

ASZ Milbertshofen

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen
Januar, Februar, März und April 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
■ Januar	24 – 25
■ Februar	26 – 30
■ März	30 – 33
■ April	34 – 37
Kooperationspartner	38 – 39
In eigener Sache	40 – 41
Ihre Ansprechpartner*innen	42 – 43
So finden Sie uns	44



**Alten- und Service-Zentrum
Milbertshofen**



Alle Räume im ASZ Milbertshofen
sind barrierefrei zugänglich.

Liebe Besucherinnen und Besucher

Auch wenn der Winter uns im Januar und Februar noch in seinen kalten Händen hält, spürt man schon, der Frühling steht vor der Tür. Die Wärme der ersten Frühlingssonnenstrahlen wird deutlich spürbar, die Vögel beginnen ihr Konzert und das frische Grün sprießt aus der Erde, und wir wissen: Das Leben erwacht neu. Der Winter zieht sich zurück, und mit jedem Tag wächst die Vorfreude auf Wärme, Licht und Begegnungen. Frühling bedeutet Aufbruch, Neubeginn – und genau mit dieser Energie möchten wir gemeinsam mit Ihnen in das Jahr 2026 starten.

Unser neues Programm ist wieder vielfältig, lebendig und voller Möglichkeiten: Freuen Sie sich auf bunte Feste, gemütliche Frühstücksrunden, spannende Ausflüge, kreative Kurse und viele interessante Vorträge und Informationsveranstaltungen – etwa zu Gesundheit, Sicherheit, Digitalthemen und Alltagsfragen. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Bitte beachten Sie: Aufgrund gestiegener Kosten müssen wir ab diesem Jahr unsere Preise für den Mittagstisch, Kurse und Veranstaltungen leicht anpassen. Uns ist bewusst, dass dies nicht immer einfach ist

– deshalb bieten wir weiterhin Ermäßigungen für Menschen mit geringem Einkommen an. Sprechen Sie uns gerne vertraulich an, wir finden gemeinsam eine Lösung.

Auch möchten wir Sie schon jetzt herzlich einladen am 21. Januar um 14 Uhr, zum „Programm – Wunschkonzert“ bei Kaffee und Kuchen zu kommen, um gemeinsam das Programm für das Jahr 2026 zu gestalten und zu planen.

Bringen Sie Ihre Ideen, Wünsche und Anregungen mit – Ihr Beitrag macht unser Haus lebendig und vielfältig.

Zum Jahresbeginn wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute für 2026: Gesundheit, Freude, Mut für Neues und viele kleine Glücksmomente im Alltag. Bleiben Sie neugierig, aktiv und offen für Begegnungen – wir freuen uns darauf, Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr ASZ-Team Milbertshofen

Neuigkeiten aus dem ASZ

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.**



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
22.01., 05.03., 16.04., 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.



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.



Lust auf Schach?

Seit Jahren ist die Schachgesellschaft Schwabing - München Nord e.V. Mieter unserer Räume. Jede Woche am **Dienstag um 17.30 Uhr** treffen sich Jung und Alt in unseren Räumen und spielt Schach. Auch Sie – unsere Senioren und Seniorinnen – sind eingeladen vorbei zu kommen. Herr Landstorfer und seine Gruppe freuen sich auf Sie, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.



Tänzerische Gymnastik Neuer Kurs, ab Januar 2026

Ein Kurs für alle, die sich gerne zu Musik bewegen:

Nach sanften, gelenkschonenden Aufwärm- und Mobilisationsübungen gehen wir behutsam in die Dehnung und leichte Kräftigung. Alle Übungen können im Stehen, aber auch im Sitzen durchgeführt werden. In Schwung kommen, Stabilisieren, aber auch Koordination und Konzentration stehen im Vordergrund des Kurses, und insgesamt geht es einfach um Wohlbefinden und Leichtigkeit und um die Freude an der Bewegung in der Gruppe. Und vielleicht entsteht im Laufe der Zeit auch die eine oder andere leicht erlernbare Choreographie... Machen Sie mit!

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe / dicke Socken mitbringen.



Leitung: Eva Kulbe-Asadi,
Tanz- und Ausdruckspädagogin

Schnupperkurs: Montag, 12. Januar 2026
um 15.40 Uhr (kostenfrei)

Sollten sich genug Teilnehmer*innen finden,
kann der Kurs wie folgt starten:

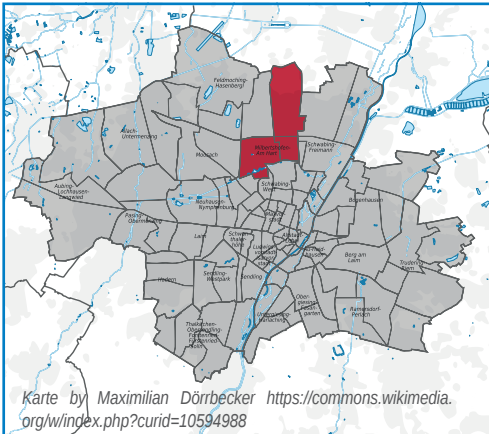
Kursstart: Montag, 19. Januar 2026,
15.40 - 16.35 Uhr, die genauen Termine
werden dann noch bekannt gegeben.

