

ASZ Moosach

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
Begrüßung International	4
Beratung, Information und Unterstützung	6 – 11
Mittagstisch und Cafeteria	12
Ehrenamt	13
Gruppenangebote	14 – 22
Veranstaltungskalender	23 – 29
Veranstaltungen	30 – 39
■ Mai	30 – 31
■ Juni	32 – 33
■ Juli	34 – 39
■ August	40 – 41
Weitere Angebote	42
Kooperationspartner	43 – 49
In eigener Sache	50 – 54
Ihre Ansprechpartnerinnen	55
So finden Sie uns	56



**Alten- und Service-Zentrum
Moosach**

Programm vorbehaltlich Irrtümer, Druckfehler, Änderungen

Liebe Besucherinnen und Besucher,

unser Veranstaltungskalender ist wieder gut gefüllt, sodass für jeden Geschmack und Interesse etwas dabei ist. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Ein Höhepunkt im Sommer sind die **28. Stadtteilkulturtage vom 27.06. - 05.07.**, im Rahmen derer unsere **Aquarellgruppe ihr 20-jähriges Jubiläum** mit einer Vernissage (04. + 05. Juli) feiert.

Bajuwa(h)rheiten sind am 01.07. bei einer **musikalischen Lesung** zu hören und am 02.07. sind Sie herzlich zum **Senior*inentag ins Diakonia Kaufhaus** eingeladen.

Auch thematisch setzen wir neue Akzente. Mit der **Vortragsreihe „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“** starten wir ein Angebot, das viele von Ihnen im Alltag unterstützen kann. Ergänzend dazu widmen wir uns dem wichtigen Thema **Hitze und Gesundheit**, das uns durch die warmen Monate begleiten wird.

Kulturell dürfen Sie sich unter anderem am 17.06. auf die **Theatergruppe Kaffeeklatsch aus Oberhaching** freuen, die ga-

rantiert für gute Laune sorgt. Und natürlich feiern wir auch wieder gemeinsam: Das **Sommerfest am 10. Juli** lädt ein zu Musik, Begegnung und einem fröhlichen Miteinander – ein Tag, der jedes Jahr einfach dazu gehört. Dieses Jahr in unserem **neu gestalteten Außenbereich**.

Neben all diesen besonderen Ereignissen finden Sie im **Veranstaltungskalender** wie gewohnt regelmäßige Angebote wie Gymnastik, Kreatives, Spielenachmittage, Chatter Meeting, Singen, Theaterwerkstatt, verschiedene Ausflüge in und um München und vieles mehr.

Nun wünschen wir wie immer viel Spaß beim Blättern und Schmökern in unserem aktuellen Programm. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team des ASZ Moosach



Begrüßung International

Das Alten- und Service-Zentrum Moosach heißt alle älteren Bürgerinnen und Bürger und deren Angehörige unabhängig ihrer Herkunft recht herzlich willkommen.

Beratungen in polnisch und englisch sind durch Frau Wojtczak und Frau Ludwig möglich. Gerne vermitteln wir Ihnen auch eine muttersprachliche Beratung über unseren Kooperationspartner, die Migrations- und Integrationsberatung der Arbeiterwohlfahrt München gGmbH in der Goethestr. 53 (Tel. 54 42 47-15) oder je nach Bedarf bei uns im Haus.

Mehr über das Alten- und Service-Zentrum in **Ihrer Muttersprache** finden Sie im Internet zum Herunterladen unter:

[die_muenchner_alten-und service-zentren_faltblatt.pdf](#)



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)

- 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

SAVE – ein Angebot für Münchner Seniorinnen und Senioren

Soziale Beratung im Viertel für Seniorinnen und Senioren



Edyta Tanacek,
Sozialpädagogin,
zuständig für SAVE
in Moosach

Mein Name ist **Edyta Tanacek** und ich bin als Ansprechpartnerin für Seniorinnen und Senioren in Moosach unterwegs.

Für Ihre Fragen rund ums Alter habe ich ein offenes Ohr. Zu erreichen bin ich außerdem im Alten- und Service-Zentrum Moosach.

Wo? **In Moosach** – auf Straßen, Plätzen und Parks

Wann? **Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 10 und 14 Uhr**

Wie? **Unkompliziert, vertraulich und kostenlos**

Telefon: 089 / 14 00 24 - 23
0155 63 18 74 12

Telefonisch erreichbar:
Montag, Mittwoch und Freitag, 10 bis 14 Uhr

E-Mail: edyta.tanacek@awo-muenchen.de

Präventive Hausbesuche in Moosach

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Im Rahmen eines Hausbesuches oder eines telefonischen Gespräches informieren, beraten und vermitteln wir Hilfen zu folgenden Themen:

- häusliche Hilfen
- pflegerische Versorgung
- Vorsorge
- Wohnungsanpassung
- finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote
- Alltagsgestaltung

Die Beratung ist grundsätzlich **kostenfrei** und wird absolut **vertraulich** behandelt.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Frau Wojtczak im Alten- und Service-Zentrum Moosach Kontakt auf.

.

Alten- und Service-Zentrum Moosach
Gubestraße 5, 80992 München

Telefon: 14 00 24 23

E-Mail: asz-moosach@awo-muenchen.de

Beratung, Information und Unterstützung

Liebe Besucherinnen und Besucher, willkommen im ASZ – Moosach!

Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V. in Moosach ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für alle älteren Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Glaubenszugehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Orientierung. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen wollen, sind Sie zu unseren Angeboten und diversen Veranstaltungen herzlich willkommen.

Mit dem Angebot verschiedener Gruppen haben Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Gerne beraten wir Sie außerdem bei fast allen Fragen des Älterwerdens (bezüglich der Pflegeversicherung, häuslicher Hilfen, Wohnmöglichkeiten im Alter etc.).

Wir bitten Sie, für Beratungen einen Termin zu vereinbaren.

Alle Räume des ASZ sind barrierefrei zugänglich!



Weitere Beratungsangebote

Der Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern

Seidlstr. 4, 80335 München,

Telefon: 089 / 127 092 - 73

E-Mail: betreuungsverein@diakonie-muc-obb.de

bietet eine Außensprechstunde an.

„Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und rechtliche Betreuung“

Wie kann man für das Alter, Krankheit oder Unfall sinnvoll und selbstbestimmt Vorsorge treffen? Wie legt man fest, wer seine Angelegenheiten regelt, wenn man dazu selber nicht mehr (vollständig) in der Lage ist? Wie kann man vermeiden, dass das Betreuungsgericht jemand Fremden als gesetzlichen Vertreter einsetzt?

Was ist bei der Erstellung einer Patientenverfügung zu beachten?

Diese oder ähnliche Fragen sowie alle betreuungsrechtlichen Belange können Sie individuell in der Beratung besprechen.

Termine: Jeweils montags:

04.05. / 15.06. /

13.07. / 10.08.2026

14 - 16 Uhr,

mit Vergabe von Einzelterminen
(Tel. 14 00 24 23)

Ort: Bibliothek

Leitung: Mitarbeiterin des
Betreuungsvereins

Kosten: Kostenfrei

Voranmeldung erforderlich unter

Telefon 14 00 24 23.

Patientenberatung durch den Gesundheitsladen München

Im Stadtteilladen Moosach,
Dachauer Str. 270 b

Jeweils 14-tägig, dienstags
von 14.00 – 16.30 Uhr

Anmeldung empfohlen.

Für die Beratung entstehen keine Kosten.

Mehr Informationen direkt beim
Gesundheitsladen unter:

0175 6432760, oder 089 772565

Wenn Sie zu folgenden Themen Fragen haben, kann Sie unser Kollege beraten und unterstützen:

- Rechte als Patient bzw. Patientin
- Verdacht auf Behandlungsfehler
- Probleme mit der Krankenkasse
- Nicht-Versicherung
- Ärger mit Ärzten oder Krankenhäusern
- Individuelle Gesundheitsleistungen
- Zuzahlungen und Härtefallregelungen
- Probleme beim Zahnarzt, Zahnersatz oder Kosten
- Orientierung im Gesundheitswesen
- Sicherstellung der Versorgung von Menschen mit geringem Einkommen

Soziale Beratung zu gesundheitlichen Themen durch den Gesundheitstreff

Moosach (Gesundheitsreferat) im Stadtteilladen Moosach, Dachauer Str. 270 b

Termine: Jeweils mittwochs von 14.00 -

17.00 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Bei Interesse einfach vorbeikommen oder

anmelden unter: Tel.: 089 233772504

gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

Kostenfreie, soziale Beratung zu folgenden Themen:

- Vermittlung an Fachstellen, Beratungsstellen und weiterführende Hilfsangebote
- Hilfe bei medizinischen Anträgen, z.B. Reha, Krankenkasse, Pflege, Schwerbehindertenausweis, Haushaltshilfe
- Unterstützung bei der Suche nach Hausärzt*innen, Fachärzt*innen, Therapeut*innen

**Beratungsstelle für ältere Menschen
und Angehörige
PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband
Bayern e.V.**

Bezirksverband Oberbayern
Hiltenspergerstraße 62, 80796 München
Tel.: 089 | 24 20 778 - 208
beratungsstelle@paritaet-bayern.de

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes e.V. bietet eine Außensprechstunde im ASZ Moosach an. Eine Mitarbeiterin berät Sie umfangreich zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unterstützt bei der Beantragung dieser sowie auch bei Ablehnung eines Pflegegrades. Zudem werden Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt und wie diese finanziert werden können. Auch werden Sie über Wohnformen im Alter informiert. Ein weiterer Schwerpunkt der Beratung sind Fragen im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung.

Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Moosach über die Telefonnummer 089 14 00 24 23 oder per Mail: asz-moosach@awo-muenchen.de

Termine: jeweils freitags,
19.06. / 17.07.2026

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Mitarbeiterin der Beratungsstelle
für ältere Menschen und Angehörige

Kosten: Kostenfrei

Mittagstisch und Cafeteria

■ Mittagstisch im ASZ

Sie haben von **Montag bis Freitag zwischen 11.30 und 12.30 Uhr** die Möglichkeit, unser vielfältiges Menüangebot, bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise, zu nutzen. Den wöchentlichen Speiseplan (Änderungen vorbehalten) finden Sie im Aushang und auf unserer Internetseite. Ein gemeinsames gutes Essen ist ein Teil von Lebensqualität. Kommen Sie, nehmen Sie Platz und probieren Sie!

Der Preis pro Menü beträgt derzeit 7,20 €.

Eine Ermäßigung bzw. Kostenübernahme bei geringem Einkommen ist möglich. Dies kann in einem vertraulichen Gespräch im ASZ-Büro geklärt werden.

Bitte melden Sie sich **freitags bis 12.00 Uhr** der laufenden Woche für die kommende Woche zum Essen an. Es sind auch Anmeldungen für einzelne Wochentage möglich. Unter Tel. 14 00 24 23 können Sie erfragen, ob noch Plätze frei sind. Falls Sie verhindert sind, bitte bis 12.00 Uhr des Vortages Bescheid geben, damit wir Ihnen das Essen nicht berechnen müssen.



■ Cafeteria im ASZ

Sofern keine Veranstaltung stattfindet, können Sie gern während der Öffnungszeiten auf ein Getränk oder Kaffee und Kuchen (falls vorhanden) in der Cafeteria des ASZ vorbeikommen.

**Guten Appetit - Buon appetito - Gemrieland miirtwit! -
Buen provecho! - Afıyet Olsun**



■ Engagierte Ehrenamtliche gesucht!

Haben Sie Interesse, sich zu engagieren? Wir suchen Menschen, die gerne mit Senior*innen Zeit verbringen.

Wir freuen uns über Interessierte in folgenden Bereichen

- Besuchsdienste (z.B. Gespräche, Spaziergänge, Vorlesen usw.)
- Begleitdienste (z.B. bei Arztbesuchen, Einkäufen, div. Erledigungen)
- Hol- und Bringdienste (z.B. zu Veranstaltungen)

Darüber hinaus benötigen wir immer wieder Unterstützung im täglichen Betrieb des ASZ bei Veranstaltungen, in unserem Garten usw.



Ein großer **Dank** geht natürlich wie immer an alle zusätzlichen Helfer*innen, die bei uns im ASZ ein- und ausgehen.
Ohne Sie wären die Angebote des ASZ nicht das Gleiche!

