

Mai Juni Juli August 2022

Harlaching

Alten- und Service-Zentrum

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband München

Wir über uns

Im Alten- und Service-Zentrum Harlaching erhalten Sie Informationen, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters.

Wir setzen uns für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bieten Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ-Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

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

Sprech- & Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08.00 - 15.00 Uhr
Freitag 08.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung.



Vorwort

Kleine Freuden gehören ganz wesentlich zu einem erfüllten Leben. Sie wecken die Sinne und helfen, mit neuem Elan und frischem Blick Alltägliches wertzuschätzen.

Wir wünschen Ihnen kleine Freuden im ASZ zu finden und freuen uns auf ein Wiedersehen.

Ihr ASZ-Team: Christine Gasteiger, Tatjana Bayreuther, Arzu Güven, Marija Marinkovic, Jasmin Koch, Nina Holste, Bettina Huber, Özlem Mermer

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.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 01. Mai - 31. August 2022
Kursferien: Bitte beachten Sie die Termine im Kurstext.

Montag

- 09.30 Uhr € 60,00
10 x 90 Min **Gedächtnstraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 16.05., 13.06., August.** Anmeldung
- 11.30 Uhr **Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.
- 12.00 Uhr € 4,00 **Montags-Menü.** Frisch gekochtes 2-Gänge-Menü. Anmeldung
- 14.00 Uhr € 102,00
17 x 90 Min **Italienisch für fortgeschrittene Anfänger*innen.** Genießen Sie die melodische Sprache. Leitung Frau Sciuto. Anmeldung
- ab 14.00 Uhr € 3,00/45 Min **Vorsorge durch Vollmacht und Patientenverfügung.** Einzelgespräche mit Herrn Heißdörfer. **Termine: 09.05., 13.06., 11.07., 08.08.** Anmeldung

Dienstag

- 12.00 Uhr € 5,00 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü frisch für Sie gekocht. Anmeldung
- ab 14.00 Uhr € 3,00/45 Min **Vorsorge durch Vollmacht und Patientenverfügung.** Einzelgespräche mit Herrn Heißdörfer. **Termine: 10.05., 14.06., 12.07., 09.08.** Anmeldung
- 14.00 Uhr kostenlos **Schachtreff jeden ersten Dienstag im Monat.** Unsere Ehrenamtliche, Frau Oswald, freut sich auf das gemeinsame Schachspiel. **Termine: 03.05., 07.06., 05.07., 02.08.** Anmeldung
- 15.15 Uhr € 63,00
14 x 60 Min **Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 14. + 21. + 28.06., 16.08.** Anmeldung

Mittwoch

- 09.00 Uhr € 77,00
14 x 75 Min **Osteoporosevorbeugung - mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 15. + 22. + 29.06., 17.08.** Anmeldung
- 09.00 Uhr à € 4,00 **Töpfergruppe Isar.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur in Eigenregie.
- 10.00 Uhr € 36,00
6 x 90 Min **Französisch für Fortgeschrittene.** 14-täglich. **Termine: 11. + 25.05., 15. + 29.06., 13. + 27.07.** Leitung Frau Pellet. Anmeldung
- 10.45 Uhr € 77,00
14 x 75 Min **Wirbelsäulengymnastik.** Rückenschonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 15. + 22. + 29.06., 17.08.** Anmeldung
- 12.00 Uhr € 5,00 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiche Speisen werden frisch für Sie gekocht. Anmeldung
- 14.00 Uhr **Reparier-Café:** unsere Ehrenamtlichen bieten Ihnen kleine Reparaturen, Nährarbeiten, Fahrrad- und Rollator-Service oder PC-Hilfe an. **Termine: 04.05., 08.06., 06.07., 10.08.** Anmeldung
- 14.15 Uhr € 63,00
14 x 60 Min **Yoga** mit Frau Hein. Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper. Bleiben Sie geschmeidig. **Nicht am 15. + 22. + 29.06., 17.08.** Anmeldung



Aquarellmalkurs - Frau Kowoll



Auskunft über Veranstaltungen, die für Rollstuhl bzw. Rollator geeignet sind, erhalten Sie gerne im Büro.

