

ASZ Milbertshofen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen

September, Oktober, November und Dezember 2026

**Beratung und Information, Begegnung und Beteiligung,
Unterstützung, Gruppen und Kurse**



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3 – 6
Begrüßung international	7
Beratung, Information und Unterstützung	8 – 9
Präventive Hausbesuche	10
SAVE	11
Mittagstisch und Cafeteria	12
Ehrenamt, Helferkreis und Freiwilligendienst	14 – 15
Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote	16 – 25
Veranstaltungskalender	26 – 27
Veranstaltungen	28 – 44
■ September	28 – 31
■ Oktober	32 – 37
■ November	38 – 40
■ Dezember	41 – 44
Kooperationspartner	46 – 47
In eigener Sache	48 – 49
Ihre Ansprechpartner*innen	50 – 51
So finden Sie uns	52



**Alten- und Service-Zentrum
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen
sind barrierefrei zugänglich.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

liebe Freundinnen und Freunde des ASZ
Milbertshofen,

mit dem Herbst beginnt eine Zeit des Wandels. Die Tage werden kürzer, die Blätter färben sich bunt, und wir richten unseren Blick gleichermaßen zurück und nach vorne. Für unser ASZ ist diese Jahreszeit in diesem Jahr von besonderer Bedeutung: Am 8. Oktober 2026 feiern wir gemeinsam unser 50-jähriges Bestehen.

Fünf Jahrzehnte ASZ Milbertshofen bedeuten fünf Jahrzehnte Begegnung, Unterstützung, Engagement und Gemeinschaft. Seit 1976 ist unser Haus ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, Freundschaften entstehen und Nachbarschaft gelebt wird. Dieses Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern. Besonders freuen wir uns, dass die Dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München, Verena Dietl, unsere Jubiläumsfeier begleiten wird.

Ein 50. Geburtstag ist ein schöner Anlass, auf Erreichtes zurückzublicken und Danke zu sagen: den vielen Besucher*innen, den engagierten Ehrenamtlichen, den Mitarbeitenden sowie allen Wegbegleiter*innen, die unser Haus über die Jahre geprägt haben.

Gleichzeitig möchten wir den Blick nach vorne richten. Die Bedürfnisse und Wün-

sche älterer Menschen verändern sich, und wir freuen uns darauf, auch in Zukunft ein lebendiger Ort für Begegnung, Bildung, Beratung und Teilhabe zu sein.

Die Monate September bis Dezember bieten dafür zahlreiche Gelegenheiten. Im Herbst laden kulturelle Veranstaltungen, kreative Angebote und gesellige Nachmittage dazu ein, aktiv zu bleiben und Gemeinschaft zu erleben. Wenn die Winterzeit Einzug hält und die Adventslichter unsere Räume erhellen, schaffen wir Orte der Wärme, des Austauschs und der Verbundenheit. Gerade in der dunkleren Jahreszeit wird deutlich, wie wertvoll das Miteinander ist.

So verbinden sich in diesem Programm Vergangenheit und Zukunft, Tradition und neue Ideen. Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Abschnitt unseres Jubiläumsjahres mit Ihnen zu gestalten, gemeinsam zu feiern und viele schöne Momente miteinander zu erleben.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und Ihre Verbundenheit mit dem ASZ Milbertshofen – und freuen uns auf einen abwechslungsreichen Herbst, eine festliche Jubiläumsfeier und eine besinnliche Winterzeit mit Ihnen.

Herzlichst
Alexandra Eichinger

**„Die Vergangenheit ist ein Spiegel der Zukunft –
wer sich erinnert, kann gestalten.“**

nach dem Gedanken von Willy Brandt

W-Lan

Sind Sie schon online? Wenn ja, dann können Sie auch gerne zu uns kommen und in unseren Räumen das kabellose Internet nutzen. Kommen Sie wegen der Zugangsdaten gerne auf uns zu.



Fotoaktion mit randlkofer photographie

Auf der Suche nach besonderen Aktionen für unser Jubiläum, haben wir auf dem „Marktplatz gute Geschäfte“ der Freiwilligenagentur Tatendrang Stefan Randlkofer kennengelernt und ihn für unser Fotoprojekt „Zeitlos schön“ gewinnen können.

Am Dienstag den 23.06. war es dann so weit und wir haben einen Tag „geshootet“ und tolle Foto's von und für unsere Senior*innen gemacht. Bestaunen können Sie die Fotos im Oktober bei unserem Jubiläum.



Wir bringen das ASZ zum Klingen!

Seit Mai neu im Programm! Die ersten Lieder sind gesungen und allen Teilnehmern hat es großen Spaß gemacht. Frau Dietrich und die bisherige Gruppe freut sich noch über neue Mit-Sänger und -Sängerinnen. Sie finden alle notwendigen Informationen auf Seite 18.



NEU!!!

"Jeder hat das Recht auf Wind in den Haaren!"

Neues Angebot ab Juli

Rikscha-Ausflüge mit „Radeln ohne Alter München“



„Wir schenken Senior*innen und anderen Menschen mit eingeschränkter Mobilität Zeit, Lebensfreude und gesellschaftliche Teilhabe mit unseren ehrenamtlichen und kostenfreien Rikscha-Ausflügen und laden sie ein, die Umgebung, in der sie leben, hautnah zu erleben, ihre Lebensgeschichten mit uns zu teilen und sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen. Jede Rikscha-Fahrt ist für die Senior*innen und die Pilot*innen ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden.

Wir besuchen Lieblingsorte in der Nähe und dabei ist der Olympiapark ein gern gewähltes Ausflugsziel.

Ein Park des Lebens und ein Ort der Lebensfreude mit seinen weltberühmten Sportstätten, malerischen Grünflächen und spektakulären Weitblick der Eindrücke vermittelt, an die sich unsere Rikscha-Gäste aber auch die Pilot*innen gerne erinnern werden.“ (Quelle: Thomas Könen, Radeln ohne Alter München).

Die Fahrten finden ab Juli alle 14 Tage statt. Sollten Sie Interesse haben mitzufahren, kommen Sie gerne auf Frau Maier aus dem ASZ-Team zu.



Fußpflege im ASZ:

Wir freuen uns Ihnen jetzt auch medizinische Fußpflege im ASZ Milbertshofen anbieten zu können. Diese wird von Frau Hagenbusch, bereits seit 2025, angeboten und findet in unseren Räumen statt.

Termine: immer Donnerstag, 09.00 – 12.00 Uhr
24.09., 29.10., 10.12.2026

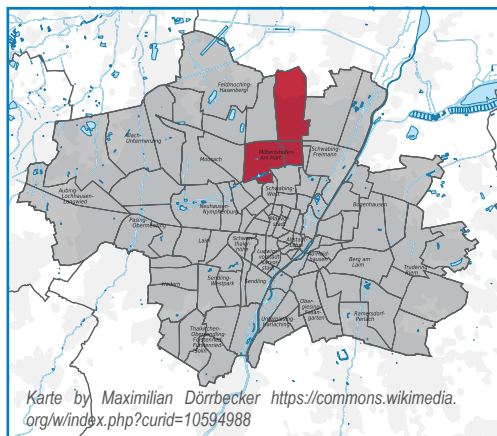
Kosten: 33 €

Anmeldung direkt bei Frau Hagenbusch
unter 0176/84086239.

Sollten Sie Frau Hagenbusch nicht direkt erreichen, ruft sie verlässlich zurück.



Unser Stadtbezirk 11



Der **Stadtbezirk 11** umfasst die Gebiete:
**Milbertshofen – Am Hart – Harthof –
Riesenfeld – Olympiapark.**

Hier führen die Sozialpädagogen*innen
des ASZ Milbertshofen Hausbesuche
durch, wenn Bedarf an Beratung und Un-
terstützung gemeldet wird.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Isten hozta!
Ungarisch

አገልግሎት
Yoruba

ደህና መጣችሁ
Amharisch

خوش آمدید
Dari

Benvenuti!
Italienisch

Добро дошли
Serbisch

स्वागत
Hindi

Hoş Geldiniz
Uigurisch

தமிழ்
Tamil

Şima xêr amêy
Kurdisch (Dimili)

Woe zɔ
Ewe

•X: ʘ
Tamazight

Bienvenue
Französisch

خوش آمدید
Persisch

ደህና መጣችሁ
Tigrinya

Wellcome
Englisch

Wabokhian
Edo

Bienvenido
Spanisch

Добро пожаловать
Russisch

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stelle für
interkulturelle Arbeit

أهلاً وسهلاً
Arabisch

Herzlich
willkommen ...
... in 43 Sprachen
Daheim in München

Dobro došli
Bosnisch, Kroatisch

ยินดีต้อนรับ
Thai

Thành Tâm Đón Chào!
Vietnamesisch

Witamy
Polnisch

Srdečně vás vítáme
Tschechisch

Hos geldiniz
Türkisch

N'dalu
Igbo

Hun bixêr hatin
Kurdisch (Kurmanji)

به خیر هاتن
Kurdisch (Sorani)

Hartelijk welkom!
Niederländisch

به خیر هاتن
Kurdisch (Sorani)

Добро пожаловать
Russisch

Daheim in München

in 43 Sprachen

Herzlich willkommen ...

