

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

## Mai bis August 2024



Ch. Gasteiger

Gefördert durch



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

# Unsere Mitarbeiter\*Innen



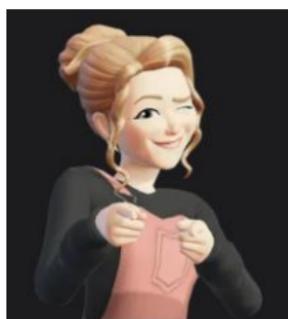
**Tatjana Bayreuther**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
SAVE



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



**Arzu Güven**  
Hauswirtschaftliche  
Assistenz



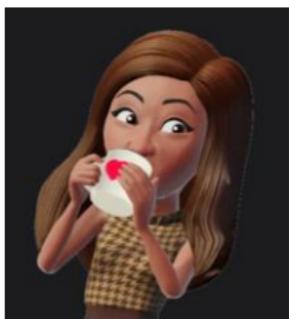
**Nina Holste**  
Sozialpädagogin (B.A.)



**Jasmin Koch**  
Leitung



**Marija Marinkovic**  
Hauswirtschaftliche  
Assistenz



**Özlem Mermer**  
Verwaltungskraft



**Lucy & Wally**  
SAVE

## 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- & Näh-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 Holste.

## 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

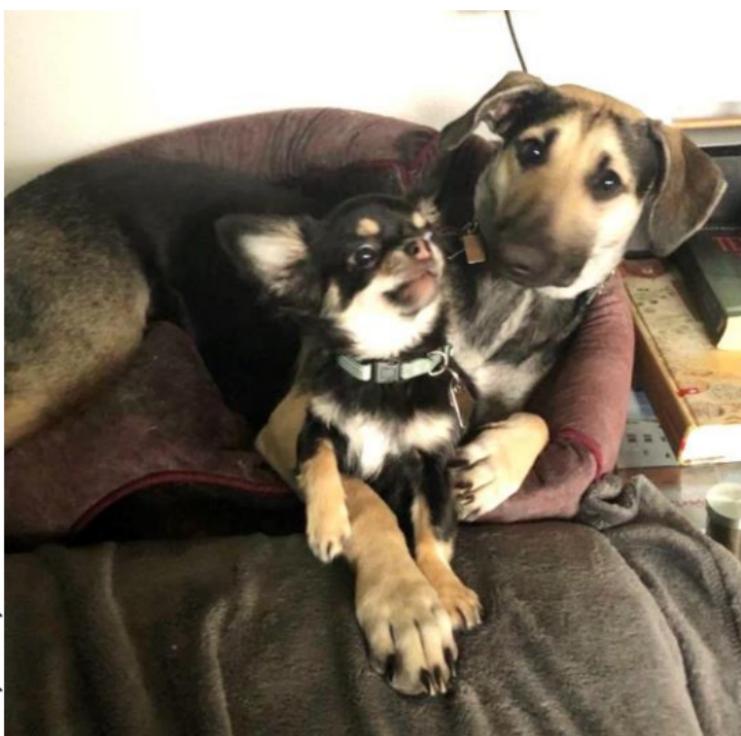


## SAVE: Senior\*innen aufsuchen im Viertel durch Expert\*innen

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

Was gilt bei einer **Absage**? Was muss ich beachten?

Antworten erhalten Sie in unseren Absage-Statuten, die Sie im ASZ-Büro erhalten.