Dauer: 55 Minuten, max. 10 TN

Kosten: 60,00 € / 10 Termine
(Ermäßigungen möglich)

Anmeldung: im ASZ - Tel. 356 277 33 – 0

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

Simā xer amey
Kurdisch (Dimili)

Woe z3
Ewe

Welcome
Englisch

Bienvenue
Französisch

سۆزۆ قىزغىن قارشى ئاليمىز
Uigurisch

•X: 11
Tamilnaght

खुश आमीद
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Benvenuti!
Italienisch

स्वागत
Hindi

Soo dhawaada
Somali

Bem-vindo
Portugiesisch

Latscho diwes sinti wale e romale
Romanes

Καλώς ήρθατε
Griechisch

Karibuni
Suaheli

Bienvenido
Spanisch

خوش آمدید
Persisch (Dari, Farsi, Tojiki)

Добро пожаловать
Russisch

Landeshauptstadt München Sozialreferat
Stelle für interkulturelle Arbeit

Herzlich willkommen ...
أهلاً وسهلاً
Arabisch

... in 43 Sprachen
Daheim in München

Dobro došli
Bosnisch, Kroatisch

ยินดีต้อนรับ
Thai

Thành Tâm Đón Chào !
Vietnamesisch

به راغلاست
Paschtu

歡迎
Chinesisch

Witamy
Polnisch

Hartelijk welkom!
Niederländisch

Srdečné vás vítame
Tschechisch

به خیر هاتن
Kurdisch (Sorani)

Hoş geldiniz
Türkisch

N'dalu
Igbo

සිංහලයින්
Singhalesisch

Hun bixêr hatin
Kurdisch (Kurmanji)

Herzlich willkommen ... in 43 Sprachen

Daheim in München

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 2018.

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 (Wiener oder Debreziner mit Brot) für die salzigen Gelüste.

Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-
Angebot bestellen!

**3 x 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)

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

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



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, Begleiddienste 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 gerne 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.
- Die **Bezahlung** unserer Kursangebote muss zeitnah nach Anmeldung und **vor dem ersten Kurstermin** erfolgen.
- Sollte die Kursgebühr zu hoch sein und Sie eine **Ermäßigung** wünschen scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen.

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.

Termine: **MONTAG** 11.30 – 13.00 Uhr
12.01., 02.02., 02.03., 13.04.2026

Ort: Gruppenraum

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**
**13.01., 20.01., 27.01., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03.,
17.03., 31.03., 07.04., 21.04., 28.04.2026**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Michelle Naumann

Kosten: 36,00 € / 12 Termine Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ MÄNNER-Stammtisch

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 14.30 Uhr**
13.01., 10.02., 17.03., 14.04.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: Kostenfrei, ggf. Kosten für Verzeehr



■ 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**
**13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.,
03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04.2026**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Frau Lippenberger (TSV Milbertshofen)

Kosten: 84,00 € pro Block, 12 Termine



Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ

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 – 11.45 Uhr im Sitzen

Block I: 14.01., 21.01., 28.01.,
04.02., 11.02., 18.02., 25.02.,
04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2026

Block II: 15.04., 22.04., 29.04., weitere Termine waren zum
Redaktionsschluss nicht bekannt. Sie folgen im neuen Programm.

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Ingo Herbst

Kosten: **66,00 € / 11er-Block**

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart 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** 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,**
08.01., 05.02., 05.03., 02.04.2026

Ort: Gruppenraum

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**
22.01., 29.01., 05.02., 19.02., 26.02., 05.03., 19.03., 26.03.2026

Ort: Gemeinschaftsraum der Wohnanlage Neustifter Str.

Leitung: Martin Schmitt

Kosten: 8,00 € (Kursgebühr 1€/Stunde + Kopiergeld)

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ

■ 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,**
22.01., 19.02., 19.03., 23.04.2026

Ort: Gruppenraum

Leitung: (im Wechsel) Gerd Meisl und Dr. h. c. Christine Frenzel,
Mitglieder der Seniorenvertretung SB 11

Kosten: Keine

Anmeldung: Im ASZ

■ 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,**
15.01., 22.01., 05.02., 12.02., 05.03., 12.03.2026

Ort: Gymnastikraum

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

Kosten: 6 €/Termin = 36 € Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



■ 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 Termine.

