

Mai bis August 2025



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Unsere Mitarbeiterinnen



Nina Holste
Sozialpädagogin (B.A.)



Tatjana Bayreuther
Sozialpädagogin (B.A.)
SAVE



Özlem Mermer
Verwaltungskraft



Christine Gasteiger
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Jasmin Koch
Leitung



Arzu Güven
Hauswirtschaftliche
Assistenz



Marija Marinkovic
Hauswirtschaftliche
Assistenz

Unser Team:



Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Harlaching 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 im Alltag. Zudem bieten wir Ihnen Möglichkeiten ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnung und gemeinsame Erlebnisse.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

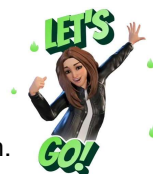


**Veranstaltungen und Kurse im Haus
sind barrierefrei!**

Öffnungszeiten

Montag-Donnerstag: 08:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 08:00 – 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.



Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Harlaching 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 Möglichkeiten.

Ehrenamtliches Engagement

- beim Mittagstisch
- im Näh-Café
- im Reparier-Café
- im direkten Einzelkontakt mit Senior*innen im Stadtteil (als Einkaufshilfe, Begleitung, bei Besuchen oder beim Zuhören)
- als Hundepat*in
- für Veranstaltungen wie Kurse oder Vorträge
- als digitale/r Lots*in bei Handy- und Laptopfragen
- individuelle Ideen

Wir bieten Ihnen eine Schnupperphase und Fortbildungsmöglichkeiten, sowie eine feste Ansprechperson. Während des Engagements sind Sie versichert.

Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren?

Melden Sie sich bei unserer Ehrenamts-Koordinatorin Frau Holste



Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Senior*innen,
unabhängig vom Einkommen.
Bei

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- Ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von aktuell
€ 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw.
€ 2.730,- (2-Personen-Haushalt)
- Bürgergeld (SGB II)

gibt es Wege Ihnen eine kostengünstige bzw.
kostenfreie Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen
und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu
ermöglichen. Zusätzlich gibt es gesellschaftliche
Angebote der Stadt München und ihren
Kooperationspartnern, über die wir Sie gerne
informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit Stiftungsmittel
und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen München-Pass? Dann können wir
Ihnen 50% Ermäßigung auf viele unserer Angebote
gewähren.



ASZ Harlaching

SAVE: Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Hilfe. Senior*innen können im Stadtteil, direkt auf der Straße beraten werden. Das schließt auch die Vermittlung von weiteren Hilfen oder Begleitung zu Behörden ein. Frau Bayreuther ist von Dienstag bis Donnerstag unterwegs.

Hier können Sie Frau Bayreuther treffen:

Dienstag:	Wettersteinplatz, ca. 14:00 Uhr
Mittwoch:	Mangfallplatz, ca. 14:00 Uhr
Donnerstag:	Tiroler Platz, ca. 14:00 Uhr



Rücktritts-Klauseln

Unsere Richtlinien zum Rücktritt bzw. bei Stornierung von Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie im ASZ-Büro.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 02. Mai – 31. August 2025

Kursferien: **Die Termine erhalten Sie im Büro.**

Montag

08:00 –
15:00 Uhr
á € 5,00

Töpfergruppe. Sie gestalten mit Ton und Glasur in Eigenregie.

09:30 Uhr

Externes Angebot:
Gedächtnistraining. Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung: Frau Last.

10:00 Uhr

Externes Angebot:
Italienisch für Wiedereinsteiger.
Leitung: Frau Sciuto.

11:30 Uhr

Externes Angebot:
Italienisch-Treff für Fortgeschrittene.
Leitung: Frau Sciuto.

12:00 Uhr
€ 6,00

Mittagstisch. Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr

Externes Angebot:
Italienisch für Fortgeschrittene.
Leitung: Frau Sciuto.



ASZ Haraching

Dienstag

08:00 –
16:00 Uhr

Männer-Werk(l)statt:

Werkeln, bauen oder reparieren Sie im ASZ. Wir haben den Platz, der Ihnen evtl. abgeht: unseren Werkraum samt Werkzeug.

