bewegungen für mehr Ruhe. Leitung Frau Linhart. Anmeldung Start: ab 07.05.
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 07.05. Anmeldung
14:30 Uhr € 24,00 6 x 60 Min	Singen mit Frau Schlagheck am Klavier. Termine: 07. + 21.05., 11. + 25.06., 09. + 23.07. Anmeldung

Freitag

12:00 Uhr
€ 6,00

Mittagstisch. Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr

Spielenachmittag mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Müller und Frau Gfirtner. **Termine:** 08.05., 12.06., 10.07.

14:00 Uhr

Literaturkreis mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Müller und Frau Gfirtner. **Termine:** 22.05., 19.06., 24.07.

ASZ Haraching

UNSER
**SPIELENACH-
MITTAG**
IM ASZ



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?

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.

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2026

Mai

Di 05.05.
09:00 Uhr
€ 4,00 Eintritt

Besuch des „Museums fünf Kontinente“ (früheres Völkerkundemuseum), ein ethnologisches Museum, gegründet 1862, mit Sammlungen aus Myanmar, Nordamerika, Ozeanien, Sahara-Afrika, Zentral- und Südamerika und nettem Museumsladen. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Di 05.05.
14:00 Uhr
Selbstkosten

Tanz in den Mai mit Frau Staudinger als DJ. Haben Sie Spaß und lassen Sie sich von der vielfältigen Musikauswahl überraschen. Anmeldung

Mi 06.05.
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



ASZ Haraching

Mi 06.05.
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 07.05.
10:00 Uhr
Selbstkosten

Kreativ-Café: Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht es noch viel mehr Spaß; dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weiterer Termin: 21.05.

Mi 12.05.
11:15 Uhr
€ 6,00

Besuch der **Ohel-Jakob-Synagoge** mit Führung. Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte der jüdischen Gemeinde Münchens, sowie in die Architektur der Synagoge und den Ablauf eines Gottesdienstes. Anschließend können Sie sich uns zu einem späten Mittagstisch im koscheren Restaurant Einstein anschließen. TP: Sendlinger Tor, unter dem Torbogen. Anmeldung

Mo 18.05.
13:45 Uhr

Was machten die "Amis" in der Gartenstadt? Auch Bau-Denkmäler sind Zeichen der Erinnerung. Von der NS-Reichszeugmeisterei zum McGraw-Graben. Spaziergang durch Neuharlaching mit vielen Pausen und historischen Hintergründe, begleitet von Frau Segatz. Bei schlechtem Wetter als Vortrag. TP: ASZ Harlaching. Anmeldung

Di 19.05.
14:30 Uhr
€ 3,50

Vortrag: Barrierefreies Wohnen Zuhause – ist auch im Alter die bevorzugte Wohnform. Auf die dringendsten Fragen: Wie verändern sich die Anforderungen? Auf welche Herausforderungen müssen wir uns vorbereiten? Welche Sanierungsschritte gibt es und sind sinnvoll? Welche Förderungen sind aktuell verfügbar? Sie haben im Anschluss die Möglichkeit, zu einer Erstberatung den Architekten Herrn Gutjahr in Anspruch zu nehmen.
Anmeldung

Mi 20.05.
14:00 Uhr
€ 3,00

Kambodscha. Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. Heute: Auf dem Sangker River bis Batambang.
Anmeldung

Fr 22.05.
18:00 Uhr
Selbstkosten

Wir in Harlaching: **Burschenfest Harlaching.** Genießen Sie zusammen mit uns ein zünftiges Abendessen im Festzelt des Burschenvereins Harlaching. TP: ASZ Harlaching. Anmeldung

Do 28.05.
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

Juni

Mo 01.06.
09:30 Uhr
€ 5,00

Wir in Harlaching: **Naturkundliche Wanderung durch den Perlacher Forst.** Herr Siering, ehemaliger Vorsitzender der Ornithologischen Gesellschaft in Bayern e. V., begleitet uns während einer zweistündigen Stadtflucht durch den Wald. Von ihm erfahren Sie einiges über Flora und Fauna, bis es heißt: „Ohren spitzen“ und Vogelgesängen lauschen. Auch hierzu weiß Herr Siering als Experte einiges zu berichten. TP: Trambahnhaltestelle Klinikum Harlaching, Fahrtrichtung stadteinwärts. Anmeldung

Di 02.06.
14:00 –
15:00 Uhr

Sprechstunde mit Frau Jakobi. Nutzen Sie die Gelegenheit und bringen Sie Ihre Anliegen ein oder tauschen Sie sich mit Frau Jakobi aus.