Begrüßung international 7

Beratung, Information und Unterstützung

Das Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen hat einen Aufgabenschwerpunkt in Beratung und Unterstützung. Es steht **allen** älteren Bürger*innen und ihren Angehörigen unabhängig von Konfession, Herkunft und Einkommen offen.

Durch Sozialpädagog*innen erhalten Sie individuelle Beratung und Unterstützung bei:

- persönlichen, sozialen und gesundheitlichen Problemen
- der Vermittlung und Koordination häuslicher Versorgung, von Hol- und Bringdiensten, Einkaufshilfen, Essen auf Rädern etc.
- Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden sowie bei schriftlichen Angelegenheiten (z.B. Grundsicherung)
- Fragen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- alltagsverbessernden Hilfsmitteln und Wohnungsanpassung
- der Vermittlung an weitere Fachdienste.

Gerne können wir Ihre Anliegen auch bei Ihnen zu Hause besprechen. Selbstverständlich ist die Beratung **kostenlos** und wird **vertraulich** behandelt.

Bei Bedarf können wir Sie auch mit unseren freiwilligen Helfer*innen zu Hause unterstützen. Siehe dazu Seite 12: „Ehrenamt & Helferkreis“.

Ansprechpartner*innen:

Martin Schmitt	356 277 33-21
Teresa Dietrich	356 277 33-26
Sabrina Lachmayr	356 277 33-27

Unser Ziel ist es

- Sie in Ihrer Selbständigkeit zu unterstützen, damit Sie so lange wie möglich in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.
- Soziale Isolation zu vermeiden und Beteiligung an Veranstaltungen und sozialem Leben zu ermöglichen.
- Offenheit und Toleranz zwischen den Generationen und Kulturen zu fördern.
- Die Öffentlichkeit für die Belange älterer Menschen zu sensibilisieren.
- Ehrenamtliches Engagement zu fördern.
- Angehörige und Bekannte bei der Betreuung und Versorgung älterer Menschen zu unterstützen.

DATENSCHUTZ: Wir schützen Ihre Daten und gehen sorgfältig mit Ihren Angaben um.

Näheres entnehmen Sie bitte unserem Aushang „Datenschutzhinweis“
(hängt im Eingangsbereich des ASZ Milbertshofen aus).

Temporäre Unterstützung zu Hause (Hauswirtschaftsprojekt):

Sie bewältigen Ihren Haushalt in der Regel noch alleine, aber Arbeiten wie zum Beispiel Ihr Bett zu beziehen, den Kühlschrank oder die Fenster zu reinigen bereiten Ihnen Probleme? Haben Sie gerade einen Krankenhausaufenthalt hinter sich und benötigen Hilfe beim Einkaufen? Wenn Ihnen solche oder ähnliche Situationen bekannt vorkommen, können wir Ihnen weiterhelfen.

Wir haben durch die Teilnahme an dem Modellprojekt „Haushaltshilfe 2.0“ der Landeshauptstadt München, die Möglichkeit Sie kurzfristig, temporär und kostenfrei zu unterstützen.

**Gerne können Sie sich an Edyta Tana-
cek aus dem ASZ-Team wenden und wir
besprechen, ob und wie wir Sie unter-
stützen können.**



Präventive Hausbesuche im Stadtbezirk 11

Milbertshofen • Am Hart • Riesenfeld • Harthof • Olympiadorf

„Gut informiert und beraten, bevor Sie Hilfe brauchen“

Die „**Präventiven Hausbesuche**“ wurden 2015 als erweitertes Beratungsangebot im Rahmen des seniorenpolitischen Konzeptes der Landeshauptstadt München ins Leben gerufen. Bei uns gibt es dieses Angebot seit 2016.

Ziel der „Präventiven Hausbesuche“ für Senior*innen ist es, Sie frühzeitig zu erreichen, damit Sie in ihrer gewohnten Umgebung möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen können. Sie sollen über das breite Angebot der Hilfen für ältere Menschen in München informiert werden, um sicher in die Zukunft schauen zu können. Beim Hausbesuch sprechen wir über Ihre persönliche Situation und Ihre Bedürfnisse, sowie mögliche Unterstützungen und Veränderungen.

Das Besondere: Auch wenn Sie noch keinen akuten Hilfebedarf haben, können Sie einen Termin vereinbaren und Beratung in Anspruch nehmen. Bei einem Hausbesuch klären wir gemeinsam, welche Unterstützungs- und Hilfsangebote für Sie in Zukunft in Frage kommen (bspw. bei

der Haushaltsführung, pflegerische Versorgung, soziale Kontakte und finanzielle Absicherung).

Jeder Hausbesuch erfolgt **nur auf Wunsch** und ist für Sie **kostenfrei**.

Die Gesprächsinhalte werden absolut **vertraulich** behandelt.

Sie haben Interesse?

Vereinbaren Sie einen Termin unter der
Telefonnummer: 089 / 356 277 33 - 0



Teresa Dietrich
– Diplom-Sozialpädagogin –

SAVE – ein Angebot für Münchner Senior*innen

Seit August 2021 bietet das ASZ Milbertshofen Beratung im Rahmen des SAVE-Angebots auch im öffentlichen Raum an. Hinter dem Kürzel SAVE verbirgt sich „Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“.

Hierfür ist Sabrina Lachmayr aus dem ASZ in Milbertshofen an drei Tagen pro Woche (Montag, Dienstag und Freitag) an öffentlichen Plätzen und auf den Straßen in unserem Stadtbezirk unterwegs. Dort

ist sie Ansprechpartnerin für alle älteren Menschen, die Unterstützung und Beratung benötigen und sich eventuell öfter an bestimmten Orten im Viertel aufhalten. Außerdem kann dort über Angebote für Senior*innen in München informiert werden. Beratung und Informationen können auf diese Weise ganz unkompliziert und anonym entgegengenommen werden, beispielsweise bei einem Gespräch auf der Parkbank.



Sabrina Lachmayr
– Diplom-Sozialpädagogin (FH) –

Telefon 089/35 627 733 - 27
Mobil 0176 - 21475882
E-Mail sabrina.lachmayr@awo-muenchen.de

Mittagstisch und Cafeteria

■ Mittagstisch

Montag bis Freitag 11.30 – 13.00 Uhr

In unserer Cafeteria – mit Blick in den Garten – bieten wir von Montag bis Freitag ein abwechslungsreiches und preisgünstiges Mittagsmenü mit Suppe, Hauptspeise und Nachtisch an.

Normalpreis 7,50 € / Menü

Ermäßigungen und Gratis-Mittagstisch sind möglich.



Anmeldung bis **spätestens 12.00 Uhr für den Folgetag**, entweder persönlich im ASZ-Büro oder unter Telefon 356 277 33-0. Ganz nach Wunsch können Sie tages-, wochenweise oder für den ganzen Monat bestellen.

■ Cafeteria

Montag bis Donnerstag, 09.00 – 16.30 Uhr; Freitag, 09.00 – 15.00 Uhr



Unsere **Cafeteria ist ein guter Ort**, um die Tageszeitung zu lesen, sich mit Bekannten und Nachbarn zu treffen oder auch einfach als Single netten Kontakt zu pflegen. Sie erhalten bei uns alle gängigen Getränke zu günstigen Preisen.

Stets finden Sie auch bei uns eine kleine **Kuchenauswahl** und in den warmen Monaten verschiedene Eissorten sowie ein Brotzeitangebot (z. B. Wiener mit Brot) für die salzigen Gelüste.

Ihr **Menüservice**
mit Herz



Probieren Sie unser
Kennenlern-Angebot!

**3x Menügenuss
ins Haus für
nur 8,99€ pro
Menü.** inkl. MwSt.

Online-Shop



**Leckere
Menüs**

ofenfrisch auf der
Fahrt zu Ihnen
zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



**München
Stadt**

Tel. 089 4302435

Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr

www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

Ehrenamt/Senior*innenbegleitung

Das ASZ Milbertshofen sucht laufend Menschen mit Herz, Tatkraft und Zeit, um hilfebedürftige ältere Menschen im Stadtbezirk zu unterstützen bzw. um im ASZ mitzuhelfen. Den Zeitumfang bestimmen Sie immer selbst. Auch ein kleines Zeitbudget ist willkommen.

Hier die möglichen Einsatzbereiche

■ **Mitarbeit als Seniorenbegleiter*in**

Sie begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste, Einkaufshilfen, Begleitsdienste zum Arzt oder aufs Amt. Hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Putzen werden von Ihnen nicht verlangt.

