

September bis Dezember 2026



Gefördert durch

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucher*innen des ASZ Thalkirchen,

die Tage werden kürzer, das Jahr wird langsamer, und oft spüren wir gerade in dieser Zeit, wie wichtig Gemeinschaft, Austausch und kleine Lichtblicke im Alltag sind. Unser ASZ möchte auch in den kommenden Monaten wieder ein Ort sein, an dem Begegnung, Kreativität, Bewegung und Gespräche ihren Platz haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unseren neuen und bereits bekannten Angeboten und freuen uns auf viele gemeinsame Begegnungen im ASZ.

Liliya Bogdanova, Susan Bonatz, Darina Aktas, Elisabeth Brückl, Karina Öl, Eva Desogus, Christina Schramm, Meral Karaman, Svenja Grimm, **Neu im Team ab August 2026: Daniela Kerscher.**

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 bis 04. September 2026

ASZ geschlossen:

24. Dezember 2026 bis 01. Januar 2027

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 und Daniela Kerscher.

Termine für unsere Ehrenamtlichen

Donnerstag, 03.12.2026: Liebe interne Ehrenamtliche: Ihre Unterstützung ist gefragt bei unserer Adventsfeier im ASZ Thalkirchen. Haben Sie Lust mitzuhelfen? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Donnerstag, 10.12.2026: Dankeschön-Nachmittag mit Musiker Salvatore Grillo für die guten Geister des ASZ Thalkirchen. Es erfolgt eine separate Einladung.

Anmeldung

Eine telefonische Anmeldung ist **ab Mittwoch, den 12.08.2026** möglich. Bitte beachten Sie auch die weiteren Infos auf **Seite 15**. Danke.

Angebote für unsere Ehrenamtlichen

Sa 14.11.
9.00 –
16.00 Uhr
kostenfrei

Anmeldung
nach „first-
come-first
serve-
Prinzip“
über uns

BRK-Fortbildung "Ehrenamtliche Alltagsbegleitung"

Sie sind im Besuchs- und Begleitdienst aktiv und stoßen immer wieder auf Fragen rund um Ihr Ehrenamt? Unser gemeinsamer Tag eignet sich dazu, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit den von Ihnen begleiteten Senior*innen zu vertiefen und offene Fragen zu klären. Die Themenpalette orientiert sich dabei an Ihrem Aufgabenfeld rund um die Menschen, die Sie besuchen und begleiten.

Veranstaltungsort: Alten- und Servicezentrum Lehel (großer Saal), Christophstr.12, 80538 München.
Referentin: Eva Gäde.

Do 26.11.
14.00 –
18.00 Uhr

für Ehren-
amtliche
kostenfrei

für
Interessierte
€ 39,00

mit
Anmeldung
über uns

Fortbildung für Ehrenamtliche und Interessierte: Eine Soul Progress Resilienzwerkstatt „Zur Besinnung kommen“

Wer sich für andere engagiert, sollte sich auch Zeit nehmen, die eigene Persönlichkeit zu pflegen und weiterzuentwickeln. In einem facettenreichen Halbtagesworkshop wollen wir das Geheimnis von Lebensbalance und gelingendem Leben theoretisch und praktisch erschließen. Mit fachlichen Impulsen, eigener Kreativität und wertvollem Austausch entsteht ein Raum für inspirierende Weiterentwicklung. Die Teilnehmenden erhalten ein Fortbildungszertifikat. Leitung: Birgit Eveline König M.A. und Lorena Wesle B.A. Ort: ASZ Lehel, Christophstr. 12, 80538 München

Gruppen- & Kursangebote

ASZ-Ferien: 24.08.2026 – 04.09.2026

ASZ geschlossen: 24.12.2026 – 01.01.2027

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!**

14.30 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min

Mobil und kraftvoll bleiben

Starten Sie mit Freude an der Bewegung in die neue Woche. Mit Übungen im Stehen und auf der Matte - hin und wieder auch im Sitzen - werden Kraft, Beweglichkeit, Balance und Ausdauer trainiert. Angelika Scharfenberg. **Beginn:** 05.10.

