



Alten- und Service-Zentrum

Thalkirchen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

September bis Dezember 2025



Gefördert durch

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucher*innen des ASZ Thalkirchen, wenn die Tage kälter und dunkler werden, gewinnt Wärme – im Miteinander, im Gespräch und im Lachen – umso mehr an Bedeutung. Mit unserem Herbst-/Winter-Programm möchten wir kleine Lichtblicke im Alltag schaffen und Räume der Begegnung und Freude bieten. Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit tut es gut, sich verbunden zu fühlen und gemeinsam schöne Momente zu erleben. Wir freuen uns darauf, diese Zeit mit Ihnen zu teilen!

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

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 (neu!)

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

01. Oktober bis 23. Dezember 2025

ASZ geschlossen

24. Dezember 2025 bis 02. Januar 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 Obersending 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 sind für alle Senior*innen, 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 Begleitsdienst, 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 Christina Schramm und Julia Engelhardt.

Termine für unsere Ehrenamtlichen

Mittwoch, 03.12.: Liebe interne Ehrenamtliche: Ihre Unterstützung ist gefragt bei unserer Adventsfeier im ASZ. Für genauere Informationen zu den Aufgaben kommen wir separat auf Sie zu.

Donnerstag, 11.12.: Dankeschön-Nachmittag für die guten Geister des ASZ Thalkirchen.

Es erfolgt jeweils eine separate Einladung.

Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist **ab Mittwoch, 13.08.2025** möglich. Weitere Infos siehe **Seite 13!**

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 01. Oktober bis 23. Dezember 2025

ASZ geschlossen: 24.12.2025 bis 02.01.2026

Montag

Hocker- und Wirbelsäulengymnastikkurse 1 + 2 von Tatjana Unger:

Leider musste Frau Unger ihr Kursangebot in unserem ASZ beenden. Mit großer Dankbarkeit blicken wir auf viele gemeinsame Jahre zurück und danken ihr für ihr engagiertes Wirken in unserem Haus. Ihr Weggang stimmt uns traurig und wir bedauern ihr Ausscheiden sehr. Wir wünschen Frau Unger für ihren weiteren Weg alles erdenklich Gute!

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

ASZ - Café Kuchenglück

Sie möchten nette Leute zum Plaudern treffen und dabei einen köstlichen Kuchen zum Kaffee genießen? Dann sind Sie hier richtig! Auch für Lesestoff ist gesorgt; wer Zeitungen und Zeitschriften lesen möchte, ist in unserer ASZ Cafeteria ebenso willkommen! **Nicht am:** 15./22./29.09. + 03.11.

offenes
Angebot

Dienstag

9.45 Uhr
€ 110,00
11 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 Teilnehmer*innen arbeiten an ihren individuellen Kunstprojekten in der Gesellschaft der Gruppe. Bringen Sie bitte für diesen Malkurs Ihre eigenen Materialien mit. Daniel Eichin.

Beginn: 07.10. **Nicht am:** 04.11.

11.00 Uhr /
12.15 Uhr
€ 50,00
10 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:** 07.10. **Nicht am:** 04.11.

12.30 Uhr
€ 7,00
mit
Anmeldung

Sozialer Mittagstisch

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



Mittwoch

9.30 Uhr
€ 87,50
11 x 90 Min
inkl.
Kopiergeld

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: 01.10. **Nicht am:** 05.11.

10.00 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

“Bleib fit, mach mit!”

Gymnastik- und Balanceübungen nach den “Fünf Esslingern” in unserem ASZ Garten bei (fast) jedem Wetter! Cornelia Meyer und Susan Bonatz. **Beginn:** 10.09.

11.15 Uhr
€ 60,00
11 x 60 Min
inkl.
Kopiergeld

Englisch 2 für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

Zum Üben und Festigen dient das Lehrbuch „Take it easy“ (Cornelsen-Verlag). Gisela Deller. **Beginn:** 01.10. **Nicht am:** 05.11.

12.30 Uhr
€ 7,00
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
€ 60,00
12 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:** 01.10.