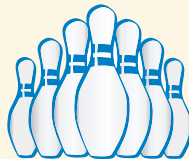
Termine: **DONNERSTAG 16.00 – 19.00 Uhr**
29.01., 26.02., 26.03., 30.04.2026

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

Leitung: Andreas Miedl, Martin Schmitt

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

Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart im ASZ



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

**09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.,
06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04.2026**

Ort: Gymnastikraum

Leitung: Silvia Nastav

Kosten: 56,00 € / 14 Termine Anmeldung und Bezahlung vor Kursstart 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: Gruppenraum

Leitung: Chris Eder

Kosten: 12,00 € / Stunde; Einzeltermine

Anmeldung: Im ASZ



JANUAR

01.01. DO Neujahr – heute bleibt das ASZ geschlossen.

06.01. DI Heilig Drei König – heute bleibt das ASZ geschlossen.

07.01. MI 09.00 Uhr Neujahrsfrühstück S. 24

14.01. MI 14.00 Uhr Bingo!!! S. 24

21.01. MI 14.00 Uhr „Programm – Wunschkonzert“ bei Kaffee und Kuchen S. 24

28.01. MI 14.00 Uhr KINO im ASZ „Sein letztes Rennen“ S. 25

FEBRUAR

02.02. MO 11.00 Uhr Was macht ihr da im ASZ eigentlich? S. 26

04.02. MI 14.00 Uhr „Das wird man wohl noch sagen dürfen“ – S. 26
Ein Vortrag über die Achtsamkeit in der Sprache

06.02. FR 14.00 Uhr Kreatives Angebot mit Sarah Stählin S. 27

11.02. MI 14.00 Uhr Schuldenprävention für Senioren und Seniorinnen S. 27
mit und von der Caritas München-Ost, Schulden-
und Insolvenzberatung

12.02. DO 09.00 Uhr Frühstück im ASZ S. 28

17.02. DI 14.00 Uhr Faschingsdienstag S. 28

18.02. MI 14.00 Uhr „Erste Hilfe Fresh up“ S. 29
mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

25.02. MI 13.45 Uhr Führung MVG Museum S. 29
Treff: 12.30 Uhr im ASZ

26.02. DO 16.30 Uhr Aufgedeckt & Abgesichert: Workshop zur digitalen S. 30
Sicherheit für Senior*innen

MÄRZ

02.03.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 30
04.03.	MI	14.00 Uhr	Lebensmittel im Internet kaufen – Einführungsvortrag	S. 30
11.03.	MI	10.00 Uhr	Führung mit Verena Lutz „Nymphenburger Porzellan“	S. 31
12.03.	DO	09.00 Uhr	Frühstück im ASZ	S. 32
18.03.	MI	14.00 Uhr	Geschichtenfrau und Harfenfrau „Manchmal reicht es, einfach zuzuhören“	S. 32
19.03.	DO	09.00 Uhr	Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung	S. 32
25.03.	MI	14.00 Uhr	Bingo!!!	S. 33
26.03.	DO	11.30 Uhr	Mobile Kleiderkammer der Diakonia	S. 33

APRIL

01.04.	MI	09.00 Uhr	Osterfrühstück	S. 34
08.04.	MI	14.00 Uhr	Spielesachmittag mit Waffeln	S. 34
10.04.	FR	10.00 Uhr	Kreatives Angebot mit Sarah Stählin „Acrylmalerei auf Leinwand“	S. 35
13.04.	MO	11.00 Uhr	Was macht ihr da im ASZ eigentlich?	S. 35
15.04.	MI	14.00 Uhr	Vortrag „Ernährung im Alter“	S. 35
22.04.	MI	14.00 Uhr	Nachmittag im Zeichen des Frühlings	S. 36
27.04.	MO	15.00 Uhr	Online Banking – Ist das was für mich?	S. 36
29.04.	MI	14.00 Uhr	Geburstagsdisco	S. 37

MI 07.01. Neujahrsfrühstück**09.00 Uhr****Gruppen-
raum**

Herzlich willkommen im Jahr 2026.

Was wird uns persönlich erwarten und was wünschen wir uns für das neue Jahr? – darüber wollen wir mit Ihnen in den Austausch kommen und selbstverständlich auf das neue Jahr noch mit einem Gläschen Sekt (oder Orangensaft) anstoßen.

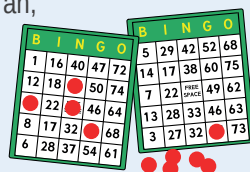
Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Anmeldung bis 02.01. im ASZ**Kosten: 8 €, Frühstück mit einem Glas Sekt, Kaffee oder Tee****MI 14.01. BINGO!!!!****14.00 Uhr****Cafeteria**

Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel!