Gruppenangebote

MONTAG

■ Orientalische Tanzgymnastik

Wir bewegen uns zu langsamer und rhythmischer Musik und beschäftigen uns mit Übungen, die nicht nur den Körper, sondern ebenso den Kopf trainieren. Ganz nebenbei wird dabei Wirbelsäule und Beckenboden gestärkt.

Kleine Schrittkombinationen werden gemeinsam entwickelt. „Schöne“ Hände und Arme lernen wir im Sitzen.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Hüfttuch
- Gymnastikschuhe



Termine: **jeweils montags, 10.30 – 12.00 Uhr**

04.05., 11.05., 18.05. / 15.06., 22.06., 29.06. /

06.07., 13.07., 20.07., 27.07. / 03.08., 10.08., 17.08., 24.08.2026

Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Badia – Elfie Widmann

Kosten: 5,00 € pro Termin oder

4,00 € pro Termin bei Vorauszahlung für den ganzen Monat

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de

■ Offener Spielenachmittag für alle

Am offenen Spielenachmittag haben Sie montags die Möglichkeit zu verschiedensten Brett- oder Kartenspielen in geselliger Runde! Ob Skat, Rommé, Schafkopf oder verschiedenste Brett- und Gesellschaftsspiele, immer wieder suchen die verschiedenen Gruppen neue Mitspieler*innen oder wir unterstützen Sie dabei eine neue Gruppe zu bilden. Melden Sie sich bei Interesse bei uns unter Tel. 14 00 24 23 oder sprechen Sie uns an!

Termine: **jeweils montags wöchentlich,
14.00 – 16.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung erwünscht unter Tel. 14 00 24 23.



■ SOS für Mobiltelefon-, Tablet- und Laptopnutzer*innen

Herr Eder bietet Unterstützung bei jeglichen Fragen zur Nutzung von Mobiltelefonen, Laptops oder Tablets in Form einer Einzelberatung. **Keine Beratung zu Apple Geräten.**

Termine: **jeweils montags von 10.00 – 12.00 Uhr**
jeweils donnerstags von 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Herr Christian Eder

Kosten: für allgemeine Beratung 12,00 € / 55 Minuten
für speziellere/aufwändigere Anliegen z.B. komplette Neuinstallation
eines Gerätes bzw. Überspielen aller Inhalte von Alt- auf Neugerät etc.:
Kosten auf Anfrage

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Bei Nichterscheinen zum Termin und bei zu kurzfristiger Absage behalten wir uns vor die Kosten trotzdem einzufordern.

Anmeldung: Anmeldung zwingend erforderlich unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.

■ Aquarellgruppe

Wir sind eine kleine Aquarellgruppe 60+ in Eigenregie und treffen uns montags im ASZ in der Gubestraße zum gemeinsamen Malen. Dieses Jahr feiern wir im Sommer bereits unser 20jähriges Bestehen mit einer Jubiläumsvernissage am ersten Juliwochenende (siehe unter Veranstaltungen). Wir freuen uns neue Gleichgesinnte in der Gruppe zu begrüßen. Einmal im Monat treffen wir uns Freitag vormittags zum Malen mit dem Künstler Richard Schleich, der uns immer wieder neue Tipps und Ideen mitbringt.

Termine: **jeweils montags wöchentlich, 09.30 – 12.00 Uhr,**
kostenfrei
jeweils am dritten Freitag im Monat mit Anleitung, 09.30 – 12.00 Uhr
10 € pro Termin (bei Bedarf Ermäßigung möglich)

Ort: Bibliothek oder Grünes Zimmer

Anmeldung: Fragen zur Gruppe unter
Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de



*Maria Keller
Aquarellgruppe*

DIENSTAG

■ Chatter Meeting – Englischkonversation im ASZ Moosach

„Chatter Meeting“ ist kein formeller Sprachkurs, sondern ein Treff zur Englischkonversation und Sprachauffrischung, geeignet für alle, die sprachlich „etwas eingerostet“, gerne Konversation üben möchten. Sei es zur Urlaubsvorbereitung oder einfach zum Plaudern. Jeder kann Themen zur Diskussion stellen und sich unbeschwert zwanglos unterhalten. Alle sind herzlich willkommen!

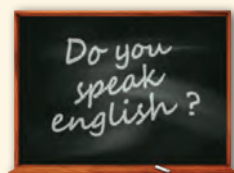
Wir freuen uns auf Sie!

Termine: 05.05., 19.05. / 02.06., 16.06., 30.06. /
14.07., 28.07. / 11.08., 25.08.2026
jeweils dienstags 14-tägig ab 14.00 Uhr

Ort: Teeküche

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung erwünscht
unter Tel. 1400 24 23



■ Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“

Alle Strick- und Häkelbegeisterten, die ihr Wissen und Können mit anderen teilen möchten, können sich jeden zweiten Dienstag treffen.

Was gibt es Schöneres, als strickend oder häkelnd zusammen zu sitzen, sich Tipps und Anregungen zu holen, zu geben und dabei über die Welt zu ratschen. Die Gruppe ist keine Handarbeitsgruppe, die Ihre handarbeitstechnischen Probleme löst, vielmehr wird Wert auf kontinuierliche Teilnahme und Austausch gelegt.

Termine: 05.05., 19.05. / 02.06., 16.06., 30.06. / 14.07., 28.07. / 11.08., 25.08.2026
jeweils dienstags 14-tägig ab 14.00 Uhr

Ort: Bibliothek

Leitung: Frau Isolde Scheibengraber

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 1400 24 23



■ Balsam für die Seele

Wir wollen Sie einladen, in dieser Zeit Körper, Geist und Seele zu streicheln, den Alltag aufzufrischen und neue Lebensbereiche zu entdecken.

Termine: 12.05., 09.06.,
Mittwoch 08.07. zum Thema Schlaf,
04.08.2026

jeweils dienstags 14.00 Uhr

Ort: Bibliothek

Leitung: Frau Renate Ludwig

Kosten: 3,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Anfrage unter Tel. 14 00 24 23

■ Ganzheitliche Gymnastik

Gemeinsam wollen wir unseren gesamten Körper kräftigen, dehnen und mobilisieren. Mit einfachen und sanften Übungen stärken wir unsere Muskulatur, erhalten Flexibilität und fördern unseren Gleichgewichtssinn, sowie unsere Konzentrationsfähigkeit. Wir üben sowohl im Sitzen auf dem Stuhl, als auch im Stehen. Die Stunde beginnt und endet immer mit einer kleinen Entspannungsübung.

