



Alten- und Service-Zentrum

Bogenhausen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

September bis Dezember 2026



Gefördert durch

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

behalten Sie den Durchblick im Alltag, wir informieren Sie professionell, unabhängig, vertraulich und - vor allem - rechtzeitig! Eine Veranstaltung legen wir Ihnen ganz besonders ans Herz: das „interaktive Präventionstheater“ zum Thema Trickbetrug, eine Kooperation zwischen dem ASZ Bogenhausen und dem ASZ Neue Ziegelei.

Wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen und auf ein lebendiges Miteinander!

Ihr Team im ASZ Bogenhausen

Steffen Lohrey, Anke Friedrich, Mürvet Karayel,
Javier Gil Morillas, Mira Prangel, Eva Mihalova

Ihr Besucherbeirat im ASZ

Gerti Stadler, Bernd Kapeller

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen bietet Ihnen Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Es setzt sich für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bietet Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Das ASZ Bogenhausen ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München - Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes - Kreisverband München.



Veranstaltungen im Haus sind barrierefrei.

Sprech- und Bürozeiten

Montag / Mittwoch / Donnerstag:
09:00 - 12:30 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr

Dienstag:
10:00 - 12:30 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr

Freitag:
09:00 - 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Kursdauer

01. Oktober 2026 bis 18. Dezember 2026

Kursferien

02. November 2026 - 06. November 2026

21. Dezember 2026 - 08. Januar 2027

Information und Beratung

Haben Sie Anliegen oder Fragen? Dann sprechen Sie uns gerne an. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen:

Hilfen und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Haushalts- und Einkaufshilfe
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit

- Information zur Pflege / Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, Seniorenheime, betreutes Wohnen, Seniorenwohngruppen

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Seniorinnen und Senioren, unabhängig vom Einkommen. Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von € 1.900,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.850,- (2-Personen-Haushalt) oder
- einen München-Pass

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

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner, über die wir Sie gerne informieren. Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen

- Grundsicherung im Alter, Wohngeld, Spenden, Stiftungsmittel und andere

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Hausbesuche sind möglich.

Präventive Hausbesuche

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 / präventiver Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie kostenlos & vertraulich zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Freiwilliges Engagement

Sie wollen aktiv bleiben, sich in Bogenhausen engagieren und neue Kontakte knüpfen? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder. Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten werden berücksichtigt:

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spazieren gehen etc.
- Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten

Sprechen Sie uns bei Interesse an.

Termine für unsere Ehrenamtlichen:

- Einsatzbesprechung: Einladung erfolgt gesondert.
- Bürger für Bürger: 06.10.2026. Einladung erfolgt gesondert.
- Klausurtag: 23.09.2026. Einladung erfolgt gesondert.

Persönliche Anmeldung

Bitte beachten Sie, die neue Regelung zur Anmeldung:

- Ihre Anmeldung zu den Kurs- und Gruppenangeboten sowie Einzelveranstaltungen ist ausschließlich persönlich bereits ab Dienstag, 01.09.2026 während der Büro- und Sprechzeiten möglich - siehe Seite 3.
- Ab Mittwoch, 02.09.2026 ist die Anmeldung zu allen Angeboten dann ebenso telefonisch während der Büro- und Sprechzeiten möglich - siehe Seite 3.

Bitte bringen Sie das aktuelle Programm zur Anmeldung mit.

Sie können maximal eine weitere Person anmelden.

Einen Anspruch auf Teilnahme an einem Kurs können Sie nicht durch etwaige Teilnahme im vorhergehenden Tertial ableiten.

Ihre Teilnahmegebühr bezahlen Sie in bar und im Voraus. Erst danach ist Ihre Anmeldung verbindlich. Sie erhalten Ihre Anmeldebestätigung auf Ihrem mitgebrachten, aktuellen Tertialsprogramm.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 01. Oktober 2026 bis 18. Dezember 2026

Montag

09.30 Uhr

Fitness und Bewegung nach den „Fünf Esslingern“. Gymnastik im Freien mit Frau Mühsam, ehrenamtliche Mitarbeiterin.