# Gruppen- & Kursangebote

**Kursdauer:** 02. Mai – 31. August 2024

**Kursferien:** Bitte Termine im Kurstext beachten

## Montag

09:00 Uhr  
á € 5,00

**Töpfern am Montag.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur in Eigenregie.

09:30 Uhr  
€ 84,00  
12 x 90 Min

**Gedächtnistraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 03. + 10.06., 19. + 26.08.** Anmeldung

10:00 Uhr  
€ 77,00  
11 x 90 Min

**Italienisch für Wiedereinsteiger.** Leitung Frau Sciuto. **Nicht am 27.05. Nicht im August.** Anmeldung

11:30 Uhr

**Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.

12:00 Uhr  
€ 4,50

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

14:00 Uhr  
€ 77,00  
11 x 90 Min

**Italienisch für Fortgeschrittene.** Genießen Sie die melodiose Sprache. Leitung Frau Sciuto. **Nicht am 27.05. Nicht im August.** Anmeldung

**Bauch, Beine, Po** jetzt dienstags.

Mittagstisch - ASZ Harlaching



## Dienstag

11:00 Uhr  
€ 50,00  
10 x 60 Min

**Bauch, Beine, Po.** Frau Radbruch trainiert mit Ihnen, egal ob Anfänger\*innen oder fortgeschritten, für mehr Beweglichkeit und eine bessere Haltung. **Nicht am 21. + 28.05., 30.07. + Nicht im August.** Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 4,50

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

14:00 Uhr

**Canasta.** Ein Kartenspiel, welches Cleverness und Taktik fördert.

14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** einmal im Monat gibt es, zu Kaffee & Kuchen, einen ausgewählten Film. Siehe auch unter Einzelveranstaltungen.

15:00 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min

**Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen mit Frau Hein. **Nicht am 04. + 11. + 18.06., 20.08.** Anmeldung

Aquarellmalen – Frau Schwab



## 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 05. + 12. + 19.06., 21.08.** Anmeldung

09:00 Uhr  
á € 5,00

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

10:30 Uhr  
€ 78,00  
13 x 75 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Rücken-schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 05. + 12. + 19.06., 21.08.** Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 4,50

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

14:00 Uhr

**Reparier-Café:** unsere Ehrenamtlichen bieten Ihnen kleine Reparaturen, Fahrrad- und Rollator-Service sowie PC-Hilfe an. **Termine: 08.05., 05.06., 03.07., 07.08.** Anmeldung

14:00 Uhr

Die **Seniorenvertretung** für Untergiesing-Harlaching ist für Sie vor Ort und geht einmal im Monat auf Ihre stadtteilbezogenen Fragen ein. Die Termine entnehmen Sie bitte den einzelnen Monaten unter den Einzelveranstaltungen.

## Donnerstag

09:30 Uhr  
€ 72,00  
12 x 75 Min

**Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Jakobsmeier. **Nicht am 23.05., 22. + 29.08.** Anmeldung

10:00 Uhr  
€ 104,00  
13 x 120 Min

**Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Popp. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Nicht am 11. + 18.07.** Anmeldung

11:00 Uhr  
€ 60,00  
12 x 60 Min

**Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger\*innen. Leitung Frau Jakobsmeier. **Nicht am 23.05., 22. + 29.08.** 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 wirklich jeden geeignet. Leitung Frau Zellinger-Köhl. **Nicht am 02.05.** Anmeldung

14:30 Uhr  
€ 18,00  
6 x 60 Min

**Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 02. + 16.05., 06. + 27.06., 11. + 25.07.** Anmeldung

ASZ Hartaching



## Freitag

09:30 Uhr

**Offener Handarbeitstreff.** Häkeln oder stricken Sie mit uns. **Termine: 03. + 17.05., 21.06., 05. + 19.07., 02. + 23.08.**

09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ.** Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. **Termine: 31.05., 28.06., 26.07., 30.08.** Anmeldung

12:00 Uhr  
€ 3,50

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

14:00 Uhr

**Spielenachmittag** mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Gfirnter und Frau Müller. **Termine: 17.05., 21. + 28.06., 12. + 19.07., 16.08. + 23.08.**

14:00 Uhr

**Literaturkreis** mit unseren Ehrenamtlichen, Frau Gfirnter und Frau Müller. **Termine: 03.05., 14.06., 05.07., 09.08.**

ASZ Harlaching



## 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 Mitglied der Seniorenvertretung Untergiesing-Harlaching, basiert auf langjähriger, beruflicher Erfahrung mit der Thematik. Frau Kröner 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 im ASZ.