Donnerstag

- 09.30 Uhr € 66,00
12 x 75 Min **Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Jakobsmeier. **Nicht am 09.06., 18. + 25.08.** Anmeldung
- 10.00 Uhr € 91,00
13 x 120 Min **Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Rudolph. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Nicht am 18. + 25.08.** Anmeldung
- 11.00 Uhr € 54,00
12 x 60 Min **Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger. Leitung Frau Jakobsmeier **Nicht am 09.06., 18. + 25.08.** Anmeldung
- 12.00 Uhr € 5,00 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü frisch für Sie gekocht. Anmeldung
- 13.00 Uhr à € 1,50 **Tischtennis** macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.
- 14.00 Uhr € 96,00
16 x 90 Min **English for everyone -** Konversation und leichte Grammatik mit der Muttersprachlerin Frau Madgwick. Anmeldung
- 14.30 Uhr à € 3,00
45 Min **Hockergymnastik.** Für alle geeignet. Leitung Frau Zellinger-Köhl. **Nicht am 09.06., 11. + 18. + 25.08.** Anmeldung
- 14.30 Uhr € 9,00
3 x 60 Min **Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 05.05., 02.06., 07.07.** Anmeldung

Freitag

- 12.00 Uhr € 3,00 **Löffel-Freitag.** Frisch zubereitete Löffel-Gerichte wie Suppen und Eintöpfe. Anmeldung

Regelmäßige Termine:

- € 1,00/ Einheit **Plate One - das Ganzkörpervibrationsgerät** mit vielen Übungen für die tieferliegenden Muskeln und zur Osteoporosevorbeugung. Montag bis Freitag, siehe Terminplan.
- € 1,00/ Stunde **Laptop- & Tablet-Nutzung mit Internet** Termine und Hilfe nach Absprache.



Aquarellmalkurs - Frau Stakowski

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Bezirksausschuss 18 / Seniorenbeirat der LHM
- Chris Bleicher: Neon- & Performance Artist/Brillen
- Ein Herz für Rentner e. V.
- Hauswirtschafts-/Betreuungsbörse Giesing-Harlaching
- Lichtblick Seniorenhilfe e. V. München
- Malgruppen Frau Rudolph
- Meditationsgruppe Frau Schlicht
- Pflegebörse Giesing-Harlaching
- Pilates-Training Frau Weipert
- REGSAM
- Sportgruppen Frau Hein

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Einzelveranstaltungen Mai - August 2022

05

Mai



Aquarellmalkurs - Herr Haug

Di 03.05. **NEU: Schachtreff jeden ersten Dienstag im Monat.** Unsere Ehrenamtliche, Frau Oswald, freut sich auf das gemeinsame Schachspiel. **Termine: 07.06., 05.07., 02.08.** Anmeldung kostenfrei

Mi 04.05. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rolllatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Do 05.05. **Wanderung durch den Perlacher Forst zum Gasthaus Isartalbahnhof.** Frische Luft schnappen im Perlacher Forst, am Muggl vorbei, über die Großhesseloher Brücke zum Gasthaus Isartalbahnhof, den wir nach knapp zwei Stunden erreichen. Dort erleben wir den Charme eines alten Bahnhofes mit bestem Mittagstisch sowie eine eigene Hausbrauerei, die süffiges Bier braut. Los geht's mit dem Bus bis zur Haltestelle Kiefernstrasse und dann immer die grüne Lunge entlang. TP: Bushaltestelle St.-Quirin-Platz stadtauswärts. Anmeldung

Mo 09.05. **Kultur am Nachmittag** mit Frau Staudinger. Informationen und Austausch über das vergangene und aktuelle Tages-Weltgeschehen musikalisch untermalt. Genießen Sie zudem Kaffee, Tee und Kuchen oder Gebäck. Anmeldung € 3,00

Di 10.05. **Seife gießen.** Gestalten und kreieren Sie Ihre eigene Seife nach Ihrem Geschmack. Beschenken Sie damit Ihre Lieben oder sich selbst. Materialkosten sind inbegriffen. Anmeldung € 2,00

Mi 11.05. **NEU: Die Antarktis** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil I: von München nach Montevideo.** Anmeldung € 3,00

Di 17.05. **Ratgeber: Was passiert bei einem Notfall?** Frau Dr. Seyfarth-Metzger, langjährige Ärztin am Schwabinger Krankenhaus, möchte mit Ihnen, anhand einer Präsentation, diese Fragestellung angehen und die medizinische Versorgung vor Ort beleuchten. Sind wir (wirklich) gut versorgt? Anmeldung € 3,00

Di 24.05. **Café im ASZ** – Kommen Sie einmal im Monat im ASZ vorbei und genießen Sie Kaffee und Kuchen beim Austausch mit uns. Anmeldung Selbstkosten

Mi 25.05. **Kulinarisch um die Welt im ASZ.** Heute schlemmen Sie sich durch die **brasilianische** Küche. Das genaue Menü ist eine Überraschung. Anmeldung € 5,00

Mo 30.05. **Morgen To Go** - Begleiten Sie mich, Tatjana Bayreuther, durch das morgendliche Harlaching. Einmal pro Monat treffen wir uns für einen erfrischenden **Morgenspaziergang**. Anmeldung

Di 31.05. Nehmen Sie teil an einem **Ausflug nach Nürnberg.** Nach einem frühen Mittagessen, erhalten wir eine Führung durch die Stadt. Die Themenführung beschäftigt sich mit dem Leben Nürnberger Frauen, manche davon berühmt. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 21,00