09.30 Uhr
á € 1,00

Open English Conversation.
Vertiefen Sie ihre Englischkenntnisse im Gespräch. Ohne Anleitung

10.00 Uhr
€ 45,00
9 x 60 Min

Yoga für Einsteiger & Erfahrene.
Freude an Bewegung, Atmung und Koordination mit Frau Hausner. Nicht am 07.12.2026. Anmeldung

11.10 Uhr
€ 45,00
9 x 60 Min

Yoga für Einsteiger & Erfahrene.
Freude an Bewegung, Atmung und Koordination mit Frau Hausner. Nicht am 07.12.2026. Anmeldung

14.00 Uhr
á € 1,00

Offenes Tischtennispiel.

14.00 Uhr

Offener Kaffeenachmittag.
Plaudern und genießen. Wir reichen frisch gebackenen Kuchen.



Dienstag

09.15 Uhr
€ 75,00
10 x 90 Min

Do you speak English? Sprachkurs mit Frau Fabbro. Anmeldung

09.30 Uhr
€ 60,00
10 x 60 Min

Life-Kinetik für Einsteiger & Erfahrene. Alles andere als langweilig! Ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Unter Anleitung von Frau Leyser. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 60,00
10 x 60 Min

Life-Kinetik für Einsteiger & Erfahrene. Alles andere als langweilig! Ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Unter Anleitung von Frau Leyser. Anmeldung

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“. 2-Gänge-Menü. Anmeldung

13.30 Uhr
à € 1,00

Offenes Atelier. Malen, zeichnen oder töpfern Sie in aller Ruhe. Ohne Anleitung



Mittwoch

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“. 2-Gänge-Menü.
Anmeldung

14.00 Uhr
€ 56,25
9 x 75 Min

Gedächtnistraining. Leitung Frau Last. Nicht am 16.12.2026.
Anmeldung

14.00 Uhr
á € 1,00

Offener Spielenachmittag. Spielen Sie in angenehmer Atmosphäre Karten, Schach oder andere Gesellschaftsspiele.



23.09.
14.10.
18.11.
02.12.

Praxisratgeber „Rechtsberatung“. Herr Dr. Langer vom BRK München ist Rechtsanwalt und berät Sie in allen juristischen Fragen. Es werden 15 - minütige Termine vergeben, die für Sie kostenfrei sind. Anmeldung

Donnerstag

09.15 Uhr
11 x 90 Min
€ 82,50

Englisch mit Vorkenntnissen.

Sprachkurs mit Frau Fabbro.
Anmeldung

09.30 Uhr
10 x 60 Min
€ 50,00

Fit durch Tanzgymnastik.

Bewegungskurs mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 29.10.2026.
Anmeldung

22.10.
19.11.
17.12.

Sprechstunde

**„Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung,
Patientenverfügung und
rechtliche Betreuung“.**

Anmeldung unter Telefonnummer
45832 4901 oder per E-Mail
bmb@perspektiveverein.de.

10.45 Uhr
10 x 60 Min
€ 50,00

Hockergymnastik.

Sportliche
Betätigung im Sitzen mit Frau
Salzberger-Bauer. Nicht am
29.10.2026. Anmeldung

12.00 Uhr
10 x 60 Min
€ 50,00

Fit durch Tanzgymnastik.

Bewegungskurs mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 29.10.2026.
Anmeldung

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“.

2-Gänge-Menü.
Anmeldung

13.30 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min

Qi Gong Kurs I.

Meditative
Bewegungsübungen mit Frau
Gsottbauer. Anmeldung

14.45 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min

Qi Gong Kurs II.

