

ASZ Milbertshofen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen

Mai, Juni, Juli und August 2026

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



gefördert durch die
**Landeshauptstadt
München
Sozialreferat**

Inhalt

Editorial	3 – 5
Begrüßung international	6
Beratung, Information und Unterstützung	7
Präventive Hausbesuche	8
SAVE	9
Mittagstisch und Cafeteria	10
Ehrenamt, Helferkreis und Freiwilligendienst	12 – 13
Gruppen- und Kurs- und Beratungsangebote	14 – 21
Veranstaltungskalender	22 – 23
Veranstaltungen	24 – 37
■ Mai	24 – 25
■ Juni	26 – 29
■ Juli	30 – 32
■ August	33
Kooperationspartner	34 – 35
In eigener Sache	36 – 37
Ihre Ansprechpartner*innen	38 – 39
So finden Sie uns	40



**Alten- und Service-Zentrum
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen
sind barrierefrei zugänglich.

Liebe Besucherinnen und Besucher,

liebe Freundinnen und Freunde unseres ASZ,

wenn die Tage länger werden, die Sonne uns nach draußen lockt und der Sommer vor der Tür steht, beginnt im ASZ eine ganz besondere Zeit. In diesem Jahr ist sie sogar doppelt besonders: Unsere Einrichtung feiert ihr 50-jähriges Bestehen. Ein halbes Jahrhundert Begegnung, Unterstützung, Gemeinschaft und Lebensfreude – das erfüllt uns mit großer Dankbarkeit und auch ein wenig Stolz.

Die Monate Mai bis August laden dazu ein, aktiv zu sein, Neues auszuprobieren und das Miteinander zu genießen. Ob bei gemeinsamen Ausflügen, Bewegungsangeboten im Freien, kreativen und informativen Angeboten oder gemütlichen Treffen bei Kaffee und guten Gesprächen – unser Sommerprogramm bietet viele Gelegenheiten, den Alltag leicht und lebendig zu gestalten. Die warmen Monate schenken uns nicht nur Sonne und frische Luft, sondern auch Raum für Begegnungen, die verbinden.



gemeinsam durch den Sommer

Gleichzeitig möchten wir in diesem Jubiläumsjahr innehalten und zurückblicken: auf 50 Jahre gelebte Nachbarschaft, auf engagierte Mitarbeitende, Ehrenamtliche und Kooperationspartnerinnen und -partner, vor allem aber auf Sie – die Menschen, die das ASZ mit Leben füllen. Ihre Geschichten, Ihr Lachen, Ihr Mitwirken haben diesen Ort zu dem gemacht, was er heute ist.

Unser Jubiläum begleitet uns daher wie ein roter Faden durch die Monate Mai bis Dezember. Freuen Sie sich auf besondere Veranstaltungen, kleine Überraschungen und gemeinsame Momente des Feierns. Dabei bleibt unser Ziel dasselbe wie seit 50 Jahren: ein offenes Haus zu sein, in dem sich alle willkommen fühlen, in dem Teilhabe möglich ist und Gemeinschaft wächst. Wir laden Sie herzlich ein, den Sommer mit uns zu verbringen – aktiv, neugierig, genussvoll oder ganz entspannt. Lassen Sie uns gemeinsam feiern, erinnern und nach vorne blicken.

*"Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren."
(Abraham Lincoln)*

Wir freuen uns auf Sie und auf einen sonnigen, lebendigen ASZ-Sommer!

Neuigkeiten aus dem ASZ

50 Jahre ASZ Milbertshofen – 1976 bis 2026

Etwas früher als alle anderen ASZ's feiern wir unser 50-jähriges Jubiläum.

Während dieses Zeitraums war im ASZ Milbertshofen viel los. Wir sind auf der Suche nach Fotos aus den letzten 50 Jahren, Erinnerungsstücken oder auch Erinnerungen die wir als „Blitzlichter“ aufschreiben können. Sollten Sie etwas beitragen können oder wollen, freuen wir uns auf Ihren Besuch.



Neues Gesicht im ASZ

Guten Tag, mein Name ist Noelle Bongartz und ich bin 21 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus Ludwigshafen am Rhein und bin im September 2023 nach Bayern gezogen. Seit dem 01.03. mache ich mein freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) hier im ASZ und werde bis Ende August hier mitwirken.

In meiner Freizeit höre ich gerne Musik und gehe gerne in der Natur spazieren. Besonders schön finde ich es an Seen oder in den Bergen unterwegs zu sein. Mein Lieblingssee ist der Eibsee.

