

Mai bis August 2026



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Team im ASZ



Vorwort

Herzlich willkommen zu Ihrem neuen „Wegbegleiter im Alter“! Wir laden Sie ein, trotz der bedrückenden Weltsituation, positiv, kritisch und lebendig in der Begegnung mit uns zu bleiben. Feiern Sie mit uns ein Sommerfest und diskutieren Sie bei unseren Veranstaltungen in geselliger Runde über das, was Sie bewegt. Erleben Sie die Kraft und Hoffnung, die Friedenslieder geben können. Lassen Sie sich ermutigen und hören Sie Ausschnitte aus dem Buch der verstorbenen Rita Süßmuth „Überlasst die Welt nicht den Wahnsinnigen“. Gestalten Sie mit Ihrer Lebenserfahrung und Tatkraft das Zusammenleben in Ihrem Alltag aktiv mit!

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 - Donnerstag 09:00 - 12:30 Uhr
Montag - Donnerstag 13:30 - 15:30 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Kursdauer

04. Mai 2026 bis 31. Juli 2026

Kursferien

26. Mai 2026 - 05. Juni 2026
03. August 2026 - 30. September 2026

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: 04.05.2026. Einladung erfolgt gesondert.
- Bürger für Bürger: Einladung erfolgt gesondert.
- Terminvorschau: Klausurtag am 23.09.2026. Einladung erfolgt gesondert.

Persönliche Anmeldung

Bitte beachten Sie, die neue Regelung zur Anmeldung:

- Ihre Anmeldung zu den Kursangeboten ist persönlich oder telefonisch ab Montag, 20.04.2026 während der Büro- und Sprechzeiten möglich - siehe Seite 3.
- Ihre Anmeldung zu den Einzelveranstaltungen ist persönlich oder telefonisch ab Montag, 27.04.2026 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: 04. Mai 2026 bis 31. Juli 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
€ 55,00
11 x 60 Min

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

11.10 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min

Yoga für Einsteiger & Erfahrene. Freude an Bewegung, Atmung und Koordination mit Frau Hausner. 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
€ 82,50
11 x 90 Min

Do you speak English? Sprachkurs mit Frau Fabbro. Anmeldung



09.30 Uhr
€ 66,00
11 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
€ 66,00
11 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
€ 50,00
8 x 75 Min

Gedächtnistraining. Leitung Frau Last. Nicht am 24.06.2026, 22.07.2026, 29.07.2026. Anmeldung

14.00 Uhr
á € 1,00

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



20.05.
17.06.
22.07.
26.08.

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
10 x 90 Min
€ 75,00

Englisch mit Vorkenntnissen.

Sprachkurs mit Frau Fabbro.
Anmeldung

09.30 Uhr
9 x 60 Min
€ 45,00

Fit durch Tanzgymnastik.

Bewegungskurs mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 07.05.2026.
Anmeldung

21.05.
11.06.
09.07.
20.08.

Sprechstunde

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

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

10.45 Uhr
9 x 60 Min
€ 45,00

Hockergymnastik.

Sportliche
Betätigung im Sitzen mit Frau
Salzberger-Bauer. Nicht am
07.05.2026. Anmeldung

12.00 Uhr
9 x 60 Min
€ 45,00

Fit durch Tanzgymnastik.

Bewegungskurs mit Frau Salzberger-Bauer. Nicht am 07.05.2026.
Anmeldung

12.00 Uhr
€ 7,00

Mittagstisch – „Sozial, Fair und Lecker“.

2-Gänge-Menü.
Anmeldung

13.30 Uhr
€ 50,00
10 x 60 Min

Qi Gong Kurs I.