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:** 05.10.

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:** 06.10. **Nicht am:** 03.11.

11.00 Uhr /
12.15 Uhr
€ 60,00
12 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. Claudia Brunner. **Beginn:** 06.10.

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
14.00 Uhr
kostenfrei
offenes Spiel

Tischtennis – Einfach und mit Spaß bewegen!

Immer Dienstag 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
€ 72,50
9 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: 07.10. **Nicht am:** 21.10.; 04.11.; 23.12.

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:** 07.10.

11.15 Uhr
€ 50,00
9 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:** 07.10. **Nicht am:** 21.10.; 04.11.; 23.12.

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.

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:** 28.10.

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

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:** 8./22.10.; 5./26.11.; 17.12.

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:** 01.10.

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.

Donnerstag

ab
13.15 Uhr
€ 37,00

Fußpflege

Zweimal im Monat kümmert sich Nicole Kremtz (zertifizierte Fußpflegerin) um das Wohlergehen Ihrer Füße hier im ASZ. Ca. 40 Min., mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen! Terminvereinbarung direkt bei Nicole Kremtz, **Telefon: 01523/8005054**

Gesuch!

Ehrenamtliche*r für offenen Spiele-Nachmittag (Wunsch-Zeit: Donnerstag 14.00-16.00 Uhr)

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.

Bei Interesse
bitte im ASZ
melden!

Rhythmus und Bewegung - Latin Fit

Tanzkurs, der rhythmische Grundschrte mit Fitnessübungen verknüpft. Leichte Choreografien zur Latin-Musik, die Herz-Kreislauf fördern, Mobilität und Muskelkraft unterstützen. Unser Fokus liegt in der Freude am Tanzen. **Kursstart und Kurstag stehen noch nicht fest!**

Freitag

9.30 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 7,50)

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. Vertretung: Michele Naumann. **Beginn:** 11.09.

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:** 02.10.

10.45 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min
(ermäßigt:
€ 7,50)

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:** 11.09.

Freitag

11.15 Uhr
kostenfrei
ca. 30 Min

Bleib fit, mach mit!“ für

Langschläfer: Bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit 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:** 02.10

Foto: Ilse Merkle



Neues aus dem ASZ

Foto:
Daniela Kerscher



Mein Name ist Daniela Kerscher, ich verstärke ab 01.08. das ASZ-Team. Sie können sich künftig gern mit Ihrem Anliegen für eine Beratung an mich wenden und ich werde die ein oder andere Veranstaltung für Sie organisieren. Zudem bin ich die neue Ansprechperson für alle Ehrenamtlichen, die sich im Besuchs- und Begleitdienst im Stadtteil engagieren (wollen).

Ich freue mich sehr, Sie bald im ASZ persönlich kennenzulernen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Wichtige Infos zu Kursen, Veranstaltungen und Wanderungen:

Bezahlung

Zahlung in Bar **oder per Karte (neu!)**. Keine Annahme von 200 € Scheinen, kein Geldwechsel möglich. Bitte bringen Sie den möglichst passenden Geldbetrag bei Barzahlung 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. Bezahlung in Bar oder **per Karte (neu!)** möglich.

Ermäßigungen sind möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Wanderungen

Do 10.09.

9.45 Uhr

€ 19,00 /

mit

D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Eggstätt-Hemhofer Seenplatte im Chiemgau

Leichte Wanderung durch die idyllische Seenlandschaft zum größten See, dem Hartsee, den wir komplett umrunden. Einkehr am Badeplatz im Hartseestüberl auf halber Wegstrecke. **Strecke:** ca. 9 km ohne Steigungen. Regiobahn nach Bad Endorf und Bus

TP: Ostbahnhof UG vor Bäckerei Rischart. Rückkunft am Ostbahnhof um 18.12 Uhr. Organisation: Andreas Schönbach, Begleitung: Susan Bonatz

Mi 18.09.