Ich freue mich darauf Sie alle kennen zu lernen, die Zeit hier und im Betrieb des ASZ's mitzuhelfen. Liebe Grüße Noelle



Lust auf Schafkopfen?

Früher wurde im ASZ regelmäßig Schafkopf gespielt. Leider hat sich die Gruppe nach der Corona-Pandemie zerschlagen. Wir haben wieder interessierte Senioren und Seniorinnen, die sich das gemeinsame „Kartl'n“ wünschen würden. Sollten Sie also Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns und wir stellen Raum und Mitspieler zur Verfügung.



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
21.05., 02.07., 13.08.2026

Kosten: 33 €

Anmeldung direkt bei Frau Hagenbusch
unter 0176/84086239.

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



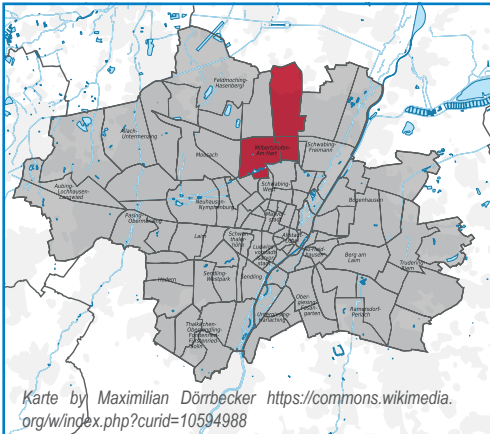
Temporäre Unterstützung zu Hause:

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 Nicole Maier aus dem ASZ-Team wenden und wir besprechen, ob und wie wir Sie unterstützen können.**



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 Unterstützung gemeldet wird.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Begrüßung international

Isten hozta!
Ungarisch

E Kaabo
Yoruba

Bine ați venit
Rumänisch

შამა ხერ ამეყ
Kurdisch (Dimili)

Woe zɔ
Ewe

Welcome
Englisch

Bienvenue
Französisch

سزنی قزغن قارشی ئالمیز
Uigurisch

•X: //
Tamazight

አንኳን
Amharisch

Dođbro doşmni
Serbisch

შვაგატ
Hindi

Soo dhawaada
Somali

Bem-vindo
Portugiesisch

Latscho diwes sintiawale e romale
Romanes

Καλώς ήρθατε
Griechisch

Karibuni
Suaheli

خوش آمدید
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Benvenuti!
Italienisch

स्वागत
Hindi

Sannu da zuwa
Hausa

מבוקש
Hebräisch

Wabokhian
Edo

Bienvenido
Spanisch

به خیر هاتن
Kurdisch (Sorani)

Добро пожаловать
Russisch

Landeshauptstadt München Sozialreferat
Stelle für interkulturelle Arbeit

Herzlich willkommen ...

... in 43 Sprachen
Daheim in München

Dobro došli
Bosnisch, Kroatisch

ยินดีต้อนรับ
Thai

Thành Tâm Đón Chào !
Vietnamesisch

بنه راغلاست
Paschtu

歡迎
Chinesisch

Witamy
Polnisch

Hartelijk welkom!
Niederländisch

Srdečně vás vítáme
Tschechisch

Hoş geldiniz
Türkisch

N'dalu
Igbo

Hun bixêr hatin
Kurdisch (Kurmanji)

Daheim in München

Herzlich willkommen ... in 43 Sprachen

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).

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 Senioren und Seniorinnen 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 Seniorinnen und Senioren

Seit August 2021 bietet das ASZ Milbertshofen Beratung im Rahmen des SAVE-Angebots auch im öffentlichen Raum an. Hinter dem Kürzel SAVE verbirgt sich „Seniorinnen und Senioren aufsuchen im Viertel durch Expertinnen und Experten“.

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 Seniorinnen und Senioren 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

Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 × Menügenuss
ins Haus für nur**

7,99 € pro Menü

Auch online bestellbar unter:
[www.ihr-menueservice.de/
awo-muenchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen)

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



- Leckere Menüs
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Tel. 0 89 – 430 24 35

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 Senior*innenbegleitung**

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 Kursleiter*in, Gruppenleiter*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!

Gemeinsam sind wir stark



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**

04.05., 08.06., 06.07.2026

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**

**05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 09.06., 16.06.,
07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 11.08., 18.08., 25.08.2026**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Michelle Naumann

Kosten: 39,00 € / 13 Termine



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

G Wir treffen uns zum fröhlichen, gemeinsamen Singen bekannter Lieder. Alle Seniorinnen und Senioren, die Freude am Singen haben, sind herzlich eingeladen.