Mi 03.06.
08:45 Uhr
€ 3,00

Wanderung: Tegernseer Höhenweg. Frau Höhle führt uns die 7,6 km von Gmund nach Tegernsee. Der Weg ist an einigen Stellen sehr schmal, hat aber nur einen geringen Höhenunterschied von 150m und bietet einen wundervollen Ausblick auf den See. Wer möchte, kann sich nach der ca. zweistündigen Wanderung zur Einkehr ins Bräustüberl anschließen. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Mi 03.06.
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 03.06.
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 09.06.
13:00 Uhr
Selbstkosten

Spaziergang im Schlosspark Nymphenburg. Wir flanieren zusammen durch den Schlosspark und genießen das schöne Wasserspiel und die Gärten. Wenn gewünscht können wir im Anschluss ein Café aufsuchen. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Fr 12.06.
09:30 Uhr
€ 8,00

Welcome to our english breakfast! Wir durften Sie bereits einige Male mit einem opulenten Frühstück verwöhnen. Heute haben Sie die Möglichkeit, sich während des kulinarischen Schlemmens, mit unseren ehrenamtlichen native speakern (Muttersprachlern) auch sprachlich nach England zu begeben. Anmeldung

Mi 17.06.
14:00 Uhr
€ 3,00

Kambodscha. Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. Heute: Mit dem Bambus Zug bis Preah Noreay Circle. Anmeldung

Do 18.06.
10:00 Uhr
Selbstkosten

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

Di 23.06.
11:00 Uhr
€ 2,50 ohne
Ticket

Restaurantbesuch: die Schloßschänke Blutenburg mit gutbürgerlicher Küche und romantischer Umgebung! TP: U-Bahn St. Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Do 25.06.
14:00 Uhr
Selbstkosten

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

Mo 29.06.
13:00 Uhr

Kennen Sie die Oper "Turandot"? Dann wird Ihnen das **Märchen "Der Reisekamerad"** von Hans Christian Andersen gefallen! Die anschließende Diskussion führt Frau Segatz.

Di 30.06.
14:30 Uhr

**Informationsveranstaltung zum
Katastrophenschutz** mit Frau

Ivakko. Auch wenn München eine der sichersten Großstädte Deutschlands ist und wir in einem der sichersten Länder der Erde leben, können besondere Ereignisse unseren Alltag stören. Dies kann z.B. der zeitweise Ausfall der Energieversorgung, eine Evakuierung aufgrund des Fundes einer Fliegerbombe, eine Sabotage unserer wichtigen Infrastruktur oder eine Pandemie sein. Auch extreme Wetterereignisse nehmen zu. Wir möchten Sie als Besucher*innen und/oder als Ehrenamtliche/r unterstützen, sich und die Menschen, die Sie begleiten oder mit denen Sie in Kontakt stehen, darauf vorzubereiten, wenn gewohnte Abläufe aus der Balance geraten.
Anmeldung



ASZ Haraching

Juli

Mi 01.07.
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 01.07.
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 02.07.
10:00 Uhr
Selbstkosten

Kreativ-Café: Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht es noch viel mehr Spaß; dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weitere Termine: 16.07., 30.07.

Sa 04.07.
10:00 –
13:00 Uhr

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt zum Wohlfühltag ein. Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Einzelheiten erfahren Sie auf der Homepage (www.brk-muenchen.de/krebsberatung) Eine Anmeldung ist erforderlich.