Meditative
Bewegungsübungen mit Frau
Gsottbauer. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 55,00
11 x 90 Min

Rock- und Popchor „Rock o' Later“. Singen Sie angesagte Popmusik. Mit Frau Savage. Anmeldung



S. Lohrey

Vorschau September bis Dezember 2026

Mi 19.08.
10.30 Uhr
€ 4,00

Weißwurstfrühstück mit Vorschau auf das Programm September bis Dezember 2026. Das ASZ Bogenhausen Team stellt Ihnen vor, worauf Sie sich in den kommenden Monaten freuen können! Preis für Imbiss und Getränk. Anmeldung



Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2026

September

Datum wird
noch bekannt
gegeben
€ 2,00

Fußball-Live Erlebnis:

1. Bundesliga Spiel beim FC Augsburg. Gehen Sie gemeinsam zum Heimspiel in die WWK Arena, erleben Sie Stadionatmosphäre der 1. Bundesliga hautnah. Die Karten werden vom FCA gespendet. Preis ohne Bahnticket. TP: München Hauptbahnhof – Gleiskopf 20. Anmeldung.



Di 01.09.
09.00 Uhr

Anmeldestart für das Programm

„Ihr Wegbegleiter im Alter“

September – Dezember 2026. Sie können es kaum erwarten, sich für die Angebote der kommenden Monate anzumelden? Das ASZ Bogenhausen Team hat für Sie diesmal einige interessante Überraschungen vorbereitet, die Ihnen die Wartezeit verkürzen werden. Einlass 08.30 Uhr.

September

Mi 02.09.

Mi 16.09.

Mi 30.09.

€ 35,00

Fußpflege. Frau Demaj, zertifizierte Fußpflegerin, kümmert sich um das Wohlergehen Ihrer Füße. Bitte eigenes Handtuch mitbringen. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine.

Do 03.09.

07.45 Uhr

€ 24,00

Schatzbergalm - Runde von St. Georgen. Nach einer Schifffahrt von Herrsching nach Diessen geht es 140 Höhenmeter hinauf zum Schatzberg. Wegstrecke 10,5 km. Feste Wanderschuhe, gute Grundkondition erforderlich! Preis für's Dampfer-Rückfahrtticket. Einkehrmöglichkeit. TP: Hbf, S8 nach Herrsching, Bahnsteig Mitte. Anmeldung

Do 03.09.

Fr 04.09.

€ 6,50

à 30 Min

Digitale Sprechstunde. Sie haben Fragen zu Handy, Laptop oder Tablet? Herr Jonas-Buchenberger unterstützt Sie beim Bedienen dieser und anderer Geräte. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Di 08.09.

09.30 Uhr

€ 3,00

Morgenspaziergang. Starten Sie den Tag mit einem gemütlichen Morgenspaziergang in der Gruppe durch die angrenzenden Grünanlagen in Bogenhausen. Preis für Kaffee und Butterbreze. TP: am ASZ Eingang, Anmeldung

Di 08.09.

14.00 Uhr

€ 2,00

Faszination Singen - Leichte und lustige Singübungen, Volkslieder, Schlager und Hits. Kurze Atempause bei Kaffee und Kuchen. Preis ohne Speis und Trank. Anmeldung

September

Do 10.09.
17.45 Uhr
€ 4,00

Offener Kegeltreff. Sie haben Lust auf „Alle Neune“ in geselliger Runde? Mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern Frau Sochurek und Herrn Gänlein. TP: Toto's Basement, Wilhelm-Dieß-Weg 2. Anmeldung

Fr 11.09.
10.00 Uhr
€ 2,00

Existenzsorgen, Nullrunden und Kürzungen. Wir zeigen die 3sat-Dokumentation „Protest! Songs! Klassenkampf“ über die Verflechtungen von Musik und sozialen Bewegungen. Erleben Sie eine Zeitreise von den frühen Arbeiterbewegungen über den wütenden Sound von Rage Against the Machine bis hin zum kraftvollen Protest einer Tracy Chapman. Martin Däumling und Steffen Lohrey sind Musiker und singen später mit Ihnen bekannte Songs zu Visionen, Widerstand und Frieden.



