



Alten- und Service-Zentrum

# Harlaching

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

## Januar bis April 2024



Ch. Gastéiger



Gefördert durch

Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Unsere Mitarbeiter\*Innen



**Tatjana Bayreuther**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
SAVE



**Christine Gasteiger**  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



**Arzu Güven**  
Hauswirtschaftliche  
Assistenzkraft



**Nina Holste**  
Sozialpädagogin (B.A.)



**Jasmin Koch**  
Leitung



**Marija Marinkovic**  
Hauswirtschaftliche  
Assistenzkraft



**Özlem Mermer**  
Verwaltungskraft



**Bettina Pirkli**  
Sozialpädagogin (M.A.)

## 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.

## Sprech- und Bürozeiten

Montag-Donnerstag: 08:00 – 15:00 Uhr

Freitag: 08:00 – 12:00 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

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 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
- individueller 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 EA-Koordinatorin Frau Pirkl.

## Finanzielle Hilfen

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

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- Ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von  
€ 1.660,- (1-Personen-Haushalt) bzw.  
€ 2.490,- (2-Personen-Haushalt)
- Bürgergeld (SGB II)

zur Verfügung haben, gibt es Wege um 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 ihrer Kooperationspartner über die wir Sie gerne informieren.

Wir haben zudem die Möglichkeit bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

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



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 Montag bis Freitag unterwegs. Sie wird von ihren Hündinnen Lucy und Wally begleitet.

Hier können Sie Frau Bayreuther treffen:

- Montag: nähere ASZ-Umgebung, je nach Wetterlage
- Dienstag: Wettersteinplatz, ca. 14:00 Uhr
- Mittwoch: Mangfallplatz, ca. 14:00 Uhr
- Donnerstag: Tiroler Platz, ca. 14:00 Uhr
- Freitag: nähere ASZ-Umgebung, Vormittag



Lucy & Wally

# Gruppen- & Kursangebote

**Kursdauer:** 02. Januar – 30. April 2024

**Kursferien:** Bitte Termine im Kurstext beachten

## Montag

09:30 Uhr  
€ 98,00  
14 x 90 Min

**Gedächtnistraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 25.03.** Anmeldung

10:00 Uhr  
€ 98,00  
14 x 90 Min

**Italienisch für Wiedereinsteiger.** Leitung Frau Sciuto. **Nicht am 08.01.** Anmeldung

11:00 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min

**Neu: Bauch, Beine, Po.** Frau Radbruch trainiert mit Ihnen, egal ob Anfänger\*innen oder fortgeschritten, für mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung. **Nicht am 25.03.** Anmeldung

11:30 Uhr

**Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.

12:00 Uhr  
€ 4,50

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes 2-Gänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr  
€ 98,00  
14 x 90 Min

**Italienisch für Fortgeschrittene.** Genießen Sie die melodiose Sprache. Leitung Frau Sciuto. **Nicht am 08.01.** Anmeldung

## Dienstag

12:00 Uhr  
€ 4,50

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes 2-Gänge-Menü. Anmeldung

15:00 Uhr  
€ 70,00  
14 x 60 Min

**Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen, Leitung Frau Hein. **Nicht am 13.02., 19. + 26.03., 02.04.** Anmeldung

## Mittwoch

09:00 Uhr  
€ 78,00  
13 x 75 Min

**Osteoporosevorbeugung – mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 14.02., 20. + 27.03., 03.04.** Anmeldung

09:00 Uhr  
á € 4,00

**Töpfergruppe.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur in Eigenregie.

10:00 Uhr  
€ 56,00  
8 x 90 Min

**Französisch für Fortgeschrittene.** 14-täglich. **Termine: 17. + 31.01., 07. + 21.02., 06. + 20.03., 10. + 24.04.** Leitung Frau Pellet. Anmeldung

10:30 Uhr  
€ 78,0  
13 x 75 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Rücken-schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 14.02., 20. + 27.03., 03.04.** Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 4,50