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 21.01. „Programm – Wunschkonzert“ bei Kaffee und Kuchen****14.00 Uhr****Cafeteria**

Liebe Senioren und Seniorinnen, wir haben immer viele Ideen was wir für Sie anbieten können und wollen. Vielleicht haben Sie aber auch selbst Ideen und Wünsche von denen Sie uns noch nicht berichtet haben. Heute haben Sie die Gelegenheit bei der Programmplanung für das Jahr 2026

mitzuwirken. Wir würden uns freuen, wenn Sie dabei sind und uns mit neuen Ideen inspirieren.

Anmeldung bis 20.01. im ASZ**Kosten:** Wir laden Sie auf einen Kaffee und ein Stück Kuchen ein

MI 28.01. KINO im ASZ

14.00 Uhr „Sein letztes Rennen“

Cafeteria



„Paul Averhoff war einst als Marathonläufer Olympiasieger und eine Legende, doch die glorreichen Tage sind längst vorbei. Jetzt, über 70 Jahre alt, muss er mit Gattin Margot ins Altersheim - die Tochter, eine Stewardess, hat zu wenig Zeit, sich um die Eltern zu kümmern. Singkreis und Bastelstunde sind nun angesagt. Zu wenig für Paul. Er will sich mit der müden Routine nicht abfinden, holt seine Sportschuhe hervor und beginnt wieder zu laufen. Das Ziel ist der Berlin-Marathon. Seine Idee steckt bald andere an, die sich ihrerseits emanzipieren. Als dann aber seine Frau stirbt, verfällt er in tiefe Trauer. Kann er das Versprechen noch einlösen, das Margot ihm abgerungen hat, kann er das Rennen auch ohne sie beenden? Dieter Hallervorden überzeugt als differenzierter Charakterdarsteller in der nachdenklich machenden Tragikomödie, die von kleinen Schritten und großen Zielen, vom Älterwerden und der Notwendigkeit des Weitermachens erzählt. „... bis in die Nebenrollen glänzend besetztes Unterhaltungskino, das aufmerksam die Befindlichkeiten seiner Protagonisten einfängt. Anrührend erzählt es die Liebesgeschichte zweier alt gewordener Eheleute und handelt davon, wie man auch im Alter seine Würde bewahrt.“ (Quelle: Landesmediendienst Bayern, Seniorenfilm)

Keine Anmeldung notwendig

Kosten: 2,00 € (Ermäßigungen möglich, kommen Sie gerne auf uns zu)

MO 02.02. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?**11.00 Uhr****Treffpunkt****Cafeteria**

Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?

Wollten Sie schon immer wissen, was DIE da eigentlich machen?

Wunderbar...dann ist heute und ab sofort jeden ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei

**MI 04.02. „Das wird man wohl noch sagen dürfen“ –****14.00 Uhr****Cafeteria****Ein Vortrag über die Achtsamkeit in der Sprache**

„Unsere Sprache entwickelt sich. Vieles, was wir in unserer Kindheit und Jugend gesagt haben, ist heute nicht mehr zeitgemäß. Immer häufiger werden vertraute Worte und Ausdrücke, bei denen nie etwas Böses gemeint haben, zum Tabu.

Was soll denn an dem schönen Lied „Zigeunerlied“ verkehrt sein? Dürfen Kinder heutzutage nicht mehr „Cowboy und Indianer“ spielen? Warum muss ich plötzlich „Schaumkuss“ sagen und was soll dieses Gendern? Im Vortrag wird die Herkunft und Bedeutung von Ausdrucksweisen erläutert, um Klarheit in die vermeintlichen Entwicklungen von „Political Correctness“ in unserem Alltag zu bringen. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich für den Wandel unserer Sprache interessieren und besser verstehen möchten, was hinter der aktuellen Sprachdebatte steckt. Zudem richtet er sich an jene, die nach einem Kompass suchen, um sich heutzutage sensibel auszudrücken. (Quelle: Andy Kuhn)

*Der Referent **Andy Kuhn** (Jahrgang 1982) ist Autor und Musiker in mehreren Projekten. Er studierte Literatur und Sprachwissenschaft, Politikwissenschaft, Medien und Kommunikation in Regensburg. Er entdeckte so seine Leidenschaft und sein Talent für Sprache und die Macht von Worten und Wörtern. Er lebt mit seiner Familie in München.“ (Quelle: Andy Kuhn)*

Kommen Sie vorbei, erfahren Sie mehr zu Herkunft, Bedeutung und vor allem Wirkung von Sprache.