Di 15.09.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. "Fünf sind geladen, zehn sind gekommen, tu` Wasser zur Suppe, heiß` alle willkommen." (Aus Österreich). Unsere Ehrenamtlichen kochen für Sie. Anmeldung

September

Di 15.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Wie halte ich meinen letzten Willen in einem Testament fest? Ihre Wünsche in guten Händen. Der Fachvortrag mit Rechtsanwalt Herrn Lugert zeigt Ihnen, worauf Sie achten müssen. Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 17.09.
14.15 Uhr
€ 2,00

Spaziergang in Gesellschaft – Ortspark Kirchheim-Heimstetten. Schauen Sie, was für ein herrlicher Park den Kirchheimern von der Landesgartenschau 2024 geblieben ist! Abschließend Einkehr im Restaurant Am Parksee möglich. Wegstrecke 3 km. Mit Rollator geeignet. TP: Bushaltestelle Messestadt Riem (West). Anmeldung



Di 22.09.
Di 20.10.
Di 17.11.
Mi 09.12.
14.00 Uhr
€ 11,00

Foto Safari. Packen Sie Ihr Smartphone oder Digitalkamera ein und kommen Sie an vier verschiedenen Terminen auf eine spannende Fotosafari! Unser Ehrenamtlicher Herr Kern mit seiner langjährigen Kompetenz erkundet mit Ihnen gemeinsam besondere Orte in der Umgebung. Sie lernen dabei, Motive gekonnt einzufangen. Anmeldung

September

Mi 23.09.
15.30 Uhr

Klausurtag für Ehrenamtliche des ASZ Bogenhausen. Einladung erfolgt gesondert.



Di 29.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Ein fröhlicher und geselliger Glückspielnachmittag. Wir drücken Ihnen die Daumen! Anmeldung

Oktober

Do 01.10.
08.30 Uhr
€ 2,00

Wanderung Benediktbeuern. Auf einfachen Wegen laufen Sie durch das faszinierende Moor und genießen den herrlichen Ausblick auf die Berge. Danach gemütliches Beisammensein im Klosterbräu Stüberl. Wegstrecke ca. 9 km. TP: Hauptbahnhof, Gleiskopf 27. Anmeldung

Do 01.10.
Fr 02.10.
€ 6,50
à 30 Min

Digitale Sprechstunde. Siehe auch 03.09.2026.

Mo 05.10.
11.00 Uhr
€ 8,00

Besichtigung Frauenkirche. Seien Sie dabei, bei einer exklusiven Führung durch den Münchner Dom. Hat der Baumeister hier tatsächlich eine Wette mit dem Teufel abgeschlossen? TP: In der Kirche unter der Orgelempore. Anmeldung

Di 06.10.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 08.09.2026.

Oktober

Mi 07.10.
Mi 21.10.
11.00 Uhr
à € 5,00

Krisenvorsorge Teil 4: Das Notfallkochbuch „Kochen ohne Strom“. Wie Ihre Küche bei einem Blackout nicht kalt bleibt, zeigt Ihnen unsere Hauswirtschaftsassistentin, Frau Mihalova. Wir stellen Ihnen das neue Kochbuch des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe vor und bereiten eine Mahlzeit daraus zu. Seien Sie dabei und kosten Sie selbst! Preis für Imbiss. Anmeldung



Do 08.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis - „Mädchen können kein Fußball spielen“. Als Frauenfußball noch verboten war, schrieben mutige Spielerinnen in Ost und West Geschichte. Sie trotzten Verboten und Vorurteilen – und setzten sich durch. Ihr Kampf war mehr als Fußball – er war ein Akt weiblicher Selbstbehauptung. Und er hält bis heute nach. Anmeldung

Do 08.10.
17.45 Uhr
€ 4,00

Offener Kegeltreff. Siehe auch 10.09.2026.

Fr 09.10.
13.30 Uhr
€ 35,00

TrauerFarbe. Der Tod einer lieben Person überwältigt, man findet vor Schmerz oft keine Worte. Farben

Oktober

können Ihnen helfen, Ihre Gefühle auszudrücken: Ihre Ängste, Ihre Zweifel, Ihre Wut, Ihre Liebe. Sie müssen kein Künstler, keine Künstlerin sein. Preis inklusive Malmaterial. Anmeldung unter Telefonnummer 089 13 07 87 83.

