

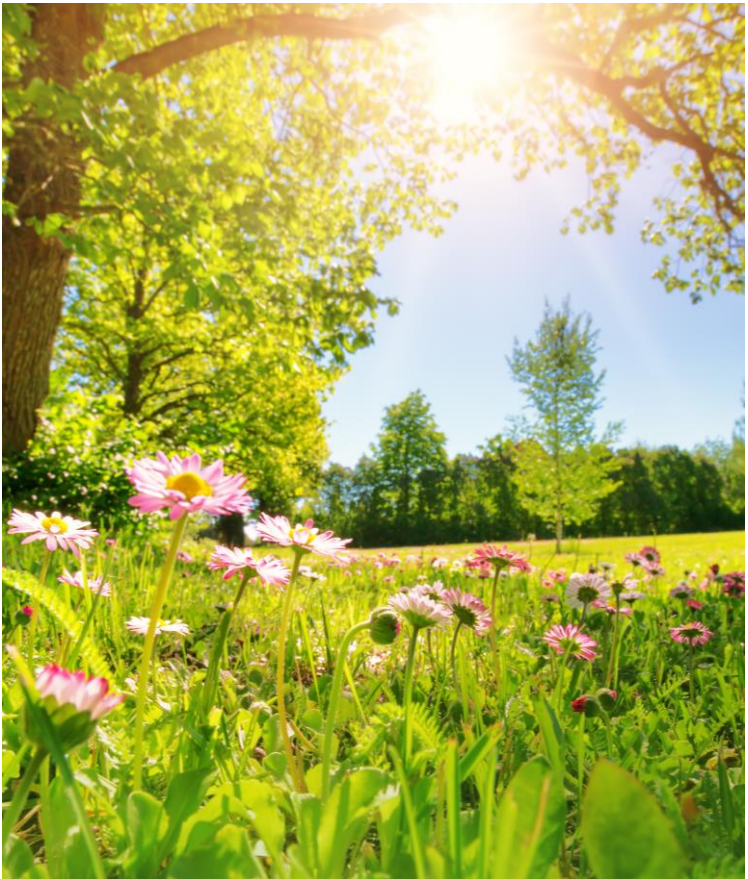


Alten- und Service-Zentrum

Thalkirchen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Mai bis August 2026



Gefördert durch

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucher*innen des ASZ Thalkirchen,

gerade in herausfordernden Zeiten sind Orte, die Stabilität, Begegnung und Unterstützung bieten, umso wertvoller. Das ASZ begleitet Sie auch in den Sommermonaten mit vielfältigen Angeboten und einem offenen Ohr! Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie. Ihr ASZ-Team:

Liliya Bogdanova, Susan Bonatz, Darina Aktas, Elisabeth Brückl, Karina Öl, Eva Desogus, Christina Schramm, Meral Karaman, Svenja Grimm, N N.

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

ASZ-Ferien: 24. August – 31. August 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 € 1.900,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.850,- (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, Karina Öl und Elisabeth Brückl.

Termine für unsere Ehrenamtlichen

Freitag, 31.07.2026:

Liebe interne Ehrenamtliche, Ihre Unterstützung ist gefragt bei unserem Sommerbrunch im ASZ Garten. Für genauere Informationen und Aufgaben kommen wir separat auf Sie zu.

Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist **ab Dienstag, 14.04.2026** möglich. Bitte beachten Sie auch die weiteren Infos auf **Seite 14**. Danke.

Gruppen- & Kursangebote

ASZ-Ferien: 24. August – 31. August 2026

Montag

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!**

Neu!

14.30 Uhr
€ 45,00
9 x 60 Min

Mobil und kraftvoll bleiben

Starten Sie mit Freude an der Bewegung in die neue Woche. Mit Übungen im Sitzen und Stehen, je nach persönlicher Verfassung, werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Angelika Scharfenberg. **Beginn: 04.05. Nicht am: 11./18.05.;13.07.**

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. **Beginn: 04.05.**

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 Teilnehmenden arbeiten an ihren individuellen Kunstprojekten in der Gruppe. Bringen Sie bitte Ihre eigenen Materialien mit. Daniel Eichin. **Beginn:** 05.05. **Nicht am:** 26.05.; 02.06.