Di 31.05. **Der Seniorenbeirat** – eine Stimme für Senior*innen in der Stadt! Heute stellen sich die Kandidat*innen für die neue Amtsperiode vor. Die Wahl findet am 26. Juni statt. Wer möchte sich für den Stadtteil 18 Untergiesing-Harlaching engagieren? Was ist der Seniorenbeirat eigentlich und was bewirkt er? Stellen Sie Ihre Fragen für ein engagiertes Miteinander – für Ihre Stimme in der Stadt. 14.00 Uhr

06

Juni



Aquarellmalkurs - Frau Schwab

Mi 08.06. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rolllatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung 14.00 - 16.00 Uhr

Mo 13.06. **Schifferfahrt auf dem Ammersee.** Wir fahren mit der S-Bahn nach Herrsching, von dort geht es mit dem Schiff nach Dießen. Nach dem Mittagessen gibt es einige Möglichkeiten den Ort zu erkunden, die Reiseleitung gibt Ihnen Tipps. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 18,50 für S-Bahn + Schifffahrt

Mo 13.06. **Kultur am Nachmittag** mit Frau Staudinger. Informationen über das vergangene und aktuelle Tages-Weltgeschehen musikalisch untermalt. Genießen Sie zudem Kaffee, Tee und Kuchen oder Gebäck. Anmeldung € 3,00

Mi 15.06. **Die Antarktis** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil II: Naturschutzgebiet Gypsy Cove auf den Falklandinseln.** Anmeldung € 3,00

Fr 17.06. Die Vielzahl der **Innenhöfe der Residenz** ist ein besonderes Merkmal, welches durch stete bauliche Erweiterungen entstanden ist. Begeben Sie sich auf eine spannende Führung mit der Kunsthistorikerin Dr. Ramm. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 12,00

Di 21.06. Sie lieben Eiscreme und sind immer offen für neue Geschmacksrichtungen? Dann haben Sie eine Gemeinsamkeit mit den Gründern der **Eisdiele True & 12.** Dieses Tertial bringen wir Sie zu verschiedenen Eisdiele mit ganz besonderem Eis. Nehmen Sie sich Ihre neue Lieblingssorte für einen gemeinsamen Isar-Spaziergang als Wegzehrung mit. TP: Kiosk am Wettersteinplatz. Anmeldung Selbstkosten 13.00 Uhr

Mi 22.06. **Café im ASZ** – Kommen Sie einmal im Monat im ASZ vorbei und genießen Sie Kaffee und Kuchen beim Austausch mit uns. Anmeldung Selbstkosten 14.00 Uhr

Do 23.06. **Besuch bei einer Modistin.** Handgefertigte **Hüte**, Mützen und Fascinators, individuell, stilvoll, immer aus Meisterhand. Diese können Sie im Innenstadt-Atelier von Frau Halbig, Modistin, besichtigen und evtl. auch kaufen. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 2,00

Fr 24.06. **Führung durch den neuen Botanischen Garten.** Der Botanische Garten stellt den Lebensraum für zahlreiche Vogel- und Insektenarten dar. Kommen Sie mit und erleben Sie die Schönheit der Natur. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 15,00

Di 28.06. **Traditions-Cafés: Im Giesinger Garten** können Sie ein bodenständiges Frühstück im ansprechenden Ambiente des Außenbereiches genießen. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung Selbstkosten 09.35 Uhr

Mi 29.06. **Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und eine Tragikomödie, die wir Ihnen im Aushang oder auf Nachfrage gerne vorstellen. So muss Kino sein. Anmeldung € 3,00

Do 30.06. **Kulinarisch um die Welt im ASZ.** Driften Sie ab in die Genusswelten **Zyperns.** Das genaue Menü ist eine Überraschung. Anmeldung € 5,00

07

Juli



Aquarellmalkurs - Frau Urban

Mi 06.07. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rolllatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung 14.00 - 16.00 Uhr

Mo 11.07. **Kultur am Nachmittag** mit Frau Staudinger. Informationen und Austausch über das vergangene und aktuelle Tages-Weltgeschehen musikalisch untermalt. Genießen Sie zudem Kaffee, Tee und Kuchen oder Gebäck. Anmeldung € 3,00

Mi 13.07. **Psychiatrie Museum** des kbo-Isar-Amper-Klinikum München Ost in Haar. Das Museum führt Sie durch ein Jahrhundert Psychiatrie. Es enthält einen rekonstruierten Wohnraum aus der Gründerzeit, sowie reichhaltige Bild- und Textdokumente, die ein Bild des Alltags in einer psychiatrischen Klinik, von damals bis heute, vermitteln. Auf Wunsch gibt es im Anschluss eine Führung über das Gelände. Dauer ca. zwei Stunden. TP: U-Bahn am Mangfallplatz, Ecke Gartenstadt. Anmeldung Spendenbox 09.00 Uhr