Termine: **jeweils dienstags wöchentlich 14.30 – 15.30 Uhr**

jeweils freitags wöchentlich 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Großer Gymnastiksaal

Leitung: Frau Sladjana Vasiljevic (Jana)

Kosten: 4,00 € pro Termin

Bei Vorauszahlung für den ganzen Monat: 3,50 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Gruppen derzeit voll besetzt. Für Warteliste bitte unter
Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.

MITTWOCH

■ Tanzen im Sitzen für Seniorinnen und Senioren

Tanzen im Sitzen ist Bewegung für jedes Lebensalter. Darüber hinaus werden bei den Tänzer*innen Konzentration und Gedächtnisleistung gefördert. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Choreografien und Melodien. Musik und Bewegung vermitteln Freude. Alle können mitmachen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Termine: 06.05., 20.05. / 03.06., 17.06. / 08.07., 22.07. / 05.08., 19.08.2026

jeweils mittwochs 2 mal im Monat

Gruppe 1: 10.00 – 11.00 Uhr

Gruppe 2: 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Frau Monika Keilberth

Kosten: 4,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Bei Interesse bitte unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



■ Über 60 und Lust auf Theaterspielen?

Dann bist Du in unserer Theaterwerkstatt richtig! Spielen, Improvisieren, Experimentieren. Körper, Ausstrahlung und Stimme trainieren in fröhlicher Gemeinschaft. Ein Richtig oder Falsch gibt es bei uns nicht. Momentan produzieren wir in unserer Theaterwerkstatt ein eigenes Stück mit Themen, die uns bewegen.

Wir freuen uns über Darstellende aber auch über andere kreative Köpfe, z. B. für Musik, Bühnenbild, Kostüme etc. Alle sind willkommen, auch ohne Vorkenntnisse.

Termine: **jeweils mittwochs ab 13.00 – 14.30 Uhr**

Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Manuela Serafim, Theaterpädagogin und Regisseurin; www.manuela-serafim.de

Kosten: kostenfrei – Spenden willkommen

Anmeldung: Bei Interesse bitte unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



Dieses Projekt wird im Städtebauförderungsprogramm "Sozialer Zusammenhalt" mit Mitteln des Bundes und des Freistaats Bayern gefördert sowie von der Landeshauptstadt München kofinanziert.



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Bayrisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr



Landeshauptstadt
München

■ Bingo

Dieses Spiel bietet Ihnen sicherlich einen vergnügten und spannenden Nachmittag, an dem Sie kleine Preise gewinnen können.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

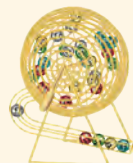
Termine: 06.05. / 10.06. / 15.07. / 12.08.2026
jeweils mittwochs 14.30 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Monika Forster

Kosten: 1,00 € oder Bingogutschein

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23 erforderlich



DONNERSTAG

■ SOS für Mobiltelefon-, Tablet- und Laptopnutzer*innen

Siehe Beschreibung unter Montag auf Seite 15

■ Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist die Stütze unserer inneren Organe und ein Leben lang starken Belastungen ausgesetzt. Durch gezieltes Training beugen Sie Organsenkung, Blasen- schwäche und Hämorrhoiden vor und reduzieren bereits bestehende Schwächen.

(Nur für Frauen)

Termine: **jeweils donnerstags wöchentlich,**
10.30 – 11.30 Uhr

Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Carola Bähr

Kosten: 4,00 € pro Termin

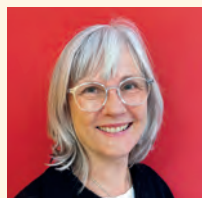
Bei Vorauszahlung für den ganzen Monat:

3,50 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Gruppe derzeit voll besetzt. Bei Interesse bitte unter

Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



■ Gedächtnistraining – Die besten Merktechniken und Gehirnjogging

In diesem Kurs haben Sie spielerisch und mit Spaß die Möglichkeit, Ihr Gedächtnis zu verbessern und auszubauen. Wir trainieren unser Gedächtnis mit verschiedenen Lerntechniken und Herausforderungen. Zusätzliche Exkursionen lassen uns eine amüsante und lehrreiche Reise in unser Gehirn antreten. Termine dafür werden in der Gruppe bekanntgegeben.

Termine: 07.05., 21.05. / 18.06. / 02.07., 16.07., 30.07. /
13.08., 27.08.2026
jeweils donnerstags 14-tägig, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Renate Ludwig

Kosten: 3,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Bei Interesse bitte anfragen bei Frau Ludwig unter Tel. 14 00 24 23



■ Kadınlar için Türkçe Sohbet Toplantısı

Türkischsprachige Gruppe für Frauen

Banu Baykal yönetiminde her Perşembe Türkçe sohbet toplantıları yapılmaktadır. Katılanlar rahat ve keyifli bir ortamda Çay ve Kahve eşliğinde birbirleriyle tanışıp karşılıklı sohbet edip bilgi ve deneyim alışverişinde bulunmaktadır. Ayrıca toplantılar çerçevesinde Sosyal ve Sağlık konularında Konferans ve tartışmalar düzenlenmektedir. Türkçe konuşan herkes toplantıya katılabilir.

Jeden Donnerstag trifft sich die türkischsprachige Gruppe unter der Leitung von Frau Banu Baykal. Bei Kaffee und Tee können Sie sich kennenlernen, Kontakte knüpfen, Informationen und Erfahrungen austauschen. Zudem werden Referate und Diskussionen zu sozialen und gesundheitlichen Themen angeboten. Alle Frauen die Türkisch sprechen können sind eingeladen.

Termine: **jeweils donnerstags, 14.00 – 16.30 Uhr**

Ort: Bibliothek

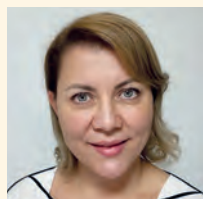
Leitung: Banu Baykal

Kosten: giriş ücretsiz

Bilgi ve kayıt için: Banu Baykal

Anmeldung Tel: 01590 43 61 622

und Info: senioren-interkulturell@awo-muenchen.de



■ Singen

Singen macht glücklich und gesund!

Und deshalb können Sie dies hier nach Herzenslust tun.

Es sind alle herzlich willkommen, die gerne gemeinsam singen!