Donnerstag

9.45 Uhr
€ 80,00
10 x 90 Min
inkl.
Kopiergeld

Gedächtnistraining

Aktivieren Sie ganzheitlich und heiter Ihre grauen Zellen von Kopf bis Fuß, mit vielfältigen Methoden und abwechslungsreichen Übungen. Angela Rieger. **Beginn:** 02.10. **Nicht am:** 11.12.

10.15 Uhr /
11.15 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min

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:** 02.10. **Nicht am:** 11.12.

12.30 Uhr
€ 7,00
mit
Anmeldung

Sozialer Mittagstisch

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

14.00 -
16.00 Uhr
Selbstkosten

Rummikub - Nachmittag

Treffen Sie sich zu einer netten Runde Rummikub im ASZ-Saal. Die Pause können Sie sich mit Kuchen und einem Tässchen Kaffee versüßen. **Beginn:** 11.09. **Nicht am:** 11.12.

15.00 Uhr
€ 21,00
6 x 60 Min

Let's dance! - Tanzkreis im ASZ

Tanzen macht Spaß, hält fit und wirkt vielen Erkrankungen entgegen! Wir tanzen sowohl Kreistänze aus der internationalen Folklore als auch leichte „Line Dances“. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe!) mitbringen. Darina Aktas. **Beginn:** 16.10. **Nicht am:** 06.11., **Kursende:** 27.11.

Freitag

9.30 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 5,50)

OMY! Yoga für Menschen 60+ Kurs 1

In diesem OMY! Kurs werden die Übungen nicht ausschließlich sitzend oder stehend gemacht (siehe Kurs 2), sondern auch auf der Yoga-Matte / auf dem Boden. 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:** 12.09. **Nicht am:** 19.09./21.+28.11.

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:** 12.09.



Freitag

10.35 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 5,50)

OMY! Yoga für Menschen 60+ Kurs 2

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 Stär. **Beginn:** 12.09. **Nicht am:** 19.09./21.+28.11.

11.15 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

„Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer

Bleiben Sie auch während des Herbst und Winters mit uns aktiv und schauen Sie Freitagvormittag auf eine Runde Gymnastik im ASZ-Garten vorbei. Die „Fünf-Esslinger am Freitag“ trainieren bei (fast) jedem Wetter und auch in den Ferien. Ilse Merkle. **Beginn:** 12.09.



Einzelveranstaltungen September bis Dezember

Wichtige Infos zu Kursen, Veranstaltungen und Wanderungen:

Kurse:

Die Kursgebühren bezahlen Sie bitte am ersten Kurstag. Eine Rückerstattung der Kursgebühr ist nur bei Krankheit / Krankenhaus / 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, bis spätestens 3 Tage vorher bezahlt sein. Sind Sie verhindert, geben Sie uns bitte rechtzeitig Bescheid, damit eine andere Person teilnehmen kann.

Wanderungen:

Voraussetzungen für unsere Wanderungen:

- 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 Herrn Schönbach oder Frau Bonatz ist leider **nicht** möglich!

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

Ermäßigungen sind möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Wanderungen

Mi 03.09.
7.40 Uhr
€ 22,00

mit
Anmeldung

Ganztagesausflug: Auf den Pfänder (1065 m) bei Bregenz und Wanderung nach Scheidegg

Die Kabinenbahn bringt uns von Bregenz auf den Pfänder mit tollem Blick auf die Vorarlberger und Schweizer Berge. Zu unseren Füßen liegt der Bodensee.

Anschließende Wanderung, meist sanft bergabwärts durch die Vorberge nach Scheidegg hinunter.