Anmeldung bis 30.01. im ASZ

Kosten: 5 €



FR 06.02. Kreatives Angebot mit Sarah Stählin

10.00 Uhr
Kreativ-
raum

„Sie möchten einen entspannten Nachmittag genießen und etwas Neues ausprobieren? Ganz ohne Stress und Hektik? Dann sind Sie hier genau richtig! In kleiner Runde gestalten wir kreative Kunstwerke aus Tinte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und jedes Alter ist herzlich willkommen.“ (Quelle: Sarah Stählin, Ergotherapeutin und Sozialpädagogin; Werkstatt mit Sinn)

Diese Maltechnik hat Frau Stählin bereits im letzten Jahr schon einmal angeboten und es sind tolle Kunstwerke entstanden. Vor allem ist es eine Technik, die jeder kann und auch mit körperlichen Einschränkungen möglich ist.

Anmeldung bis 05.02. im ASZ

Kosten: 5 €



MI 11.02. Schuldenprävention für Senioren und Seniorinnen mit und von der Caritas München-Ost, Schulden- und Insolvenzberatung

14.00 Uhr
Cafeteria

„Für ein finanzielles Gleichgewicht ist es nie zu früh, besser heute als morgen. Denn entspannte Finanzen beeinflussen auch unser Wohlbefinden positiv. Wir sprechen über **lohnende Münchner Angebote zu alltäglichen Bereichen wie Gesundheit, Energie oder Mobilität**. Auch darüber welche Ausgaben und Investitionen sinnvoll sind, worauf Sie unbedingt achten sollten und welchen **Beratungsstellen** Sie vertrauen können.

Und falls Sie Menschen kennen, die beim Thema Geld lieber den Kopf in den Sand stecken, zeigen wir Ihnen Möglichkeiten einen kühlen Kopf und klaren Blick zu bewahren.“

(Quelle: Elvira Eisen-Walser, Präventionskoordination)

Anmeldung bis 06.02. im ASZ

Kosten: kostenfrei, Spenden erwünscht



DO 12.02. Frühstück im ASZ

**09.00 Uhr
Gruppen-
raum**

Nach der Pause zum Ende des letzten Jahres starten wir wieder mit unserem beliebten Frühstück einmal im Monat. 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 angenehmer Gesellschaft und vielen netten Gesprächen.

Anmeldung bis 06.02. im ASZ

Kosten: 6 € inkl. Kaffee oder Tee



DI 17.02. Faschingsdienstag

**14.00 Uhr
Cafeteria**

Auch in diesem Jahr freuen wir uns wieder auf den Besuch des Moosacher Faschingsclubs. Wie jedes Jahr reist die gesamte Garde an um uns mit ihrer aktuellen Show zu begeistern. Natürlich wird auch heuer wieder der Faschingsorden vergeben – wer ihn wohl dieses Jahr erhält?!

Wir freuen uns auf zahlreiche, gerne kostümierte, Teilnahme.

Anmeldung bis 13.02. im ASZ

Kosten: für Mittagstisch (7,50 €)

Bitte denken Sie an die gesonderte Anmeldung für den Mittagstisch.



MI 18.02. „Erste Hilfe Fresh up“ mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

14.00 – 16.00 Uhr Gruppenraum „Erste Hilfe nach einem Notfall bis der Rettungsdienst eintrifft? Wie setze ich einen Notruf richtig ab? Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein automatischer externer Defibrillator (AED) und wie bedient man ihn? Praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen.“

(Quelle: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)

Wir freuen uns sehr, dass wir diesen Kurs in Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ein weiteres Mal anbieten zu können. Bisher waren die Teilhemer*innen immer begeistert und das Wissen zur Ersten Hilfe war aufgefrischt.

Anmeldung bis 13.02. im ASZ

Kosten: Teilnahme gegen Spende



MI 25.02. Führung MVG Museum

Treffpunkt: Wir freuen uns, diesen Sonderführungstermin exklusiv für Sie anbieten zu können. Das Museum hat in der Regel nur an ein paar Sonntagen im Jahr offen, bietet aber auf Anfrage Sonderführungen an.

13.45 Uhr vor dem MVG Das erwartet Sie:

Museum „Eine Führung dauert etwa anderthalb bis zwei Stunden und beinhaltet
12.30 Uhr im ASZ neben einem Abriss über die Geschichte des öffentlichen Personennahverkehrs in München, Fahrzeugbesichtigungen und den U-Bahn-Simulator. Das Museum und der Zugang sind barrierefrei, der Zugang zu den historischen Fahrzeugen jedoch nicht.“ (Quelle: Ben Neudek)

Treffpunkt:

13.45 Uhr vor dem MVG Museum, Ständlerstr. 20 ODER

12.30 Uhr im ASZ

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, zu welchem Treffpunkt Sie kommen.

Vielen Dank.