■ **Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ**

Auf- und Abbau von Tischen und Stühlen, Dekorieren, Servieren, Unterhalten usw.

■ **Mitarbeit als Referent*in oder Kursleiter*in, Mitorganisator*in und Ideengeber*in**

Sie haben ein Talent oder Hobby, welches Sie mit unseren Besucherinnen und Besuchern teilen wollen – GERN! Kommen Sie auf uns zu und lassen Sie uns gemeinsam planen.

■ **Unterstützung durch kleine handwerkliche Hilfen im ASZ**

Wenn z. B. ein Regal montiert oder eine Schraube festgezogen werden muss.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!



Freiwilligendienst

Neben dem Ehrenamt gibt es im ASZ Milbertshofen die Möglichkeit, einen bezahlten Freiwilligendienst abzuleisten:

■ Das Freiwillige soziale Jahr (FSJ)

Zielgruppe: Frauen und Männer nach Vollendung der Schulpflicht bis maximal zum 27. Lebensjahr.

■ Der Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Zielgruppe: Personen nach Vollendung des 27. Lebensjahres und älter – sehr gerne auch Ruheständler.

Auch Schüler*innen bieten wir Praktika zur Berufsorientierung.

Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote

Allgemeine Hinweise zu unseren Angeboten:

- Unsere Gruppenangebote werden von Fachkräften oder Kooperationspartnern, aber auch von Ehrenamtlichen geleitet und organisiert.
- Wenn Sie eine Gruppe kennenlernen wollen, begleiten wir Sie dabei gerne. In allen unseren Kursen können Sie **kostenfrei** an einer **Schnupperstunde** teilnehmen. Bei anschließender Buchung des Kurses wird die Schnupperstunde mitberechnet.
- Die **Buchung** unserer Gruppen und Kurse sowie der Veranstaltungen ist zu den Öffnungszeiten des ASZ jederzeit möglich.
- Sollte die Kursgebühr zu hoch sein und Sie eine **Ermäßigung** wünschen scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen.

NEU: Anmeldung jederzeit möglich, Bezahlung immer zur ersten Kursstunde

G - Gruppenangebot, **K** - Kursangebot, **B** - Beratungsangebot

MONTAG

■ Verstrickt und zugenäht

G Sie können Stricken, Häkeln, Sticken, Filzen, Weben, Nähen,? Sie wollen das in netter Runde mit Gleichgesinnten tun? Oder wollen Sie etwas davon lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Jeder ist willkommen ob Zuschauer, Anfänger oder Profi.

Termine: **MONTAG 10.00 – 12.00 Uhr**

Ort: Gruppenraum

Kosten: Keine

Anmeldung: Die Gruppe findet jeden Montag statt, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



■ Außensprechstunde Sozialbürgerhaus Nord

B Im Sozialbürgerhaus können Sie finanzielle Unterstützung durch Grundsicherungsleistungen und Beratung zu Fragen der häuslichen Versorgung, sowie bei wirtschaftlichen und persönlichen Problemen bekommen. Um Ihnen den Zugang zu unserer Erstberatung zu erleichtern, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich auch im ASZ beraten zu lassen. In der Außensprechstunde im ASZ ist je ein*e Sachbearbeiter*in für Grundsicherungsleistungen und ein*e Bezirkssozialarbeiter*in vor Ort, denen Sie Ihre Fragen stellen können. Die Beratung kann auch anonym erfolgen.

NEU: Gerne können Sie sich auch regelmäßig über freiwillige Leistungen der LHM informieren (z.B. kostenfreier Mittagstisch, München Pass, etc.). Die Termine, an denen auch zu diesem Thema beraten werden kann sind rot markiert.

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr
21.09., 12.10., 09.11., 07.12.2026

Ort: Kreativraum

Leitung: Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

DIENSTAG

■ Handy- und PC-Sprechstunde

B Sie haben Fragen rund um Tablet, Computer, Smartphone/Handy? Kein Problem. Unser Experte in Sachen Technik hilft Ihnen gerne weiter. Scheuen Sie sich nicht sich anzumelden und ihre Fragen zu stellen. **ACHTUNG:** keine Beratung für Apple-Geräte!



Termine: **DIENSTAG** 10.00 – 12.00 Uhr
jeden Dienstag (und Freitag, siehe S. 21) nach Anmeldung

Ort: Kreativraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 12,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung im ASZ

■ **Yoga mit Bodenübungen**

K Wir freuen uns, Ihnen ab sofort zusätzlich zu unseren Freitags-Kursen, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für Alle“ e.V. einen neuen Kurs anbieten zu können. **Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen geeignet, die noch Übungen auf dem Boden (Matten) machen können.**

Sie brauchen keine Vorerfahrung und dürfen sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Die Übungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Entspannung.

Termine: **DIENSTAG 11.15 – 12.15 Uhr**

**08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.,
03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2026**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Michelle Naumann

Kosten: 45,00 € / 15 Termine

Anmeldung: Im ASZ; Bezahlung bei der ersten Kursstunde

Aktuell Anmeldung nur für die Warteliste, da der Kurs voll ist.



■ **Wir bringen das ASZ zum Klingen!**

G Wir treffen uns zum fröhlichen, gemeinsamen Singen bekannter Lieder. Alle Senior*innen, die Freude am Singen haben, sind herzlich eingeladen.

Termine: **DIENSTAG 13.30 – 14.30 Uhr**

29.09., 27.10., 24.11., 15.12.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Teresa Dietrich

Kosten: 1€ pro Termin (Kopien/Wasser)

Anmeldung: ohne Anmeldung, Bezahlung direkt in der Gruppe



■ **MÄNNER-Stammtisch "Milbertshofener Superkerle"**

G Haben Sie Lust sich in gemütlicher Runde mit anderen Männern aus dem Stadtteil zu treffen und auszutauschen, z.B. gemeinsam Filme zu sehen, sich zu verschiedenen Themen zu informieren?

Termine: **DIENSTAG 13.30 Uhr**

15.09., 13.10., 10.11. 08.12.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: Kostenfrei, ggf. Kosten für Verzehr

Anmeldung: Im ASZ



■ Senior*innengymnastik

K In Kooperation mit dem TSV Milbertshofen bieten wir einen Senior*innengymnastik-Kurs an. Mitmachen kann jeder, da die Teilnahme sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich ist. Frau Lippenberger wird die Übungen entsprechend anpassen.

Termine: **DIENSTAG 14.30 – 15.20 Uhr**
15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.,
10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12.2026

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Jaqueline Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 84,00 € pro Block, 12 Termine

Anmeldung: Im ASZ; Bezahlung bei der ersten Kursstunde



MITTWOCH

■ Feldenkrais

K Feldenkrais-Übungen helfen, Bewegungsabläufe zu harmonisieren und Blockaden aufzulösen. Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit. Dies wirkt sich sowohl positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus sowie auch auf die mentale Gesundheit. Neuer Antrieb kann daraus erwachsen.

Termine: **MITTWOCH 09.30 – 10.30 Uhr mit Bodenübungen**
MITTWOCH 10.45 – 11.30/11.45 Uhr im Sitzen
16.09., 23.09., 30.09.,
14.10., 21.10., 28.10.,
11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12.2026

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst (Feldenkraislehrer und Physiotherapeut)

Kosten: **66,00 € / 11er-Block** (Ermäßigung möglich, kommen Sie auf uns zu)

Anmeldung: Im ASZ; Bezahlung bei der ersten Kursstunde



■ **NEU:** Gemeinsam auf das Leben schauen – Kraftquellen entdecken

G "Mein Leben hat mir vieles abverlangt – und ich habe meinen Weg gefunden, damit umzugehen."

Bei diesem Treffen nehmen wir uns Zeit, auf unser Leben zu schauen.

Wir erinnern uns an wichtige Erlebnisse und spüren nach, was uns Kraft gegeben hat und was wir daraus mitnehmen konnten.

Die Seelsorgerin Silvia Schwaiger begleitet die Gruppe mit kleinen Anregungen zum Nachdenken, Hören und Fühlen. Wer möchte, kann sich persönliche Notizen machen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre tauschen wir unsere Gedanken und Erfahrungen miteinander aus. Jede und jeder entscheidet selbst, was er oder sie erzählen möchte. Eine religiöse Einstellung ist nicht erforderlich.



Herzliche Einladung zu unseren monatlichen Treffen mit wechselnden Themen.



30. September 2026 (Anmeldung bis 25.09.)

Im Herbst färbt sich die Natur bunt – und wie gehe ich mit nachlassenden Kräften um?

28. Oktober 2026 (Anmeldung bis 23.10.)

Wie habe ich schwere Zeiten und Verluste bewältigt?

25. November 2026 (Anmeldung bis 20.11.)

Wie gehe ich mit Veränderungen im Lebensweg um?