Lassen Sie sich dabei mitnehmen und anleiten von Agnes Tümler, selbst eine leidenschaftliche Sängerin und Musikliebhaberin.

Liedtexte stellen wir zur Verfügung



Termine: 28.05. / 11.06., 25.06. / 09.07., 23.07. / 06.08., 20.08.2026
jeweils donnerstags 14-tägig, 14.00 – 15.30Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Agnes Tümler

Kosten: 4,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23

■ Wandergruppen

Unsere aktuellen Wandergruppen treffen sich aktuell 1-2 mal im Monat zu gemeinsamen Ausflügen ins Münchner Umland oder in die Berge. Die ehrenamtlichen Gruppenleitungen überlegen sich für die jeweiligen Termine abwechslungsreiche Ziele und organisieren die Wanderungen.

Gemeinsame Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Einkehr in einer Gaststätte oder Brotzeitmitnahme

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.

Für Anfragen und nähere Informationen melden

Sie sich bitte bei uns unter 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de



FREITAG

■ Ganzheitliche Gymnastik

Siehe Beschreibung und Einzelheiten unter Dienstag

Termine: jeweils freitags wöchentlich 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Großer Gymnastiksaal

Leitung: Frau Sladjana Vasiljevic (Jana)

Kosten: 4,00 € pro Termin

Bei Vorauszahlung für den ganzen Monat: 3,50 € pro Termin
(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Gruppen derzeit voll besetzt. Für Warteliste bitte unter
Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.

Moosacher Männerrunde – wer ist dabei?

Aktiv sein, sich austauschen, informieren und eine gute Zeit zusammen verbringen –und das einfach unter Männern.

Sind Sie vielleicht gerade frisch in Rente oder wissen nicht, was Sie mit Ihrer Zeit anstellen sollen, haben aber Lust auf gemeinsame Aktivitäten?

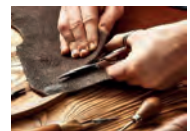
Wir möchten eine **Männerrunde gründen** und bieten einen Raum für regelmäßige Treffen, bei denen unterschiedliche Ideen umgesetzt werden können. Alles ist denkbar und die Treffen können ganz nach den Vorstellungen der Teilnehmer gestaltet werden.

Haben Sie Interesse und möchten Teil der Männerrunde werden?

Bei Interesse oder Fragen:

Alten-und Servicezentrum Moosach, Gubestr. 5, 80992 München:
Frau Monika Forster, 089/14002423

Mobiler GesundheitsTreff Moosach, Dachauer Str. 270b, 80992 München:
Herr Michele Parisi, 089/233772504



-
- 01.05.** FR **Tag der Arbeit – ASZ geschlossen**
-
- 04.05.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 05.05.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 06.05.** MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / Bingo
-
- 07.05.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 08.05.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ – Muttertagsfeier**
-
- 11.05.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 12.05.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Balsam für die Seele
-
- 13.05.** MI Theaterwerkstatt / **Sommer, Sonne und Gesundheit – wie wir bei Hitzezellen cool bleiben – Ein interaktiver Austausch**
-
- 14.05.** DO **Christi Himmelfahrt – ASZ geschlossen**
-
- 15.05.** FR Ganzheitliche Gymnastik / Aquarellmalen mit Anleitung
-
- 18.05.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 19.05.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 20.05.** MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / **Geburtsstagsfeier im Mai (Achtung – eine Woche früher als sonst)**
-
- 21.05.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 22.05.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ / Busausflug nach Schrobenuhausen – in Kooperation mit der Diakonie Moosach**
-

25.05. MO **Pfingstmontag – ASZ geschlossen**

26.05. DI Ganzheitliche Gymnastik / **Ausflug ins SEA LIFE**

27.05. MI Theaterwerkstatt / **Film im ASZ „À la Carte – Freiheit geht durch den Magen“**

28.05. DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen/ Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden /

29.05. FR Ganzheitliche Gymnastik

JUNI

01.06. MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen

02.06. DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting

03.06. MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen

04.06. DO **Fronleichnam – ASZ geschlossen**

05.06. FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“**

08.06. MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen

09.06. DI Ganzheitliche Gymnastik / Balsam für die Seele

10.06. MI Theaterwerkstatt / Bingo

11.06. DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Singen / Türkischsprachige Gruppe

12.06. FR Ganzheitliche Gymnastik

JUNI

-
- 15.06.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 16.06.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 17.06.** MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / **Theater – „Opa flüchtet in die Weiber-WG“**
-
- 18.06.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 19.06.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige** / Aquarellmalen mit Anleitung / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft / Busausflug ins Münchner Umland – in Kooperation mit der Diakonie Moosach**
-
- 22.06.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 23.06.** DI Ganzheitliche Gymnastik / **Gartenfest fürs Viertel – in Planung**
-
- 24.06.** MI Theaterwerkstatt / **Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im Juni**
-
- 25.06.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 26.06.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 27.06.** SA **Eröffnungsveranstaltung der 28. StadtteilKulturTage 2026**
-
- 29.06.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 30.06.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-

-
- 01.07.** MI Theaterwerkstatt / **Musikalische Lesung „Bajuwa(h)rheiten und Weisheiten eines Nordlichts“ Im Rahmen der 28. StadtteilKulturTage 2026**
-
- 02.07.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Beckenboden / Türkischsprachige Gruppe / **Moosacher Senior*innentag im Diakonia Kaufhaus – Vielfältig / Vertrauensvoll / Vergnügt Im Rahmen der 28. Stadtteil-KulturTage 2026**
-
- 03.07.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 04.07.** SA **Vernissage: 20 Jahre Aquarellgruppe ASZ Moosach**
- 05.07.** SO **Im Rahmen der 28. StadtteilKulturTage 2026**
-
- 06.07.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 07.07.** DI Ganzheitliche Gymnastik
-
- 08.07.** MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / **Start der neuen Vortragsreihe: „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“ – in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat München**
-
- 09.07.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Beckenboden
-
- 10.07.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **SOMMERFEST ASZ Moosach mit dem AWO Ortsverein Moosach-Hartmannshofen e.V.**
-
- 13.07.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 14.07.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 15.07.** MI Theaterwerkstatt / Bingo
-
- 16.07.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 17.07.** FR Ganzheitliche Gymnastik / Aquarellmalen mit Anleitung / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“**
-