ASZ Haraching

Mi 08.07.
10:30 Uhr
€ 5,00

Weilheim i. Obb. – Stadtführung

mit dem Stadtarchivar Herrn Dr. Heberlein. Eingebettet in die malerische Landschaft Oberbayerns verbindet Weilheim Tradition, Kultur und Natur, Geschichten und Geschichte. Eine lebendige Innenstadt, die Alpen sind zum Greifen nah und eine Stadtführung, die ihresgleichen sucht. Mit Wissen und Humor geht es 1,5 Stunden durch die Kreisstadt im Pfaffenwinkel. Im Vorfeld können wir gemeinsam in einem Café zu Mittag essen. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Mi 08.07.
14:00 Uhr
€ 3,00

Kambodscha. Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. Heute: Preah Noreay Circle bis Phare Ponleu Selpak. Anmeldung

Fr 10.07.
17:00 –
21:00 Uhr
Selbstkosten

Hinterhof-Flohmarkt in Harlaching:

Sie finden Altes und Neues. Kommen Sie vorbei und stöbern Sie an unseren zahlreichen und vielfältigen Tischen oder mieten Sie einen Tisch und verkaufen Sie Ihre Schätze. Zur Stärkung bieten wir Ihnen Fingerfood und Getränke. Bei Regen finden Sie uns im ASZ.

Di 14.07.
11:00 Uhr

Quiz-Runde. Gemeinsam rätseln und lachen beim Logik-Quiz. Wir haben uns einiges ausgedacht, Gewinne inklusive. Anmeldung

Mi 15.07.
14:30 Uhr
€ 5,00

Ratgeber: ATEM – Quelle von Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau. Cornelia van Delden, Atemtherapeutin, zeigt Ihnen anhand von alltagstauglichen Übungen, wie Sie mit Hilfe Ihres Atems Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Stressverarbeitung positiv beeinflussen können. Atem ist Leben. Anmeldung

Di 21.07.
14:00 Uhr
Selbstkosten

„Es gibt kein Bier auf Hawaii?“ Beim Dia-Vortrag mit Herrn Mayer, der uns auf die Insel der Träume entführt, gibt es nicht nur Bier, sondern auch atemberaubende und verzaubernde Dias. „Ein Urlaub in nur einer Stunde.“ Anmeldung

Mi 22.07.

Das ASZ ist geschlossen.

Do 23.07.
12:00 Uhr
€ 8,00

Kulinarisch um die Welt: Bella Italia – eine alte Tradition lebt auf. Anmeldung

Mo 27.07.
13:00 Uhr

"Spiel im Morgengrauen" - Glück im Spiel oder eine gute Heirats-Partie? Frau Segatz liest Auszüge aus der Novelle von Arthur Schnitzler. Mit Diskussion.

Mi 29.07.
09:30 Uhr
€ 10,00

Führung durch das Schlachthofviertel, welches sich im Wandel befindet. Neben gründerzeitlichen Gebäuden mit verträumten Hinterhöfen entdecken wir, was an Kunst und Kultur geboten wird. Im Anschluss kehren wir in einem Eiscafé ein. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Fr 31.07.
09:30 Uhr
€ 8,00

Sektfrühstück im ASZ. Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Sie genießen ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre.
Anmeldung

August

Di 04.08.
09:00 Uhr
Selbstkosten

Gärtnerjahrtag in München. Besuchen Sie zusammen mit uns den Festumzug der Münchner Gärtner- & Florist*innen. TP: U-Bahn St. Quirin-Platz/unter der Glaskuppel.
Anmeldung

Mi 05.08.
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



ASZ Haraching

Mi 05.08.
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 06.08.
09:30 Uhr

Café-Besuch: Das Café Helma in Haidhausen verbindet die Wärme traditioneller Rezepte mit dem frischen Wind moderner kulinarischer Einflüsse, eine Wohlfühloase. TP: U-Bahn St. Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 12.08.
14:00 Uhr
€ 3,00