23. Dezember 2026 (Anmeldung bis 18.12.)

Mich beschenken lassen - ist doch ganz einfach?!

Termine: **MITTWOCH 10.00 – 12.00 Uhr**

Ort: Kreativraum

Leitung: Silvia Schwaiger

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Im ASZ

■ **Tischtennis**

G Eine offene Gruppe, der sich Interessierte gerne anschließen dürfen. Bewegung und Spaß in Gemeinschaft! Die aktiven Spieler*innen freuen sich über neue Teammitglieder.

Termine: **MITTWOCH 13.00 – 17.00 Uhr**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Spiel-Team

Kosten: 1,00 €



Anmeldung: Im ASZ

DONNERSTAG

■ Informationen zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

B (Einzeltermine à 20 Minuten)

Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann? Der Betreuungsverein H-Team informiert Interessierte und Angehörige kostenlos. Sie zeigen Ihnen, wie Sie rechtzeitig vorsorgen können und erhalten Informationen, welche Lösungen es gibt.

Zu den Beratungsterminen können Sie sich im ASZ anmelden.

Termine: **DONNERSTAG 09.00 – 12.00 Uhr,**
03.09., 01.10., 05.11., 03.12.2026

Ort: Kreativraum

Kosten: kostenfrei



Anmeldung im ASZ

■ Gedächtnistraining

K Um geistig fit und aktiv zu bleiben, trainieren wir mit verschiedenen Spielen und Aufgaben, gemeinsam und in geselliger Runde unser Gedächtnis. Ein Kursangebot mit GUTER LAUNE Garantie ☺!

Termine: **DONNERSTAG 09.30 – 10.45 Uhr**
22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 03.12., 10.12., 17.12.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: 15,00 € (Kursgebühr + Kopiergeld)

Anmeldung: Im ASZ; Bezahlung bei der ersten Kursstunde

Aktuell Anmeldung nur für die Warteliste, da der Kurs voll ist.



■ Keramik-Gruppe

G Nach Themenvorgabe entsteht ästhetischer und origineller Dekorationsschmuck, aber auch nützliche Gebrauchsgegenstände. Ein Brennofen ist vorhanden.

Die Werke können Sie gerne nach Abstimmung mit Frau Stolz bewundern und gerne auch erwerben.

Termine: **DONNERSTAG 10.00 – 13.00 Uhr**

Termine nach Vereinbarung in der Gruppe

Ort: Töpferraum

Leitung: Paula Stolz

Kosten: 3,00 € + Material



Anmeldung: Im ASZ

■ Radler-Gruppe

G Bei guter Witterung werden Naherholungsziele rund um München erobert. Start ist das ASZ oder nach Vereinbarung. Jede Tour wird mit einem Besuch im Gasthaus abgerundet.

Termine: **DONNERSTAG 10.00 Uhr**

Ort: Treffpunkt ASZ oder nach Absprache am S-Bahnhof

Leitung: Frau Geiger

Kosten: evtl. MVV-Karte + Verzeehr im Gasthaus

Anmeldung: Im ASZ



Aktuell Anmeldung nur für die Warteliste, da die Gruppe voll ist.

■ Spielegruppe

Schon seit längerem trifft sich eine Gruppe von Senior*innen zum Canasta spielen. Mittlerweile hat die Gruppe aber ihre Leidenschaft für Rummikub entdeckt.

Wer also Lust hat mitzuspielen ist herzlich eingeladen zu kommen – ganz ohne Anmeldung. Sollten Sie ein Spiel haben, welches Sie gerne spielen und Mitspieler*innen suchen, freuen wir uns auch darauf Neues kennen zu lernen.

Termine: **DONNERSTAG 14.00 – 16.45 Uhr**

Ort: Cafeteria

Leitung: Spiel-Team

Kosten: Keine



Anmeldung: Im ASZ

■ Sprechstunde der Seniorenvertretung des B Stadtbezirks 11 Milbertshofen-Am Hart

Liebe Seniorinnen und Senioren,
wir, die Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11, freuen uns
Sie zu einer Sprechstunde mit uns im ASZ begrüßen zu dürfen.



12. Seniorenvertretung
der LH München im
Stadtbezirk 11
Milbertshofen-Am Hart

Hier haben Sie Gelegenheit, Ihre Probleme und Anliegen vorzutragen. Scheuen Sie sich
nicht mit Ihren Themen vorbei zu kommen und auszusprechen wo „der Schuh drückt“.

Termine: **DONNERSTAG 12.00 – 14.00 Uhr,**
17.09., 15.10., 19.11., 17.12.2026

Ort: Cafeteria

Leitung: Mitglieder der Seniorenvertretung SB 11

Kosten: Keine Keine Anmeldung notwendig, kommen Sie gerne einfach vorbei

Wir betrauern den Verlust von **Gerd Meisl**, Mitglied der
Seniorenvertretung der LH München des Stadtbezirks 11
und 1. Vorstand der Diakoniestation Dankeskirche.

Sehr gerne haben unsere Senior*innen den Austausch
mit ihm gesucht und waren immer froh über sein offenes
Ohr und den Spaß, der bei ihm nie fehlen durfte.

Wir behalten ihn in liebevoller Erinnerung.

Das Team des ASZ Milbertshofen mit allen Senior*innen



■ Qigong für Senior*innen

K Qigong entstammt einer sehr alten chinesischen Heiltradition. Die Qigong-Übungen sind fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Auch in westlichen Kliniken werden Sie im Reha- und Präventionsbereich schon seit Jahren eingesetzt. Es handelt sich bei den Übungen um sehr sanfte und achtsame Bewegungen zur Aktivierung der eigenen Lebensenergie (Chi) und der Selbstheilungskräfte. Qigong ist für alle Personen, unabhängig vom Gesundheitszustand und Alter geeignet. Qigong fördert u.a. die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, unterstützt das Entspannen (innere Ruhe) und dient der Konzentrationsfähigkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und auch keine spezielle Ausstattung – kommen Sie einfach in bequemer Kleidung.

Termine: **DONNERSTAG 14.30 – 15.30 Uhr,**

17.09., 24.09., 01.10., 29.10.,

05.11., 12.11., 03.12., 10.12.2026

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Susanne Daßler (Dipl.-Sozialpädagogin und Lehrerin für Qigong)

Kosten: 48 € für 8 Termine

Anmeldung: Im ASZ; Bezahlung bei der ersten Kursstunde



■ Kegeln

G GUT HOLZ! Wir gehen einmal im Monat zum Kegeln und gemütlichen Beisammensein zum TSV Milbertshofen. Gerne können Sie Spiele, die Sie bereits kennen, mitbringen und wir probieren diese aus.

Die lustige Runde freut sich noch auf weitere Mitspieler*innen.

Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt für alle vier Termine.

Termine: **DONNERSTAG 16.00 – 19.00 Uhr**

24.09., 29.10., 26.11., 17.12.2026

Ort: Kegelbahn im TSV Milbertshofen; Hans-Denzinger-Str. 2

Leitung: Andreas Miedl, Martin Schmitt

Kosten: 4 €/Termin = 16 €; plus Kosten für Verzeehr vor Ort

Anmeldung: Anmeldung und Bezahlung vor dem ersten Termin im ASZ

Aktuell Anmeldung nur für die Warteliste, da der Kurs voll ist.



FREITAG

■ OMY! Yoga für Menschen 60plus

K Der beliebte Kurs, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für Alle“ e.V., geht weiter. Der Name ist Programm – Sie brauchen keine Vorerfahrung, Sie können mit jeder körperlichen Konstitution teilnehmen und sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Die Übungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit und der Entspannung und werden auf dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Wir freuen uns, Ihnen dieses Angebot, in Kooperation mit dem Verein „Yoga für alle“ e.V., kostengünstig zur Verfügung stellen zu können.



Termine: **FREITAG**

Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr (Anmeldung nur für die Warteliste)

Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr (hier sind noch Plätze frei)

25.09., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2026

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 30,00 € / 10 Termine

Anmeldung: Anmeldung und Bezahlung vor dem ersten Termin im ASZ

■ Handy- und PC-Sprechstunde

B Sie haben Fragen rund um Tablet, Computer, Smartphone/Handy? Kein Problem. Unser Experte in Sachen Technik hilft Ihnen gerne weiter. Scheuen Sie sich nicht sich anzumelden und ihre Fragen zu stellen. **ACHTUNG:** keine Beratung für Apple-Geräte!