€ 1,00/  
Stunde

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

Selbstkosten

**Kaffee und Gebäck:** unser täglich variierendes Angebot für Sie.

# Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2024

## Mai

Do 02.05.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**ASZ-Sprechstunde.** Wir beantworten Ihnen Fragen zu verschiedenen ausgewählten Themen. Wir möchten Sie aufklären und Ängste nehmen. Thema im **Mai: Heim / Wohnen im Alter.**

Fr 03.05.  
09:30 –  
11:30 Uhr

**Offener Handarbeitstreff.** Häkeln oder stricken Sie mit uns. Das Angebot findet regelmäßig statt, wobei eine regelmäßige Teilnahme nicht notwendig ist. Material kann ggfs. gestellt werden. Wir bitten um vorherige Absprache. **Weiterer Termin: 17.05.**

Fr 03.05.  
14:00 Uhr

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

Di 07.05.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Biergarten** auf der ASZ-Terrasse. Genießen Sie kleine Schmankerl oder bringen Ihre eigene Brotzeit mit. Bei schlechtem Wetter findet der Biergarten nicht statt. Anmeldung

Mi 08.05.  
13:00 –  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

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

Mi 08.05.  
14:00 Uhr

Die **Seniorenvertretung**, vertreten durch Herrn Görlich, bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Mi 08.05.  
14:00 –  
16:00 Uhr

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

Fr 10.05.

**ASZ ist geschlossen.**

Mi 15.05.  
12:00 Uhr  
Selbstkosten

**Biergartenbesuch: Hofbräukeller** am Max-Weber-Platz. Schlemmen Sie unter Kastanien im lauschigen Biergarten mit Hofbräu-Bier. TP: 25er-Tram-Haltstelle Wettersteinplatz, stadteinwärts. Anmeldung

Mi 15.05.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Neu: Island.** Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen: mit den Augen reisen und alles miterleben. **Von München nach Svinafell.**  
Anmeldung

Fr. 17.05.  
08:40 Uhr  
Spende  
erwünscht

**Das Volkstheater.** Bei einer Führung durch das neue Münchner Volkstheater im Schlachthofviertel erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über den Neubau, seine Architektur und die Entstehungsgeschichte, Sie erhaschen zudem auch einen Blick hinter die Kulissen und bekommen anschaulich erklärt, wie eine Theaterproduktion realisiert wird und welche Abläufe es gibt, wenn ein Stück am Abend zur Aufführung gebracht wird. TP: U-Bahn St. Quirin-Platz/unter der Glaskuppel.  
Anmeldung

Fr 17.05.  
14:00 Uhr

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

Mi 22.05.  
12:00 Uhr  
€ 6,50

**Spargelessen.** „Veronika, der Spargel wächst“ sangen die Comedian Harmonists und so servieren wir Ihnen Stangenspargel frisch vom Feld. Anmeldung

Do 23.05.  
14:30 Uhr  
€ 6,00

**Käse-Verkostung mit Wein.** Wir laden Sie erneut zu einer Käseverkostung mit verschiedenen Weinen ein. Schlemmen Sie sich durch ausgesuchte Käsesorten und verbringen Sie einen geselligen Nachmittag im ASZ. Anmeldung

Fr. 24.05.  
12:00 Uhr  
€ 6,50

Feiern Sie mit uns **Mainachten!**  
Wieso sollte man auf festliche Speisen bis zum Winter warten? Genießen Sie heute ein weihnachtliches Menü und erfahren Sie die Anekdote dieser Veranstaltung persönlich vor Ort.  
Anmeldung

Di 28.05.  
13:00 Uhr  
Selbstkosten

**Sommerfest** im ASZ Harlaching. Wir feiern den Sommer, lassen alte Traditionen aufleben und genießen Köstlichkeiten im ASZ-Garten. Bei schlechtem Wetter laden wir Sie ins ASZ ein. Anmeldung

Mi 29.05.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein nicht ganz ernstgemeinter Film über **den Schönheitswahn.** Anmeldung