12:00 Uhr
€ 6,00

Mittagstisch. Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

13:00 –
17:00 Uhr
Selbstkosten

NEU: Technik-Treff am Dienstag.

Ab sofort können Sie die ASZ-Laptops vor Ort nutzen, damit drucken und Fragen zur Smartphone-Nutzung stellen. Unsere Praktikant*innen unterstützen Sie hierbei.
Termine: 06. + 13. + 20. + 27.05.; 03. + 24.06.; 01. + 08. + 15. + 22.07.

13:00 Uhr
á € 4,00
45 Min

Hockergymnastik – fit auf dem Stuhl. Für alle geeignet. Leitung: Frau Zellinger-Köhl. Anmeldung
Start: 06.05.

14:00 Uhr

Canasta. Kartenspiel, das Cleverness und Taktik fördert.

14:00 Uhr

Externes Angebot:

Faszientraining & Yoga: 2 in 1:

Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen. Leitung: Frau Hein.



ASZ Haraching

Mittwoch

09:00 Uhr

Externes Angebot:

Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern.

Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung: Frau Hein.

08:00 –
15:00 Uhr
à € 5,00

Töpfergruppe. Sie gestalten mit Ton und Glasur in Eigenregie.

10:30 Uhr

Externes Angebot:

Wirbelsäulengymnastik. Rücken-schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung: Frau Hein.

12:00 Uhr
€ 6,00

Mittagstisch. Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

13:00 –
14:00 Uhr

Näh-Café: Haben Sie Kleidung die nicht mehr richtig passt? Unsere ehrenamtlichen Näher*innen helfen Ihnen. Besprechen Sie, was gemacht werden muss, und holen Sie Ihre fast neue Kleidung wieder ab. **Termine: 07.05., 04.06., 02.07., 06.08.** Anmeldung

14:00 –
16:00 Uhr

Reparier-Café: Unsere Ehrenamtlichen bieten Ihnen kleine Reparaturen, Fahrrad- und Rollator-Service an. **Termine: 07.05., 04.06., 02.07., 06.08.** Anmeldung

14:00 Uhr

NEU: Gesprächskreis.

Gedankenaustausch zum Zeitgeschehen mit Georg Korfmacher. **Termine: 28.05., 11.06., 30.07., 20.08.**



Donnerstag

09:30 Uhr

Externes Angebot:

Qi Gong I. Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung: Frau Jakobsmeier.

11:00 Uhr

Externes Angebot:

Qi Gong II. Für (Wieder-)Einsteiger*innen. Leitung: Frau Jakobsmeier.

12:00 Uhr
€ 6,00

Mittagstisch. Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

13:00 Uhr

Tischtennis macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

14:30 Uhr
à € 4,00
45 Min

Hockergymnastik – fit auf dem Stuhl. Für alle geeignet. Leitung: Frau Zellinger-Köhl. Anmeldung
Start: 08.05.

14:30 Uhr
€ 24,00
6 x 60 Min

Singen mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 08. + 22.05., 05. + 26.06., 10. + 24.07.** Anmeldung



ASZ Hartaching

Freitag

09:30 Uhr
€ 7,00

Exklusives Sektfrühstück im ASZ.

Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. **Termine: 30.05., 27.06., 25.07., 29.08.**
Anmeldung

12:00 Uhr
€ 6,00

Mittagstisch. Frisch gekochtes Zweigänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr

Literaturkreis mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Gfirtner und Frau Müller. **Termine: 09.05., 20.06., 18.07.**

14:00 Uhr

Spielenachmittag mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Müller und Frau Gfirtner. **Termine: 16.05., 27.06., 25.07.**



ASZ Haraching

Regelmäßige Termine

Kostenfreie Einzelstunde im ASZ nach Terminvereinbarung

Einzelberatung zu Smartphone, Laptop & Co. Durch unsere Ehrenamtlichen werden Ihre Fragen beantwortet und Hilfestellung sowie Tipps zur Anwendung und Nutzung vermittelt.