Termine: **DIENSTAG 13.30 – 14.30 Uhr**

26.05., 30.06., 28.07.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Teresa Dietrich

Kosten: 1€ pro Termin (Kopien/Wasser)



Anmeldung: Im ASZ

■ **MÄNNER-Stammtisch "Milbertshofener AWO-Kerle"**

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**

12.05., 09.06., 14.07., 11.08.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: Kostenfrei, ggf. Kosten für Verzeehr



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**
(21.04., 28.04.) 05.05., 12.05., 19.05., 09.06.,
16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07.2026

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Jaqueline Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 84,00 € pro Block, 12 Termine



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

(15.04., 22.04., 29.04.) 06.05., 13.05., 20.05.,
10.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07.2026

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst (Feldenkraislehrer und Physiotherapeut)

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



■ 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** 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,**
07.05., 11.06., 02.07., 06.08.2026

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**
21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 16.07., 23.07., 30.07.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: 15,00 € (Kursgebühr + Kopiergeld)

■ Keramik-Gruppe

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



Alljährlich präsentiert die Gruppe Ihre Exponate in der städtischen Ausstellung „Kreativität kennt kein Alter“.

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

■ 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,**

**21.05. – heute ausnahmsweise um 9.00 Uhr beim gemeinsamen
Frühstück im ASZ, 11.06., 16.07., 13.08.2026**

Ort: Cafeteria

Leitung: Gabriele Tomsche und Mitglieder der Seniorenvertretung SB 11

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

■ Spielegruppe

Schon seit längerem trifft sich eine Gruppe von Senioren und Seniorinnen 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

■ Qigong für Senioren und Seniorinnen

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,**
07.05., 14.05., 11.06., 18.06., 02.07., 09.07.2026

Ort: Gymnastikraum

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

Kosten: 36 € für 6 Termine



■ 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 und Mitspielerinnen.

Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt für alle vier Termine.

Termine: **DONNERSTAG 16.00 – 19.00 Uhr**
28.05., 25.06., 30.07., 27.08.2026

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

Leitung: Andreas Miedl, Martin Schmitt

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



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

Kurs 2: 11.15 – 12.15 Uhr

**08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06.,
10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 18.09.2026**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 48,00 € / 16 Termine



■ 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



MAI

01.05. FR Tag der Arbeit – heute bleibt das ASZ geschlossen.

06.05. MI 14.00 Uhr Quiznachmittag 70er Jahre mit frischen Waffeln S. 24

13.05. MI 14.00 Uhr Besuch im Café Kuchentratsch mit Spaziergang im Bavariapark S. 24

14.05. DO Christi Himmelfahrt – heute bleibt das ASZ geschlossen.

20.05. MI 10.00 Uhr Führung im Olympischen Dorf mit Mittagessen beim „Blücher“ S. 24

21.05. DO 09.00 Uhr Frühstück im ASZ „Zusammen schlemmt es sich einfach schöner“ S. 25

25.05. MO Pfingstmontag – heute bleibt das ASZ geschlossen.

27.05. MI 14.00 Uhr BINGO!!!!!! S. 25

JUNI

03.06. MI 14.00 Uhr Vorbeugung und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall in München Stadt und Landkreis – Ein Angebot der Johanniter e.V. S. 26

04.06. DO Fronleichnam – heute bleibt das ASZ geschlossen.

10.06. MI 14.00 Uhr Vortrag – „Demenzen – Früherkennung als Chance“ S. 26

17.06. MI 14.00 Uhr Geschlechtersensible Medizin – Männer im Fokus! S. 27

18.06. DO 09.00 Uhr Vortrag H-Team e.V. – Rechte und Pflichten Bevollmächtigter S. 28

19.06. FR 09.00 Uhr Veganes Frühstück S. 28

24.06. MI 08.30 Uhr Ausflug nach Garmisch-Partenkirchen S. 28

25.06. DO 11.30 Uhr Mobile Kleiderkammer der Diakonia S. 29

JULI

01.07.	MI	11.00 Uhr	Führung Gärtnerplatztheater	S. 30
02.07.	DO	11.00 Uhr	Moderiertes Kammerkonzert	S. 30
08.07.	MI	12.00 Uhr	Biergarten im ASZ mit Preisen aus dem 70ern	S. 31
15.07.	MI	14.00 Uhr	Musikquiz durch die Jahrzehnte	S. 31
22.07.	MI	14.00 Uhr	Schrott – BINGO!!!!!!	S. 31
23.07.	DO	09.00 Uhr	Garten-Frühstück im ASZ „Zusammen schlemmt es sich einfach schöner“	S. 31
29.07.	MI	14.00 Uhr	Sommerfest und Geburtstagsdisco unter dem Motto „50 Jahre ASZ Milbertshofen“	S. 32