Wanderstrecke: 11 km (250 hm bergab). Bitte beachten: keine Einkehrmöglichkeit unterwegs! **TP:** Starnberger Flügelbahnhof am Gleis 5. Rückfahrt: mit Bus ab Scheidegg um 17.15 Uhr, Ankunft München Hbf um 19.42 Uhr. **Preis für:** Fahrt, Organisation und Bergbahn. **Bitte beachten:** Teilnahme **nur** mit Deutschlandticket möglich! **Organisation:** Andreas Schönbach

Mi 17.09.
9.30 Uhr
€ 17,00 /

mit D-Ticket:
€ 5,00

mit
Anmeldung

Über die Hügel vor den großen Bergen zum Tegernsee

Wir wandern von Agatharied über einen Höhenrücken und kleinen Weilern zum Tegernsee. Dort

Einkehr am See in Gmund mit Bademöglichkeit. **Wanderstrecke:**

8,5 km (150 hm). **TP:** S-Bahnhof Siemenswerke mit der BRB, Zugteil nach Schliersee. **Rückfahrt:** ab Gmund um 15.01 Uhr. **Preis für** Fahrt und Organisation. **Organisation:** Andreas Schönbach

Wanderungen

Fr 26.09.

8.30 Uhr

€ 17,00 /

mit D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Inntal (ca. 15 km)

Wir fahren mit der Bahn nach Raubling. Weiter mit dem Bus nach Neubeuern, das 1981 als schönstes Dorf Bayerns gekürt wurde. Wir durchqueren eine kleine Schlucht und besichtigen anschließend einen Mühlsteinbruch, der als eines der schönsten Geotope Bayerns, Naturdenkmal und Bodendenkmal ausgewiesen ist. Zum Abschluss besuchen wir die Inntaler Nusswerke. Danach entweder Heimfahrt oder zurück wandern am Inn nach Raubling. (Zusätzlich ca. 7 km.) **Bitte beachten:** Die Gasthäuser öffnen erst um 17.00 Uhr, bitte Brotzeit mitnehmen. **TP:** wird noch bekanntgegeben.

Organisation: Susan Bonatz,
Begleitung: Andreas Schönbach.

Mi 15.10.

9.10 Uhr

€ 17,00 /

mit D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Aubachtal (ca. 10 km)

Kleine gemütliche Herbstrunde ohne jede Schwierigkeit. Wir fahren mit der S-Bahn nach Weßling, drehen eine halbe Runde um den Weßlinger See und gehen hinunter ins Aubachtal. Einkehr zum Schluss beim Seppelwirt. **Rückfahrt:** mit der S-Bahn von Seefeld. **TP:** Marienplatz Zwischengeschoss gegenüber den Ticketautomaten bei dem Zeitschriftenladen. **Organisation:** Susan Bonatz.

Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2025

September

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.

Mi 17.09.
14.00 Uhr
kostenfrei

Männerseelsorge im ASZ Thalkirchen

mit Diakon und Seniorensorge Marko Paulke. Ziel ist es, einen Raum für Gespräche und persönliche Anliegen zu schaffen, in dem Männer sich untereinander austauschen und Unterstützung finden können.

mit
Anmeldung

Do 18.09.
15.00 Uhr
€ 2,00

Lachtreff

Heute findet zum ersten Mal unser neuer Lachtreff statt. Die Kursleitung Eva Magers lädt Sie herzlich zu einem Kennenlernen ein und erzählt, was es mit einem solchen Lachtreff auf sich hat. Zunächst wird es dieses Angebot einmal pro Monat geben. Dauer: 50 Minuten.

mit
Anmeldung

So 21.09.
14.00 Uhr
Selbstkosten

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. Weitere Termine: 19.10., 16.11.

mit
Anmeldung

Oktober

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.

Mi 01.10.
11.00 Uhr
€ 6,00

mit
Anmeldung

Wiesn-Brunch

Freuen Sie sich auf bayerische Schmankerl, wie Weißwürscht, Obatzda, Brezn uvm. So lassen wir die Oktoberfestwochen ausklingen und es uns im festlich dekorierten Begegnungsraum gut gehen. Kommen Sie gerne in Tracht.