Nach Terminvereinbarung

Vorsorge-Beratung im ASZ: Vollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung. Sie werden über die verschiedenen Möglichkeiten und aktuellen Neuerungen informiert. Dabei wird auf Ihre persönliche Situation eingegangen. Was kann ich schon heute regeln und bestimmen? Wer kümmert sich um meine Angelegenheiten, wenn ich es nicht mehr kann? Die Beratung durch Frau Kröner, Dipl. Sozialarbeiterin, basiert auf langjähriger, beruflicher Erfahrung mit der Thematik. Sie ist unabhängig und unterliegt der Schweigepflicht.

Di + Do
€ 1,00/
Einheit

Plate One – das Ganzkörper-vibrationsgerät mit vielen Übungen für die tiefer liegende Muskulatur und zur Osteoporosevorbeugung. Siehe Terminplan.

€ 1,00/
Stunde

Laptopnutzung mit Internetzugang. Termine und Hilfe nach Absprache.

Mo - Fr
Selbstkosten

Kaffee und Gebäck werden täglich angeboten.



Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2025

Mai

Ab Fr 02.05.



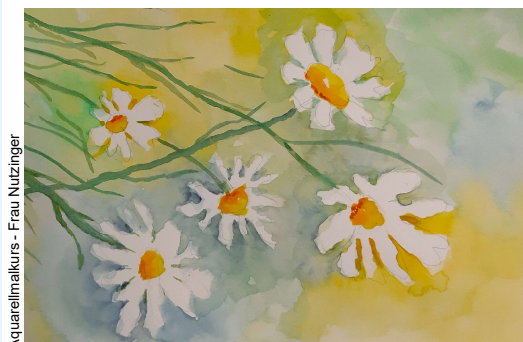
Lieblingsrezepte. Ab diesem Tertial bitten wir Sie um Ihre Lieblingsrezepte, gerne mit einer kleinen Anekdote, warum es Ihr Lieblingsgericht ist. Diese Rezepte wollen wir dann in unseren Mittagstisch einbringen. Wann genau können Sie den Anmeldezeiten ab Juni entnehmen.

Mo 05.05.
13:00 Uhr

Gartenaktion. Gemeinsam mit unserer Ehrenamtlichen, Frau Spang, können Sie sich im ASZ-Garten einbringen, um diesen für die neue Gartensaison wieder fit zu machen. Anmeldung

Di 06.05.
10:15 Uhr

Besuch: Haus am Ostfriedhof. Direkt am Eingang St.-Martin-Straße, eröffnete ein offenes Haus mit einem Angebot, vor allem für Menschen, die von Tod und Trauer betroffen sind. Ein Haus in dem Gastfreundschaft gelebt wird. TP: Bushaltestelle St.-Quirin-Platz, stadteinwärts. Anmeldung



Aquarellmalerei - Frau Nutzinger

Mi 07.05.
13:00 –
14:00 Uhr

Näh-Café: Haben Sie Kleidung die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher*innen helfen Ihnen. Besprechen Sie, was gemacht werden muss, und holen Sie Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 07.05.
14:00 –
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen Helfer*innen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Sa 10.05.
10:00 –
17:00 Uhr

BRK-Aktionstag auf dem Marienplatz. Die Vielfalt an Hilfsangeboten für Menschen in jeder Lebenslage ist nahezu unüberschaubar. Erleben Sie zahlreiche Mitmach-Aktionen, Vorführungen und Konzerte auf der Bühne, Aktionen mit der Bergwacht, der Hundestaffel und dem Rettungsdienst. Viele abwechslungsreiche Info-Stände zeigen Ihnen die wertvolle Arbeit der Rotkreuz-Einrichtungen. Auch die ASZ sind vor Ort und freuen sich auf Ihren Besuch.

Di 13.05.
16:00 Uhr
€ 5,00

GenderMedizin: Depressionen bei Männern. Was sind die Unterschiede zu Frauen? Worauf muss ich achten? Was kann ich tun? Frau Dr. Seidl, Fach-Referentin für Gendermedizin, Stabstelle Qualitätsmanagement und Gendermedizin MünchenKlinik Schwabing, informiert Sie und geht auf Ihre Fragen ein. Anmeldung

Mi 14.05.
10:00 Uhr
Selbstkosten

Frühlingsspaziergang im Hirschgarten. Spaziergang vom Steubenplatz am Wildgehege vorbei zum Biergarten. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 14.05.
14:00 –
14:30 Uhr

Sprechstunde mit Frau Kröner, Mitglied der Seniorenvertretung 18 Untergiesing-Harlaching. Frau Kröner steht Ihnen zu allen Fragen rund um Ihre stadtteilorientierten Anliegen zur Verfügung.