Meditative
Bewegungsübungen mit Frau
Gsottbauer. Anmeldung

14.45 Uhr
€ 50,00
10 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

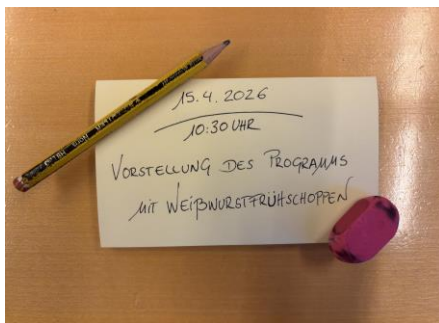


S. Lohrey

Vorschau Mai bis August 2026

Mi 15.04.
10.30 Uhr
€ 4,00

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



J. Gil-Morillas

Einzelveranstaltungen

Mai bis September 2026

Mai

Mo 04.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – Besichtigung des BRK Senioren- und Pflegeheims Haus Alt-Lehel. Herr Ziller leitet und zeigt Ihnen die Einrichtung. Mitten im Zentrum Münchens gelegen, bietet sie eine anspruchsvolle Kombination aus Wohnen und Pflege. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen. TP: Christophstr. 12. Anmeldung

Di 05.05.
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 05.05.
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

Mai

Mi 06.05.
€ 35,00

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

Do 07.05.
€ 6,50
à 30 Min

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

Do 07.05.
14.00 Uhr

„Vorsorgen für Krisen und Katastrophen.“ Im zweiten Teil unserer Info-Serie geht es um das Verhalten im Brandfall, Kochen ohne Strom und andere praktische Empfehlungen für den Umgang mit Extremsituationen. Anmeldung

Fr 08.05.
17.30 Uhr
€ 2,00

Fußball-Live Erlebnis: Spiel der II. Mannschaft des FC Bayern München im Grünwalder Stadion. Gehen Sie gemeinsam zum Heimspiel des Traditionsvereins schlechthin gegen Eichstätt und erleben echte Stadionatmosphäre hautnah. Fiebern Sie mit, wenn die Spieler auf dem Rasen Gas geben und kämpfen! TP: U-Bahnhof (U1) Haltestelle Wettersteinplatz (Ausgang Stadion). Anmeldung



Mai

Mo 11.05.
13.00 Uhr
€ 8,00

Lachyoga. Mit Bewegungsübungen vom künstlichen Lachen zum echten Lachen übergehen, für mehr Heiterkeit und Wohlbefinden. Lachen ist gesund. Dozentin Fr. Hausner. Anmeldung

Di 12.05.
10.30 Uhr
€ 6,00

Gespräche am Rosenkavalierplatz - Migration in München.

Über 10 Jahre „Wir schaffen das“ ... Wurden von der Politik zu starke Anreize gesetzt, um Migrantinnen oder Migranten nach Deutschland zu locken? Werden andere Gruppen benachteiligt? Wie geht es Ihnen damit? Kommen Sie mit Ihren Erfahrungen und Gedanken ins Gespräch mit Gerhard Mayer, der als Leiter des städtischen Amtes für Wohnen und Migration einen fachlichen Impuls gibt, und Winfried Eckardt, ehemaliger Leiter der MVHS im Stadtbereich Ost, der das Gespräch moderiert. Das interkulturelle Kochprojekt des BRK München reicht Snacks und Getränke und berichtet aus dem Alltag als Geflüchtete in München. Eine Kooperationsveranstaltung des ASZ Bogenhausen und der MVHS Bogenhausen. Preis inklusive Imbiss. Anmeldung

Mi 13.05.
Mi 17.06.
Di 07.07.
Di 04.08.
14.00 Uhr –
16.00 Uhr
€ 11,00

Foto Workshop. 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

Mai

Orte in der Umgebung. Sie lernen dabei, Motive gekonnt einzufangen. Zum Starttermin können Sie bei Kaffee und Kuchen die Gruppe kennenlernen. Anmeldung



Mo 18.05. –
Fr 22.05.

Begegnungstage 2026 im Kloster Neustift / Südtirol. Von Montag, 18.05. bis Freitag, 22.05.2026 verbringen Sie in der Gruppe eine erholsame Zeit in Südtirol.