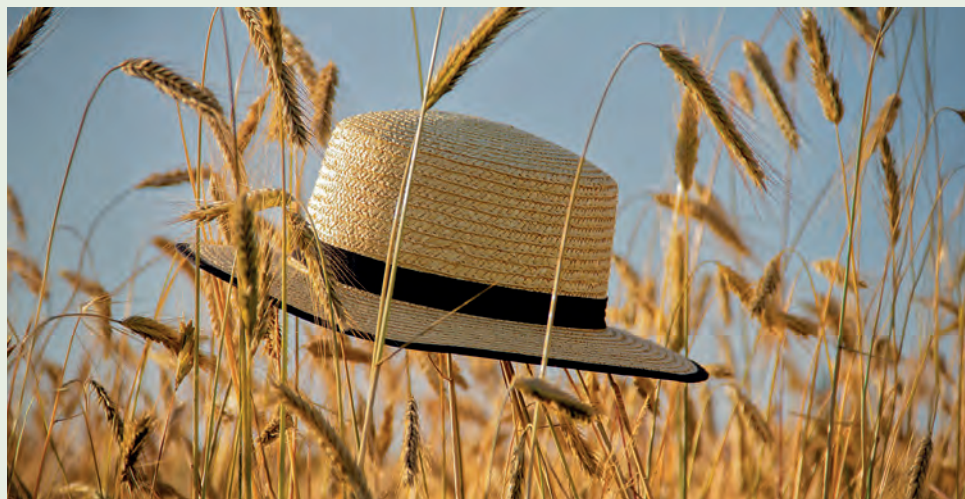
-
- 20.07.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 21.07.** DI Ganzheitliche Gymnastik / **Sommerbrunch in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat München**
-
- 22.07.** MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / **Infovortrag – „Wie errichte ich ein perfektes Testament?“**
-
- 23.07.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe
-
- 24.07.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Busausflug ins Münchner Umland – in Kooperation mit der Diakonie Moosach**
-
- 27.07.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 28.07.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 29.07.** MI Theaterwerkstatt / **Geburtsstagsfeier mit Musik und Tanz im Juli**
-
- 30.07.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
-
- 31.07.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“**
-

Die vielfältigen Angebote des Moosacher Senioren-Computerclubs zum Thema Smartphone, Tablet, PC und Co. finden sie auf den Seiten 45 - 47 in diesem Heft!



AUGUST

03.08.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
04.08.	DI	Balsam für die Seele
05.08.	MI	Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / Spiel ohne Grenzen
06.08.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Beckenboden
10.08.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
11.08.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
12.08.	MI	Theaterwerkstatt / Bingo
13.08.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining
14.08.	FR	Eventuell Club
17.08.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
18.08.	DI	Film im ASZ: „Gernstls Reisen – Auf der Suche nach dem Glück“
19.08.	MI	Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / Pit Pat oder Minigolf im Olympiapark
20.04.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Beckenboden / Türkischsprachige Gruppe
21.08.	FR	Aquarellmalen mit Anleitung
24.08.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
25.08.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
26.08.	MI	Theaterwerkstatt / Café Isaak & Spaziergang am Nymphenburger Kanal
27.08.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Beckenboden / Türkischsprachige Gruppe
31.08.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen



KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

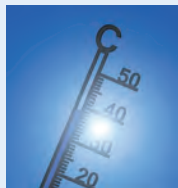
– Änderungen vorbehalten –

- 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 €

MI 13.05. Sommer, Sonne und Gesundheit – wie wir bei Hitzewellen cool bleiben
14.00 Uhr Ein interaktiver Austausch



Hitzewellen treten in Folge der Klimakrise immer häufiger auf. Diese oft extremen Hitzeperioden können bei Senior*innen auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Im Vortrag informieren wir zu hitzebedingten Gesundheitsproblemen und aktuellen Maßnahmen sowie Angeboten der Stadt. Mithilfe von einigen Bewegungsübungen erfahren Sie, wie Sie sich im Sommer trotz Hitze fit halten können. Zur Erfrischung warten an unserem Sommerbuffet gesunde Lebensmittel und passende, preiswerte Rezepte auf Sie.

Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis Montag, 11.05.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

In Kooperation mit



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



MI 20.05. Geburtstagsfeier im Mai (Achtung – eine Woche früher als sonst!)

14.00 Uhr



Wir feiern die Geburtstagskinder vom Mai mit Livemusik von Charly, Tom-bola, Kaffee und Kuchen. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung.

Wir freuen uns wie immer auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierten Gäste.

Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 18.05.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

FR 22.05. Busausflug nach Schrobenhausen –
Busabfahrt in Kooperation mit der Diakonie Moosach

vormittags



Heute startet wieder einer der beliebten Busausflüge. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr ins Spargelland.

In Kooperation mit der Diakonie Moosach

Kosten: 15 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Genauere Uhrzeit Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ

wird noch be- Anmeldung ab 04.05.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
kannt gegeben asz-moosach@awo-muenchen.de möglich.

Rückkehr Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ
abends oder in der Diakonie nach.

DI 26.05. Ausflug ins SEA LIFE

Treffpunkt Wir besuchen gemeinsam das SEA LIFE im Olympiapark und tauchen ein
12.15 Uhr in die faszinierende Unterwasserwelt. In ruhigem Tempo entdecken wir
im ASZ bunte Fische, beeindruckende Rochen und anmutige Meeresschildkröten. Besonders eindrucksvoll ist der gläserne Tunnel, in dem die Tiere direkt über unseren Köpfen vorbeiziehen. Die Ausstellung ist gut begehbar, bietet Sitzmöglichkeiten und lädt zum Staunen ein.

Leitung: [Katarzyna Wojtczak](#)

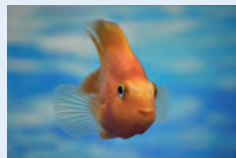
Kosten: 21 € (online-Ticket), 18,50 € mit

Schwerbehindertenausweis; Vorkasse bei Anmeldung!

+ MVV-Ticket (gemeinsame Anfahrt mit U-Bahn)

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herzkarte!)

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 13.05.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich.



MI 27.05. Film im ASZ – „À la Carte! - Freiheit geht durch den Magen“ – 14.00 Uhr in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.