Do 15.05.
16:00 –
17:00 Uhr

NEU: Smartphone-Kurs für Einsteiger*innen. Unser Ehrenamtlicher, Herr Schwarz, bereitet jeden Monat einen Input vor und beantwortet Ihre Fragen. Heute: **Einführung und erste Schritte.** Anmeldung

Mi 21.05.
12:00 Uhr
€ 8,00

Kulinarisch um die Welt im ASZ. Lassen Sie sich bei unserem Mittagstisch von unseren Köchinnen, schon vor der Urlaubszeit nach **Italien** entführen. Das genaue Dreigänge-Menü ist eine Überraschung. Anmeldung

Mi 21.05.
14:00 Uhr
€ 3,00

Island. Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. Heute: **Reykjahlid nach Bakkagerdi.** Anmeldung



Sa 24.05.
10:00 –
13:00 Uhr

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt zum Wohlfühltag ein. Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Einzelheiten erfahren Sie auf der Homepage (www.brk-muenchen.de/krebsberatung)

Mo 26.05.
13:00 Uhr
Selbstkosten

Diskussionsrunde mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist jeweils eine kritische Erzählung von Hans Christian Andersen, die zu Beginn vorgetragen wird. **Heute zum Thema Tiefseekabel, nach der Erzählung „Die große Seeschlange“.** Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.

Di 27.05.
09:45 Uhr
€ 15,00

Tagesausflug nach Ingolstadt. Nach einem kurzen Fußmarsch in die Altstadt können Sie vor der anschließenden Stadtführung, welche 90 Minuten dauert, ein stärkendes Mittagessen genießen. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle – Nähe U4/U5. Anmeldung

Fr 30.05.
09:30 Uhr
€ 8,00

Sektfrühstück im ASZ. Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Frühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Buffet. Anmeldung



Juni

Mi 04.06.
13:00 –
14:00 Uhr

Näh-Café: Haben Sie Kleidung die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher*innen helfen Ihnen. Besprechen Sie, was gemacht werden muss, und holen Sie Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 04.06.
14:00 –
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen Helfer*innen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

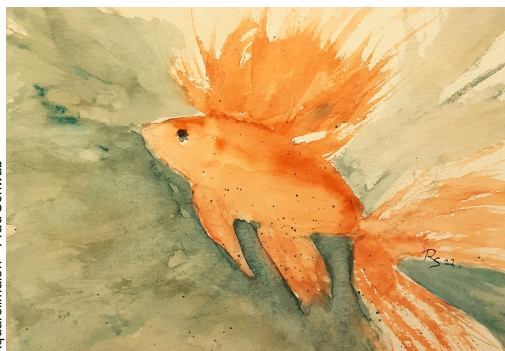
Mi 04.06.
14:00 –
14:30 Uhr

Sprechstunde mit Frau Kröner, Mitglied der Seniorenvertretung 18 Untergiesing-Harlaching. Frau Kröner steht Ihnen zu allen Fragen rund um Ihre stadtteilorientierten Anliegen zur Verfügung.



Do 05.06.
12:00 Uhr
€ 8,00

Spargelessen. Heute können Sie die Spargelsaison mit einem Drei-Gang-Menü ausklingen lassen. Anmeldung



Aquarellmalen – Frau Schwab

Do 05.06.
16:00 –
17:00 Uhr

**Smartphone-Kurs für
Einsteiger*innen.** Unser Ehren-
amtlicher, Herr Schwarz, bereitet
jeden Monat einen Input vor und
beantwortet Ihre Fragen. Heute:
**Wichtige Funktionen für den
Alltag.** Anmeldung