Fr 31.05.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

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

Aquarellmalkurs – Herr Haug



## Juni

Di 04.06.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Biergarten** auf der ASZ-Terrasse. Genießen Sie kleine Schmankerl oder bringen Ihre eigene Brotzeit mit. Bei schlechtem Wetter findet der Biergarten nicht statt. Anmeldung

Mi 05.06.  
13:00 –  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

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

Mi 05.06.  
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 PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Do 06.06.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**ASZ-Sprechstunde.** Wir beantworten Ihnen Fragen zu verschiedenen ausgewählten Themen. Wir möchten Sie aufklären und Ängste nehmen. Thema im **Juni: Wohnen für Hilfe.**

Fr 07.06.  
Ab 17:00 Uhr

**Flohmarkt** in Harlaching: Nutzen Sie die Zeit um das ASZ kennen zu lernen und Altes sowie auch Neues auf unseren vielfältig bestückten Tischen zu entdecken. Zur Stärkung bieten wir Ihnen kulinarische Leckereien. Bei Regen finden Sie uns im ASZ.

Mi 12.06.  
14:00 Uhr

Die **Seniorenvertretung**, vertreten durch Herrn Görlich, bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Fr 14.06.  
14:00 Uhr

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

Di 19.06.  
09:30 Uhr  
Selbstkosten

**Traditions-Cafés:** Eine alpine Kaffee-Oase mitten in Haidhausen bietet die **Kaffeerösterei Vogelmaier**. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel.  
Anmeldung

Mi 19.06.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Island.** Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen: mit den Augen reisen und alles miterleben. **Von Svinafell nach Vik i Myrdal.**  
Anmeldung

Do 20.06.  
13:00 Uhr  
€ 15,00

**Sea Life.** Entdecken Sie die aufregende Unterwasserwelt. Erfahren Sie welche Rolle Sie selbst zum Schutz der Gewässer spielen können. Tauchen Sie ein und erkunden Sie das Leben der Ozeane. TP: U-Bahn St. Quirin-Platz/unter der Glaskuppel.  
Anmeldung bis 12.05.2024

Fr 21.06.  
09:30 –  
11:30 Uhr

**Offener Handarbeitstreff.** Häkeln oder stricken Sie mit uns. Das Angebot findet regelmäßig statt, wobei eine regelmäßige Teilnahme nicht notwendig ist. Material kann ggfs. gestellt werden. Wir bitten um vorherige Absprache.

Fr. 21.06.  
14:00 Uhr

**Spielenachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein.  
**Weiterer Termin: 28.06.**

Mo 24.06.  
08:40 Uhr  
€ 12,00 für  
Schiffahrt  
MVV:  
Selbstkosten

**Leinen los!** Die große Schiffahrt auf dem **Starnberger See** dauert 3 Stunden und 40 Minuten, in denen wir die Seele baumeln lassen und die wunderbare Landschaft genießen können. Eine Stärkung im Schiffs-Restaurant ist möglich, wie auch der Café-Besuch in Starnberg. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung

Di 25.06.  
12:45 Uhr  
€ 22,00  
Mit Jahreskarte:  
€ 9,00

**Führung** durch den **Tierpark Hellabrunn.** Erleben Sie exotische Tiere aus aller Welt. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung bis 14.06.2024

Mi 26.06.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und eine **romantische Komödie** mit Julia Roberts und George Clooney.  
Anmeldung

Fr 28.06.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ.** Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet.  
Anmeldung

## Juli

Mi 03.07.  
13:00 –  
14:00 Uhr

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

Mi 03.07.  
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 PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung

Do 04.07.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**ASZ-Sprechstunde.** Wir beantworten Ihnen Fragen zu verschiedenen ausgewählten Themen. Wir möchten Sie aufklären und Ängste nehmen. Thema im **Juli: REHA / Krankenhausfürsorge/ Krankenkasse.**