Di 19.05.
14.00 Uhr
€ 5,00

Filmerlebnis – „Heimspiel 74“. Die erste Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland. Der perfekte Vorgeschmack auf die kommende Weltmeisterschaft in Amerika. Fußball-Legenden wie Sepp Maier, Georg Schwarzenbeck und Uli Hoeneß blicken in dieser Film-Dokumentation auf Deutschlands WM-Sieg 1974 gegen die Niederlande in München zurück. Im Anschluss tauschen Sie sich bei einer Bratwurstsemmel über Ihre Eindrücke aus. Preis für Speis und Trank. Anmeldung

Mai

Do 21.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – „Demenz, geistig fit im Alter unterwegs“. Ein reifer Geist darf auch mal etwas vergessen. Stellen Sie die Weichen für ein gesundes und selbstbestimmtes älter werden selbst. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert Sie über dementielle Erkrankungen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Dieser ist kostenfrei, anonym und liefert einen groben Überblick über Ihre Gedächtnisleistung. Freuen Sie sich auf echtes „Brainfood“ – leckere Snacks, die Ihre Konzentration und Energie pushen. Anmeldung

Di 26.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

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

Mi 27.05.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 06.05.2026.

Juni

Di 02.06.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 05.05.2026.

Di 02.06.
14.30 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Sprach- & KI-Assistenzen auf dem Tablet / Smartphone. Sie haben von Apps wie Siri, Hey Google und ChatGPT schon gehört und wollen wissen, wie und wofür Sie diese „Helferlein“ nutzen könnten? Frau Schröck, EDV-Dozentin, verrät es Ihnen.

Juni

Mo 08.06.
13.00 Uhr
€ 8,00

In Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e.V., gefördert vom Sozialreferat LH München, Surfen-für-Alle-Projekt. Anmeldung

Lachyoga. Siehe auch 11.05.2026.



Di 09.06.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch 05.05.2026.

Mi 10.06.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 06.05.2026.

Do 11.06.
Fr 12.06.
€ 6,50
á 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

So 14.06.
18.45 Uhr
€ 4,00

„Das Runde muss ins Eckige“. Seien Sie live dabei, wenn sich weltweit die Fußballnationen miteinander messen. Zuerst muss die „Nagelsmann-Elf“ gegen den Debütanten Curacao antreten. TV-Übertragung auf Leinwand. Wir reichen gekühltes Bier und Salzgebäck. Preis für Getränk und Imbiss. Anmeldung

Juni

Di 16.06.
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

Di 16.06.
13.00 Uhr
€ 2,00

„Ausflug ins All“ - Führung im Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum (DLR) Oberpfaffenhofen. Bei einem Rundgang erhalten Sie Informationen über die Tätigkeiten des DLR. Ein Schwerpunkt sind Luft- und Raumfahrtmissionen. Werfen Sie von der Besucherbrücke direkt einen Blick in die Kontrollräume, von denen aus auch die Internationale Raumstation ISS gesteuert wird. Dauer ca. 2,5 Std. Im Anschluss Einkehr in der Post Weßling möglich. TP: S-Bahnhof Weßling (S8).
Anmeldung

Do 18.06.
17.45 Uhr
€ 4,00

Neu! Kegeltreff. Wie wär's mal wieder mit Kegeln in geselliger Runde? In Toto's Basement, eine urige kleine Kellerkneipe mit Kegelbahn, schieben Sie garantiert keine ruhige Kugel! Mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Herr Gänslin. TP: Toto's Basement, Wilhelm-Dieß-Weg 2. Anmeldung



Juni

Mo 22.06.
09.00 Uhr
€ 2,00

Neu! „Pack‘ die Badehose ein...“ und dann nichts wie ab ins Cosimabad für den perfekten Start in einen heißen Sommertag! Um 9.45 Uhr werden vor Ort zusätzlich 20 min. Wassergymnastik angeboten. TP: Eingang Cosimabad, Cosimastr. 5. Zzgl. Eintritt. Anmeldung



