

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

**Mai bis August 2024**



Gefördert durch



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Ihr Team im ASZ



## Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

inklusives und exklusives – nur für Sie: Mit dem aktuellen Sommerprogramm lädt das ASZ Bogenhausen Team Sie herzlich ein, der Hitze und dem Urlaubsstress zu entfliehen. Zu Hause Gebliebene verpassen nichts: Live-Musik, kühle Köstlichkeiten, der spannende Fußballsommer und eine breite Palette an Beratungs- und Begegnungsveranstaltungen. Ein besonderes Training für den Umgang mit Gefahrensituationen bietet unser Selbstverteidigungskurs. Ganz neu im Programm haben wir für Sie den Kurs Life-Kinetik. Schnuppertermin am Dienstag, 23.04.2024. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team im ASZ: Steffen Lohrey, Anke Friedrich, Mürvet Karayel, Jana Przygodzinski, N. N., Mira Prangel, Eva Mihalova

## 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

02. Mai 2024 bis 26. Juli 2024

## Kursferien

21. Mai 2024 - 31. Mai 2024

29. Juli 2024 - 30. September 2024

## **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 € 1.660,00 (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.490,00 (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: 04.09.2024. Einladung erfolgt gesondert.
- Bürger für Bürger: Einladung erfolgt gesondert.

## **Persönliche Anmeldung**

Ihre Anmeldung ist persönlich oder telefonisch ab Montag, 15.04.2024 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.

Die Bezahlung erfolgt im Voraus. Erst nach Bezahlen der Teilnahmegebühr in bar ist die Anmeldung verbindlich. Die Bestätigung erfolgt auf dem mitgebrachten, aktuellen Tertialsprogramm.

# Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 02. Mai 2024 bis 26. Juli 2024

## Montag

09.30 Uhr  
30 Min

**Fitness und Bewegung nach den „Fünf Esslingern“.** Gymnastik im Freien mit unserer Ehrenamtlichen, Frau Mühsam.

09.30 Uhr  
á € 1,00  
60 Min

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

10.00 Uhr  
11.10 Uhr  
€ 50,00  
10 x 60 Min

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

10.00 Uhr

**Sprechstunde Gerontopsychiatrischer Dienst.** Jeden ersten Montag im Monat. Anmeldung unter Telefonnummer 45 22 35 240.

14.00 Uhr  
á € 1,00

**Offenes Tischtennispiel.**

14.00 Uhr  
90 Min

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

## Dienstag

09.15 Uhr  
€ 75,00  
10 x 90 Min

**Do you speak English?** Sprachkurs mit Frau Fabbro. Anmeldung

09.30 Uhr  
€ 60,00  
10 x 60 Min

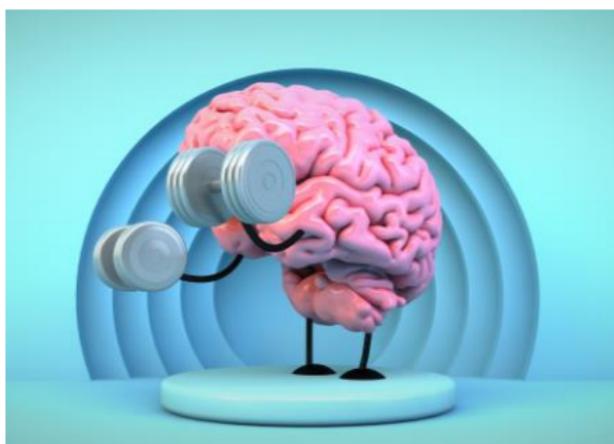
**Neu: Life-Kinetik. Alles andere als langweilig!** Ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Unter Anleitung von Frau Leyser. Kostenlose Schnupperstunde für alle Interessenten am 23.04.2024 um 9.30 Uhr. Anmeldung

12.00 Uhr  
€ 7,00

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

13.30 Uhr  
á € 1,00  
150 Min

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



## Mittwoch

09.00 Uhr –  
15.30 Uhr

**Wärmefondsberatung.** Frau Simon unterstützt Sie bei der Beantragung der Pauschalen der SWM zur Bewältigung der gestiegenen Energiekosten für Haushalte mit geringem Einkommen. Ohne Anmeldung