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes 2-Gänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr

**Reparier-Café:** unsere Ehrenamtlichen bieten Ihnen kleine Reparaturen, Näharbeiten, Fahrrad- und Rollator-Service oder PC-Hilfe an. **Termine: 03.01., 07.02., 06.03., 03.04.** Anmeldung

14:15 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min

**Yoga** mit Frau Hein. Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper. Bleiben Sie geschmeidig. **Nicht am 14.02., 20. + 27.03., 03.04.** Anmeldung

## Donnerstag

09:30 Uhr  
€ 78,00  
13 x 75 Min

**Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Jakobsmeier. **Nicht am 04.01., 15.02., 28.03., 04.04.** Anmeldung

10:00 Uhr  
€ 88,00  
11 x 120 Min

**Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Rudolph. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Nicht am 04.01., 15.02., 07. + 28.03., 04. + 25.04.** Anmeldung

11:00 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min

**Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger\*innen. Leitung Frau Jakobsmeier. **Nicht am 04.01., 15.02., 28.03., 04.04.** Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 4,50

**Mittagstisch.** Frisch gekochtes 2-Gänge-Menü. Anmeldung

13:00 Uhr

**Tischtennis** macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

14:30 Uhr  
á € 3,00  
45 Min

**Hockergymnastik.** Für Alle geeignet. Leitung Frau Zellinger-Köhl. Anmeldung

14:30 Uhr  
€ 24,00  
8 x 60 Min

**Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 04. + 25.01., 01. + 15.02., 14.+ 21.03., 04. + 18.04.** Anmeldung



ASZ Hartaching

## Freitag

12:00 Uhr  
€ 3,50

**Löffel-Freitag.** Frisch zubereitete Löffel-Gerichte wie Suppen und Eintöpfe. Anmeldung

14:00 Uhr

**Spielenachmittag** mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Gfirtner und Frau Müller. **Termine: 19.01., 23.02., 15.03., 19. + 26.04.**

14:00 Uhr

**Literaturkreis** mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Gfirtner und Frau Müller. **Termine: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04.**



## 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 und Seniorenvertretung Untergiesing-Harlaching, 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 tieferliegenden Muskeln und zur Osteoporosevorbeugung. Siehe Terminplan.

€ 1,00/  
Stunde

**Laptopnutzung mit Internetzugang.** Termine und Hilfe nach Absprache.

Selbstkosten

**Neu: Kaffee und Gebäck** werden täglich angeboten.

# Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2024

## Januar

Mi 03.01.  
14:00 -  
16:00 Uhr  
Selbstkosten

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

Mo 08.01.  
12:00 Uhr  
€ 5,00

**Orthodoxe Weihnachten** – Wir laden Sie herzlich zu unserem orthodoxen Weihnachtsfest ein. Sie erfahren etwas über die traditionellen Bräuche und werden kulinarisch mit den Spezialitäten des orthodoxen Weihnachtsfestes verwöhnt. Anmeldung

Mi 10.01.  
14:00 Uhr

Der **Seniorenbeirat** bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Aquarellkurs - Frau Bayer



Do 11.01.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café – der Eberhofer kommt:**  
Kaffee, Kuchen und Teil 1, der den Eberhofer aus der bayerischen Provinz nach Teneriffa verschlägt.  
Anmeldung

Fr 12.01.  
14:00 Uhr

**Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner & Frau Müller, tauschen sich mit Ihnen über Bücher aus.

Ab Mo  
15.01.  
11:00 -  
12:00 Uhr  
€ 65,00

**Neu: Bauch, Beine, Po.** Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur können sowohl eine Gewebestraffung als auch eine Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit fördern. Die Übungen sind für alle geeignet. Kursleitung: Frau Radbruch. Anmeldung

Mi 17.01.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

Von Japan nach **Alaska** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. Heute: **Glacier Bay Cruises bis White Pass.** Anmeldung