Di 23.06.
07.45 Uhr
€ 24,00

Schatzbergalm - Runde von St. Georgen. Nach kurzer Schifffahrt von Herrsching nach Diessen geht es moderate 140 Höhenmeter hinauf zum Schatzberg. Wegstrecke 10,5 km. Tragen Sie bitte feste Wanderschuhe, gute Grundkondition erforderlich! Preis für's Dampfer-Rückfahrticket. Mit Einkehr. TP: Hbf, S8 Herrsching, Bahnsteig Mitte. Anmeldung

Mi 24.06.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 06.05.2026.

Mi 24.06.
13.45 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Alter – Besichtigung des BRK Seniorenwohnens Kieferngarten. Diese Einrichtung bietet in ruhiger Lage sowohl Appartements für Betreutes Wohnen als auch Pflegebereiche.

Juni

Frau Bauer führt Sie durch die Anlage und steht Ihnen im Anschluss bei Kaffee und Kuchen für Fragen zur Verfügung. TP: U6 Haltestelle Kieferngarten, Gleismitte.
Anmeldung

Mo 29.06.
09.00 Uhr
€ 2,00

„**Pack' die Badehose ein...**“ siehe auch 22.06.2026.

Di 30.06.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 26.05.2026.

Juli

Do 02.07.

Vorsorgen für Krisen und Katastrophen – Teil 3:

Feueralarmübung. Wir überprüfen für Sie unsere Sicherheitsmaßnahmen und proben mit dem Sicherheitsbeauftragten des BRK München, Herrn Spindler, den Ernstfall. Es handelt sich um eine Evakuierungsübung. Es besteht für Sie keinerlei Gefahr. Nähere Infos entnehmen Sie bitte den Aushängen im ASZ.



Di 07.07.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 05.05.2026.

Juli

Mi 08.07.
09.00 Uhr
€ 18,00

Busausflug – Wendelstein und Bayerischzell. Aufi geht's. Vom ASZ direkt mit der Seilbahn auf den Wendelstein. Dort haben Sie Zeit, die Aussicht zu genießen oder sogar bis zum Gipfel zu gehen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen schweben Sie zurück ins Tal und haben anschließend in Bayerischzell noch Gelegenheit für einen Bummel durch den Ort oder einen Besuch im Café. Dieser Ausflug ist insbesondere für Personen mit eingeschränkter Mobilität/ Rollator sehr gut geeignet. Mit großzügiger Unterstützung der Stiftung LichtBlick Seniorenhilfe e.V. Preis für Bus- und Seilbahnfahrt, ohne Essen. TP: ASZ Bogenhausen. Anmeldung



A. Friedrich

Do 09.07.
13.00 Uhr
€ 2,00

Besuch der Neuen Ziegelei. Erweitern Sie Ihren Horizont und Blick auf Bogenhausen und entdecken Sie das neue Zentrum für Soziales und Kultur im Prinz-Eugen-Park: Ein zentraler Ort für Begegnung, Kultur und soziale Integration. Herr Feichtenbeiner ist der Einrichtungsleiter und führt Sie durch den dreigeschossigen Neubau. Gemeinsamer Erfahrungsaustausch im Anschluss bei Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Juli

Di 14.07.
11.00 Uhr
€ 5,00

Sommerfest. Freuen Sie sich auf Biergartenatmosphäre unter weiß-blauem Himmel und einen sonnigen Mix aus stimmungsvoller Livemusik, leckerem Essen, kühlen Getränken und guter Laune. Preis inkl. Getränke ohne Essen. Anmeldung



Mi 15.07.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 06.05.2026.