Mo 12.10.

Bayerischer Präventionstag. Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit – machen Sie mit! Nutzen Sie unsere aktivierenden Angebote. Anmeldung, siehe Programm.



Mo 12.10.
13.00 Uhr
€ 8,00

Lachyoga. Lustige Bewegungsübungen für mehr Heiterkeit und Wohlbefinden. Lachen ist gesund! Dozentin Fr. Hausner. Anmeldung

Di 13.10.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch 15.09.2026.

Di 13.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch 08.09.2026.

Mi 14.10.
Mi 28.10.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 02.09.2026.

Oktober

Mi 14.10.
10.00 Uhr
€ 4,00

Nachlese Begegnungstage 2026.
Fünf Tage in Gemeinschaft im Kloster Neustift / Südtirol. Was blieb hängen? Kommen Sie bei gemeinsamen Erinnerungen wieder ins Gespräch. Preis für Imbiss. Anmeldung

Do 15.10.
16.45 Uhr
€ 2,00

Produktionsstätte der Süddeutschen Zeitung. Bei einer Führung durch das Druckhaus in München-Steinhausen lässt sich der technische Herstellungsprozess einer Tageszeitung hautnah miterleben. Die interessanten Rundgänge bieten einen umfassenden Einblick in die Entstehung der Zeitung. TP: Zamdorfer Straße 40. Anmeldung



Sa 24.10.
08.30 Uhr

Erste Hilfe Kurs für Ehrenamtliche aus dem ASZ Bogenhausen.
Bleiben Sie fit für den Notfall. Einladung erfolgt gesondert.

Mo 26.10.
10.00 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – „Seniorengerechtes Wohnen im Cosimagarten“. Was steckt hinter dem Wohnkonzept der vom ASB München / Oberbayern betriebenen Einrichtung? TP: ASB Servicebüro, Hochstiftsweg 29. Anmeldung

Oktober

Di 27.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 29.09.2026.

November

Di 03.11.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 08.09.2026.

Di 03.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

„Grüß Gott, schön dass Sie da sind“ – Theaterstück zum Mitmachen: Thema Trickbetrug.
Die ASZ Bogenhausen und Neue Ziegelei laden ein zu einem unterhaltsamen Nachmittag mit dem Replay-Theater in Zusammenarbeit mit dem Münchner Blaulicht e.V. TP: BRK Neue Ziegelei, Ruth-Drexel-Str. 34. Anmeldung

Mi 04.11.
Mi 25.11.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 02.09.2026.

Do 05.11.
08.45 Uhr
€ 2,00

Wanderung nach Polling zur Künstlersäulenhalle STOA169.
Entlang der Ammer führt Sie ein schöner Wanderweg zu einem besonderen Ort mit Freiluftkunst. Wegstrecke 9 km. Mit Einkehr. TP: München Hbf, Gleiskopf Gleis 29. Anmeldung



November

Do 05.11.
Fr 06.11.
€ 6,50
à 30 Min

Digitale Sprechstunde. Siehe auch
03.09.2026.

Di 10.11.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch
15.09.2026.

Di 10.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch
08.09.2026.

Do 12.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Acht Berge“. Vor der Kulisse der majestätischen Bergwelt der italienischen Alpen spielt dieser eindrucksvolle Film über die jahrzehntelange Freundschaft zwischen dem Stadtjungen Pietro und dem Bergbauersohn Bruno. Wir reichen Cappuccino und italienisches Gebäck. Anmeldung

Do 12.11.
17.45 Uhr
€ 4,00

Offener Kegeltreff. Siehe auch
10.09.2026.