9.15 Uhr  
€ 75,00  
10 x 90 Min

**Englisch mit Vorkenntnissen.** Sprachkurs mit Frau Reuter-Schmidt. Anmeldung

10.00 Uhr  
11.00 Uhr  
€ 58,50  
9 x 50 Min

**Einführung ins T'ai Chi Kurse I und II.** Übungen für Körper und Geist mit Herrn Gödecke. Nicht am 03.07.2024. Anmeldung

12.00 Uhr  
€ 7,00

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

13.30 Uhr  
15.00 Uhr  
€ 50,00  
8 x 75 Min

**Gedächtnistraining Kurse I + II.** Steigern Sie Ihre Merkfähigkeit und behalten Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit unter der Anleitung von Frau Last. Nicht am 5.06. / 17.07.2024. Anmeldung

14.00 Uhr  
á € 1,00  
135 Min

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

15.05.  
12.06.  
24.07.  
14.08.

**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. Terminanfragen bitte im ASZ Büro. Anmeldung

## Donnerstag

09.15 Uhr  
9 x 90 Min  
€ 67,50

**Englisch mit Vorkenntnissen.**  
Sprachkurs mit Frau Fabbro. Nicht  
am 06.06.2024. Anmeldung

09.30 Uhr  
12.00 Uhr  
9 x 60 Min  
€ 45,00

**Fit durch Tanzgymnastik.**  
Bewegungskurs mit Frau Salzberger-  
Bauer. Nicht am 06.06.2024.  
Anmeldung

10.45 Uhr  
9 x 60 Min  
€ 45,00

**Hockergymnastik.** Sportliche  
Betätigung im Sitzen mit Frau  
Salzberger-Bauer. Nicht am  
06.06.2024. Anmeldung

12.00 Uhr  
€ 7,00

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

13.30 Uhr  
14.45 Uhr  
€ 45,00  
9 x 60 Min

**Qi Gong Kurse I + II.** Meditative  
Bewegungsübungen mit Frau  
Gsottbauer. Nicht am 06.06.2024.  
Anmeldung



## Freitag

10.00 Uhr  
€ 30,00  
11 x 90 Min

**Rock- und Popchor „Rock o‘  
Later“.** Mit Frau Savage. Anmeldung



# Einzelveranstaltungen

## Mai – August 2024

### Mai

Do 02.05.  
14.30 Uhr  
€ 6,00

**Live Klavierkonzert.** Begrüßen Sie mit uns den Mai bei wunderschönen Melodien, gespielt von der japanischen Pianistin Narumi Yoshimoto. Im Anschluss reichen wir Kaffee und Gebäck. Anmeldung

Fr 03.05.  
€ 6,50  
à 30 Min

**Sprechstunde Technik im Alltag.** Herr Jonas-Buchenberger unterstützt Sie beim Bedienen und Anwenden von technischen Geräten. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Mi 08.05.  
Mi 22.05.  
€ 32,00

**Fußpflege.** Frau Deda, zertifizierte Fußpflegerin, kümmert sich zweimal im Monat in den Räumen des ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine.

Di 14.05.  
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 14.05.  
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

## Mai

Di 14.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Faszination Singen** - Beliebte Volkslieder, Schlager und Hits. Lernen Sie leichte und lustige Singübungen kennen. Kurze Atempause bei Kaffee und Kuchen. Preis ohne Speis und Trank. Anmeldung

Do 16.05.  
09.30 Uhr  
€ 2,00

**Praxisratgeber - Wege aus der Schuldenfalle.** Steigende Miet- und Energiekosten, Inflation und andere Herausforderungen im Alltag strapazieren Ihren Geldbeutel oft über Gebühr. Frau Lübke berichtet als Expertin über ihre Arbeit in der Schuldner- und Insolvenzberatung des BRK München. Sie gibt Ihnen wertvolle Hinweise und kompetente Ratschläge. Wir reichen Kaffee und Gebäck. Anmeldung

Fr 17.05.  
€ 6,50  
à 30 Min

**Digitale Sprechstunde.** Computer, Tablet, Handy & Co. Herr Planke unterstützt Sie mit praktischem Wissen und Können beim Bedienen dieser Geräte. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Di 21.05.  
14.00 Uhr  
€ 3,50