Fr 05.07.  
09:30 –  
11:30 Uhr

**Offener Handarbeitstreff.** Häkeln oder stricken Sie mit uns. Das Angebot findet regelmäßig statt, wobei eine regelmäßige Teilnahme nicht notwendig ist. Material kann ggfs. gestellt werden. Wir bitten um vorherige Absprache. **Weiterer Termin: 19.07.**

Fr 05.07.  
14:00 Uhr

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

Di 09.07.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

**Biergarten** auf der ASZ-Terrasse. Genießen Sie kleine Schmankerl oder bringen Ihre eigene Brotzeit mit. Bei schlechtem Wetter findet der Biergarten nicht statt. Anmeldung

Mi 10.07.  
14:00 Uhr

Die **Seniorenvertretung**, vertreten durch Herrn Görlich, bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.

Do 11.07.  
17:00 Uhr  
€ 10,00

**Nachwächterführung und gemeinsames Abendbrot.** Nach einer gemeinsamen Brotzeit im ASZ, begeben wir uns auf die Spuren der Wächter unserer Stadt. Sehen Sie Sehenswürdigkeiten aus einer anderen Perspektive und erfahren Sie, teils gruselige, Geschichten. Anschließend begleiten wir Sie wieder zum ASZ zurück. Anmeldung bis 08.07.2024

Fr 12.07.  
10:00 Uhr

Vortrag: **Patientenfürsprache München** Klinik Harlaching. Die Patientenfürsprecher\*innen arbeiten ehrenamtlich und unabhängig vom Krankenhaus. Ihre Ansprechpartnerinnen aus dem Klinikum Harlaching stellen sich und ihre Arbeit vor und beantworten Ihre Fragen. Anmeldung

Fr 12.07.  
14:00 Uhr

**Spielenachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein. **Weiterer Termin: 19.07.**

Mo 15.07.  
09:00 Uhr  
Selbstkosten

**Traditions-Cafés: Mr. Baker's Coffeeshop.** Gemeinsam statten wir dem schnuckeligen Café, mit Geschichte in Haidhausen, einen Besuch ab. Überzeugen Sie sich von der Qualität der ausgesuchten Kaffeesorten und handgefertigten Leckereien. TP: 25er Tram-Haltstelle Wettersteinplatz, stadteinwärts. Anmeldung

Di 16.07.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Ernährung bei Osteoporose.** Herr Hafner, Diätassistent am Klinikum Rechts der Isar, informiert Sie, wie Sie Osteoporose durch Ernährung vorbeugen bzw. welche Ernährungsgewohnheiten nach einer Diagnose helfen können. Anmeldung

Mi 17.07.  
12:00 Uhr  
€ 6,50

**Italienischer Mittag – Bella Italia auf dem Teller.** Fühlen Sie sich dem Süden näher mit Prosecco, Pasta und Tiramisu. Anmeldung

Mi 17.07.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Island.** Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen: mit den Augen reisen und alles miterleben. **Von Vik i Myrdal nach Krysuvik.** Anmeldung

Di 23.07.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten

Besuchen Sie mit uns die erste klimaneutrale Eisdiele Münchens, das **Eiscafé Eismeer.** Hier können Sie sich nach Lust und Laune durch die täglich frisch hergestellten 128 Sorten schlemmen. Je nach Wetter verweilen wir vor Ort oder spazieren an der Isar entlang, denn Eis geht immer! Anmeldung

Mi 24.07.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein Film über ein **Leben in der Einsamkeit** der Rocky Mountains. Anmeldung

Do 25.07.  
12:30 Uhr  
€ 21,00  
Ohne  
Fahrkarte

**Ausflug nach Rosenheim** in den Lokschuppen. Fahren Sie mit uns in die Ausstellung **Heldinnen & Helden** und erfahren Sie mehr über den Heldenmythos bis zu modernen Alltagsheld\*innen. TP: Hauptbahnhof Service-Point/Haupthalle. Anmeldung bis 18.07.2024

Fr 26.07.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ.** Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. Anmeldung