AUGUST

05.08.	MI	14.00 Uhr	Schlager aus den 70ern mit Claudia Römer	S. 33
12.08.	MI	14.00 Uhr	Quiznachmittag 80er Jahre	S. 33
19.08.	MI	14.00 Uhr	Eisnachmittag mit Preisen wie in den 70er Jahren	S. 33
26.08.	MI	14.00 Uhr	BINGO!!!!!!	S. 33

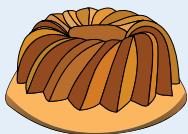
MI 06.05. Quiznachmittag 70er Jahre mit frischen Waffeln

14.00 Uhr Freuen Sie sich auf einen lustigen Nachmittag in geselliger Runde mit vielen Erinnerungen, Aha-Momenten und unseren beliebten frischen Waffeln.
Cafeteria
Anmeldung bis 05.05. im ASZ
Kostenfrei

Was wissen Sie noch über die 70er Jahre?

MI 13.05. Besuch im Café Kuchentratsch mit Spaziergang im Bavariapark

14.00 Uhr Auf vielfachen Wunsch haben wir mal wieder einen Tisch im Café Kuchentratsch reserviert und freuen uns, wenn Sie dabei sind. Wir fahren gemeinsam vom ASZ bis zur U-Bahn Haltestelle Schwanthalerhöhe und gehen dann ein paar Minuten zu Fuß zum Café. Nach einem (oder zwei 😊) leckeren Kuchen machen wir uns durch den Bavariapark zurück auf den Heimweg.
AUSFLUG



Treffpunkt: 12.45 Uhr im ASZ oder um 14.00 Uhr vor Ort
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wo Sie zu uns stoßen.
Vielen Dank!

Anmeldung bis 08.05. im ASZ
Kosten: Kosten für Verzehr und MVV

MI 20.05. Führung im Olympischen Dorf mit Mittagessen beim „Blücher“

10.00 Uhr Wer könnte uns besser etwas über das Olympische Dorf erzählen als ein Bewohner desselbigen?! Daher freuen wir uns sehr, dass Herr Brühbach uns durch das Dorf und seine Geschichte führt. Wir treffen uns an der evangelischen Kirche und werden erst einmal ein paar Fakten über das Dorf hören (Bewohner, Infrastruktur, Wohnungen...). Dann geht es auf Tour zum Nadisee, zum Ort des Olympiaattentats, zum Bungalowdorf und noch ein paar weitere Highlights. Abschließen wollen wir unsere Runde im „Blücher“ mit einem leckeren Mittagessen.
AUSFLUG

Treffpunkt: im ASZ um 09.10 Uhr.
Wir fahren gemeinsam mit dem Bus ins Olympische Dorf
Anmeldung bis 15.05. im ASZ
Kosten: Kosten für Verzehr und MVV



DO 21.05. Frühstück im ASZ

09.00 Uhr „Zusammen schlemmt es sich einfach schöner“

Gruppen-
raum

Heute mit der Vorsitzenden der Seniorenvertretung des Stadtbezirks 11, Frau Tomsche und weiteren Mitgliedern der örtlichen Seniorenvertretung

Wir freuen uns, Sie wieder verwöhnen zu dürfen und auf rege Teilnahme. Es gibt eine Auswahl an Wurst und Käse sowie leckere Marmeladen. Zudem ein Frühstück in netter Gesellschaft und vielen netten Gesprächen.

Ins Gespräch können Sie heute auch mit den Seniorenvertretern des Stadtbezirks kommen.

Anmeldung bis 18.05. im ASZ

Kosten: 6 € inkl. Kaffee oder Tee



MI 27.05. BINGO!!!!

14.00 Uhr Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel!

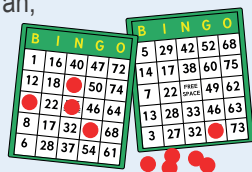
Cafeteria

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.