In Frankreich kurz vor der Revolution ist gutes Essen ein Luxus für den Adel. Der talentierte Koch Manceron arbeitet für einen Herzog, bis er wegen eines gewagten Gerichts entlassen wird. Entmutigt kehrt er mit seinem Sohn auf den Familienhof in der Auvergne zurück und eröffnet dort ein einfaches Gasthaus. Erst verliert er die Freude am Kochen – bis die kluge Marmeladenköchin Louise auftaucht. Mit ihrem feinen Gespür für Kräuter, Beeren und Trüffel weckt sie Manceron's Kreativität neu. Gemeinsam entwickeln sie die Idee eines Gasthauses für alle Menschen, nicht nur für die Reichen. Während in Paris die Revolution beginnt, entsteht auf dem Land eine kleine kulinarische Revolution: ein Ort der Begegnung, des Genusses und der Herzlichkeit. Eine Komödie über die (fiktive) Entstehung des ersten französischen Restaurants.

Französisch-Belgischer Film aus dem Jahr 2021; Laufzeit: 109 Minuten

Bibliothek oder Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis 27.05.2026 vormittags unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erwünscht.

MI 17.06. Theater – „Opa flüchtet in die Weiber-WG“**14.00 Uhr** Die Kaffeeklatsch-Theatergruppe aus Oberhaching**Einlass** lädt recht herzlich ein zum Lustspiel:**14.30 Uhr** „Opa flüchtet in die Weiber-WG“**Beginn** Alois hat es satt. Er will nicht länger gegängelt werden**Theater-** und fit wie er ist, flüchtet er aus dem Seniorenheim.**vorstel-** Wie der Zufall es will, versteckt er sich in der ersten Wohnung, drei Frauen
lung in einer WG. Doch wie das Leben so ist: 3 Frauen im besten Alter, ein Herr, -
menschliche Züge verleihen dem Lustspiel einen ganz besonderen Charme.**Cafeteria****Eintritt frei (Spenden willkommen)****Anmeldung bis Montag, 15.06.2026 dringend erforderlich wegen****begrenzter Platzzahl unter Tel. 14 00 24 23 oder****asz-moosach@awo-muenchen.de.****FR 19.06. Busausflug ins Münchner Umland – in Kooperation mit der Diakonie****Busabfahrt** **Moosach Moosach – genaues Ziel wird noch bekannt gegeben****13.15 Uhr** Heute startet wieder einer der beliebten Busausflüge. Freuen Sie sich auf**Rückkehr** einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr zu interessanten und schönen**abends** Orten im Umland von München.**In Kooperation mit der Diakonie Moosach****Kosten: 15 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)****Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ****Anmeldung ab 29.05.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder****asz-moosach@awo-muenchen.de möglich.****Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ
oder in der Diakonie nach.**

DI 23.06. Gartenfest fürs Viertel – in Planung

15.00 – ca. 19.00 Uhr Gerade in einem Viertel, das gerade so im Umbruch ist, wie die Siedlung um die Karlingerstraße/Gubestraße sollte es immer wieder Gelegenheiten für ein schönes Zusammen treffen geben. Da das „Gartenfest für's Viertel“ (veranstaltet von vielen Organisa-



tionen rund um und in diesem Viertel) sich mittlerweile fast schon etabliert hat soll es dieses Jahr eine Wiederholung geben. Freuen Sie sich auf einen entspannten und unterhaltsamen Nachmittag mit Musik, verschiedenen Köstlichkeiten und weiterem Rahmenprogramm Nähere Infos finden Sie kurz vor dem Fest auf Aushängen im Viertel.

Eintritt frei

MI 24.06. Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im Juni

14.00 Uhr Wir feiern die Geburtstagskinder von Juni mit Livemusik von Charly, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns natürlich auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierte Gäste.



Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 22.06.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

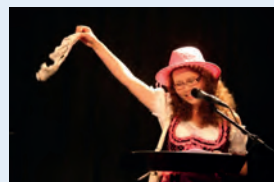
SA 27.06. Eröffnungsveranstaltung der 28. StadtteilKulturTage 2026:

15.00 – ca. 18.00 Uhr **Infomarkt und Unterhaltungsprogramm vor dem Pelkovenschlössl**

Mit dabei das ASZ Moosach, der AWO-Ortsverein Moosach-Hartmannshofen e.V., die Seniorenvertretung Moosach, der Runde Tisch Inklusion und viele weitere Moosacher Einrichtungen, Vereine und Institutionen. Dazu gibt es ein unterhaltsames, abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm. Kommen Sie vorbei und erleben Sie was es in diesem Stadtteil alles zu entdecken gibt.



MI 01.07. Musikalische Lesung „Bajuwa(h)rheiten und Weisheiten eines Nordlichts“
14.00 Uhr Einlass *Im Rahmen der 28. StadtteilKulturTage 2026*
14.30 Uhr Beginn Zwei Poeten aus Bayern und einer aus dem Norden? Kann das gut gehen? Und ob!
Lesung Eine frech-fröhliche Lesung mit musikalischen



Einlagen, witzigen Schauspielereien und so mancher Überraschung! Auf geht's mit der Schauspielerin Gabriele Weller und den Musikkompositionen ihres Ehemannes und Künstlerkollegen Tassilo Weller zu den Abgründen des menschlichen Daseins **mit Werken von Wilhelm Busch, Ludwig Thoma und Hans Sachs**. Diese drei Poeten haben den Spießbürgern genau auf die Finger geschaut! Ob uns ihre Gedichte und Texte wohl heute noch was sagen? Kommts einfach vorbei!

Idee, Textauswahl: [Gabriele Weller](#); Musik: [Tassilo Weller](#)

Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis Montag, 29.06.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

DO 02.07. Moosacher Senior*innentag im Diakonia Kaufhaus –
13.00 – Vielfältig / Vertrauensvoll / Vergnügt
16.00 Uhr *Im Rahmen der 28. StadtteilKulturTage 2026*

Im diakonia Kommen Sie mit den Moosacher Einrichtungen ins Gespräch zum Thema Alter. Es gibt viele spannende Themen wie:

Kaufhaus • Was versteht man eigentlich unter einer Vorsorgevollmacht?
Dachauer Braucht man das?

Str. 192 • Was für Hilfen gibt es im Alter und wer bezahlt diese?