Do 18.01.  
10:00 Uhr  
€ 3,00

**Schlittschuhlaufen im Eis- und Funsportzentrum Ost.** Begleiten Sie uns zu einem sportlichen Vormittag auf dem Eis. TP: U-Bahn St-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel.  
Anmeldung

Do 18.01.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Himmlische Düfte für die Hausapotheke: Orangenöle.** Frau König stellt die Kulturgeschichte und das botanische Duftprofil vor und gibt Hinweise, wie die Öle für das persönliche Wohlbefinden, z. B. zur Immunstärkung, Stress- und Angstlösung oder zur Beruhigung eingesetzt werden können.  
Anmeldung

Fr 19.01.  
14:00 Uhr

**Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein.

Fr 19.01.  
09:30 -  
11:30 Uhr  
Selbstkosten

**Handarbeitstreff** – Häkeln oder stricken Sie mit uns Topflappen. Wir leiten Sie hierbei an. Unser Angebot richtet sich auch an (Wieder-)Einsteiger\*innen. Material kann ggfs. gestellt werden. Anmeldung

Di 23.01.  
10:45 Uhr  
€ 15,00 mit  
Schwer-  
behinderten-  
ausweis  
€ 13,00

**Besuch der Salzgrotte in der Sommerstraße:** Sie inhalieren, durch tiefe und bewusste Atmung, die mit Salz angereicherte Luft und können zugleich völlig entspannen. Sie betreten die Grotte in Straßenkleidung, ohne Schuhe, mit selbstmitgebrachten weißen Socken. TP: Sommerstr. 24, Eingang. Anmeldung

Do 25.01.  
14:00 Uhr

**Hundepatenschaften.** Dieses Angebot richtet sich an Hundebesitzer\*innen, die sich einen Notfallplan für die Betreuung ihres Hundes wünschen und an Ehrenamtliche, die sich vorstellen können einen fremden Hund auf Zeit zu betreuen. Anmeldung

Fr 26.01.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ** – Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. Anmeldung

Mi 31.01.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein berührender Film über ein **Leben im Abseits**. Anmeldung

## Februar

Fr 02.02.

09:30 -

11:30 Uhr

Selbstkosten

**Handarbeitstreff** – Häkeln oder Stricken Sie mit uns Topflappen.  
**Weiterer Termin: 16.02.** Anmeldung

Mi 07.02.

09:00 Uhr

Selbstkosten

**Führung im Technischen Betriebszentrum in Moosach mit Besichtigung der Verkehrsleitzentrale.** Das Betriebszentrum vereint alle Einrichtungen, die für die Beobachtung und Sicherung des Verkehrs auf Münchens Straßen verantwortlich sind. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 07.02.

14:00 -

16:00 Uhr

Selbstkosten

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

Do 08.02.

14:00 Uhr

€ 3,00

**Kino-Café – der Eberhofer kommt:** Kaffee, Kuchen und Teil 2 und die Frage nach dem toten Schuldirektor. Anmeldung

Fr 09.02.

14:00 Uhr

**Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner & Frau Müller, tauschen sich mit Ihnen über Bücher aus.

Mi 14.02.

14:00 Uhr

Der **Seniorenbeirat** bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Di 20.02.  
09:30 Uhr  
Selbstkosten

**Traditions-Cafés: Café Fräulein**, im Stil der 50er und 60er Jahre eingerichtet, ist für seine Spezialität die Zimtschnecken bekannt. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 21.02.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Alaska** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. Heute: **White Pass bis Helikopter Flugplatz**. Anmeldung

Do 22.02.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein **Tanz-Film**, der besonderen, humorvollen Art. Anmeldung

Fr 23.02.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ** – Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. Anmeldung