Termine: **FREITAG 10.00 – 12.00 Uhr**

jeden Freitag (und Dienstag, siehe S. 15) nach Anmeldung

Ort: Kreativraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 12,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung: Im ASZ

SEPTEMBER

02.09.	MI	14.00 Uhr	KINO im ASZ	S. 28
09.09.	MI	14.00 Uhr	50 Jahre ASZ Milbertshofen Einladung der Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11 Milbertshofen-Am Hart	S. 28
10.09.	DO	09.00 Uhr	Vortrag H-Team e.V. – Rechte und Pflichten Bevollmächtigter	S. 28
16.09.	MI	14.00 Uhr	Quiznachmittag 90er Jahre und 2000er	S. 29
22.09.	DI	ganztägig	Landpartie „Biohof Grenzebach in Hochstadt“	S. 29
23.09.	MI	14.00 Uhr	Vorstellung des Projekts „Oma und Opa“	S. 30
30.09.	MI	11.30 Uhr	WIESN IM ASZ	S. 31

OKTOBER

01.10.	DO	14.00 Uhr	Weltaltentag	S. 32
07.10.	MI	14.30 Uhr	Musik am Nachmittag „Klingender Waldspaziergang“	S. 32
08.10.	DO	14.00 Uhr	50 Jahre ASZ Milbertshofen – große Jubiläumsfeier	S. 33
14.10.	MI	13.00 Uhr	Führung Residenz mit Verena Lutz	S. 34
15.10.	DO	ganztägig	Busausflug	S. 34
21.10.	MI	14.00 Uhr	Operettennachmittag – „Dein ist mein ganzes Herz“	S. 35
22.10.	MI	14.00 Uhr	Entspannung mit Klangschalen	S. 35
28.10.	MI	14.00 Uhr	Fahrgastraining MVG (Praxis)	S. 36
29.10.	DO	14.00 Uhr	Mobile Kleiderkammer der Diakonia	S. 36
30.10.	FR	14.00 Uhr	50 Jahre ASZ Milbertshofen "Woaßt es no?" Geschichten aus der Vergangenheit - Auf an Ratsch mit dem Münchner Kabarettisten Helmut Schleich	S. 37

NOVEMBER

03.11. DI

TEAMTAG – Heute bleibt da ASZ geschlossen

04.11. MI	14.00 Uhr	BINGO!!!!!!	S. 38
11.11. MI	14.00 Uhr	Schlagernachmittag mit Claudia Römer und Waffeln	S. 38
14.11. SA	10.00 Uhr	Plätzchen backen mit der Chefin	S. 38
17.11. DI	12.00 – 19.00 Uhr	Basar im ASZ Milbertshofen	S. 39
18.11. MI	09.00 – 17.00 Uhr	Basar im ASZ Milbertshofen	S. 39
19.11. DO	09.00 – 12.00 Uhr	Vortrag H-Team e.V. – Rechte und Pflichten Bevollmächtigter	S. 39
25.11. MI	14.00 Uhr	Ernährungsmärchen – Dichtung oder Wahrheit?	S. 40
29.11. SO	14.00 Uhr	Adventscafe mit dem Truderinger Saitentrio	S. 40

DEZEMBER

02.12. MI	14.00 Uhr	Musik am Nachmittag „Advent und Abendstern“	S. 41
04.12. FR	14.00 Uhr	Nikolaussingen mit BMW	S. 41
09.12. MI	14.00 Uhr	Geburtstagsdisco mit Charly	S. 42
10.12. DO	14.00 Uhr	Vortrag Andy Kuhn „Die berühmtesten Weihnachtslieder der Welt“	S. 43
16.12. MI	11.30 Uhr	Weihnachtsfeier	S. 44
16.12. MI	13.30 Uhr	Weihnachtliche Melodien zum Mitsingen	S. 44

ISARINSELFEST goes PRATERINSEL

04. – 06. September 2026

Eintritt frei

Ein besonderes Event im Praterinsel Innenhof, in der Füllhalle mit Orangerie, im Wurzelkeller und auf dem Praterstrand.

MI 02.09. KINO im ASZ

14.00 Uhr Heute wird die Cafeteria zum Kinosaal und wir bieten neben unserem regulären Angebot auch Popcorn und Eiskonfekt an. Die Filmauswahl war zum Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen, lassen Sie sich also gerne überraschen.

Cafeteria



Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Teilnahme gegen Spende

MI 09.09. 50 Jahre ASZ Milbertshofen

14.00 Uhr Einladung der Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11 Milbertshofen-Am Hart

Cafeteria

Heute freuen wir uns, gemeinsam mit unserer Seniorenvertretung im Stadtbezirks 11, Herrn Bauer, Frau Bretisch-Kacina, Frau Dr. h.c. Frenzel, Herrn Jahraus, Herrn und Frau Jackermayer, Herrn Schumacher und der Seniorenbeirätin Frau Tomsche unser Jubiläum mit Kaffee und Kuchen zu feiern. Wir wollen gemeinsam in Erinnerungen schwelgen und obendrauf auf den besonderen Anlass anstoßen.

Anmeldung bis 04.09. im ASZ

Kostenfrei



12. Seniorenvertretung
der LH München im
Stadtbezirk 11
Milbertshofen-Am Hart

DO 10.09. Vortrag H-Team e.V. – Rechte und Pflichten Bevollmächtigter

09.00 – 12.00 Uhr Manchmal kann es durch Krankheit, Unfall oder im Alter dazu kommen, dass man selbst keine wichtigen Entscheidungen mehr treffen kann. Damit in einem solchen Fall alles so geschieht, wie man es möchte, kann man rechtzeitig vorsorgen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel eine Vollmacht, eine Betreuungsverfügung oder eine Patientenverfügung. Hier erhalten Sie Informationen, welche Lösungen es gibt.

Anmeldung bis 07.09. im ASZ

Kostenfrei



H-TEAM E.V.
hilft Bürgern in Not

MI 16.09. Quiznachmittag 90er Jahre und 2000er mit Herbstbowle

14.00 Uhr Wie frisch sind Ihre Erinnerungen noch an das Ende der 90er Jahre und den
ASZ Start ins 21. Jahrhundert? Das wollen wir heute herausfinden. Raten Sie mit und verbringen einen lustigen Nachmittag bei uns. Kleine Preise gibt es selbstverständlich auch zu gewinnen.

Anmeldung bis 04.09. im ASZ
Kostenfrei

Was wissen
Sie noch über die
90er und 2000er Jahre?

DI 22.09. Landpartie „Biohof Grenzebach in Hochstadt (bei Weßling)“

ganztägig Frau Winkler nimmt Sie wieder mit auf's Land.
AUSFLUG Dieses Mal geht es auf den **Biohof Grenzebach**.

Neben einer Hofführung werden Sie mit Kaffee und Kuchen verköstigt und können sich durch das Angebot des Hofladens stöbern. Hier wird sogar Kosmetik selbst hergestellt.

Treffpunkte:

11.30 Uhr im ASZ oder

12.20 Uhr in der Mitte des S-Bahngleises am Hauptbahnhof. Bitte geben Sie den Treffpunkt bei der Anmeldung an.

Fahrt: mit der S6 geht es nach Starnberg Nord, von dort aus weiter mit dem Bus.

Rückkehr: gg. 17.30 Uhr

Anmeldung bis 14.09. im ASZ

Kosten: Der Ausflug ist grundsätzlich für Sie kostenfrei (außer MVV Ticket). Zur Anmeldung wird von uns aber eine Kautions von 10 € verlangt. Diese erhalten Sie bei Antritt des Ausflugs zurück.

Sie benötigen ein **Ticket für die Zone M bis 2 oder ein Deutschlandticket**



MI 23.09. Vorstellung des Projekts „Oma und Opa“

14.00 Uhr „Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren?“

Cafeteria

- Sie sind 50 plus?
- Sie mögen Kinder?
- Sie haben Zeit?
- Sie suchen eine sinnvolle Aufgabe?

Wir bieten Ihnen:

- Regelmäßige Treffen mit anderen Betreuungspersonen und den Erfahrungsaustausch mit fachlicher Begleitung sowie Qualifizierung und Schulung.
- Als ehrenamtliche/r OMA oder OPA sind Sie während Ihrer Tätigkeit durch die evangelische Kirche haftpflicht- und unfallversichert.

Was haben Sie davon?

- Ziel ist es, eine Beziehung zwischen Kindern, Leih-Omas, Leih-Opas und Eltern aufzubauen. So wollen wir familiäre Kontakte ermöglichen.
- Sie können gemeinsam mit jungen Menschen etwas unternehmen - Kinder halten jung und spenden Lebensfreude.
- Sie werden gebraucht, können andere Menschen unterstützen und erfahren möglicherweise auch selbst Hilfestellung.
- Sie finden durch Ihr Engagement Anerkennung und Wertschätzung.
- Durch gegenseitiges Geben und Nehmen können längerfristige Beziehungen, sogar Freundschaften entstehen.“

(Quelle: <https://www.oma-opa-service.de/informationen-fuer-omas-und-opas>)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wenn ja, dann kommen Sie vorbei und lassen sich von Herr Hahn, Diakon und zuständig für das Projekt, ausführlich erklären was genau zu tun ist und warum es so viel Spaß macht ehrenamtlicher Opa oder Oma zu werden.