Anmeldung bis 18.02. im ASZ

Kosten: 4 € und ein MVV Ticket



**DO 26.02. Aufgedeckt & Abgesichert: Workshop
zur digitalen Sicherheit für Senior*innen**

**16.30 –
18.00 Uhr**

Sicher im digitalen Alltag

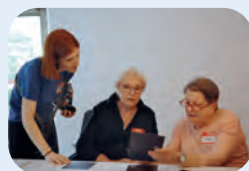
Betrugsversuche im Internet nehmen zu - vor allem durch neue Technologien wie künstliche Intelligenz. Doch keine Sorge: Mit dem richtigen Wissen können Sie sich schützen.

Was erwartet Sie? ✓ In kleinen Gruppen spielen Sie unter Anleitung von Mentoren ein interaktives Kartenspiel.
✓ Es stellt echte Betrugsszenarien nach und gibt Ihnen hilfreiche Tipps, um sich zu schützen.
✓ Verständlich, unterhaltsam und praxisnah.

Technisches Vorwissen brauchen Sie nicht, nur Neugier und gute Laune. Wir freuen uns auf Sie - Global Shapers Community Munich

Anmeldung bis 04.02. im ASZ Büro 3

Kostenfrei



MÄRZ

MO 02.03. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr

Treffpunkt

Cafeteria

Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?

Wollten Sie schon immer wissen, was DIE da eigentlich machen?

Wunderbar...dann ist heute und ab sofort jeden ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei



MI 04.03. Einkaufen leicht gemacht mit dem Internet, aus dem Supermarkt, an die Haustür – Einführungsvortrag mit Frau Liersch (Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung)

14.00 Uhr

Cafeteria

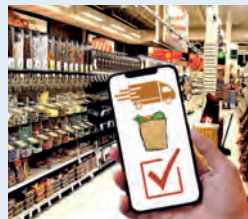
"Sie gehen gern selbst einkaufen, möchten den Blumenkohl vorher in die Hand nehmen, und der Plausch an der Kasse gehört einfach dazu? Verständlich! Doch was, wenn es draußen stürmt, die Beine nicht mitmachen, die Grippewelle rollt?"

In diesem Vortrag erfahren, Sie wie Sie einfach und sicher eine große Vielfalt haltbarer wie frischer (!) Lebensmittel im Internet bestellen können. Wir klären alles Wissenswerte von A wie Anbieter, Auswahl oder Angehörigen-Unterstützung, über Bezahlung, Datenschutz, Reklamation bis Z wie Zufriedenheitsgarantie. Nie wieder Wasserkästen schleppen klingt super, aber Eisberg-Salat, Eier oder gar Eiscreme frisch und gefrierbrandfrei vom Lieferanten - wirklich? Unsere Verbraucherschutzexpertin nimmt Ihre Bedenken auf, beantwortet Ihre Fragen, und vermittelt Ihnen, worauf Sie achten können, damit Sie nicht nur dem Einkaufs-Erlebnis sondern auch -Ergebnis glücklich werden können." (Quelle: ebw) Wir freuen uns, Ihnen diesen Vortrag in Kooperation mit dem Evang. Bildungswerk München e.V. (ebw) sowie dem Projekt IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, anbieten zu können.

(gefördert durch das BMELH)

Anmeldung bis 27.02. im ASZ

Kosten: 3 €



MI 11.03. Führung mit Verena Lutz „Nymphenburger Porzellan“

Treffpunkt: „In der ehemaligen „Leibpferd-Stallung“ im südlichen Teil von Schloss Nymphenburg entdecken wir atemberaubende Kutschen, Prachtschlitten und feinstes Porzellan aus Nymphenburg aus der Zeit von 1747 bis ca. 1920. Der Marstall war der vornehmste aller Ställe der Wittelsbacher. Darum lag er direkt beim Schloss. Bereits 1719 war das repräsentative Stallgebäude fertig gestellt. Hier standen während der Sommermonate die kostbarsten Pferde. Im Winter waren die Pferde und Kutschen am Marstallplatz bei der Residenz untergebracht. 1923 eröffnete dort in der ehemaligen Hofreitschule das erste Marstallmuseum. Die Überführung der Sammlung während des Zweiten Weltkriegs nach Schloss Nymphenburg und die Zerstörung des Marstalls in der Innenstadt führten 1950 zur Eröffnung des heutigen Marstallmuseums. So manche spätere Filmkutsche fand hier ihre Inspiration.