Teilnahme gegen Spende

Keine Anmeldung erforderlich



MI 03.06. Vorbeugung und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall in München Stadt und Landkreis – Ein Angebot der Johanniter e.V.

14.00 Uhr

Cafeteria

„In Situationen des Zivilschutzes und Katastrophenfalls – etwa bei einem großflächigen Stromausfall, einer Pandemie oder Naturkatastrophe – kann es passieren, dass gewohnte Hilfsstrukturen wie der Rettungsdienst zeitweise nicht verfügbar sind. Dann sind Sie selbst gefragt, Verantwortung zu übernehmen und für sich, Ihre Familie oder Ihr Umfeld zu sorgen. Wie kann man sich sinnvoll vorbereiten? Welche Maßnahmen zur Vorsorge sind wirklich wichtig? Und wie reagiert man im Ernstfall richtig? (...)“

(Quelle: <https://www.johanniter.de/dienste-leistungen/angebote-fuer-privatpersonen/lokale-angebote/dienstleistung/erste-hilfe-mit-selbstschutzzinhalten-modul-2-vorbeugung-und-reaktion-im-zivilschutz-und-katastrophenfall-in-muenchen-stadt-und-landkreis-17475/>)

Bitte kalkulieren Sie mindestens 2 Std. Zeit für diese Veranstaltung ein.

Anmeldung bis 27.05. im ASZ

Kosten: Wir bedanken uns herzlich bei den Johanniter e.V. für die kostenfreie Bereitstellung dieses Fortbildungsinhalts. Spenden sind dennoch erwünscht.

MI 10.06. VORTRAG „Demenzen – Früherkennung als Chance“

14.00 Uhr

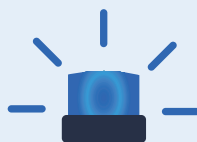
Cafeteria

durch ein Team der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Alzheimer Therapie- und Forschungszentrum (LMU Klinikum)

Demenzerkrankungen gehören zu den häufigeren Veränderungen im Alter, doch durch Früherkennung und gezielte Vorsorge lässt sich viel bewirken. Der Vortrag bietet einen Einblick in die verschiedenen Formen der Demenz und zeigt Möglichkeiten der Früherkennung auf. Ergänzt wird dies durch die Vorstellung einer aktuellen Studie des LMU Klinikums zur Früherkennung von Gedächtnisveränderungen.

Anmeldung bis 08.06. im ASZ

Kostenfrei



MI 17.06. Geschlechtersensible Medizin – Männer im Fokus!

14.00 Uhr Ein Vortrag für ALLE!

Cafeteria



„Ziel des Vortrags ist es, den Zuhörer*innen einen Einblick in die geschlechtersensible Medizin zu geben und verschiedene Krankheitsbilder kennenzulernen, die sich geschlechterspezifisch unterscheiden. Es werden die Begriffe Gendermedizin erläutert und die Rollenbilder thematisiert, die in unserer Gesellschaft herrschen. Diese sind sehr eng mit den Lebensphasen verbunden und prägen in den unterschiedlichen Phasen unser Verhalten und unsere Ansichten. Unser Verhalten kann Ausgangslage eines gesundheitsfördernden oder krankheitsfördernden Lebensstils sein und Unterschiede zwischen Frauen und Männern aufweisen. Hier können präventive Ansätze, die sich speziell an Frauen oder Männer richten, positiv auf die Gesundheitserhaltung einwirken.

Darüber hinaus stellen sich viele Fragen im Hinblick auf Erkrankungen und Therapien: Haben Männer die gleichen Symptome wie Frauen? Wirken Medikamente bei Männern und Frauen gleich? Wie wichtig ist die Aufklärung und welche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt es – auch beim medizinischen Personal?“ (Quelle: Frau Dr. Seidl)

Diese Fragen möchte Frau Dr. Hildegard Seidl, Fachreferentin für Gendermedizin, gemeinsam mit Ihnen beantworten. Frau Dr. Seidl ist ausgebildete, Intensivpflegekraft, Volkswirtin, Gesundheitswissenschaftlerin und promovierte Humanbiologin. Sie arbeitet in der München Klinik und leitet verschiedene Projekte zur Sicherstellung einer geschlechtersensiblen Versorgung der Patientinnen und Patienten.

Die Inhalte sind wissenschaftlich abgesichert und alle zugrundeliegenden Studien können bei Frau Dr. Seidl angefragt werden.