11.00 Uhr /
12.15 Uhr
€ 45,00
9 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:** 05.05. **Nicht am:** 26.05.; 02.06. **Letzter Kurstag:** 14.07.

12.30 Uhr
€ 7,50
mit
Anmeldung

Sozialer Mittagstisch

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

13.30 –
14.30 Uhr
kostenfrei

Tischtennis – Einfach und mit Spaß bewegen

offenes Spiel

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 einen Aufzug erreichbar ist. Ohne Anleitung – Schläger und Bälle können ausgeliehen werden.

Mittwoch

9.30 Uhr
€ 80,00
10 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: 06.05. **Nicht am:** 27.05.; 03.06.; 15.07.

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! Kommen Sie einfach vorbei! Cornelia Meyer und Susan Bonatz. **Beginn:** 06.05.

Gesucht!

Sie haben Lust an Bewegung und daran, eine Gruppe zu leiten? Wir suchen eine Person, die als ehrenamtliche Vertretung die Fünf-Esslinger-Gymnastik übernehmen möchte. Eine 2-tägige Fortbildung ist möglich. Bitte sprechen Sie das ASZ-Team an.

11.15 Uhr
€ 55,00
10 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:** 06.05. **Nicht am:** 27.05.; 03.06.; 15.07.

12.30 Uhr
€ 7,50
mit
Anmeldung

Sozialer Mittagstisch

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

Mittwoch

14.30 Uhr
€ 45,00
9 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:** 20.05. **Nicht am:** 17.06.; 15.07.

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:** 07.05. **Nicht am:** 28.05.

10.00 Uhr
€ 37,50
5 x 90 Min

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: Gerätefunktionen, 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:** 07./21.05.; 18.06.; 16./30.07.

Donnerstag

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:** 07.05.

12.30 Uhr
€ 7,50
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 Nicole Kremtz (zertifizierte Fußpflegerin) im ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Ca. 40 Min., mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen!
Terminvereinbarungen bitte direkt bei Nicole Kremtz, Telefon: 01523/8005054. **Termine:** 07./28.05.; 26.06.; 09./23./07.; 13.08.

14.00 –
16.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Offener Spiele – Nachmittag
Treffen Sie sich bei einer Tasse Kaffee zu einer netten Runde mit Rummikub, Jenga, Skat & Co.
Beginn: 07.05.



Donnerstag

Gesucht!

Sie haben Spaß an Gesellschaftsspielen und suchen eine sinnvolle Beschäftigung? Wir suchen eine Person, die Lust hat, den Spiele-Nachmittag ehrenamtlich mitzugestalten. Sie können gerne auch selbst Spiele-Ideen einbringen, anleiten und mitspielen. Bitte sprechen Sie das ASZ-Team an.

Neu!

14.30 Uhr
40,00 €
8 x 60 min

Rhythmus und Bewegung – Latin Fit

Tanzkurs, der rhythmische Grundschrirte mit Fitnessübungen verknüpft. Leichte Choreografien zur Latin-Musik, die Herz-Kreislauf fördern, Mobilität und Muskelkraft unterstützen. Unser Fokus liegt in der Freude am Tanzen. **Beginn:** 07.05. **Nicht am:** 28.05.; 16./30.07.

Freitag

9.30 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 6,00)

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 Stär. Vertretung: Michele Naumann. **Beginn:** 08.05. **Nicht am:** 05.06.; 17.07.; **letzter Kurstag:** 14.08.

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:** 08.05.

10.45 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 6,00)

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

Die Übungen im Stehen oder im Sitzen (Hocker) 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 oder Rollstuhl möglich. Andrea Stärr. Vertretung: Michele Naumann. **Beginn:** 08.05. **Nicht am:** 05.06.; 17.07.; **letzter Kurstag:** 14.08.