Anmeldung bis 18.09. im ASZ

Kostenfrei; Spenden erwünscht



MI 30.09. WIESN IM ASZ

11.30 Uhr Cafeteria Nach der Stärkung mit einem Mittagessen wird gefeiert, getanzt, gelacht und gesungen. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen. Charly Greil sorgt für die passende Musik und wir für ein Wiesnherzerl für jeden Besucher.

Anmeldung bis 23.09. im ASZ; Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob Sie auch am Mittagstisch teilnehmen wollen.

Kosten: Mittagstisch (7,50 €) und Verzeehr



Endlich
geht es
wieder los!



DO 01.10. Weltaltentag



München Stadt und Landkreis – Ein Angebot der Johanniter e.V.

*Der Weltaltentag steht dieses Jahr unter dem Motto „JA zum Alter!“. Wir sagen mit unseren Angeboten im ASZ jeden Tag „JA“ zu unseren Senior*innen im Stadtteil und freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Wir bedanken uns für Ihre Teilnahme am Mittagessen, an Gruppen und Kursen, an Veranstaltungen und das Nutzen unserer Beratungsangebote.*

MI 07.10. Musik am Nachmittag „Klingender Waldspaziergang“

14.30 Uhr **Monika Lichtenegger – Sopran**

Cafeteria **Klaus Kämper – Violoncello**

Sophie Mengele – Klavier

„Ein musikalischer Spaziergang durch den Wald:

Rückzug, Erneuerung und Geheimnis.

„Waldesruhe“ von Antonín Dvořák,

Schuberts „Über allen Wipfeln ist Ruh“

und andere Komponistinnen und Komponisten erzählen von Natur, Ruhe und innerer Einkehr. Volkslieder über den Wald, Wandern und Heimat laden zum Mitsingen ein – Musik mit frischer Luft und Herzklang.“

(Quelle: Monika Lichtenegger)

Anmeldung bis 07.10. im ASZ

Kosten: 5 €



DO 08.10. 50 Jahre ASZ Milbertshofen – große Jubiläumsfeier

14.00 Uhr
ASZ

50 Jahre ASZ Milbertshofen

1976 – 2026



zoagn is unser Lifestyle

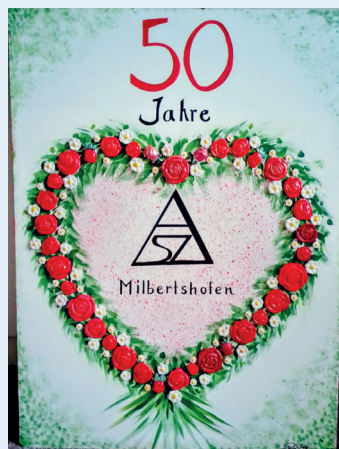
Nach diversen kleineren Feiern und unserem Sommerfest, bei dem wir das ASZ bereits hochleben haben lassen, feiern wir heute unser offizielles Jubiläum.

Gemeinsam mit der AWO, der Landeshauptstadt München, unseren Kooperationspartner*innen und unseren Senioren und Seniorinnen wollen wir heute auf das lange Bestehen anstoßen.

Neben einem offiziellen Teil, mit einer Begrüßung durch den Vorsitzenden der AWO Florian von Brunn, und Reden von Frau Verena Dietl (3. Bürgermeisterin LHM) sowie Herrn Hans Kopp (Geschäftsführer der AWO), gibt es auch die Gelegenheit unsere Fotoausstellungen „Zeitlos schön“ und „50 Jahre ASZ Milbertshofen“ zu bestaunen, einer musikalischen Einlage zu lauschen und bei einem kleinen Buffet in den Austausch zu kommen.

Da wir nur begrenzt Platz haben, werden die Plätze nach Anmeldung vergeben.

Anmeldung bis 30.09. im ASZ



*Beitrag unserer Keramikgruppe
unter der Leitung von Paula Stolz*

MI 14.10. Führung Residenz mit Verena Lutz

13.00 Uhr „Tauchen Sie ein in den unvorstellbaren Prunk und die Pracht der Residenz. Rund 500 Jahre lang residierte die Wittelsbacher-Dynastie in diesem riesigen Stadtschloss, das zu den größten weltweit zählt. Doch die Residenz war nicht nur deren ganzjähriger Wohnsitz, sondern auch das zentrale Verwaltungsgebäude Bayerns. Darum entdecken wir auch, wie imposant und elegant "Büroräume" damals aussahen. Erfahren Sie Interessantes über berühmte Bewohner*innen und die wechselnden Modestile der Epochen. Vom Barock und Rokoko bis zum Neoklassizismus können Sie sich auf sehr viel Abwechslung freuen.“ (Quelle: Verena Lutz).

Treffpunkte:

11.45 Uhr im ASZ oder

12.45 Uhr im kleinen Innenhof vor der Kasse des Residenzmuseums oder bei Regen unterm Durchgang (vom Max-Joseph-Platz kommend). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, zu welchem Treffpunkt Sie kommen.

Anmeldung bis 08.10. im ASZ

Kosten: 5 € + MVV Ticket

DO 15.10. Busausflug

ganztägig Und wieder geht es mit dem Bus in den bayerischen Wald. Dieses Mal nach Freyung ins TonYversum. Dort werden wir durch die Ausstellung „Musik in Bayern“ geführt.

AUSFLUG



„Das Haus der Bayerischen Geschichte lädt mit der **Bayerischen Landesausstellung 2026 „Musik in Bayern“** zu einer einzigartigen musikalischen Zeitreise durch die Jahrhunderte ein.

Vom Klang eines Wassertropfens über gregorianische Choräle, prächtige höfische Opern und die reichen Traditionen der Volksmusik bis hin zu Schlager, Rock, Pop, Rap und Techno. Begeben Sie sich auf Spurensuche: Was ist typisch bayerisch? Was trägt Bayern musikalisch in die Welt hinaus? Und wie vielfältig kann bayerische Musik klingen?“

(Quelle: <https://www.musik-in-bayern.de/landesausstellung/>)

Danach fahren wir, weil es uns beim letzten Mal so gut geschmeckt hat, wieder in den Landgasthof Klebmühle. Der Gasthof bietet neben bayerischen Schmankerln auch Wildgerichte an. Mit vollem Bauch und vielen musikalischen Eindrücken geht es dann zurück nach München.

Abfahrt am ASZ: 07.00 Uhr

Rückkehr: gegen 18.30 / 19.00 Uhr

Anmeldung bis 08.10. im ASZ

Kosten: 20 € und Kosten für Verzeehr

Wir bedanken uns bei der LichtBlick e.V. Seniorenhilfe für die großzügige Spende für unser Programm, mit der wir die Kosten für den Bus decken können.

MI 21.10. „Dein ist mein ganzes Herz“ – ein heiterer Operettennachmittag

14.00 Uhr Thomas Beikircher – Tenor

Cafetria Doris Schiller-Rohe – Sopran

Anita Beikircher, Klavier und Moderation

„Wir singen und spielen bekannte und beliebte Werke von Franz Lehar, Johann Strauß, Robert Stolz u.a., sowie Filmschlager der 30er Jahre.“

(Quelle Text und Foto: Thomas Beikircher)

Anmeldung bis 19.10. im ASZ

Kosten: 5 €



DO 22.10. Entspannung mit Klangschalen

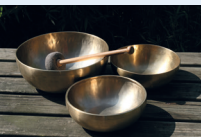
14.00 – „Möchten Sie einmal so richtig schön entspannen und etwas für Ihr Wohlbe-

16.00 Uhr finden tun? Bei diesem kurzen Workshop lade ich Sie ein, die beruhigenden und sanften Klänge der Klangschalen zu entdecken. Lauschen Sie einer

Gymnastik- Klangreise und lassen Sie sich von den harmonischen Klängen verwöhnen. Sie bekommen auch die Möglichkeit, selbst mit den Klangschalen zu experi-
raum mentieren und die wohltuende Wirkung der Schwingungen ganz persönlich zu erleben. Dazu gibt es interessante und wissenswerte Informationen rund um die Klangschalen und ihre entspannende Kraft. Kommen Sie vorbei, gönnen Sie sich eine Auszeit und tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe und Harmonie! Ich freue mich auf Ihr Kommen.“ (Quelle: Elisabeth Stadler)

Anmeldung bis 16.10. im ASZ

Kosten: 3 €



MI 28.10. Fahrgastraining MVG (Praxis)

14.00 – „Mit Bus und Tram sicher ans Ziel: Ein Busfahrer und eine Bewegungs-

16.00 Uhr trainerin geben Tipps für eine sichere Fahrt:

ASZ



- gelenkschonend ein und aussteigen – auch mit Gehstock, Krücke oder Rollator,
 - Ihren Rollator oder Rollstuhl sicher manövrieren,
 - die idealen Stellplätze für Rollstuhl und Rollator,
 - während der Fahrt sicher stehen, sitzen und Stürze vermeiden
 - Unterstützung bekommen und einen geeigneten Sitzplatz finden,
 - sich beim Ein und Aussteigen die Zeit nehmen können, die Sie brauchen
- Die Praxis findet nicht im laufenden Fahrbetrieb, sondern in einem Schulungsbus der MVG statt. Dadurch haben Sie ausreichend Zeit, die gelernten Tipps in Ruhe auszuprobieren.“

(Quelle: MobiTrainingSenioren 2024 fin A.pdf)

Anmeldung bis 21.10. im ASZ

Kostenfrei

DO 29.10. Mobile Kleiderkammer der Diakonia

11.30 – Sie sind auf der Suche nach neuer Kleidung zum Jahreswechsel oder weil

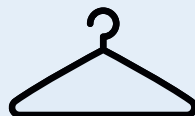
14.00 Uhr Sie sich schon lange nichts Neues mehr gegönnt haben?!