8.20 Uhr

€ 27,00 /

mit

D-Ticket:

€ 13,00

mit

Anmeldung

Sommerausflug am und auf dem Staffelsee

Mit dem Werdenfels-Express fahren wir nach Uffing. Dort machen wir eine kleine Wanderung (ca. 7km) auf dem Mühlenweg an der Uffinger Ach. Einkehr: Direkt am Staffelsee „Seerestaurant Alpenblick“. Anschließend kleine Staffelsee-Schiffahrt von Uffing nach Murnau. **TP:** Pasing Bhf, Gleis 3. Heimfahrt von Murnau. **Preis** für Schiffahrt und Organisation. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach



Wanderungen

Do 01.10.

8.20 Uhr

€ 19,00 /

mit

D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Von Oberammergau über

Unterammergau nach

Oberammergau oder anders: Der Altherrenweg!

Auf dem sonnigen Altherrenweg von Oberammergau über die Romanshöhe nach Unterammergau und zurück. Der Name ist Programm. Leichte aber panoramareiche Rundwanderung durch Wiesen und Wälder. Zurück gehts entlang der Ammer und durch das Pulvermoor. Wanderung mit herrlichem Blick auf Laber, Kofel und das Ammertal. **Wichtig:** Einkehr **nicht** möglich, bitte ausreichend Brotzeit mitnehmen! **Strecke:** ca.12 km, 220 Hm **TP:** Pasing Bhf, Gleis 3 Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach

Do 22.10.

9.00 Uhr

€ 19,00 /

mit

D-Ticket:

€ 5,00

mit

Anmeldung

Langwieder Heide und Aubinger Lohe und ein gerettetes Industriedenkmal

Wir fahren mit der S3 nach Langwied und machen dort eine schöne Rundwanderung in der Heide. **Strecke:** ca. 10 km. Einkehrmöglichkeit steht noch nicht fest. **TP:** Marienplatz, Sperrengeschoß, vor dem Zeitungsladen. Organisation: Susan Bonatz, Begleitung: Andreas Schönbach

Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2026

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 im ASZ.

Dieses Angebot pausiert momentan aus organisatorischen Gründen. Wir hoffen auf eine baldige Wiederaufnahme!

Di 15.09.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden

Das Oktoberfest naht, und zum Oktoberfest gehört unbedingt BIER! Diesem widmen wir uns heute schwerpunktmäßig mit einem Quiz! Schauen wir mal, was Sie über das „süffige Nass“ wissen! Darina Aktas

Mi 16.09.
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 Seniorensseelsorger Markus Paulke ein Gesprächsthema vor, Vorschläge und Wünsche sind willkommen! Das aktuelle Thema können Sie unserem Aushang entnehmen.

September

Do 17.09.
11.00 Uhr
€ 3,00
mit
Anmeldung

„Das Hackenviertel“ mit unserer Ehrenamtlichen Ilse Merkle und mit Frau Haarmann

Wir „wagen“ uns ins „Reich der Zaunreiterin“. Im Hackenviertel begeben wir uns auf Spurensuche unterschiedlicher Frauenschicksale. Dauer: ca. 2 Std.; TP: Marienplatz, Fischbrunnen.

So 20.09.
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: 18.10., 15.11.

Mi 23.09.
14.00 Uhr
Spenden-
basis
Dauer: ca.
1,5 Std.
mit
Anmeldung
Bei
schlechtem
Wetter
drinnen

Offener Singnachmittag im ASZ Garten

Kommen Sie vorbei und stimmen Sie mit unseren Ehrenamtlichen Friedrich Wetter und Elena Dinitz Lieder im herbstlich blühenden ASZ-Garten an. Herr Wetter begleitet auf seiner Gitarre. Zudem gibt es kleine Snacks. Wenn Ihnen die Veranstaltung Lust auf mehr gemacht hat, kommen Sie gerne zum wöchentlichen Singkreis am Freitag dazu.