11.15 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

„Bleib fit, mach mit!“ für Langschläfer

Bleiben Sie auch während des Sommers 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. Ilse Merkle. **Beginn:** 08.05.

Gesucht!

Sie haben Lust an Bewegung und daran, eine Gruppe zu leiten? Wir suchen eine Person, die als ehrenamtliche Vertretung die Fünf-Esslinger-Gymnastik übernehmen möchte. Eine 2-tägige Fortbildung ist möglich. Bitte sprechen Sie das ASZ-Team an.

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 Veranstaltungsgebühr 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, sagen Sie bitte rechtzeitig ab, 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 Herrn Schönbach oder Frau 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

Do 21.05.

9.10 Uhr

€ 19,00 /

mit

D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Rund um Maria Thalheim im Erdinger Hinterland

Leichte Wanderung auf den Höhen durch Wald und Flur rund um den Wallfahrtsort Maria Thalheim. Einkehr zum Ende der Wanderung geplant. **Strecke:** 8,5 km und 50 Hm (ca. 2.45 Std). **TP:** Ostbhf / UG vor „Rischart“. **Rückkehr:** 17.00 Uhr. Organisation: Andreas Schönbach
Begleitung: Susan Bonatz

Mi 10.06.

8.15 Uhr

€ 19,00 /

mit

D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Murnau

Wir fahren mit dem Werdenfels-Express nach Murnau und wandern zur „Schweinebucht“ am Staffelsee. Von dort aus geht es ein Stück am Südufer entlang, bis wir ins Moor einbiegen. Über den „Drachenstich“ und den „Asam-Punkt“ gelangen wir zu unserer Einkehr. Zurück geht es über das „Russenhaus“ zum Bahnhof. **Strecke:** 10 km. **TP:** Wird baustellenbedingt erst kurzfristig bekanntgegeben! Organisation: Susan Bonatz; Begleitung: Andreas Schönbach

Mi 24.06.

9.00 Uhr

€ 19,00 /

mit

D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Auf zur Siebenhüttenalm

Wir wandern von Kreuth entlang der Weissach auf die Blauberger Alm. Unterhalb dieser kehren wir an den Siebenhütten oder alternativ bei der herzoglichen Fischzucht ein. Zurück ab Wildbad Kreuth. **Strecke:** 8,5 km und 50 Hm (ca. 2,45 Std). **TP:** S-Bahn Siemenswerke; BRB und Bus ab Tegernsee. **Rückkehr** 17.45 Uhr Siemenswerke. Organisation: Andreas Schönbach; Begleitung Susan Bonatz

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2026

Mai

Generalproben – ABOs

Wir gehen davon aus, dass wir wieder Generalproben – Abos bestellen können. Falls Sie Interesse an einem ABO haben, melden Sie sich bitte gerne **verbindlich** im ASZ-Büro an. Die ABOs sind immer schnell vergriffen. Eine frühe Anmeldung wird empfohlen. → Nur für Besucher*innen des ASZ Thalkirchen und max. 2 ABOs pro Person bestellbar.

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 06.05.
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 Seniorenselbsterger Markus Paulke ein Gesprächsthema vor, Vorschläge und Wünsche sind willkommen! Das aktuelle Thema können Sie unserem Aushang entnehmen.

Mai

Mi 06.05.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Vortrag „Atmen Sie durch – Atemübungen für ein bewussteres Atmen“

Den Atem halten wir für selbstverständlich, doch es lohnt sich, ihm viel mehr Beachtung zu schenken! Er verbindet uns mit unserer Lebenskraft und begleitet alles, was uns bewegt. Erfahren Sie heute mehr zum Thema „Atmen“. Lernen Sie die Referentin, Veronika Eppinger, kennen, und schnuppern Sie unverbindlich in das Angebot hinein. Der Kurs findet wöchentlich am Mittwoch Nachmittag statt.

Di 12.05.
14.30 – ca.
16.45 Uhr
€ 2,00
Anmeldung
bis 05.05.