Anmeldung bis 15.06. im ASZ

Kosten: 3 €

DO 18.06. Vortrag H-Team e.V. – Rechte und Pflichten Bevollmächtigter

09.00 – 12.00 Uhr
Gruppenraum
„Wir erklären, wie ein Bevollmächtigter im Namen des Vollmachtgebers handelt und dessen Interessen verantwortungsvoll wahr. Wir laden alle herzlich ein, dabei zu sein.“ (Quelle: S. Fail, H-Team)

Anmeldung bis 15.06. im ASZ
Kostenfrei



FR 19.06. Veganes Frühstück – heute ohne tierische Produkte

09.00 Uhr
Gruppenraum
Heute freuen wir uns auf Senioren und Seniorinnen, die Lust haben etwas neues auszuprobieren. Noelle, FSJ im ASZ, wird für Sie ein veganes Frühstück zubereiten. Wir freuen uns auf rege Teilnahme.

Anmeldung bis 15.06. im ASZ
Kosten: 6 € inkl. Kaffee und Tee



MI 24.06. Ausflug nach Garmisch-Partenkirchen mit Einkehr in Elch's Almhütte

ganztägig
AUSFLUG
Wir treffen uns um **08.30 Uhr im ASZ** und fahren dann gemeinsam zum Hauptbahnhof um in den **Zug nach Garmisch** einzusteigen. Nach einer gemütlichen Zugfahrt geht es zu Fuß weiter: **vom Bahnhof geht's durch die schöne Innenstadt, über die Loisach, weiter auf dem Kramerplatauweg bis zur Einkehr in Elch's Almhütte.** Dort können Sie sich für den Marsch entlohnen, den **Ausblick auf das Wettersteingebirge** und **tellergröße Windbeutel** oder andere Schmankerl genießen. Auf der Strecke gibt es auch die Möglichkeit die schweren Beine in einem **Kneippbecken** zu kühlen.

Wenn wir genug Bergluft geschnuppert haben geht's zurück zum Bahnhof und nach München.



WICHTIG: Wir sind viel auf den Beinen und daher können wir nur Anmeldungen von Personen annehmen, die sich in der Lage fühlen **mehr als 3 Stunden zu Fuß zu gehen** und **einige Höhenmeter** bewältigen können. Wir bitten Sie hier um eine **realistische Selbsteinschätzung**.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Deutschlandticket haben oder nicht. Für alle die kein Ticket haben, besorgen wir ein Gruppenticket und teilen die Kosten unter allen auf.

Anmeldung **bis 19.06.** im ASZ

Kosten: 4 € und ein MVV Ticket

DO 25.06. Mobile Kleiderkammer der Diakonia

11.30 – 14.00 Uhr Sie sind auf der Suche nach neuer Kleidung für den Sommer oder Herbst oder weil Sie sich schon lange nichts Neues mehr gegönnt haben?!

Gruppenraum Dann sind Sie heute bei uns richtig! Die mobile Kleiderkammer der Diakonia rollt zu uns und wird ihr Angebot im Gruppenraum aufbauen. So können Sie ganz in Ruhe stöbern.

Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Abgabe gegen Spende



MI 01.07. Führung Gärtnerplatztheater und Einkehr zum Mittagessen**11.00 Uhr** Heute schauen wir hinter die Kulissen des Gärtnerplatztheaters:**AUSFLUG***„Auf der Bühne – hinter der Bühne – vor der Bühne.“*

Eine Führung durch das Gärtnerplatztheater ermöglicht Ihnen, einen Schritt weiter als bis zum Orchestergraben zu gehen und hinter die Kulissen des Hauses zu blicken. Sie erfahren Wissenswertes über die Abläufe im Hintergrund und die einzelnen Bereiche des Hauses, die dafür verantwortlich sind, dass der Vorhang sich jeden Abend hebt. Und Sie entdecken das Haus aus einem neuen historischen Blickwinkel und tauchen in die über 150-jährige Geschichte des Theaters ein. Der Rundgang beinhaltet den Besuch der Foyers, des Zuschauerraums, des Orchesterprobensaals sowie nach Verfügbarkeit des Bühnensbereichs oder der Probenbühnen.“ (Quelle: <https://www.gaertnerplatztheater.de/de/produktionen/theaterfuehrung.html>)

Die Führung dauert etwa eine Stunde. Danach werden wir in einem Gasthaus oder Biergarten in der Nähe einkehren und die Eindrücke wirken lassen.