Gruppen- Dann sind Sie heute bei uns richtig! Die mobile Kleiderkammer der Diakonia
raum rollt zu uns und wird ihr Angebot im Gruppenraum aufbauen.

So können Sie ganz in Ruhe stöbern.

Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Abgabe gegen Spende



FR 30.10. 50 Jahre ASZ Milbertshofen

14.00 Uhr "Woaßt es no?" Geschichten aus der Vergangenheit -

Cafeteria ein ehemaliger Zivi erinnert sich...

Auf an Ratsch mit dem Münchner Kabarettisten Helmut Schleich

Helmut Schleich begibt sich gemeinsam mit Alexandra Eichinger, Leitung des ASZ Milbertshofen, auf eine Reise (könnten auch "Schleichwege" verwenden) in die Vergangenheit und erzählt von seiner Zeit als Zivildienstleistender im ASZ Milbertshofen von 1987 - 1989. Persönliche Erinnerungen, besondere Begegnungen und Eindrücke aus dem München der späten 1980er werden im Dialog geteilt und verbinden sich mit humorvollen Geschichten aus Milbertshofen und München. Helmut Schleich liest anschließend Passagen aus seinem aktuellen Buch "Schleichwege durch München" vor und lädt zu einem ebenso unterhaltsamen wie persönlichen Nachmittag voller Erinnerungen, Humor und Münchner Geschichten ein.

Anmeldung bis 23.10. im ASZ

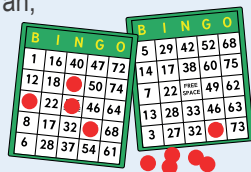
Kosten: 5 €



MI 04.11. BINGO!!!!

14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel!
Cafeteria Dabei kommt es auf Schnelligkeit und Konzentration an, der Spaß am Spiel steht allerdings im Vordergrund. Wir wünschen Ihnen Spielglück, vielleicht gewinnen Sie einen der kleinen Preise.

Keine Anmeldung erforderlich
Teilnahme gegen Spende

**MI 11.11. Schlagnachmittag mit Claudia Römer und Waffeln**

14.00 Uhr Heute wird wieder mitgesungen,
Cafeteria gesummt, geschunkelt und getanzt. Claudia Römer singt für Sie Schlager aus vergangenen Zeiten. Wir sorgen für das leibliche Wohl und backen Waffeln für Sie

Anmeldung bis 10.11. im ASZ
Kosten: 5 €, ggf. Kosten für Verzehr

**SA 14.11. Plätzchen backen mit der Chefin**

10.00 Uhr Gemeinsam mit einer unserer Ehrenamtlichen
Cafeteria entstand die Idee, dieses Jahr Plätzchen zu backen und schnell war klar, gute Plätzchen brauchen alle und daher backt heute die Chefin Frau Eichinger mit allen die Lust und ein gutes Rezept haben für unseren Basar.

Wir freuen uns auf viele Bäcker*innen und helfende Hände beim ein- und verpacken.



DI 17.11. Basar im ASZ Milbertshofen

12.00 – Auch dieses Jahr wieder freuen wir uns auf Ihren Besuch bei uns.

19.00 Uhr Stöbern Sie durch das Angebot der Stricker*innen und Handarbeiter*innen (Schmuck, Stickereien, Gehäkelttes), der Keramikgruppe und neu in diesem Jahr: der Plätzchenbäcker*innen.

MI 18.11.
09.00 – Wir bieten Handgemachtes zu fairen Preisen. Vielleicht finden Sie noch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk für sich oder Ihre Lieben?!

17.00 Uhr **Gruppen-**raum Selbstverständlich dürfen Sie begleitend unser Cafeteria-Angebot genießen.

Keine Anmeldung notwendig



DO 19.11. Vortrag H-Team e.V. – Rechte und Pflichten Bevollmächtigter

09.00 – Wir erklären, wie ein Bevollmächtigter im Namen des

12.00 Uhr Vollmachtgebers handelt und dessen Interessen
Kreativ-raum verantwortungsvoll wahrht. Wir laden alle herzlich ein,
raum daran teilzunehmen!

Anmeldung bis 13.11. im ASZ

Kostenfrei



MI 25.11. Ernährungsmärchen – Dichtung oder Wahrheit?

14.00 Uhr mit Ursula Liersch

Cafeteria (Verbraucherzentrale Bayern e.V., Referat Lebensmittel und Ernährung)

„Rund ums Essen und Trinken ranken sich zahlreiche Mythen und Märchen. Darf man Pilze aufwärmen? Ist Zucker wirklich Nervennahrung? Und regt der Schnaps nach dem Essen die Verdauung an? In diesem Vortrag werden zahlreiche Ernährungsmythen aufgegriffen und näher beleuchtet. Lassen Sie sich überraschen, und erfahren Sie, wie viel oder wie wenig Wahrheit in diesen Aussagen stecken. Wir freuen uns, unser Wissen und unsere Begeisterung für eine ausgewogene, gesunde und nachhaltige Ernährung mit Ihnen zu teilen.“ (gefördert vom BMELH). (Quelle: Verbraucherzentrale Bayern)

Diesen Vortrag können wir Ihnen kostenfrei anbieten in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e. V. und „Gesund und nachhaltig essen ist ein Projekt von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. (Mehr Informationen unter: www.in-form.de)

Anmeldung bis 20.11. im ASZ
Kostenfrei

(c)Verbraucherzentrale
BayernBSMuenchen



SO 29.11. Adventscafe mit dem Truderinger Saitentrio

14.00 Uhr Mittlerweile ist es schon Tradition – auch dieses Jahr freuen wir uns mit Ihnen gemeinsam in die Weihnachtszeit zu starten und die erste Kerze am Adventskranz mit Ihnen gemeinsam anzuzünden.
Cafeteria

Lauschen Sie neben Kaffee und Kuchen den Klängen und Gedichten des Truderinger Saitentrios.

Anmeldung bis 25.11. im ASZ
Teilnahme gegen Spende und
Kosten für Verzeehr



MI 02.12. Musik am Nachmittag „Advent und Abendstern“

14.00 Uhr „Ein besinnliches Konzert zur Vorweihnachtszeit: Werke von Komponistinnen und Komponisten aus verschiedenen Jahrhunderten erklingen mit warmen Klangfarben. Die Musik spiegelt Besinnung und die besondere Atmosphäre der Adventszeit wider. Gemeinsam gesungene Adventslieder laden zum Mitsingen und Innehalten ein.“

(Quelle: Monika Lichtenegger)

Anmeldung bis 02.12. im ASZ

Kosten: 5 €

**FR 04.12. Nikolaussingen mit BMW**

voraus- Wie bereits in den letzten Jahren planen wir wieder einen gemeinsamen
sichtlich Nachmittag mit Mitarbeiter*innen von BMW zum gemeinsamen Singen. Bis
14.00 Uhr zum Redaktionsschluss waren Datum und Uhrzeit noch nicht abschließend
Gruppen- bestätigt.

Keine Anmeldung notwendig

Kostenfrei



MI 09.12. Geburtstagsdisco mit Charly

14.00 Uhr Cafeteria Auch die Geburtstagskinder zum Jahresende (September, Oktober, November, Dezember) sollen nicht zu kurz kommen. Außerdem müssen wir dringend noch einmal das Tanzbein schwingen bevor das Jahr zu Ende geht. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer*innen und einen lustigen, beschwingten Nachmittag.

Anmeldung bis 07.12. im ASZ

Kosten: Kosten für Verzehr



DO 10.12. Vortrag von Andy Kuhn „Die berühmtesten Weihnachtslieder der Welt“

14.00 Uhr Cafeteria „Alle Jahre wieder sind sie überall zu hören – Weihnachtslieder. Ohne sie wäre die Adventszeit einfach nicht dasselbe. Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Favoriten, und doch kennen die wenigsten die oft erstaunlichen Geschichten dahinter.