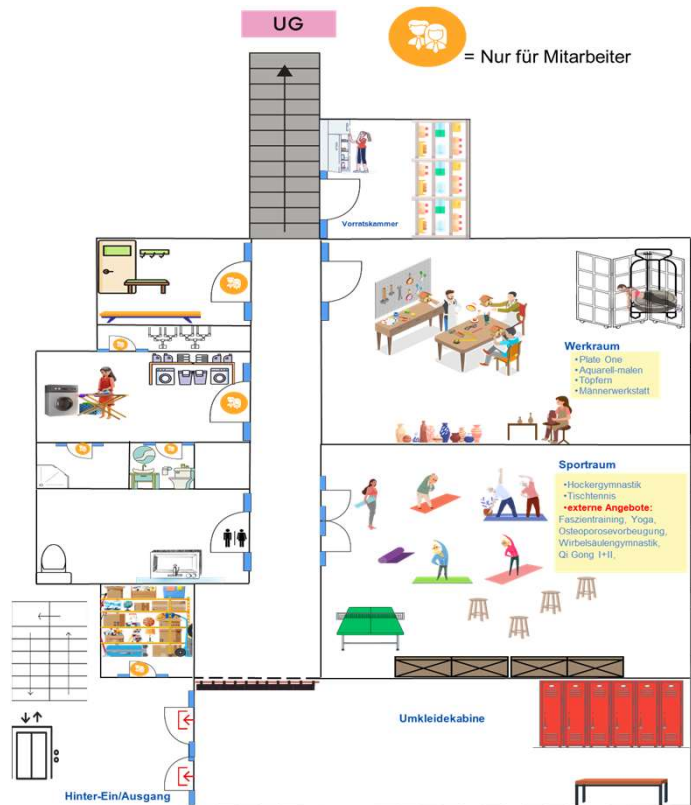
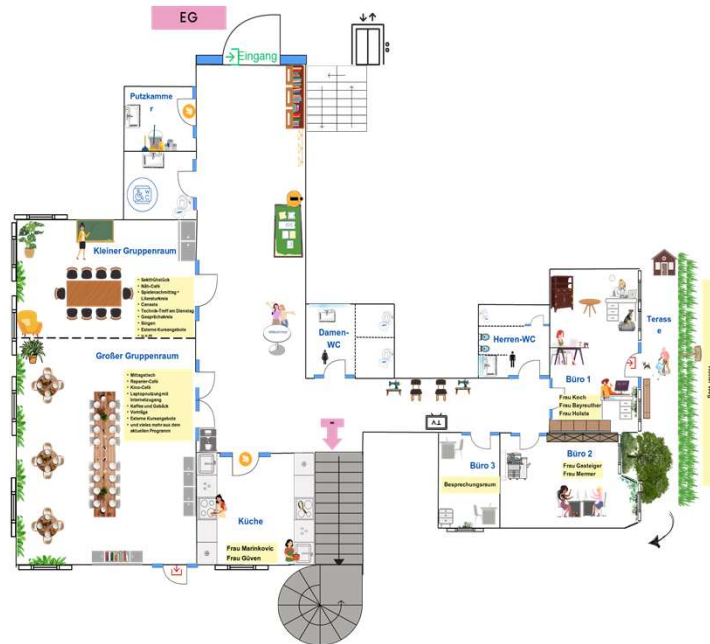
Kambodscha. Ein Filmvortrag mit und von Herrn von Essen. Heute: Phare Ponleu Selkap bis Königspalast. Anmeldung

Do 13.08.
10:00 Uhr
Selbstkosten

Kreativ-Café: Egal ob Stricken, Häkeln, Malen oder Basteln. Zusammen in der Gruppe macht es noch viel mehr Spaß; dazu gibt es Kaffee. Material bitte mitbringen. Weitere Termine: 27.08.

Mo 31.08.
13:00 Uhr

"Die Galoschen des Glücks" - bringen sie Glück oder nicht?
Die Antwort finden sie (vielleicht) im Märchen von Hans Christian Andersen oder in der anschließenden Diskussion mit Frau Segatz.



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

www.brk-muenchen.de/asz-harlaching