November

Sa 14.11.
09.00 Uhr

Seminar „Ehrenamtliche Alltagsbegleitung“. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Senioren, die Sie begleiten. TP: BRK ASZ Lehel, Christophstr. 12. Anmeldung

Mi 18.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – Besichtigung des Domicil Seniorencentrums Einsteinstraße. Dieses modern ausgestattete Pflegeheim im Herzen von Haidhausen bietet qualifizierte Pflege in einem lebhaften Viertel. Frau Garni führt Sie durch das Haus und steht für Fragen zur Verfügung. TP: Ernst-Reuter-Str. 1. Anmeldung

Do 19.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Trickbetrüger, Schockanrufer, falsche Handwerker. „Ich dachte, mir kann so etwas nicht passieren...“ Diesen Satz hört die Polizei regelmäßig. Wie Sie sich in solchen Situationen schützen und mit Bedacht reagieren können erläutert Ihnen Herr Biernath vom Münchner Blaulichtverein e.V. Anmeldung



November

Mo 23.11.
14.00 Uhr

Seniorenvertretung Bogenhausen.

Frau Robles Saldago ist Seniorenbeirätin und stellt Ihnen die ehrenamtliche Tätigkeit dieses Gremiums vor. Ausführliche Informationen und Möglichkeiten zum Austausch erhalten Sie bei Kaffee und Gebäck.

Di 24.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

Gespräche am Rosenkavalierplatz.

„Die Weihnachtsbotschaft zwischen Nächstenliebe, Kitsch und Kritik.“ In gemütlicher Atmosphäre wird anhand von Lesungen und Ihrer persönlichen Erinnerungen der Bedeutungswandel des Festes unter die Lupe genommen: Bietet die Botschaft noch einen echten Halt in unserer Welt? Mutierte Weihnachten zum Konsumfest? Selbst literarische Größen wie Erich Kästner oder Heinrich Böll blickten mit einer Mischung aus bürgerlicher Wehmut und Sozialkritik auf das Fest – eine Perspektive, die sich im Angesicht heutiger globaler Krisen schärfer denn je präsentiert. Freuen Sie sich auf das Gespräch mit Vertreterinnen und Vertretern des ASZ Bogenhausen, der Münchner VHS und Stadtbibliothek. Moderation Herr Eckhardt. Preis für Imbiss und Musik. TP: Eingang Stadtbibliothek. Anmeldung

Di 24.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 29.09.2026.

November

Do 26.11.
11.00 Uhr

Markt der schönen Dinge.

Handwerklich geschickt und künstlerisch Begabte aus dem Stadtteil Bogenhausen zeigen Selbsthergestelltes, wie Handarbeiten, Basteleien, Bilder u. ä. Stöbern und Entdecken Sie! Interessierte Aussteller bitte bis Mittwoch, 11. November 2026 melden.



Mo 30.11.
13.00 Uhr
€ 8,00

Lachyoga. Siehe auch 12.10.2026.

Dezember

Di 01.12.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 08.09.2026.



Di 01.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch 08.09.2026.

Mi 02.12.
Mi 16.12.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 02.09.2026.

Dezember

Do 03.12.
10.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber: Schutz vor Klimafolgen und lebenswerte Zukunft. Es beginnt bereits im Alltag – beim Einkaufen, Heizen oder Kochen. Dass Klimaschutz nicht abstrakt sein muss, zeigt das weltweite Mitmach-Spiel „Das Klima Puzzle“ (Climate Fresk). Basierend auf den Daten des Weltklimarats (IPCC) vermittelt es Menschen jeden Alters spielerisch wichtiges Wissen. Unser Experte, Herr vom Münchow von Climate Fresk, stellt Ihnen dieses spannende Projekt vor. Möchten Sie Ihre Kenntnisse vorab testen? Scannen Sie einfach den QR-Code für ein kurzes Quiz! Anmeldung



Do 03.12.
Fr 04.12.
€ 6,50
à 30 Min

Digitale Sprechstunde. Siehe auch 03.09.2026.