Di 15.07.
14.00 Uhr

Sprechstunde der Seniorenvertretung im ASZ. Sie haben ein Anliegen oder wollen unsere Seniorenbeirätin für Bogenhausen einfach mal kennenlernen? Im Rahmen einer Sprechstunde mit Frau Robles Salgado, Mitglied im Vorstand des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München, haben Sie heute die Gelegenheit dazu.

Do 16.07.
08.15 Uhr
€ 2,00

Wanderung – Rießensee Rundweg. Moderate Bergwanderung über 11,5 km Wegstrecke 370m aufwärts zu einem der schönsten Gebirgsseen im Werdenfeler Land. Dort Bademöglichkeit und Einkehr. Gutes Schuhwerk und gute Grundkondition sind erforderlich. TP: München Hbf, Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

Juli

Do 16.07.
17.45 Uhr
€ 4,00

Kegeltreff. Siehe auch 18.06.2026.

Mo 20.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Besuch im Café Münchner Freiheit. Genießen Sie einen geselligen Nachmittag im traditionsreichen Café Münchner Freiheit im Herzen von Schwabing. Bei hausgemachten Torten und feinen Kaffeespezialitäten lassen wir gemeinsam die Seele baumeln und beobachten das bunte Treiben auf dem Platz. TP: Busbahnhof Arabellapark. Anmeldung



Di 21.07.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch 16.06.2026.

Di 21.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch 05.05.2026.

Do 23.07.
Fr 24.07.
€ 6,50
à 30 Min

Digitale Sprechstunde. Siehe auch 11.06.2026.

Juli

Do 23.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmerlebnis – „Frau Stern“. Die 90-jährige Titelheldin begibt sich auf die Suche nach einer Waffe für ihren Freitod, findet dabei aber zurück zur Freude am Leben. Ein einfühlsamer, tiefgründiger und auch humorvoller Film von der allerletzten Entscheidung eines Menschen!
Anmeldung

Mo 27.07.
13.00 Uhr
€ 8,00

Lachyoga. Siehe auch 11.05.2026.

Di 28.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 26.05.2026.



Mi 29.07.
€ 35,00

Fußpflege. Siehe auch 06.05.2026.

Do 30.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Praxisratgeber – Der letzte Weg. Herr Schlarb, Geschäftsführer der Firma Benu Bestattung & Vorsorge GmbH, informiert Sie umfassend, wie Sie den letzten Weg vorbereiten können und was im Todesfall zu tun ist. Wir reichen Kaffee und Kuchen.
Anmeldung

August

Mo 03.08.
11.30 Uhr
€ 2,00

Besuch des Schösselgartens.

Kommen Sie mit zum nahegelegenen Biergarten und genießen Sie die Atmosphäre. Der Wirt bietet lokale Klassiker wie Schnitzel, Wurst- und Fleischplatten sowie Bier, Kaffee und Kuchen. TP: am Schlösselgarten, Eingang Cosimastraße. Anmeldung

Di 04.08.
09.30 Uhr
€ 3,00

Morgenspaziergang. Siehe auch 05.05.2026.

Do 06.08.
07.45 Uhr
€ 2,00

Wanderung – Osterseen bei

Iffeldorf. Durch die gut erhaltene, sogenannte „Eiszerfalllandschaft“ laufen Sie knapp 13 km Wegstrecke. Zwischenjause und festes Schuhwerk erforderlich. Im Anschluss Einkehr im Landgasthof. TP: München Hbf, Gleiskopf Gleis 29. Anmeldung



Do 06.08.
Fr 07.08.
€ 6,50
á 30 Min

Digitale Sprechstunde. Siehe auch 11.06.2026.