Di 10.06.
12:50 Uhr
€ 3,00

**Besuch von Annettes Traum-
garten in Ramersdorf.** Hier gibt es
Blütenpracht, einladende Sitz- und
Schaukelplätze, lustige dekorative
Elemente, einen Gartenpavillon,
umgeben von Ziergräsern, Farn und
Funkien. Ca. 15 Minuten Fußweg.
TP: Bus-Haltestelle Mangfallplatz,
stadtauswärts. Anmeldung

Do 12.06.
12:00 Uhr

**Restaurantbesuch: Das Hachinger
Wirtshaus,** direkt am Sportpark der
Heimspielstätte der SpVgg
Unterhaching, lockt mit Gastlichkeit,
einem schönen Biergarten und
schmackhaften Speisen. TP:
Bushaltestelle St.-Quirin-Platz,
stadtauswärts. Anmeldung

Di 17.06.
15:00 Uhr
Selbstkosten

Sommer-Tollwood. Besuchen Sie
zusammen mit uns das Kult-Event.
Schlendern Sie durch die Zelte oder
genießen Sie kulinarische
Kostbarkeiten aus aller Welt. TP: U-
Bahn St.-Quirin-Platz/unter der
Glaskuppel. Anmeldung

Mi 18.06.
12:00 Uhr
€ 8,00

Kulinarisch um die Welt im ASZ.
Heute kommen Sie durch ein
köstliches One-way-Ticket in den
Geschmack von **Griechenland.** Das
genaue Drei-Gänge-Menü ist eine
Überraschung. Anmeldung

Mi 18.06.
14:00 Uhr
€ 3,00

Island. Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. **Heute: Bakka-gerdi.** Anmeldung

Mi 25.06.
11:00 –
16:00 Uhr
Selbstkosten

Sommerfest im ASZ. An verschiedenen Ständen wird mit Kuchen, Salaten, Getränken und Grillgut für Ihr leibliches Wohl gesorgt. Auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz. So wird Herr Grassl eine eigens erstellte satirische Lesung zum Alltagsgeschehen vortragen. Die weiteren Programmpunkte bleiben eine Überraschung. Anmeldung

Do 26.06.
13:30 Uhr
Selbstkosten



Geburtstagscafé im ASZ. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Geburtstag bei Kaffee und Kuchen, mit musikalischer Untermalung, im ASZ zu zelebrieren. Wer im Mai oder Juni Geburtstag hatte, genießt ein Stück Kuchen umsonst. Anmeldung

Fr 27.06.
09:30 Uhr
€ 8,00

Sektfrühstück im ASZ. Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Frühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Buffet. Anmeldung

Mo 30.06.
13:00 Uhr
Selbstkosten

Diskussionsrunde mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist jeweils eine kritische Erzählung von Hans Christian Andersen, die zu Beginn vorgetragen wird. **Heute zum Thema Sozialer Dünkel und Diskriminierung, nach der Erzählung „Der Sohn des Pförtners“.** Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.

Juli

Mi 02.07.
13:00 –
14:00 Uhr

Näh-Café: Haben Sie Kleidung die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher*innen helfen Ihnen. Besprechen Sie, was gemacht werden muss, und holen Sie Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 02.07.
14:00 –
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen Helfer*innen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Do 03.07.
14:30 Uhr
€ 3,50

Vortrag: Barrierefreies Wohnen Zuhause. Herr Gutjahr, Architekt in der Bayerischen Architektenkammer, gibt Ihnen Antworten auf die dringendsten Fragen: Wie verändern sich die Anforderungen? Auf welche Herausforderungen muss ich mich vorbereiten? Welche Sanierungsschritte gibt es und sind sinnvoll? Welche Förderungen sind aktuell verfügbar? Im Anschluss können Sie eine Erstberatung in Anspruch nehmen. Anmeldung



Aquarellmalen – Frau Wagner

Di 08.07.
10:10 Uhr

Besuch der verglasten Aussichtsterrasse des Münchner Flughafens. Dort haben Sie in 23 Metern Höhe einen unglaublichen Ausblick über die Abfertigung und die Flugzeuge. Bei gutem Wetter sind die Alpen zu sehen. Auf Wunsch können wir im Restaurant Fliegerbräu einkehren. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 09.07.
14:00 –
15:00 Uhr

Sprechstunde der Behindertenbeauftragten im Bezirksausschuss 18, Frau Jakobi. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über die Politik im Stadtbezirk zu informieren, und bringen Sie Ihre Anliegen ein.