Mini-Workshop: Wie macht die KI, was ich will und brauche?

„Künstliche Intelligenz“ oder ChatGPT – was steckt dahinter? Wie kann so eine KI im Alltag nützlich sein? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie von einer KI, hilfreiche Antworten bekommen – z. B. für Reiseplanungen, zum Nachschlagen von Informationen, für kreative Texte oder sogar beim Formulieren von E-Mails. Gemeinsam üben wir: Wie Sie gute Fragen und Anweisungen („Prompts“) stellen, woran Sie erkennen, ob die Antworten richtig und brauchbar sind, was eine KI kann – und was (noch) nicht, und worauf Sie beim Datenschutz achten sollten. **Teilnahme-Voraussetzung:** Ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie Basiswissen im Umgang mit diesem. Referent: Matthias J. Lange. In Koop. mit: Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Teilnahmebedingungen bitte beachten!

Mai



So 17.05.
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. Weitere Termine: 21.06., 19.07.

Di 19.05.
14.00 –
15.30 Uhr
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? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir informieren und beraten Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantworten Ihre Fragen. Karina Öl

Juni

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 10.06.
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 kühlen Getränk ein. Mit Anmeldung

Fr 12.06.
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 kühlen Getränk ein. Mit Anmeldung

Mo 15.06.
10.00 –
12.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Veranstaltung der Seniorenvertretung im Rahmen der Stadtteilwoche Thalkirchen-Obersending. Die Veranstaltung setzt sich aus 3 Teilen zusammen:

1. Vorstellung des Jugendhilfevereins BRÜCKE MÜNCHEN e.V.
2. Kurzvortrag: Pflege-Notstand: wie kann die Versorgung gesichert werden? - mit Einblick in die Arbeit des Seniorenbeirats. Welche Krankheitsbilder nehmen zu? Wie entwickelt sich „Pflege“ weiter? Vorstellung der Vorlage des Seniorenbeirats an den OB und Stadtrat, die medizinisch-pflegerische Versorgung von Senior*innen weiterhin zu sichern.

Fortsetzung nächste Seite!

Juni

Fortsetzung Veranstaltung der Seniorenvertretung:

3. Kurzvortrag Selbstbestimmt leben im Alter – durch welche Faktoren wir das selbst fördern können: Hier erfahren Sie praktische Tipps zu Gesundheit und Bewegung, Pflegen sozialer Kontakte und wie Sie Technik sinnvoll nutzen können. Im Anschluss bleibt Zeit für Diskussion und Austausch. Die Seniorenvertretung freut sich auf Ihr Kommen.

Mi 17.06.
14.00 –
16.00 Uhr
€ 5,00
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 diese enthalten und wie sie unser Leben bereichern können.

So 21.06.
14.00 Uhr
Selbstkosten

Sonntagscafé

Siehe 17.05. mit Anmeldung

Mi 24.06.
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 Diakon und Seniorenseslerger Markus Paulke ein Gesprächsthema vor – Vorschläge und Wünsche sind jederzeit willkommen! Das aktuelle Thema können Sie jeden Monat dem Aushang im ASZ entnehmen.

Juni

Fr 26.06.
10.00 Uhr
€ 3,00
mit
Anmeldung
Dauer:
ca. 1,5 Std.

„Mit dem Fahrrad nach Südspanien“

Freuen Sie sich auf die interessante Erzählung über das Reiseabenteuer von Leonie Metzger. Mit dem Rad von Süddeutschland durch Frankreich bis nach Südspanien und zurück. Insgesamt war sie von November 2023 bis Juni 2024 unterwegs. Mit Fotos und Videobeiträgen nimmt Leonie Sie mit auf eine anstrengende Reise mit Pannen aber auch unendlichen Glücksmomenten und Erfolgserlebnissen.