Oktober

Mi 08.10.
14.30 –
16.30 Uhr
€ 2,00

mit
Anmeldung

Vortrag: Gefährliche Verbündete – KI und Fake News

Was sind eigentlich Fake News (engl. "Falsch-Nachrichten")? Wie entstehen sie, warum nehmen sie enorm zu und was ist daran gefährlich? Das schauen wir uns heute Nachmittag genauer an. Dabei erfahren wir auch, welche entscheidende Rolle "KI" - Künstliche Intelligenz dabei spielt und klären, was darunter zu verstehen ist. Wir lernen was "DeepFakes" sind, ob und wie wir selbst "Fälschungen" erkennen können und erfahren Hintergründiges zu den gesellschaftlichen, technologischen und politischen Entwicklungen in diesem Themenfeld. Referent Matthias Lange (Blogger, Journalist, Dozent). In Koop. mit dem Ev. Bildungswerk München und der Ev. Arbeitsgemeinschaft Medien / Deutscher Ev. Frauenbund Landesverband Bayern, gefördert vom Bay. Staatsministerium f. Unterricht und Kultus



Oktober

Do 09.10.

15.00 Uhr

€ 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. Kursleitung Eva Magers. Dauer: 50 Minuten.

Di 14.10.

14.30 Uhr

kostenfrei

mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

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

Do 16.10.

10.30 Uhr

€ 3,50

mit
Anmeldung

München leuchtet sogar in Obersendling?!

Wer hat Angst vor rot, gelb, blau? Wir nicht! Denn wir lassen uns beim Schlendern durch das erstaunlich bunte Viertel von mancher Farborgie überraschen. Mit unserer Ehrenamtlichen Ilse Merkle und Kerstin Achtelik. **TP:** U-Bahnhof U3 Machtlfingerstraße Bahnsteigmitte, Dauer: ca. 2 Stunden.

So 19.10.

14.00 Uhr

Selbstkosten

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: 16.11.

Oktober

Di 21.10.

17.15 Uhr

Selbstkosten

mit

Anmeldung

Münchens Wirtshäuser: Wirtshaus in der Au

Im wohl kleinstem Viertel der Stadt, der Au, und direkt an der Isar, begrüßt eines der ältesten Wirtshäuser seine Gäste. Das imposante Gründerzeit-Gebäude in der Lilienstraße blickt zurück auf eine lange Geschichte. Seinerzeit kehrte hier einer der bekanntesten und beliebtesten Münchner ein: Karl Valentin. Auf der Speisekarte finden sich Klassiker ebenso wie modern interpretierte Gerichte aus Bayern. Und: Hier kommen die größten Kartoffelknödel der Stadt auf den Tisch! Wir genießen! **TP:** U3 Thalkirchen, Bahnsteig Mitte. Mit Darina Aktas.

Do 23.10.

9.10 Uhr

kostenfrei

mit

Anmeldung

Hausbesichtigung des Seniorenzentrums Martha Maria in München-Solln

Auf Grund der hohen Nachfrage im April lernen wir nochmals gemeinsam im Rahmen einer ca. einstündigen Führung das Seniorenzentrum Martha Maria kennen, welches inmitten eines alten Parkgeländes in ruhiger Lage liegt. Das Haus bietet betreutes Wohnen, Tages- und Kurzzeitpflege, sowie stationäre und gerontopsychiatrische Pflege. Sie dürfen Ihre Fragen stellen. **TP:** ASZ Thalkirchen.

Oktober

Fr 24.10.
10.00 Uhr
kostenfrei

mit
Anmeldung

Herbstspaziergang durch den Gierlinger Park

Im Park erkunden wir Bäume, Sträucher und Kräuter im Herbst anhand ihrer Früchte und Blätter. Dauer: 2 Std. Mit unserer Ehrenamtlichen Christiane Schäfer. TP: ASZ Thalkirchen.



November

Termine
auf Anfrage
€ 5,00
je 30 Min

Mo 03.11.
16.30 Uhr
€ 7,00 +
Spende

mit
Anmeldung

„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.

„Heuriger“ im Café Kuchenglück –

Kommen Sie zum gemütlichen Beisammensein ins ASZ und genießen Sie bei einem Heurigen Buffet und einem (oder zwei?) „Glaserl“ Wein die schönsten Wiener- und Heurigenlieder! Lassen Sie sich dabei von unserer Wiener Ehrenamtlichen, Ursula Scherer, Interessantes, Erstaunliches oder auch Verblüffendes über den „Heurigen“ erzählen. Wir freuen uns auf Sie!