Do 10.07.
16:00 –
17:00 Uhr
kostenlos

Smartphone-Kurs für Einsteiger*innen. Unser Ehrenamtlicher, Herr Schwarz, bereitet jeden Monat einen Input vor und beantwortet Ihre Fragen. Heute: **Nützliche Apps.** Anmeldung

Di 15.07.

Das ASZ ist geschlossen.



Mi 16.07.
10:00 Uhr
Selbstkosten

Münchner Kaiserburg im Alten Hof. Begleiten Sie uns zur Multimedia-Ausstellung im historischen Gebäude. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 16.07.
14:00 –
14:30 Uhr

Sprechstunde mit Frau Kröner,
Mitglied der Seniorenvertretung 18
Untergiesing-Harlaching. Frau
Kröner steht Ihnen zu allen Fragen
rund um Ihre stadtteilorientierten
Anliegen zur Verfügung.

Do 17.07.
14:00 Uhr
€ 4,00

**Himmlische Düfte für die
Hausapotheke: Minzöle.**

Im Bildervortrag von Frau König
erfahren Sie Interessantes über
Kulturgeschichte, Botanik und
Anwendungsmöglichkeiten von
Minzölen. Sie sollten in der Haus-
und Reiseapotheke, dank ihrer
vielfältigen positiven Wirkungen,
z. B. bei Kopfschmerzen und
Verdauungsbeschwerden, nicht
fehlen. Anmeldung

Do 17.07.
18:00 Uhr
€ 18,00

Nachts im Tierpark. Wir treffen uns
um 18 Uhr zu einer Brotzeit im ASZ.
Anschließend machen wir uns
zusammen auf den Weg. Sie
kommen in den Genuss eines
ruhigen Tierparks und durch eine
exklusive Führung erleben Sie den
ein oder anderen Tierparkbewohner,
der sich sonst nicht zeigt. Nach Ende
der 90-minütigen Führung begleiten
wir Sie bis zum ASZ zurück.
Anmeldung



Di 22.07.
09:30 Uhr
Selbstkosten

**Ausflug an den Wörthsee mit
Einkehr.** Vor Ort können Sie mit uns
den Skulpturenweg abgehen. Für
das Mittagessen wird die Augustiner
Wirtschaft am See mit Strandbad
angesteuert. TP: U-Bahn St.-Quirin-
Platz/unter der Glaskuppel.
Anmeldung

Mi 23.07.
12:00 Uhr
€ 8,00

Kulinarisch um die Welt im ASZ.
Lassen Sie sich bei unserem
Mittagstisch von unseren Köchinnen
mit original **türkischen** Köstlich-
keiten verwöhnen. Das genaue Drei-
Gänge-Menü ist eine Überraschung.
Anmeldung

Mi 23.07.
14:00 Uhr
€ 3,00

Island. Ein Filmvortrag von und mit
Herrn von Essen. Heute: **Bakka-
gerdi nach München.** Anmeldung

Fr 25.07.
09:30 Uhr
€ 8,00

Sektfrühstück im ASZ. Wir laden
Sie herzlich zu unserem exklusiven
Frühstück ein. Genießen Sie ein
abwechslungsreiches Buffet.
Anmeldung

Mo 28.07.
13:00 Uhr
Selbstkosten



Diskussionsrunde mit unserer
ehrenamtlichen Frau Segatz.
Diskussionsausgang ist jeweils eine
kritische Erzählung von Hans
Christian Andersen, die zu Beginn
vorgetragen wird. **Heute zum Thema
Verführung durch fake news von
Politikern und Kritikern, nach der
Erzählung „Die Irrlichter sind in
der Stadt, sagte die Moorfrau“.**
Genießen Sie dazu Kaffee und
Kuchen.