Mi 30.09.
€ 8,00
11.00 –
13.00 Uhr
mit
Anmeldung

Wiesn-Brunch

Gemeinsam holen wir uns ein bisschen Wiesn-Stimmung ins ASZ! Freuen Sie sich auf bayerische Schmankerl, wie Weißwürscht, Obadzda, Brezen und weitere Leckereien. Kommen Sie gerne in Tracht.

Oktober

€ 5,00
je 30 Min

„Digitale Hilfe“

Siehe Monatsanfang September!
Termine auf Anfrage

Fr 09.10.
10.00 –
11.00 Uhr
€ 4,00
mit
Anmeldung

Vortrag im ASZ: „Patienten- verfügung und Vorsorgeformen“

Die Patientenverfügung ist eine von mehreren Vorsorgeformen für den Fall, dass man die eigenen Belange und Angelegenheiten nicht wie gewohnt selbst regeln kann, also infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte.

- Wer trifft im Ernstfall Entscheidungen für die eigene Person (Selbstbestimmung)?
 - Wie können eigene Wünsche/Vorstellungen Beachtung finden (vermuteter Wille)?
- Im Vortrag wird auf verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge eingegangen: Vollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Die Veranstaltung soll für das Thema sensibilisieren, in allgemeiner Form informieren und Anregungen für weitere Schritte geben. **In Koop. mit „Gesundheitsladen München e.V.“**

Mo 12.10.
10.00 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung
Dauer
Spaziergang:
ca. 1,5 Std.

Bayernweiter Präventionstag unter dem Motto „Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit!“: Morgenspaziergang mit dem ASZ- Team

Starten Sie mit uns gesund in den Tag bei einem gemeinsamen Morgenspaziergang an der Isar entlang. Im Anschluss gibt es noch ein warmes Getränk. Findet bei jedem Wetter statt. TP: ASZ.

Oktober

Di 13.10.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Heitere Quizrunden – heute mit München-Quiz

Wie gut kennen Sie Ihre Stadt? Wir werden es gemeinsam herausfinden, in Bildern, Rätseln und mit viel Spaß!

Mi 14.10.
14.00 –
16.00 Uhr

Männerstammtisch

Siehe 16.09.! kostenfrei, mit Anmeldung

Do 15.10.
10.00 Uhr
kostenfrei

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. Mit Anmeldung

So 18.10.
14.00 Uhr
Selbstkosten

Sonntagscafé

Siehe 20.09.! Weiterer Termin: 15.11.; mit Anmeldung

Mo 26.10.
10.30 Uhr
Spenden-
basis
Dauer: 1 -
1,5 Std.
mit
Anmeldung

OMAS GEGEN RECHTS

Zwei Vertreterinnen der OMAS GEGEN RECHTS München, stellen Ihnen das Bündnis im ASZ vor. Sie berichten über die Entstehung, die Ziele, die Organisation und die vielfältigen Aktivitäten. Sie erläutern die Haltung der Initiative zur Demokratie und zu den im Grundgesetz verankerten Grundrechten. Gerne kommen sie mit Ihnen darüber ins Gespräch und über ihre Motivation, sich nach dem Motto „Alt sein heißt nicht stumm sein“ zu engagieren. Wir freuen uns auf eine anregende Diskussion mit Ihnen! Mit Elisabeth Redler und Angela Wiegand.

November

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.

Dieses Angebot pausiert momentan aus organisatorischen Gründen. Wir hoffen auf eine baldige Wiederaufnahme!