**Filmerlebnis – „Der Geschmack der kleinen Dinge“.** Französische Tragikomödie mit Gérard Depardieu, der als berühmtester Chefkoch Frankreichs nach Japan reist, um einen ehemaligen Koch-Kontrahenten ausfindig zu machen. Eine schmackhafte Kino-Delikatesse, die wunderbar leicht unterhält. Es gibt frischgebackene Waffeln! Anmeldung

## Mai

Di 21.05.  
14.00 Uhr

**Praxisratgeber - Sprechstunde der Seniorenvertretung im ASZ.** Sie haben ein Anliegen an die Seniorenvertretung 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 23.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Wohnen im Alter – „Seniorenrechtliches Wohnen im Cosimagarten“.** Was genau steckt hinter dieser Einrichtung, die vom ASB München / Oberbayern betreut wird? Näheres erfahren Sie bei einer Führung. TP: ASB Servicebüro, Hochstiftsweg 29, 81925 München. Anmeldung

Mo 27.05.  
08.15 Uhr  
€ 7,00

**Wanderung – Rund um den Barmsee.** Idyllisch eingebettet zwischen Wettersteingebirge und Karwendel liegt dieser wunderschöne Badeseesee wie ein Juwel in den Buckelwiesen des Werdenfelser Landes. Wegstrecke je nach Witterung 5-7 km, bitte festes Schuhwerk anlegen. Kosten für Taxifahrt. Mit Einkehr. TP: Hauptbahnhof Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

## Mai

Di 28.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

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



## Juni

Di 04.06.  
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

Mi 05.06.  
08.30 Uhr  
€ 2,00

**Rundwanderung – Weihenstephan und Freising.** Schaugärten, Gotik und Braukunst. Schöne Tour durch die Grünanlagen der Technischen Universität München mit anschließendem Stadtrundgang und Einkehr. Wegstrecke 8 km. TP: Hauptbahnhof Gleiskopf Gleis 24. Anmeldung



## Juni

Mi 05.06.

Mi 19.06.

€ 32,00

**Fußpflege.** Frau Deda, zertifizierte Fußpflegerin, kümmert sich zweimal im Monat in den Räumen des ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine.

Fr 07.06.

Fr 21.06.

€ 6,50

à 30 Min

**Digitale Sprechstunde.** Computer, Tablet, Handy & Co. Herr Planke unterstützt Sie mit praktischem Wissen und Können beim Bedienen dieser Geräte. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Di 11.06.

14.00 Uhr

€ 2,00

**Faszination Singen - Beliebte,** Volkslieder, Schlager und Hits. Lernen Sie leichte und lustige Singübungen kennen. Kurze Atempause bei Kaffee und Kuchen. Preis ohne Speis und Trank. Anmeldung



## Juni

Do 13.06.  
09.15 Uhr  
€ 21,00

**Busausflug ins „Blaue Land“ mit Schifffahrt auf dem Staffelsee.** Mit dem Bus geht's direkt nach Murnau, wo Sie ausreichend Zeit für einen Stadtbummel haben. Es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Vielleicht genießen Sie am Nachmittag bei der Schiffsrundfahrt neben der herrlichen Landschaft auch noch Kaffee und Kuchen? Mit großzügiger Unterstützung der Stiftung LichtBlick Seniorenhilfe e.V. Preis für Schiffsticket und Busfahrt. TP: ASZ. Anmeldung

Fr 14.06.  
20.30 Uhr  
€ 4,00

**„Das Runde muss ins Eckige“.** Seien Sie live bei der EM Vorrunde dabei, wenn die „Nagelsmann-Elf“ bei der EM 2024 gegen die „Bravehearts“ aus Schottland antritt. TV-Übertragung auf Leinwand. Wir reichen gekühltes Bier und Salzgebäck. Preis für Getränk und Imbiss. Anmeldung

Di 18.06.  
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



## Juni

Mi 19.06.  
17.30 Uhr  
€ 4,00

**„Das Runde muss ins Eckige“**  
Deutschland : Ungarn. Preis für  
Getränk und Imbiss. Anmeldung

Do 20.06.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Praxisratgeber – Online-Banking –  
ist das was für mich?** Sie haben  
bisher gezögert, Ihre Bankgeschäfte  
online vom heimischen PC/Tablet  
aus abzuwickeln? Herr Biedermann,  
Dipl. Betriebswirt und  
Verbraucherbildungsexperte, stellt  
Ihnen vor, was dafür an Technik,  
Können und Wissen gebraucht wird  
und klärt über Risiken, Vor- und  
Nachteile auf. Wir reichen Kaffee  
und Gebäck. Anmeldung