August

Fr. 01.08.
17:00 –
21:00 Uhr
Selbstkosten

Hinterhofflohmkt in Harlaching:

Sie finden Altes und auch Neues. Kommen Sie vorbei und stöbern Sie an unseren zahlreichen und vielfältigen Tischen. Zur Stärkung bieten wir Ihnen Fingerfood und Getränke. Bei Regen finden Sie uns im ASZ.

Mi 06.08.
13:00 –
14:00 Uhr

Näh-Café: Haben Sie Kleidung die nicht mehr passt? Unsere ehrenamtlichen Näher*innen helfen Ihnen. Besprechen Sie, was gemacht werden muss, und holen Sie Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung

Mi 06.08.
14:00 –
16:00 Uhr

Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen Helfer*innen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Do 07.08.
16:00 –
17:00 Uhr

Smartphone-Kurs für Einsteiger*innen. Unser Ehrenamtlicher, Herr Schwarz, bereitet jeden Monat einen Input vor und beantwortet Ihre Fragen. Heute: **Sicherheit leicht gemacht.** Anmeldung



Mi 13.08.
14:00 Uhr
kostenlos

Gesunde Verdauung und wie das klappen kann. Zu diesem Tabu-Thema referiert unsere ehrenamtliche Frau Segatz, die als gelernte Krankenschwester tätig war.
Anmeldung

Do 14.08.
14:00 Uhr
Selbstkosten



Aktuelle Betrugsmaschen. Herr Kühnle, Kontaktbeamter der PI 23 Giesing, geht auf den Enkeltrickbetrug und die aktuellen Betrugsmaschen durch falsche Polizeibeamte, Trickdiebstähle an der Haustür, am Telefon, auf der Straße und im Internet ein. Er gibt Ihnen Tipps, wie Sie nicht zum Betrugsopfer werden und wie Schaden verhindert sowie das persönliche Sicherheitsempfinden gestärkt werden können. Bei Kaffee und Kuchen können Sie Fragen stellen.
Anmeldung

Mi 20.08.
15:30 Uhr
€ 8,00

Käse-Verkostung mit Wein. Wir laden Sie zu einem Schlemmergang durch verschiedene Käsesorten ein.
Anmeldung

Do 21.08.
15:00 Uhr
Selbstkosten

Sie lieben **Eiscreme** und sind offen für ungewöhnliche Geschmacksrichtungen? Dann ist der **Verrückte Eismacher** genau die richtige Adresse. Nehmen Sie sich Ihre Lieblingssorte für einen gemeinsamen Spaziergang durch den Englischen Garten als Wegzehrung mit. TP: St. Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mo 25.08.
13:00 Uhr
Selbstkosten

Diskussionsrunde mit unserer ehrenamtlichen Frau Segatz. Diskussionsausgang ist diesmal das alttürkische Märchen „**Ali, der Meisterdieb**“ nach Elsa Sophia von Kamphoevener. Genießen Sie dazu Kaffee und Kuchen.

Mi 27.08.
12:00 Uhr
€ 8,00

Kulinarisch um die Welt im ASZ. Schicken Sie Ihren Gaumen heute nach **Serbien**. Das genaue Drei-Gänge-Menü ist eine Überraschung. Anmeldung

Mi 27.08.
14:00 Uhr
€ 3,00

NEU: Kambodscha. Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. Heute: Von **München nach Angkor Wat**. Anmeldung

Do 28.08.
13:30 Uhr
Selbstkosten

Geburtstagscafé im ASZ. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Geburtstag bei Kaffee und Kuchen, mit musikalischer Untermalung, im ASZ zu zelebrieren. Wer im Juli oder August Geburtstag hatte, genießt ein Stück Kuchen umsonst. Anmeldung

Fr 29.08.
09:30 Uhr
€ 8,00

Sektfrühstück im ASZ. Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Frühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Buffet. Anmeldung



Ihr Weg zu uns:

U1: Haltestelle St.-Quirin-Platz

Bus 220: Haltestelle St.-Quirin-Platz

Bus 139: Haltestelle Mangfallplatz



Alten- und Service-Zentrum Harlaching

BRK-Kreisverband München

Rotbuchenstr. 32

81547 München

Tel.: 089 / 69 90 66 0

Fax: 089 / 69 34 04 87

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

www.brk-muenchen.de/asz-harlaching