Kommen Sie mit auf eine Zeitreise durch die Mobilität von damals und die hohe Reise- und Reitkultur der Wittelsbacher. Erfahren Sie Interessantes über die Porzellanherstellung und seine Verzierungen im Lauf der Jahrhunderte., (Quelle: Frau Lutz)

Treffpunkt: 10.00 Uhr vor dem Durchgang zum Marstallmuseum

Anmeldung bis 06.03. im ASZ

Kosten: 5 € plus Eintrittskosten (8 €, Stand Oktober 2025)



DO 12.03. Frühstück im ASZ

09.00 Uhr
Gruppen-
raum

Nach der Pause zum Ende des letzten Jahres starten wir wieder mit unserem beliebten Frühstück einmal im Monat. 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 08.03.** im ASZ

Kosten: 6 € inkl. Kaffee oder Tee



MI 18.03. Geschichtenfrau und Harfenfrau

14.00 Uhr
Cafeteria

„Manchmal reicht es, einfach zuzuhören“

Haben Sie Lust auf fesselnde Geschichten über das Auf- und Ab des Lebens gepaart mit Harfenmusik? Dann kommen Sie vorbei und lauschen Sie den Geschichten der „Geschichtenfrau“ Martina Sattler: Von Glückspilzen und Pechvögeln - Fesselnde Geschichten über das Auf- und Ab des Lebens. Eine Sammlung voller Humor und Menschlichkeit – und dazwischen den Klängen der „Harfenfrau“ Brigitte Schröder.

Anmeldung **bis 13.03.** im ASZ

Kosten: 5 €



MI 19.03. Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

09.00 –
12.00 Uhr
Gruppen-
raum

„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.“
(Quelle: S. Fail, H-Team e.V.)

Anmeldung **bis 18.03.** im ASZ

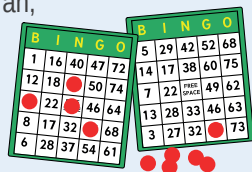
Kostenfrei



MI 25.03. BINGO!!!!

14.00 Uhr Cafeteria Machen Sie mit bei diesem kurzweiligen Zahlenspiel! 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



DO 26.03. Mobile Kleiderkammer der Diakonia

11.30 – 14.00 Uhr Gruppenraum Der Auftakt im Herbst 2025 war ein voller Erfolg. Die Kleiderkammer hat **gut erhaltene und saubere Kleidung**, in **reichhaltiger Auswahl** an Bord – da ist für jeden etwas dabei. Die Kleidungsstücke sind gegen Spende zu erwerben und die Mitarbeiter stehen Ihnen auch gerne beratend zu Seite.

**Kommen Sie gerne zahlreich,
wir können noch mehr Besucher
als das letzte Mal vertragen.**

keine Anmeldung notwendig



MI 01.04. Osterfrühstück**09.00 Uhr
Gruppen-
raum**

Die Gelehrten und die Pfaffen
streiten sich mit viel Geschrei,
was hat Gott zuerst erschaffen –
wohl die Henne, wohl das Ei?!
Ware das so schwer zu lösen –
erstlich ward ein Ei gedacht,
doch weil noch kein Huhn gewesen –
darum hat's der Has' gebracht!

Eduard Mörike, 1804–1875

Ob wir wohl eine Antwort auf diese Frage finden...?!

Wenn nicht, finden wir sicherlich andere Themen und genießen den Ratsch bei einem guten Frühstück.

Selbstverständlich kommt der Osterhase auch vorbei und wir werden versuchen alle Verstecke zu finden.

Anmeldung bis 27.03. im ASZ

Kosten: 6 € inkl. Kaffee oder Tee

MI 08.04. Spielenachmittag mit Waffeln

14.00 Uhr Heute freuen wir uns auf spielfreudige Senioren und Seniorinnen. Wir haben
Gruppen- neben den Klassikern „Mensch ärgere dich nicht, „Rummikub“ oder „Kniffel“
raum auch Gemeinschaftsspiele wie „Stadt, Land, Fluß“ oder „Montagsmaler“ im
Angebot.

Für das leibliche Wohl sorgen wir selbstverständlich auch sehr gerne und verwöhnen Sie mit unseren hausgemachten, frischen Waffeln mit verschiedenen Toppings!

Haben Sie Lust dabei zu sein?

Wunderbar – wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Keine Anmeldung notwendig

Kosten: Kosten für Verzehr



FR 10.04. Kreatives Angebot mit Sarah Stählin

10.00 Uhr „Acrylmalerei auf Leinwand“

Kreativ-raum Heute können Sie ihr künstlerisches Talent mit Acrylfarben auf Leinwand ausprobieren.

Sie müssen nichts mitbringen – kein Material, keine Vorerfahrung und auch kein besonderes Talent 😊 – es geht um die Freude am gemeinsamen Tun!

Anmeldung bis 07.04. im ASZ

Kosten: 5 €



MO 13.04. Was macht ihr da im ASZ eigentlich?

11.00 Uhr Sie sind vielleicht schon einmal an unseren Fenstern vorbeigelaufen, haben unsere Aushänge gelesen oder auch von anderen etwas über uns gehört?

**Treffpunkt
Cafeteria**

Wollten Sie schon immer wissen was DIE da eigentlich machen?