Fr 21.06.  
10.30 Uhr  
€ 12,50

**Training für Selbstbehauptung.**  
Hier lernen Sie  
Verteidigungsmöglichkeiten, sowie  
Maßnahmen um Gefahren zu  
vermeiden oder abzuwenden, ehe  
sie eskalieren. Es finden Übungen zu  
Stimme und Körpersprache statt.  
Trainerin: Fr. Scharrer. Anmeldung



## Juni

So 23.06.  
20.30 Uhr  
€ 4,00

**„Das Runde muss ins Eckige“**  
Schweiz : Deutschland. Preis für  
Getränk und Imbiss. Anmeldung

Di 25.06.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

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

Fr 28.06.  
€ 6,50  
á 30 Min

**Sprechstunde Technik im Alltag.**  
Herr Jonas-Buchenberger unterstützt  
Sie beim Bedienen und Anwenden  
von technischen Geräten. Bitte  
vereinbaren Sie Einzeltermine.  
Anmeldung

## Juli

Di 02.07.  
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

Mi 03.07.  
Mi 10.07.  
€ 32,00

**Fußpflege.** Frau Deda, zertifizierte  
Fußpflegerin, kümmert sich zweimal  
im Monat in den Räumen des ASZ  
um das Wohlergehen Ihrer Füße. Mit  
Fußbad und Massage. Bitte eigenes  
Handtuch mitbringen. Bitte  
vereinbaren Sie Einzeltermine.

Fr 05.07.  
Fr 19.07.  
€ 6,50  
á 30 Min

**Digitale Sprechstunde.** Computer,  
Tablet, Handy & Co. Herr Planke  
unterstützt Sie mit praktischem  
Wissen und Können beim Bedienen  
dieser Geräte. Bitte vereinbaren Sie  
Einzeltermine. Anmeldung

## Juli

Di 09.07.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Faszination Singen** - Beliebte, Volkslieder, Schlager und Hits. Lernen Sie leichte und lustige Singübungen kennen. Kurze Atempause bei Kaffee und Kuchen. Preis ohne Speis und Trank. Anmeldung

Do 11.07.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Praxisratgeber – Fahrgasttraining mit dem MVG.** Mitfahren leicht gemacht! Das praktische Mobilitätstraining der Münchner Verkehrsgesellschaft in einem Sonderbus mit Busfahrer und Bewegungstrainerin möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbstständig mit Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl, abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten. Anmeldung

Mo 15.07.  
14.30 Uhr  
€ 2,00

**Biergartenbesuch.** Nach einem kurzen gemeinsamen Spaziergang genießen Sie gesellige Stunden bei Bier und Brez'n oder auch Kaffee und Kuchen im schattigen Wirtsgarten des Sport-Restaurants „Rothof“, Denninger Str. 120. TP: ASZ. Anmeldung

Di 16.07.  
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

## Juli

Do 18.07.  
07.45 Uhr  
€ 7,00

**Wanderung – Nach Mariabrunn im Pfaffenwinkel.** Entlang am Wildbachlehrpfad geht es 10 km durch das Lainbachtal. Gute Kondition erforderlich! Bitte festes Schuhwerk anlegen und Zwischenmahlzeit mitbringen, Einkehr am Schluss. Preis für Taxifahrt. TP: Hauptbahnhof Gleiskopf Gleis 27. Anmeldung

Di 23.07.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

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

Fr 26.07.  
€ 6,50  
à 30 Min

**Sprechstunde Technik im Alltag.** Herr Jonas-Buchenberger unterstützt Sie beim Bedienen und Anwenden von technischen Geräten. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Di 30.07.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

**„So schmeckt der Sommer“ – Eine süße Abkühlung beim Eisessen im „Bon Giorno“, Münchens vorzüglichster Eisdiele! Wegstrecke 1,5 km durch die Parkanlage „Denninger Anger“. TP: ASZ. Anmeldung**