Mo 29.06.
10.30 Uhr
€ 2,50
mit
Anmeldung

Alltagspoesie – Workshop Postkartengestaltung

ALLTAGSPOESIE, so nenne ich meine Gestaltungen in Postkartenformat. Der Alltag schenkt uns poetische Augenblicke, aber oft geht auch etwas "gegen den Strich" oder ist unerwartet. Dem versuche ich spielerisch Ausdruck zu verleihen. Vielleicht haben auch Sie Lust, in einem kleinen Workshop den poetischen Blick zu schärfen. Wir gestalten gemeinsam Postkarten mit Collagentechnik. Material ist vor Ort. Mit Ilse Merkle.

Ilse Merkle



Juli

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.

Neu im ASZ!

Mi 01.07.
10.00 –
12.00 Uhr

Bitte
beachten Sie
die Info zur
Anmeldung!

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Das ehrenamtliche und parteiunabhängige Gremium ist Sprachrohr und Ansprechpartner für die Belange und Anliegen aller Münchener Senior*innen. Der Seniorenbeirat ihres Bezirks 19 berät in der Sprechstunde gerne alle Senior*innen, mit Fragen zur Pflege, Rente, Sicherheit, Wohnung usw. **Anmeldung / Terminvergabe im Vorfeld bei Arved Semerak: semerak@t-online.de oder Tel. 755 094 01.**

Sa 04.07.
10.00 –
13.00 Uhr
im ASZ
Fürstenried

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt am Samstag, den 04.07.2026 von 10.00 - 13.00 Uhr in das ASZ Fürstenried zum Wohlfühltag ein.

An diesem Tag 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), telefonisch unter 2373-276 und -278 oder per mail an: Krebsberatung@brk-muenchen.de. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Juli

Mo 06.07.
10.30 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung

Let`s dance – Line Dances

Bewegung zur Musik ist Nahrung für Körper und Seele. Line Dance ist ein Tanz, der verbindet, inspiriert und vor allem Freude bereitet. Ob zu Country, Pop oder Rock – Line Dance ist vielseitig und immer ein Erlebnis wert. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (keine Straßenschuhe!) mitbringen. Darina Aktas

Di 07.07.
14.00 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung
bis 30.06.

Vortrag: „Trickbetrug und Schockanrufe“ –

Betrüger gibt es überall, doch mich wird keiner erwischen. Oder etwa doch? Was mache ich, wenn doch mal ein Betrüger am Telefon ist? Werner Biernath vom Münchner Blaulicht e.V. informiert Sie, wie Sie Betrugsmaschen erkennen und angemessen reagieren können.

Mi 08.07.
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 Seniorensorge Marko Paulke ein Gesprächsthema vor, Vorschläge und Wünsche sind willkommen! Das aktuelle Thema können Sie unserem Aushang entnehmen.

Mo 13.07.
10.30 Uhr
Spenden-
basis

Let`s dance – Line Dances

Siehe 06.07. Mit Anmeldung

Juli

So 19.07.
14.00 Uhr
Selbstkosten

Sonntagscafé

Siehe 21.06.! Mit Anmeldung

Mo 20.07.
10.30 Uhr

Let`s dance – Line Dances

Siehe 13.07. Mit Anmeldung
(Spendenbasis)

Mi 22.07.
10.00 Uhr
Spenden-
basis
mit
Anmeldung

Esslinger – Frühstück

Im Anschluss an unser Esslinger-
Bewegungstraining im Freien laden
wir Sie herzlich zu einem
gemeinsamen kleinen Frühstück mit
Brezn und Schnittlauchbrot ein.

Fr 24.07.
11.15 Uhr

Esslinger – Frühstück

Siehe Mi, 22.07.; Spendenbasis; mit
Anmeldung

Mo 27.07.
10.00 Uhr
Selbstkosten

Filmvormittag mit Croissant

Freuen Sie sich auf eine unter-
haltsame Komödie und lassen Sie
sich dabei Kaffee / Tee mit einem
Croissant schmecken. Welcher Film
gezeigt wird, erfahren Sie im ASZ.