Wunderbar...dann ist heute und ab sofort jeden ersten Montag im Monat die Gelegenheit zu uns zu kommen, uns kennen zu lernen und alle Ihre Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei



MI 15.04. Vortrag „Ernährung im Alter“

14.00 Uhr Frau Röbisch von Home Instead spricht über körperliche Veränderungen, die die Nahrungsaufnahme erschweren. Ernährungspyramide, Vitamine & Mineralien, Fleischkonsum und Alternativen – Gibt es eine Altersdiät und was ist die „richtige“ Ernährung im Alter?

Cafeteria

Anmeldung bis 13.04. im ASZ

Kostenfrei



MI 22.04. Nachmittag im Zeichen des Frühlings

14.00 Uhr April, April, der weiß nicht was er will – Auch wenn der Frühlingsanfang schon war (20. März) ist ja im April in Deutschland in Punkto Wetter garnichts sicher ☺



Wir wollen heute – egal wie das Wetter sein wird – einen Nachmittag im Zeichen des Frühlings verbringen. Wir laden Sie auf eine Frühjahrsbowle ein, haben frische Kuchen und Frischkäse-Kräuter-Brote für sie im Angebot und wenn Sie wollen können Sie auch noch einen Frühlingsblüher einpflanzen und mit nach Hause nehmen.

Zum Redaktionsschluss war ein Programmpunkt noch nicht klar: Vielleicht kommt das Studentenprojekt „MUGGE“ (Musikalisches Gelegenheits-geschenk) mit einem Konzert zum Thema „Frühling“ vorbei.

Anmeldung bis 21.04. im ASZ

Kosten: nach Verzehr; Frühjahrsblüher mit Topf 3 € (vor Ort zu bezahlen)

MO 27.04. Online Banking – Ist das was für mich?

15.00 Uhr Vortrag von und mit Gregor Biedermann, (Trainer Verbraucherbildung Bayern)

Cafeteria

„Sie haben bisher gezögert, aber Pandemie, die Schließung Ihrer Bankfiliale, hartnäckige Beratende mit Apps o.Ä. bringen Sie ins Grübeln: Wie kann auch ich meine Bank-Angelegenheiten vom heimischen PC/Tablet erledigen?



Was brauche ich dafür – an Technik? An Können? An Wissen – z.B. über Risiken, Nachteile, Vorteile? Ein Verbraucherbildungsexperte informiert Sie und zeigt anschaulich an sogenannten Demo-Konten, wie Online-Banking eigentlich Schritt-für-Schritt funktioniert.“ (Quelle: ebw)

Wir freuen uns sehr, Ihnen diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk e.V. kostengünstig anbieten zu können

Anmeldung bis 22.04. im ASZ

Kosten: 3 €

MI 29.04. Geburtstagsdisco

14.00 Uhr Cafeteria Wir wollen alle Geburtstagskinder der Monate Januar, Februar, März und April feiern und laden Sie daher zu Tanz, Musik und geselligem Beisammensein ein. Für Stimmung wird Charly Greil mit seiner Musik sorgen.

Anmeldung bis 24.04. im ASZ
Eintritt frei, Kosten für Verzeehr



Aufruf:

Wer hat Lust und Zeit für diese Veranstaltung und alle Geburtstagskinder sowie Gäste einen Kuchen zu backen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann kommen Sie gerne auf Frau Maier vom ASZ-Team zu.

MITTÄNZER / NACHWUCHS GESUCHT

SQUARE DANCE

Am Nachmittag



„Golden Gates“

montags von 14 - 17 Uhr
im Pfarrsaal der Pfarrei Leiden Christi,
Passionistenstr.12, 81247 München
Leitung: Sabine von Jena



Kursleiter / Caller: Michael Braithwaite

„Good Friends“

mittwochs von 14 - 17 Uhr
in den Riem Arcaden, Kultur-Etage /3. Stock,
Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Leitung: Helga Kaiser

Diese beiden AWO Squaredance-Gruppen freuen sich über Verstärkung!

Informationen unter: organisation@awo-muenchen.de • 089 45832-132

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.



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



KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

10. Jan. 2026	14.00 Uhr	Neujahrskonzert
15. Feb. 2026		Kinderfasching im Gasteig HP8, Saal X
19. April 2026	11.00 Uhr	Frühlingskonzert

Eintrittskarten erhältlich bei:
AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8
Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,
veranstaltung@awo-muenchen.de

Die Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt.

Kartenpreis: 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)
ASZ-Leitung
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



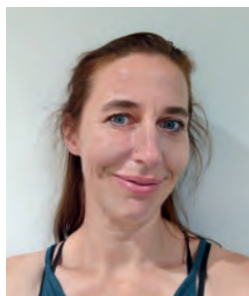
Martin Schmitt

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