## August

Fr 02.08.  
Fr 23.08.  
€ 6,50  
á 30 Min

**Digitale Sprechstunde.** Computer, Tablet, Handy & Co. Herr Planke unterstützt Sie mit praktischem Wissen und Können beim Bedienen dieser Geräte. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Di 06.08.  
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

Fr 09.08.  
€ 6,50  
á 30 Min

**Sprechstunde Technik im Alltag.** Herr Jonas-Buchenberger unterstützt Sie beim Bedienen und Anwenden von technischen Geräten. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine. Anmeldung

Fr 09.08.  
17.20 Uhr  
€ 13,00

**Führung Rathaus.** Seien Sie dabei und werfen Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen der Münchener Stadtverwaltung. TP: Fischbrunnen / Marienplatz. Anmeldung



## August

Di 13.08.  
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 20.08.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Faszination Singen -** Beliebte, Volkslieder, Schlager und Hits. Lernen Sie leichte und lustige Singübungen kennen. Kurze Atempause bei Kaffee und Kuchen. Preis ohne Speis und Trank. Anmeldung

Di 20.08.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

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

Mi 21.08.  
€ 32,00

**Fußpflege.** Frau Deda, zertifizierte Fußpflegerin, kümmert sich zweimal im Monat in den Räumen des ASZ um das Wohlergehen Ihrer Füße. Mit Fußbad und Massage. Bitte eigenes Handtuch mitbringen. Bitte vereinbaren Sie Einzeltermine.

Do 22.08.  
08.15 Uhr  
€ 2,00

**Wanderung – rund um die Flößerstadt Wolfratshausen.** Entlang der Loisach durch die Altstadt geht es 6 km über Kies-, Wald-, Wiesen und Bergwege. Kurzer, steiler Anstieg auf dem Walderlebnispfad. Bitte festes Schuhwerk anlegen. Mit Einkehr am Schluss. TP: Hauptbahnhof, S-Bahnhof S7 Richtung Wolfratshausen. Anmeldung

## August

Di 27.08.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

**„So schmeckt der Sommer“ – Eine süße Abkühlung beim Eisessen im „Bon Giorno“**, Münchens vorzüglichster Eisdiele! Wegstrecke 1,5 km durch die Parkanlage „Denninger Anger“. TP: ASZ. Anmeldung

Mi 28.08.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Wohnen im Alter – Besichtigung der „ZAIDMAN Seniorenresidenz“ im Prinz-Eugen-Park.** Wegen hoher Nachfrage wird der Besuch der Einrichtung der Israelitischen Kultusgemeinde (IKG) München und Oberbayern, die in Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt (AWO) betrieben wird, wiederholt. Das Haus vereint modernste pflegerische und architektonische Standards mit warmherziger, jüdischer Atmosphäre und Seele. TP: Eugen-Jochum-Straße 4, 81927 München. Anmeldung

Do 29.08.  
10.00 Uhr  
€ 2,00

**Spazieren in Gesellschaft – Auf Entdeckungstour durch den Bugapark um die Messestadt Riem.** Bugasee, Aussichtshügel, Wabenhaus – auf dem Gelände des ehemaligen Riemer Flughafens gibt es viel zu entdecken. Imbissmöglichkeit. Laufstrecke ca. 5 km. TP: Busbahnhof Arabellapark. Anmeldung



# **ASZ Kooperationspartner und selbst organisierte Gruppen im ASZ**

- Borst Immobilien GmbH & Co. KG
- GeQo Prinz-Eugen-Park
- Gerontopsychiatrischer Dienst München Nord
- Christophorus Hospiz Verein e. V.
- Alzheimer Gesellschaft München e. V.
- Morbus Crohn-Gruppe
- Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
- Ökologisches Bildungszentrum
- Seniorenbeirat der LHM
- WiAC e. V.
- Die Burda-Bande e. V.
- VdK München e. V.
- Sozialbürgerhaus Orleansplatz  
Landeshauptstadt München
- Stelle für Gemeinwesenmediation SteG
- Bridgedomizil München e. V.
- LichtBlick Seniorenhilfe e. V.

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.

## 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](mailto:asz-bogenhausen@brk-muenchen.de)

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