Treffpunkte:**09.45 Uhr im ASZ (U2 bis Frauenhoferstr., dann zu Fuß zum Theater)****10.45 Uhr vor dem Haupteingang des Theaters**

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an ob Sie zum ASZ kommen oder selbständig zum Theater fahren.

Anmeldung bis 26.06. im ASZ**Kosten: 5 € + MVV Ticket und Kosten für Verzeehr****DO 02.07. Moderiertes Kammerkonzert – Streichquintett****11.00 Uhr** *„Ein Ensemble der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks (BRSO) besucht uns im Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen. Cafeteria*

*Die jungen Nachwuchsmusiker*innen – zwei Geigen, eine Bratsche, ein Cello und ein Kontrabass – präsentieren in einem moderierten Kammerkonzert Werke von Mendelssohn, Haydn und Onslow.*

Gemeinsam mit dem Publikum begeben sie sich auf eine spannende musikalische Entdeckungsreise: Wie entstehen Emotionen in der Musik? Was steckt hinter den Geschichten der Komponisten? Und worauf kommt es beim Zusammenspiel im Ensemble an? Neben faszinierenden Klangmomenten gibt es auch die Möglichkeit zum aktiven Mitwirken – für ein Konzert voller Inspiration, Austausch und Musikfreude.“ (Quelle: Noemi Neumann und Lena Eipper)

Anmeldung bis 01.07. im ASZ**Kosten: Teilnahme gegen Spende**

MI 08.07. Biergarten im ASZ mit Preisen aus dem 70ern

12.00 Uhr Heute laden wir Sie wieder ein zum Biergarten mit diversen Schmankerln zu uns zu kommen – alles hausgemacht und, passend zu unserem Jubiläum, mit Preisen wie vor 50 Jahren.

**Garten/
Cafeteria**

Bitte denken Sie daran sich vom Mittagstisch abzumelden, wenn Sie lieber Wurstsalat, Obatzdn und vieles mehr genießen wollen.

Anmeldung bis 03.07. im ASZ

Kosten: Kosten für Verzeehr



MI 15.07. Musikquiz durch die Jahrzehnte

14.00 Uhr Welche Lieder kennen Sie aus dem 70ern bis zu den 2000ern? Aus welchem Jahr stammen die Lieder? Wer hat sie gesungen? Schwelgen Sie in Erinnerungen und raten Sie mit – selbstverständlich gibt es auch kleine Preise zu gewinnen.

Cafeteria

Anmeldung bis 13.07. im ASZ

Kosten: kostenfrei



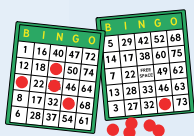
MI 22.07. SCHROTT – BINGO!!!!

14.00 Uhr Heute spielen wir wie gewohnt Bingo - **ABER: heute bringen Sie die Preise selbst mit.** Bringen Sie mit was sie nicht mehr brauchen oder loswerden wollen (keine verderblichen Lebensmittel). Vielleicht freut sich jemand anderes darüber 😊.

Cafeteria

Und es hat den positiven Nebeneffekt dass Sie Sachen die sich nicht mehr brauchen endlich los werden!

**keine Anmeldung notwendig
Teilnahme gegen Preisspende**



DO 23.07. Gartenfrühstück im ASZ

09.00 Uhr „Zusammen schlemmt es sich einfach schöner“

Garten

Wir freuen uns, Sie wieder verwöhnen zu dürfen und auf rege Teilnahme. Es gibt eine Auswahl an Wurst und Käse sowie leckere Marmeladen. Zudem ein Frühstück in netter Gesellschaft und vielen netten Gesprächen.

Anmeldung bis 20.07. im ASZ

Kosten: 6 € inkl. Kaffee oder Tee



MI 29.07. Sommerfest und Geburtstagsdisco
14.00 Uhr unter dem Motto „50 Jahre ASZ Milbertshofen“



Auch in unserem Jubiläumsjahr feiern wir unser legendäres Sommerfest. Kommen Sie gerne, kommen Sie zahlreich und bringen Sie Hunger auf Kuchen und Grillgut mit. Für Stimmung sorgt wie immer Charly Greil mit heiterer Musik die zum Mitsingen, Schunkeln oder Tanzen einlädt.

Selbstverständlich feiern wir auch wieder alle unsere Geburtstagskinder aus den Monaten Mai, Juni, Juli und August.

Wir werden wieder einige Tage im Voraus mit dem Verkauf der Bon´s beginnen, Sie werden über einen Aushang informiert und dürfen selbstverständlich auch jederzeit nachfragen.