August

Fr 07.08.
10.00 Uhr
€ 3,00

Wachsende Kriegsangst und Sehnsucht nach Frieden. In dieser häufig ohnmächtig erlebten Weltsituation schenken Lieder manchmal Trost und Hoffnung. Viele von Ihnen kennen die großen Friedenshymnen von Joan Baez, Bob Dylan, John Lennon, Bruce Springsteen. Aus der 3 Sat Doku-Reihe „Protest! Frieden! Songs!“ werden musik- und zeitgeschichtliche Hintergründe dieser Protest- und Friedenslieder auf Leinwand gezeigt. Die beiden Musiker Martin Däumling und Steffen Lohrey spielen und singen mit Gitarren und Mundharmonika einige der bekannten Songs mit Ihnen.
Anmeldung



Di 18.08.
12.00 Uhr
€ 4,00

Suppenküche. Siehe auch
16.06.2026.

Di 18.08.
14.00 Uhr
€ 2,00

Faszination Singen. Siehe auch
05.05.2026.

August

Mi 19.08.
10.30 Uhr
€ 4,00

Weißwurstfrühstück mit Vorschau auf das neue 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



Do 20.08.
14.30 Uhr
€ 2,00

Spaziergang in Gesellschaft – zum Kunstkraftwerk Bergson in Aubing.

Seit 2024 ist das ehemalige Heizkraftwerk das neue, beeindruckende Kunst- und Kulturzentrum im Münchner Westen mit Konzertsaal, Kunstgalerie und Gastronomie. Mit Einkehr im Biergarten. Wegstrecke 5 km. TP: S-Bahnhof Langwied. Anmeldung

Di 25.08.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingo. Siehe auch 26.05.2026.

Do 27.08.
15.00 Uhr
€ 12,00

Krimitour zu Fuß – wahre Fälle, echte Tatorte, spannende Einblicke in die Arbeit der Münchner Polizei. Tauchen Sie mit Herrn Dr. Boiger vom Münchner Blaublichtverein in die dunklen Seiten der Stadt ein. TP: Lenbachplatz 7a (MINI-Pavillon). Anmeldung

August

Fr 28.08.
10.00 Uhr
€ 2,00

Mut zum Gestalten: Rita Süssmuths „Vermächtnis für die Zukunft“ Im Februar diesen Jahres ist die ehemalige Bundestagspräsidentin gestorben. In ihrem Buch „Überlasst die Welt nicht den Wahnsinnigen“, richtet sie sich noch einmal an ihre fünf Enkel. Sie ermutigt darin die ältere Generation, ihr Erfahrungswissen zu nutzen, um den Jüngeren den Rücken zu stärken und die Welt nicht denjenigen zu überlassen, die nur Spaltung und Angst säen. Wir diskutieren mit Ihnen einige Passagen aus dem Werk.
Anmeldung

S. Lohrey



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

Münchener 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.

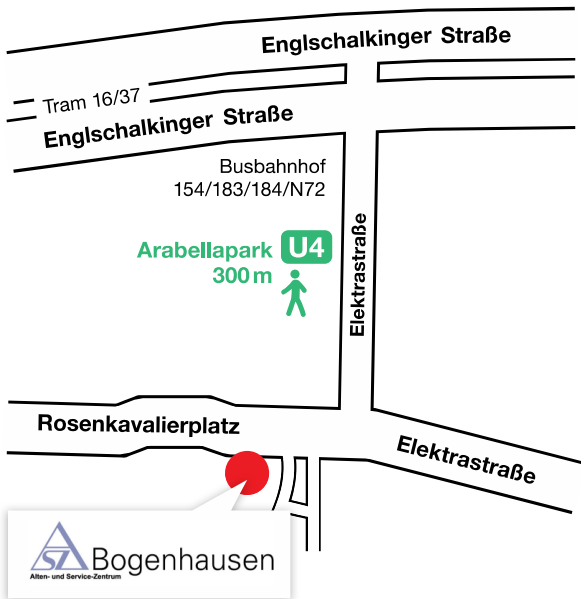
Teilnehmende sind selbst dafür verantwortlich, für eine ausreichende Unfall- und Haftpflichtversicherung Sorge zu tragen.

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