Andy Kuhn, Musiker sowie Magister der Literatur-, Sprach- und Politikwissenschaft, nimmt die Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf eine musikalisch-kulturelle Reise durch die „stade Zeit“ und beantwortet unter anderem folgende Fragen:

- Ist „Jingle Bells“ überhaupt ein Weihnachtslied?
- Wurde der Santa Claus wirklich von Coca-Cola erfunden – und hat er etwas mit dem Heiligen Nikolaus zu tun?
- Wie wurde „Stille Nacht“ zum ersten „viralen“ Welthit – ganz ohne Internet?

Ein Vortrag voller Musik, Hintergrundgeschichten, Humor und Weihnachtsstimmung.“ (Quelle: Andy Kuhn)

Anmeldung bis 09.12. im ASZ

Kosten: 5 €



MI 16.12. Weihnachtsfeier

11.30 Uhr Cafeteria Zum Jahresabschluss freuen wir uns auf eine gemeinsame Weihnachtsfeier mit Ihnen. Lassen Sie sich ein besonderes Menü schmecken und genießen Sie die besondere Weihnachtsstimmung bei uns im ASZ.
Bitte denken Sie an die Anmeldung für den Mittagstisch.

Anmeldung bis 09.12. im ASZ

Kosten: Kosten für Verzehr



MI 16.12. Weihnachtliche Melodien zum Mitsingen

13.30 – 14.30 Uhr Cafeteria Wir freuen uns, die beiden Musiker aus Ungarn, die Ihnen bereits aus dem Frühjahr bekannt sind, wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Sie präsentieren geistlich-winterliche Stücke und Weihnachtslieder zum Mitsingen und begleiten die Lieder mit Violine und Klavier.

Anmeldung bis 16.12. im ASZ

Kostenfrei



**Das ASZ Milbertshofen
wünscht frohe und
friedliche Weihnachten!**



Kooperationspartner

- **AWO Beratungsstelle / Fachstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen**
Telefon 089 / 666 16 33 -0
- **AWO Dorf Hasenberg**
Stösserstr. 14 - 16
Telefon 089 / 314 000 - 56
- **AWO-Ortsverein Milbertshofen**
Vorsitzende Constanze Lindner-Schädlich; Telefon 089 / 351 79 57
- **Caritas-Zentrum München Nord**
Fachstelle für pflegende Angehörige
Freiwilligenzentrum
Schuldnerberatung
Telefon 089 / 31 60 63 10
- **Computerhilfe im Oberland e.V.**
- **Donna Mobile**
Beratungs- und Bildungseinrichtung für Migrant*innen / Interkulturelle Altenarbeit
Telefon 089 / 50 50 05
- **Gesundheitsladen München e.V.**
Astallerstr. 14, 80339 München
Telefon 089 / 772565
- **H-Team e.V.**
Plinganserstr. 19
Telefon 089 / 74 73 620
- **Münchner Wohnen GmbH**
Telefon 089 / 877 655 58 88
- **Paritätischer Wohlfahrtsverband**
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Fachstelle für pflegende Angehörige
Hiltenspergerstr. 62
Telefon 089 / 24 20 778 - 208
- **Polizeiinspektion 47**
Knorrstr.139, 80937 München
Telefon 089 / 3571160
- **Seniorenvertretung Stadtbezirk 11**
Ansprechpartnerin: Gabriele Tomsche
Kontaktaufnahme über das ASZ
- **Sozialbürgerhaus Nord**
Knorrstr. 101 - 103
Telefon 089 / 233 - 96 833
- **TSV Milbertshofen**
Hans-Denzinger-Str. 2,
80807 München
- **Yoga für Alle e.V.**
OMY! Yoga für Menschen 60+

Herzlichen Dank!

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Spender*innen sowie den Stiftungen bedanken, die unsere Arbeit finanziell und inhaltlich unterstützen, vieles erst ermöglichen sowie im Einzelfall helfen.



Unser Dank richtet sich an:

- randlkofer photographie (www.randlkofer.com) für die Fotoaktion „Zeitlos schön“
- Freshfields PartG mbB (www.freshfields.com) für die Unterstützung beim Sommerfest
- Mark Kamin für die Unterstützung beim Filmprojekt und die Fotos beim Sommerfest
- Markus Schnatmann von tri vision GmbH (<https://tri.vision/>) für Storyboard, Regie und Schnitt des ASZ Films zum Jubiläum
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Knorr-Bremse AG
- BMW Social Drive
- Alle privaten Spender*innen

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

Konzerte im Herkulesaal der Münchner Residenz

So., 18. Okt. 2026	Herbstkonzert
Sa., 12. Dez. 2026	Alpenländisches Adventssingen
So., 09. Jan. 2027	Neujahrskonzert

Eintrittskarten erhältlich bei:

AWO-Geschäftsstelle,

Gravelottestraße 8

Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,
veranstaltung@awo-muenchen.de

Kartenpreis für die Konzerte: 25 €

In eigener Sache

Die AWO hat ein Herz für Senioren*innen

AWO-Herz-Karte

Das ASZ Milbertshofen bietet Ihnen jährlich eine Reihe interessanter Angebote an Gruppen, Kursen und Veranstaltungen. Die Teilnehmer-Gebühren werden so günstig wie möglich kalkuliert. Mit der AWO-Herz-Karte können Senior*innen mit geringem Einkommen Ermäßigungen auf Kursgebühren, Veranstaltungs- und Gruppenkosten erhalten. Dadurch bekommen sie Ermäßigung auf Kursgebühren, Eintritt und Busfahrtkosten.

Geschenkgutscheine

Für alle Angebote des ASZ können Sie Geschenkgutscheine erwerben, um damit anderen eine Freude zu bereiten.

Erhältlich sind Gutscheine für:

- Veranstaltungen, Gruppen und Kurse sowie
- Mittagstisch und Cafeteria

Kommen Sie gerne für nähere Informationen auf uns zu.



Die **AWO-Herz-Karte** bekommen Sie im ASZ-Büro und ist in allen fünf Alten- und Service-Zentren der AWO gültig. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigung in Anspruch zu nehmen! Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Haftung:

Für alle Veranstaltungen im Haus und auch außer Haus (z. B. Busfahrten, Führungen, Spaziergänge, usw.) gilt: Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung. Das ASZ Milbertshofen übernimmt keinerlei Haftung.

Im Haus Friseur-Salon ‚Evi‘ im ASZ

- klassische Dauerwelle
- deckende Haarfarben
- toupierte und modische Lege- und Föhnfrisuren

Öffnungszeiten:

Mi. bis Fr. 09.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung unter:

Tel. 089 / 35 37 97 98

SPENDEN

Spenden helfen, die gute Qualität der Angebote im ASZ Milbertshofen zu erhalten und hilfsbedürftige Menschen konkret zu unterstützen.

Empfänger: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

Bank: Stadtparkasse München

IBAN: DE69 7015 0000 0056 1103 23

BIC: SSKMDEMM

Betreff: „ASZ Milbertshofen“

Sollten Sie eine Spendenquittung wünschen, kommen Sie gerne direkt auf uns zu.

Ihre Ansprechpartner*innen



Alexandra Eichinger

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Einrichtungsleitung
Tel. 356 277 33 - 23



Nicole Maier

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Stellvertretende Leitung
Programm & Veranstaltungen,
Gruppen, Ehrenamt
Tel. 356 277 33 - 25



Sabrina Lachmayr

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
SAVE-Projekt, Beratung
Tel. 356 277 33 - 27
0176-21475882



Teresa Dietrich

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Beratung, PHB
Tel. 356 277 33 - 26



Martin Schmitt
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Beratung
Tel. 356 277 33 - 21



Nora Schmitt
BA Soziale Arbeit
Seniorenwohnanlage
Psychosoziale Beratung
Tel. 0159 - 04359874



Edyta Tanaczeck
Sozialpädagogin
Haushaltshilfeprojekt
Tel. 356 277 33 - 0
(Di und Do)



Andrea Felber
Verwaltung
Kasse und Anmeldungen
Tel. 356 277 33 - 22



**v.l.n.r.: Fatma Aydin, Zühal Isik, Silvia Rappert,
Erica Pfliger**
Mittagstisch, Cafeteria und Hauswirtschaft

So finden Sie uns



Schleißheimer Str. 378
80809 München
Tel. 356 277 33-0
Fax 356 277 33-33
asz-milbertshofen@awo-muenchen.de

- **U-Bahn:**
U2 Haltestelle Frankfurt Ring
- **Bus-Linien:**
50, 177, 178 und 180
Haltestelle Moosacher Straße

Aktuelles finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.awo-muenchen.de

→ Senioren → Alten- und Service-Zentrum → Einrichtungen in Ihrer Nähe
→ Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do.	9.00 - 17.00 Uhr
Fr.	9.00 - 15.30 Uhr