Anmeldung bis 22.07. im ASZ
kostenfrei; Kosten für Verzehr



Kuchen gesucht:

Wer hat Lust einen Kuchen für unser Buffet zu backen?

Wir freuen uns über alle Kuchen mit Obst, Schokolade, Puderzucker, Streuseln, usw. Nur Sahnetorten dürfen wir nicht annehmen (Infektionsschutz). Wenn Sie Lust haben einen Kuchen zu backen, dann kommen Sie gerne auf uns zu.



MI 05.08. Schlager aus den 70ern mit Claudia Römer**14.00 Uhr** Heute laden wir Sie herzlich zum Schwelgen in Erinnerungen ein.**Garten**

Claudia Römer, die bisher Schlager aus den 50 & 60ern bei uns zum Besten gegeben hat, hat anlässlich unseres Jubiläums eine Sammlung der Besten Schlager aus den 70ern für Sie zusammengestellt.

Wir freuen uns, wenn Sie dazu kommen und mitsingen – das Tanzbein darf selbstverständlich auch geschwungen werden.

Anmeldung bis 31.07. im ASZ**Kosten: 5 €****MI 12.08. Quiznachmittag 80er-Jahre****14.00 Uhr** Hätten Sie es noch gewusst – Schlager wie**Gruppen-
raum**

„Ein bisschen Frieden“, Filme wie „Manta Manta“, spezielle Frisuren und vieles mehr haben die 80er geprägt. Machen Sie mit bei unserem lustigen Quiz durch dieses Jahrzehnt.

Keine Anmeldung notwendig**Kostenfrei**

Was wissen
Sie noch über
die 80er
Jahre?

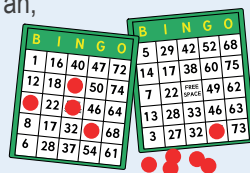
MI 19.08. Eismittag mit Preisen wie in den 70er Jahren**14.00 Uhr** Genießen Sie ein erfrischendes Eis in unserem schönen**Cafeteria/** Garten zu Preisen wie in den 70ern.**Garten**

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bis 17.08. im ASZ**Kosten: Kosten für Verzehr****MI 26.08. 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.

Teilnahme gegen Spende**Keine Anmeldung erforderlich**

Kooperationspartner

- **AWO Beratungsstelle / Fachstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen**
Telefon 666 16 33 -0
- **AWO Dorf Hasenberg!**
Stösserstr. 14 - 16
Telefon 314 000 -56
- **AWO-Ortsverein Milbertshofen**
Vorsitzende Constanze Lindner-Schädlich; Telefon 351 79 57
- **Caritas-Zentrum München Nord**
Fachstelle für pflegende Angehörige
Freiwilligenzentrum
Schuldnerberatung
Telefon 31 60 63 10
- **Computerhilfe im Oberland e.V.**
- **Donna Mobile**
Beratungs- und Bildungseinrichtung für Migrant*innen / Interkulturelle Altenarbeit
Telefon 50 50 05
- **Gesundheitsladen München e.V.**
Astallerstr. 14, 80339 München
Telefon 089 772565
- **H-Team e.V.**
Plinganserstr. 19
Telefon 74 73 620
- **Ingo Menzel, AWO Seniorentreff im Karl-Rudolf-Schulte-Haus**
Telefon 3565 6077
- **Münchner Wohnen GmbH**
Telefon 877 655 58 88
- **Paritätischer Wohlfahrtsverband Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige Fachstelle für pflegende Angehörige**
Hiltenspergerstr. 62
Telefon 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 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:

- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Knorr-Bremse AG
- BMW Social Drive
- Alle privaten Spender*innen



KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

Fr., 26. Juni 2026

**„Politisch Lied“
mit Monika Drasch
und Martin Danes**

im Schlachthof

Fr., 17. Juli 2026

Open Air

im Brunnenhof der Residenz

So., 18. Okt. 2026

Herbstkonzert

im Herkulesaal der Residenz

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.



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.

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.

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: AWO Milbertshofen

Bank: Stadtparkasse München

IBAN: DE77 70150000 0012206330

BIC: SSKMDEMM

Verwendungszweck: „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



Manuela Almer

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Seniorenwohnanlage
Psychosoziale Beratung
Tel. 0159 - 04359874



Nora Schmitt

BA Soziale Arbeit
Seniorenwohnanlage
Psychosoziale Beratung
Tel: 0159 - 04359874



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