Di 03.11.
14.00 Uhr
kostenfrei

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

Mi 04.11.
14.00 –
16.00 Uhr

Männerstammtisch

Siehe 16.09.; kostenfrei, mit Anmeldung

Do 12.11.
14.00 –
16.00 Uhr
€ 5,00

Ein märchenhafter Nachmittag

Die Märchenerzählerin Frau Dr. Wehner-Zott erzählt bei Kaffee und Kuchen Winter- und Weihnachtsmärchen. Mit Anmeldung

So 15.11.
14.00 Uhr
Selbstkosten

Sonntagscafé

Siehe 20.09., mit Anmeldung

November

Di 17.11.
14.30 Uhr
kostenfrei
mit
Anmeldung

Vortrag „Wohnen für Hilfe“

Die Idee ist genial und kommt bei Senior*innen und jungen Menschen gleichermaßen gut an. Ältere Menschen verfügen über Wohnraum, den sie nicht nutzen und freuen sich über Unterstützung bei kleineren Tätigkeiten im Haushalt und über Gesellschaft. Über „Wohnen für Hilfe“ können Sie hilfsbereite und nette Mitbewohner*innen auf Zeit finden und erhalten dafür Hilfe im Alltag, z. B. beim Einkaufen, Putzen, bei Gartenarbeiten oder durch Gesellschaft. Studierende oder Auszubildende profitieren vom günstigen Wohnraum ebenso wie vom sozialen Anschluss. Ist „Wohnen für Hilfe“ auch etwas für Sie? Nach dem Vortrag wissen Sie mehr. Natürlich können Sie auch Ihre Fragen stellen.



November

Do 19.11.

10.00 –

11.30 Uhr

€ 2,00

mit

Anmeldung

Digitales Erbe – ist Ihr digitaler Nachlass geregelt?

Sie nutzen PC, Smartphone, das Internet? Dann haben Sie auch Grund, sich über Ihren digitalen Nachlass – von den Fotos auf der Festplatte bis zum Passwort für Smartphone, E-Mail, Online-Banking etc. Gedanken zu machen. Welche Vorsorge können Sie wie treffen? Wo gibt es Hilfe, wenn Sie das digitale Erbe ihres Verstorbenen wegen Passwort-Sperren etc. nicht antreten können? Außerdem erfahren Sie, wie das Internet für die moderne Traueranzeige genutzt werden kann und wo Sie dort virtuelle Orte, Beratung und Austausch zu Ihrer persönlichen Trauer finden. Referent: Matthias J. Lange, Dozent, Blogger, Journalist. In Kooperation mit: Evangelisches Bildungswerk München e.V., gefördert vom Sozialreferat der LH München, Surfen-für-Alle

Mi 25.11.

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 27.11.

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

Dezember

€ 5,00
je 30 Min

“Digitale Hilfe“

Siehe Monatsanfang September!
Termine auf Anfrage

Mi 02.12.
14.00 –
16.00 Uhr

Männerstammtisch

Siehe 16.09.; kostenfrei, mit
Anmeldung

Do 03.12.
14.30 – ca.
17.00 Uhr
7,00 €
mit
Anmeldung

ASZ Weihnachtsfeier

Verbringen Sie mit uns einen stimmungsvollen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Unser liebevoll geschmückter Begegnungsraum lädt zum Verweilen, Plaudern und Genießen ein. Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt und zusammen singen wir auch Advents- und Weihnachtslieder. Es erwarten Sie vorweihnachtliche Schmankerl, Glühwein und unser traditionelles Weihnachtsbingo. Wir heißen Sie herzlich willkommen! Unsere Ehrenamtlichen unterstützen uns heute!

Mo 14.12.
10.00 Uhr
Selbstkosten

Filmvormittag mit Croissant

Freuen Sie sich auf eine unterhaltssame Komödie und lassen Sie sich dabei Ihren Kaffee oder Tee mit einem Croissant schmecken. Welcher Film gezeigt wird, erfahren Sie im ASZ.

Mi 16.12.
10.00 Uhr /
Fr 18.12.
11.15 Uhr

Esslinger mit Weihnachtsleckereien

Im Anschluss an unser Esslinger-Bewegungstraining im Freien laden wir Sie auf ein gemütliches Beisammensein mit weihnachtlichem Gebäck ein. Mit Anmeldung

Spenden-
basis

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