Di 30.07.  
16:00 Uhr  
€ 3,00

**GenderMedizin:** Der **Herzinfarkt** – wo liegt der Unterschied? Was sind die Vorzeichen? Auf was muss ich achten? Frau Dr. Seidl, Fachreferentin für Gendermedizin, Stabsstelle Qualitätsmanagement und Gendermedizin, München Klinik Schwabing, informiert Sie, u. a. auch über unterschiedliche Medikation und ist für Ihre Fragen offen. Anmeldung

Mi 31.07.  
14:00 –  
15:00 Uhr

**Neu:** Sprechstunde mit Frau Jakobi, **Beauftragte für Menschen mit Behinderungen** im Bezirksausschuss 18. Nutzen Sie diesbezüglich die Gelegenheit sich über die Politik im Stadtbezirk zu informieren und bringen Sie Ihre Anliegen ein.

## August

Do 01.08.  
13:00 –  
14:00 Uhr

**ASZ-Sprechstunde.** Wir beantworten Ihnen Fragen zu verschiedenen ausgewählten Themen. Wir möchten Sie aufklären und Ängste nehmen. Thema im **August: gesetzliche Betreuung**

Do 01.08.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Himmliche Düfte** für die Hausapotheke: **Lavendelöl.** Der Bildvortrag von Frau König gibt einen unterhaltsamen Einblick in die Kulturgeschichte und die Botanik des Lavendels, stellt seine Verarbeitung, sein Duftprofil und die naturheilkundlichen Verwendungsmöglichkeiten als Hausmittel vor. Sie erhalten interessante Hinweise zur Anwendung u. a. bei Schmerz, Stress, Juckreiz und Verbrennungen. Anmeldung

Fr 02.08.  
09:30 –  
11:30 Uhr

**Offener Handarbeitstreff.** Häkeln oder stricken Sie mit uns. Das Angebot findet regelmäßig statt, wobei eine regelmäßige Teilnahme nicht notwendig ist. Material kann ggfs. gestellt werden. Wir bitten um vorherige Absprache. **Weitere Termine: 23.08.**

Aquarellmalen – Frau Steinhaus



- Di 06.08.  
14:00 Uhr  
Selbstkosten
- Biergarten** auf der ASZ-Terrasse. Genießen Sie kleine Schmankerl oder bringen ihre eigene Brotzeit mit. Bei schlechtem Wetter findet der Biergarten nicht statt. Anmeldung
- Mi 07.08.  
13:00 –  
14:00 Uhr  
Selbstkosten
- Näh-Café:** Haben Sie Kleidung die nicht mehr richtig passt? Unsere ehrenamtlichen Näher\*innen können Ihnen helfen. Bringen Sie Ihre Kleidung vorbei. Besprechen Sie, was gemacht werden muss und holen Sie Ihre fast neue Kleidung wieder ab. Anmeldung
- Mi 07.08.  
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 PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung
- Fr 09.08.  
14:00 Uhr
- Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner & Frau Müller, tauschen sich mit Ihnen über Bücher aus.
- Mi 14.08.  
14:00 Uhr
- Die **Seniorenvertretung**, vertreten durch Herrn Görlich, bietet eine Sprechstunde an, in der Sie Ihre stadtteilorientierten Anliegen vortragen können.
- Fr 16.08.  
14:00 Uhr
- Spielenachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, laden Sie zum Spielen bekannter und neuer Spiele ein.  
**Weiterer Termin: 23.08.**

Di 20.08.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein Film über das **Experiment mit einem humanoiden Roboter** zusammen zu leben. Anmeldung

Mi 21.08.  
14:00 Uhr  
€ 3,00

**Island.** Ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen: mit den Augen reisen und alles miterleben. **Von Krysvik nach Thingvellir.** Anmeldung

Fr 30.08.  
09:30 Uhr  
€ 5,00

**Sektfrühstück im ASZ** – Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem exklusiven Sektfrühstück ein. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet in gemütlicher Atmosphäre. Anmeldung

Aquarellmalen – Frau Nutzigner



## 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)