Fr. 23.02.  
14:00 Uhr

**Spielemittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein.

Mo 26.02.  
09:00 Uhr  
€ 5,00

Begleiten Sie uns zu einer Führung durch die Münchner **Volkssternwarte**. Neben den echten Meteoriten der Sonnensystem-Ausstellung, erwartet Sie eine Planetariumsvorstellung des aktuellen Sternenhimmels, sowie ein Ausblick auf die Alpen von der Dachterrasse. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Di 27.02.  
14:00 Uhr  
€ 2,00

**Pflege zuhause.** Herr Zomack vom gleichnamigen Pflegedienst, klärt Fragen rund um das Thema Pflege zuhause: Was bedeutet Grund- bzw. Behandlungspflege? Wie lese ich einen Kostenvoranschlag? Was sind „kleine hauswirtschaftliche Leistungen“? Bringen Sie Ihre Fragen mit und erhalten Sie nützliche, allgemeingültige Hintergrundinformationen. Anmeldung

Mi 28.02.  
14:00 Uhr  
€ 2,00

**Vortrag: Gerontopsychiatrischer Dienst (GpDi)?** Frau Kayser, Leitung des GPDI München Ost, informiert Sie über psychische Veränderungen bzw. Erkrankungen, die mit zunehmendem Alter auftreten können. Was sind Anzeichen und wie kann man diese bei sich selbst oder bei anderen Menschen wahrnehmen? Erfahren Sie wie der Gerontopsychiatrische Dienst unterstützen kann. Anmeldung

Do 29.02.  
14:00 Uhr  
€ 2,00

**Aktuelle Betrugsmaschen.** Herr Kühnle, Kontaktbeamter der Polizeiinspektion 23, geht auf Einzeltrickbetrug, Trickdiebstähle an der Haustür, am Telefon, auf der Straße und im Internet ein. Der erfahrene Polizist gibt Ihnen Tipps, wie Sie nicht zum Betrugsoffer werden und wie Schaden verhindert sowie das persönliche Sicherheitsempfinden gestärkt werden kann. Am Ende der Veranstaltung steht Ihnen der Beamte noch für Fragen zur Verfügung. Während der Veranstaltung gibt es Kaffee und Kuchen. Anmeldung

## März

Fr 01.03.

09:30 -

11:30 Uhr

Selbstkosten

**Handarbeitstreff** – Häkeln oder stricken Sie mit uns Topflappen.  
**Weiterer Termin: 15.03.** Anmeldung

Mi 06.03.

14:00-

16:00 Uhr

Selbstkosten

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

Do 07.03.

14:00 Uhr

€ 3,00

**Kino-Café zum Weltfrauentag:** ein berührender Film einer **Grande Dame**, die eine **bewegende aber inspirierende Geschichte** zu erzählen hat. Anmeldung

Fr 08.03.

14:00 Uhr

€ 3,00

**Weltfrauentag: GROßE Frauen – klein geredet.** Heidemarie Monneuse stellt Ihnen Frauenpersönlichkeiten, von der Antike bis zur Moderne vor, deren Leistungen oft ignoriert oder von der Nachwelt klein geredet wurden. Anhand einer Präsentation werden die außergewöhnlichen Lebenswege lebendig.  
**Eine Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e. V.** Anmeldung

Di 12.03.

10:15 Uhr

**Wohnen im Alter: Haus an den Isarauen.** Kurze Wege zur Nahversorgung, Arztpraxen, Ämter, aber auch Kultureinrichtungen. All das bietet das Betreute Wohnen an. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 13.03.  
14:00 Uhr

Der **Seniorenbeirat** bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Do 14.03.  
11:30 Uhr  
Selbstkosten

**Das Wirtshaus Althaching** in Unterhaching. Traditionelle bayerische Spezialitäten und Gaumenfreunden der modernen Küche bieten Abwechslung. TP: Bushaltestelle St.- Quirin-Platz, stadtauswärts. Anmeldung