Mi 29.07.
14.00 –
16.00 Uhr

Männerstammtisch

Siehe 08.07.; kostenfrei, Anmeldung

Fr 31.07.
10.30 Uhr
€ 10,00
mit
Anmeldung

Sommerbrunch im ASZ-Garten

Wir laden Sie herzlich zu unserem
Sommerbrunch im ASZ-Garten ein.
Freuen Sie sich auf einen
entspannten Vormittag mit leckeren
Speisen, erfrischenden Getränken
und guten Gesprächen in
sommerlicher Atmosphäre. Einige
unserer ehrenamtlichen Helfer*innen
unterstützen uns heute. Bei
schlechtem Wetter drinnen.

August

Termine auf
Anfrage
€ 5,00

Di 04.08.
16.00 Uhr
Selbstkosten
mit
Anmeldung

Do 20.08.
13.30 –
15.30 Uhr
€ 5,00
mit
Anmeldung

**Neues im
ASZ:**

“Digitale Hilfe“

Siehe Juli (Monatsanfang)! Je 30 Min

Biergartenbesuch

Vom Odeonsplatz aus schlendern wir über die barocke Parkanlage des Hofgartens, am Landtag vorbei, in den Englischen Garten und erreichen unser Ziel, die Hirschau. Der inmitten des Englischen Gartens liegenden Biergarten gilt als einer der schönsten Münchens. Hier lassen wir uns nieder und genießen das kulinarische Angebot.

Kreatives Angebot: Teil 1/2 Töpfern

Achtung! Zweigeteilter Termin. Teil 1/2: Mit lufttrocknendem Ton können wir heute unserer Kreativität freien Lauf lassen. So können Sie zum Beispiel kleine Skulpturen oder Schalen erschaffen. Wichtig ist hierbei: Da der Ton lediglich an der Luft trocknet, sind die Objekte am Ende nicht wasserfest. Bei unserem nächsten Termin im September können unsere Kunstwerke bemalt werden. (Teil 2/2 wird im nächsten Programm zu finden sein).

Wunsch – Post:

Ab Mai gibt es in unserem ASZ einen Briefkasten für Ihre Wünsche, Ideen, Anregungen oder Feedback! Zettel und Stifte finden Sie direkt neben dem Kasten! Gerne auch anonym. Wir freuen uns über Ihre Post!

Kooperationen und selbstorganisierte Gruppen

- Seniorenbeirat Bezirk 19
- Bezirksausschuss 19
- Sozialbürgerhaus Süd
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Ein Herz für Rentner e.V.
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Süd
- Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
- Münchenstift
- Evangelisches Bildungswerk München e.V.
- Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Yoga für alle e.V.
- Bayerischer Pétanque-Verband e.V.
- Kreuzbund e.V.
- Sozialverband VDK Bayern - OV Sendling - Thalkirchen
- Gesundheitsladen München e.V.

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.

Weitere Informationen

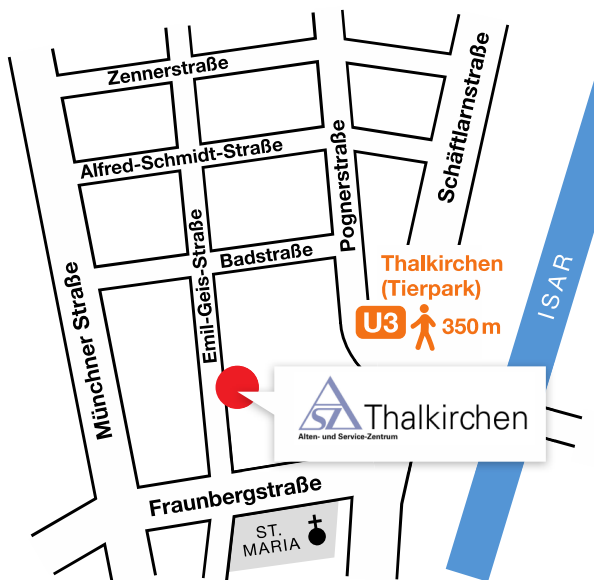
Haftungsausschluss

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