Fr 04.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Amper-Auen-Wanderung zum Brucker Christkindlmarkt. Von Buchenau geht es die Amper entlang gut 6 km Richtung Fürstenfeldbruck

Dezember

zum südlichen Viehmarktplatz. Dort warten geschmückte Marktstände und zünftige Schmankerl zur Stärkung. TP: Stachus S-Bahnhof Gleis 2, S4 nach Geltendorf. Anmeldung

Di 08.12.
11.00 Uhr
€ 10,00

Weihnachtsfeier. Musikalischer und besinnlicher Adventmittag. Essen, feiern und singen Sie miteinander in gemütlicher Weihnachtsstimmung. Preis inklusive Konzert und Mittagessen. Anmeldung



Do 10.12.
14.00 Uhr
€ 4,00

Praxisratgeber - Gesetzlich versichert, privat bezahlen. Frau Barth, Geschäftsführerin vom Gesundheitsladen in München, informiert Sie über aktuelle Entwicklungen: Welche Leistungen werden noch übernommen und worauf ist beim Abschluss einer Privatvereinbarung zu achten. Freuen Sie sich dabei auf gesunde Snacks, um Ihre Konzentration zu pushen. Anmeldung

Dezember

Di 15.12.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch
15.09.2026.



Mi 16.12.
14.30 Uhr
€ 2,00

Hereinspaziert in den Märchenbazar im Olympiapark Süd. Bummeln Sie gemeinsam über diesen märchenhaften Christkindlmarkt mit nostalgischen Zirkuszelten und Jahrmarktsbuden voller Leckereien und Kunsthandwerk. TP: U4 Arabellapark, Bahnsteigmitte. Anmeldung

Do 17.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Wunder einer Weihnachtsnacht“. Ein berührender Film über die Freundschaft des grimmigen Holzschnitzers Toomey mit dem kleinen Halbweisen Thomas, die gemeinsam nach und nach wieder Freude am Leben finden. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Filmnachmittag bei Kaffee/Tee und weihnachtlichem Gebäck. Anmeldung

Dezember

Mo 21.12.
10.30 Uhr
€ 4,00

Weihnachtliches Weißwurstfrühstück mit Vorschau auf das neue Programm Januar bis April 2027.

Das ASZ
Bogenhausen Team stellt Ihnen vor,
worauf Sie sich in den kommenden
Monaten freuen können! Preis für
Imbiss und Getränk. Anmeldung



Di 22.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 29.09.2026.

ASZ Kooperationspartner und selbst organisierte Gruppen im ASZ

- GeQo Prinz-Eugen-Park
- Neue Ziegelei, BRK KV München
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Nord
- Christophorus Hospiz Verein e. V.
- Alzheimer Gesellschaft München e. V.
- VHS Bogenhausen, München Ost
- Ökologisches Bildungszentrum
- Seniorenbeirat der LHM
- WiAC e. V.
- Die Burda-Bande e. V.
- VdK Ortsverband Bogenhausen e. V.
- Sozialbürgerhaus Orleansplatz
Landeshauptstadt München
- Stelle für Gemeinwesenmediation SteG
- LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
- Ev. Bildungswerk e.V.
- Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen
und Bürger

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

„Herzlich willkommen!“

im Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen!

Die Grundlagen unseres Handelns ergeben sich aus:

- den Grundsätzen des Roten Kreuzes
- dem ASZ Betriebsführungsvertrag der Landeshauptstadt München Sozialreferat mit dem Bayerischen Roten Kreuz - Kreisverband München
- der Konzeption der Alten- und Service-Zentren in München, Fortschreibung 2006
Gesamtkonzept der Münchner Altenhilfe mit innovativen Angeboten
- dem aktuellen ASZ Bogenhausen
Tertialsprogramm „Ihr Wegbegleiter im Alter“

Der EU Datenschutz Grundverordnung (Siehe Infoblatt am ASZ Aushang)

Ihre Notizen

Name	
TN-Betrag	erhalten am

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.

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.

Ihr Weg zu uns:

U4: Arabellapark Endstation

Buslinien: 154, 183, 184, 185, 187, 150

Trambahn: 16



Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen

BRK-Kreisverband München

Rosenkavalierplatz 9

81925 München

Tel.: 089 / 46 13 34 64 0

Fax: 089 / 46 13 34 64 90

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

www.brk-muenchen.de/asz-bogenhausen