Fr 15.03.  
11:15 Uhr  
€ 4,00  
Ohne  
Zugticket

**Ostereier-Kunstmarkt im Kloster Benediktbeuern.** Ostereier überall, ganz unterschiedlich in Form, Material und Gestaltung, im wunderschönen Kreuzgang ausgestellt. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Fr 15.03.  
14:00 Uhr

**Spielemittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein.

Aquarellkurs – Frau Schwab



Mo 18.03.  
08:45 Uhr  
€ 14,00  
Ohne  
Zugticket

### **Ausflug nach Burghausen.**

Begleiten Sie uns auf eine Führung über die längste Burg der Welt. Zur Stärkung nehmen wir ein Mittagessen ein. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Di 19.03.

### **ASZ ist geschlossen.**

Mi 20.03.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Alaska** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. Heute: **Helikopter Flugplatz bis Ende der Flug-Tour.** Anmeldung

Do 21.03.  
13:00 Uhr  
€ 8,00

**Alte Braustätten in Freising.** Bei einem Blick in einen historischen Bierkeller können Sie viel über Bier und die Braukunst erfahren. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Fr 22.03.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ –** Wir laden Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. Anmeldung

Mi 27.03.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café – der Eberhofer kommt:** Kaffee, Kuchen und Teil 3, in dem der Eberhofer zum Bodyguard seines Chefs mutiert. Anmeldung

Aquarellmalkurs – Frau Nützing



## April

Termin noch  
offen  
09:00 Uhr  
kostenfrei

**Druckhaus** Besichtigung in der **Dessauerstraße**. In der Druckerei wird seit 1993 täglich der Münchner Merkur gedruckt. Termin wird noch bekannt gegeben. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Mi 03.04.  
12:00 Uhr  
€ 5,00

**Osteressen** - Rund um Ostern bieten wir Ihnen kulinarische Leckereien. Anmeldung

Mi 03.04.  
14:00 -  
16:00 Uhr  
Selbstkosten

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

Fr 05.04.  
09:30 -  
11:30 Uhr  
Selbstkosten

**Handarbeitstreff** – Häkeln oder stricken Sie mit uns Topflappen. **Weiterer Termin: 19.04.** Anmeldung

Mi 10.04.  
14:00 Uhr

Der **Seniorenbeirat** bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Do 11.04.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café – der Eberhofer kommt:** Kaffee, Kuchen und Teil 4, in dem der Eberhofer seinen Chef ermordet zu haben scheint. Anmeldung

Fr 12.04.  
14:00 Uhr

**Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner & Frau Müller, tauschen sich mit Ihnen über Bücher aus.

Mi 17.04.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Alaska** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen. Heute: **Ende Wildlife Tour bis München.**  
Anmeldung

Do 18.04.  
09:30 Uhr  
Selbstkosten

**Traditions-Cafés:** Entspannte Atmosphäre im Café **Buch & Bohne** zwischen Reihen guter Bücher. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Fr 19.04.  
14:00 Uhr

**Spielenachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein.  
**Weiterer Termin: 26.04.**

Mi 24.04.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein Film über den **Herbst des Lebens** mit all seinen Veränderungen.  
Anmeldung

Fr 26.04.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ –** Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücks-buffet. Anmeldung

Mo 29.04.  
09:00 Uhr  
€ 10,00  
Ohne  
Zugticket

**Murnau am Staffelsee.** Wir besichtigen die Brauerei „Griesbräu“ und statten der zugehörigen Selbstbedienungs-Wirtschaft einen Besuch ab. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung

Di 30.04.  
14:00 Uhr  
€ 6,00

**Frühlingsfest im ASZ –** Endlich wird es wieder wärmer und die Tage werden länger. Genießen Sie eine zünftige Brotzeit und ein kühles Bier. Bei schönem Wetter läuten wir die Biergartensaison ein. 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](mailto:asz-harlaching@brk-muenchen.de)

[www.brk-muenchen.de/asz-harlaching](http://www.brk-muenchen.de/asz-harlaching)