November

Mi 05.11.
14.30 –
15.30 Uhr
€ 2,00

mit
Anmeldung

Demenzen – Früherkennung als Chance

Demenzerkrankungen gehören zu den häufigeren Veränderungen im Alter, doch durch Früherkennung und gezielte Vorsorge lässt sich viel bewirken. Der Vortrag bietet einen Einblick in die verschiedenen Formen der Demenz und zeigt Möglichkeiten der Früherkennung auf. Ergänzt wird dies durch die Vorstellung einer aktuellen Studie des LMU Klinikums zur Früherkennung von Gedächtnisveränderungen.
Referent*innen: Team des LMU Klinikums

Fr 07.11.
10.00 –
12.00 Uhr
€ 4,00

mit
Anmeldung

Mit Elan in den Tag - gesundes, leckeres Frühstück, schnell zubereitet

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie schon am Morgen wichtige Nährstoffe aufnehmen, die Kraft und Energie für den Tag geben, wie Ballaststoffe, Vitamine, Eiweiß und Mineralstoffe – all das, was im hektischen Alltag oft zu kurz kommt. Vor Ihren Augen werden einige Speisen im Handumdrehen zubereitet, die Sie dann gemeinsam genießen können. Mit Frau Meraner, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Di 11.11.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

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

November

Do 13.11.
15.00 Uhr
€ 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. Kursleitung Eva Magers. Dauer: 50 Minuten.

So 16.11.
14.00 Uhr
Selbstkosten

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

Mi 19.11.
14.30 Uhr
(ca. 75 Min.)
€ 2,00

mit
Anmeldung

Vortrag Sturzprophylaxe

Wir laden Sie herzlich zu unserem Vortrag zum Thema „Sturzprophylaxe – Sicher im Alltag“ ein. Die erfahrene Referentin, Petra Röbisch (Malteser), wird Sie an diesem Nachmittag über die Gründe des Fallens informieren und wie Sie sich schützen können. Sie werden viele praktische Tipps für den Alltag an die Hand bekommen.

Fr 21.11.
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

November

Mi 26.11.
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

Fr 28.11.
10.00 Uhr
€ 3,00

mit
Anmeldung

Vortrag mit Diskussion: Elektronische Patientenakte

Es gibt seit einigen Jahren für jede/n gesetzlich Versicherte/n die elektronische Patientenakte. Seit diesem Jahr wurde sie komplett auf neue Füße gestellt.

- Was ist diese elektronische Patientenakte?
- Wie funktioniert sie?
- Was ist zu beachten, und welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft? **In Kooperation mit „Gesundheitsladen München e.V.“**

Dezember

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.



Dezember

Mi 03.12.
14.30 –
16.30 Uhr
€ 7,00

mit
Anmeldung

Adventsfeier

Verbringen Sie mit uns einen stimmungsvollen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Unser liebevoll geschmückter Begegnungsraum lädt zum Verweilen, Plaudern und Genießen ein. Freuen Sie sich auf vorweihnachtliche Schmankerl, Glühwein und unser traditionelles Weihnachtsbingo. Zudem freuen wir uns, den Pianisten Thomas Emmerling, bei uns begrüßen zu dürfen, der uns mit weihnachtlichen Liedern auf dem Klavier verzaubert. Zum Mitsingen sind Sie herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Do 04.12.
15.00 Uhr
€ 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. Kursleitung Eva Magers. Dauer: 50 Minuten.

Do 11.12.

Dankeschön-Feier für die „guten Geister“ des ASZ Thalkirchen

Für alle, die sich das Jahr über rund um das ASZ engagiert haben, gibt es heute ein feierliches Dankeschön mit kleinen Überraschungen. Es erfolgt eine persönliche Einladung mit weiteren Informationen.

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

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.

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Sudoku-Rätsel

1	5					8		9
				3	1	7	6	
	6		4		5			
	3					4		2
							5	7
			8		3			
7	2	5		6	8		9	4
					2	5		3
		1	7	5	9	6	2	8

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