Mo 18.07. **Morgen To Go** - Begleiten Sie mich, Tatjana Bayreuther, durch das morgendliche Harlaching. Einmal pro Monat treffen wir uns für einen erfrischenden **Morgenspaziergang**. Anmeldung 09.00 - 10.00 Uhr

Di 19.07. Begeben Sie sich mit uns auf **Eis-Entdeckungstour** nach Nymphenburg. Hier ist die argentinische **Eisdiele Patagon Helados**, die unter anderem köstliches Eis mit Dulce de Leche anbieten. Heute nehmen wir uns ein Eis mit auf den Weg und spazieren zum Nymphenburger Schloss. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung Selbstkosten 13.00 Uhr

Mi 20.07. **Die Antarktis** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil III: Naturschutzgebiet Gypsy Cove und 1. Seetag.** Anmeldung € 3,00

Do 21.07. **Café im ASZ** – Kommen Sie einmal im Monat im ASZ vorbei und genießen Sie Kaffee und Kuchen beim Austausch mit uns. Anmeldung Selbstkosten 14.00 Uhr

Mi 27.07. **Italienischer Nachmittag.** Lassen Sie sich von den sommerlichen Aromen **Italiens** verwöhnen. Das genaue Menü ist eine Überraschung. Anmeldung € 6,00

08

August



Aquarellmalkurs - Frau Bayer

Di 02.08. **Führung durch das Christophorus Hospiz.** Der Verein begleitet Menschen in ihrer letzten Lebensphase, damit sie in dieser selbstbestimmt und in Würde leben und sterben können. Erhalten Sie Einblicke in die Arbeit eines Hospizes. TP: St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 5,00

Do 04.08. Brauereiführung in der **Privatbrauerei Schweiger.** Lernen sie etwas über die Kunst des Bierbrauens und der Brautradition. TP: St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung Uhrzeit auf Anfrage

Mo 08.08. **Kultur am Nachmittag** mit Frau Staudinger. Informationen und Austausch über das vergangene und aktuelle Tages-Weltgeschehen musikalisch untermalt. Genießen Sie zudem Kaffee, Tee und Kuchen oder Gebäck. Anmeldung € 3,00

Mi 10.08. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rolllatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung 14.00 - 16.00 Uhr

Di 16.08. **Traditionscafé II:** Fahren Sie mit uns ins **Backspielhaus**, wo Ihnen eine große Frühstücks-Auswahl geboten wird. Diese können wir bei gutem Wetter im schönen Außenbereich genießen. TP: Kiosk am Wettersteinplatz. Anmeldung Selbstkosten 09.00 Uhr

Mi 17.08. **Die Antarktis** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil IV: Naturschutzgebiet Gypsy Cove auf den Falklandinseln.** Anmeldung € 3,00

Di 23.08. Begleiten Sie uns heute zur **Bayerischen Eismanufaktur.** Eine Eisdiele, die in Zeiten für ihr Zwetschgondatschi-Eis gelobt wird. Genehmigen Sie sich ein Eis zur Stärkung für einen Spaziergang im Schatten des Englischen Gartens. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung Selbstkosten 13.00 Uhr

Mi 24.08. **Café im ASZ** – Kommen Sie einmal im Monat im ASZ vorbei und genießen Sie Kaffee und Kuchen beim Austausch mit uns. Anmeldung Selbstkosten 14.00 Uhr

Do 25.08. **Kulinarisch um die Welt im ASZ.** Die sommerlichen Temperaturen im August machen es Ihnen leicht, sich in die nordafrikanische Küche **Marokkos** fallen zu lassen. Genießen Sie ein Überraschungsmenü. Anmeldung € 5,00

Mo 29.08. **Morgen To Go** - Begleiten Sie mich, Tatjana Bayreuther, durch das morgendliche Harlaching. Einmal pro Monat treffen wir uns für einen erfrischenden **Morgenspaziergang**. Anmeldung 09.00 - 10.00 Uhr

Di 30.08. **Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein moderner Klassiker, der zum Tanzen animiert, den wir Ihnen im Aushang oder auf Nachfrage gerne vorstellen. So muss Kino sein. Anmeldung € 3,00

Mi 31.08. Besuchen Sie mit uns das **Jüdische Museum** und nehmen an der Führung "Leben und Tradition, die Grundlagen des Judentums" teil. Die Dauerausstellung geht auf verschiedene Aspekte der jüdischen Religionspraxis und deren Bedeutung im alltäglichen Leben ein. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz / unter der Glaskuppel/Lift. Anmeldung € 12,00



Scannen Sie mich ein, dann kommen Sie auf die Internetseite des ASZ Harlaching.

TN-Beitrag	Name
€	
erhalten:	

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.