- Ich möchte gerne noch was machen, was für Möglichkeiten gibt es?
- Manchmal ist das Geld knapp, habe ich Anspruch auf finanzielle Hilfen?
- Meine Mutter vergisst ständig etwas und irgendwie verändert sie sich, was kann ich tun?

An verschiedenen Stellen im Kaufhaus stehen Ihnen kompetente Ansprechpartner*innen von verschiedenen sozialen Einrichtungen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Genießen Sie die besondere Atmosphäre zwischen Einkaufsbummel und Informationen zum Thema Alter.

Eintritt frei



SA 04.07. Vernissage: 20 Jahre Aquarellgruppe ASZ Moosach

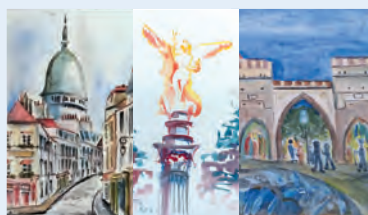
SO 05.07. Im Rahmen der 28. StadtteilKulturTage 2026



Feiern Sie mit uns das 20-jährige Jubiläum der Aquarellgruppe des ASZ Moosach. Freuen Sie sich auf eine vielfältige Ausstellung, Live-Vorführungen und einen Sektempfang – bei schönem Wetter auch im Garten.
Öffnungszeiten:

- Samstag, 04.07., 15–20 Uhr – Live-Vorführung um 17 Uhr
- Sonntag, 05.07., 12–18 Uhr – Live-Vorführung um 15 Uhr

Ort: ASZ Moosach, Gubestraße 5



MI 08.07. Start Vortragsreihe: „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“

14.00 Uhr Ein guter Schlaf ist in jedem Lebensalter ein wertvoller Schatz. Wir freuen uns sehr Sie zur neuen Vortragsreihe mit **Schlafrainerin Annemarie Aiye-ju** begrüßen zu dürfen und laden Sie ein, die faszinierende Welt des Schlafs neu zu entdecken.



Auf verständliche und wissenschaftlich fundierte Weise erfahren Sie im ersten Teil der Reihe, wie sich Schlaf im Laufe des Lebens verändert, welche Rolle Schlafumgebung, Rhythmus und Schlafhygiene spielen und wie Sie nächtliches Grübeln oder belastende Träume besser bewältigen können. Jeder Vortrag **verbindet Wissen mit praktischen Übungen**. Sie erhalten Impulse, die wirklich etwas verändern können. Schlaf ist weit mehr als nächtliche Ruhe – er ist eine grundlegende Quelle für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Freuen Sie sich auf 90 interessante Minuten voller Aha-Momente und praktischer Tipps für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis Montag, 06.07.2026 unter

Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de.

In Kooperation mit



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



FR 10.07. Sommerfest ASZ Moosach

14.00 – mit dem AWO Ortsverein Moosach-Hartmannshofen e.V.

18.00 Uhr Es ist wieder Zeit für unser Sommerfest – und in diesem Jahr (mit etwas Wetterglück) im neu angelegten Garten, der umso mehr zum Feiern und Verweilen einlädt.

Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag mit Livemusik von Charly, Tombola und kleinen Überraschungseinlagen.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Herzhaftes vom Grill und köstliche Kuchen laden zum Genießen ein..

Eintritt frei

**Anmeldung bis Mittwoch 08.07.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**



Sommerfest



FREUNDSCHAFT

- Alten- und Service-Zentrum der AWO München-Stadt e.V. -
- AWO Ortsverein Moosach-Hartmannshofen e.V.-

UMSPANNT

- Musik mit Charly Greil -
- Überraschungseinlagen

DIE

Fassbier, Kuchenbüfett, Grillschmankerl und Tombola

WELT

Freitag, 10.07.2026
14.00 – 18.00 Uhr
80992 München, Gubestr. 5,
Tel. 14 00 24 23
asz-moosach@awo-muenchen.de.



**DI 21.07. Mit-Mach-Sommerbrunch –
10.30 Uhr diesmal in Kooperation mit „München – gesund vor Ort“**



Wir wollen uns ein vielfältiges und an die Temperaturen angepasstes Sommerfrühstück schmecken lassen. Dabei können wir uns zu passenden, kostengünstigen Rezeptideen austauschen und saisonale Lebensmittel testen.

Wer möchte, hat heute die Möglichkeit bereits früher (ab ca. 09.45 Uhr) dazu zu kommen und zusammen mit Julia Kasten vom Gesundheitsreferat München einzelne leichte Sommerrezepte vorzubereiten.

Wir freuen uns auf ein genussvolles Frühstück und viele anregende Gespräche beim gemeinsamen Genießen der Leckereien!

Brunch in der Bibliothek

Vorbereitung in der Teeküche

Kosten: 3 € für Brunch inklusive warme Getränke

Verbindliche Anmeldung bis spätestens Freitag, 17.07.2026 unter

Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

**MI 22.07. „Wie errichte ich ein perfektes Testament?!“ – Infoveranstaltung
14.00 Uhr**



Ca. 90% aller Testamente, die vom juristischen Laien erstellt werden, sind widersprüchlich, formnichtig, anfechtbar oder falsch.

Kein Wunder: gesetzliche Erbfolge, ehelicher Güterstand, Pflichtteilsrecht, Erbschaftsteuerrecht etc., sind nur einige komplizierte Rechtsbereiche, die bei der Errichtung eines Testaments bereits zu beachten sind.

Nur die

- formwirksame Errichtung des Testaments,
- inhaltlich juristisch korrekte, eindeutige Formulierung und Gestaltung Ihres letzten Willens,
- regelmäßige Prüfung des Testaments auf dessen Aktualität und
- die sichere Verwahrung Ihres Testaments

können garantieren, dass Ihr letzter Wille zu 100% Beachtung findet. Der Fachvortrag von Rechtsanwalt Joachim Lugert zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um ein perfektes Testament zu errichten.

Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis Montag, 20.07.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de.

FR 24.07. Busausflug ins Münchner Umland – in Kooperation mit der Diakonie Moosach – genaues Ziel wird noch bekannt gegeben

13.15 Uhr Heute startet wieder einer der beliebten Busausflüge. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr zu interessanten und schönen Orten im Umland von München.
Rückkehr abends



In Kooperation mit der Diakonie Moosach

Kosten: 15 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ

Anmeldung ab 03.07.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de möglich.

Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ oder in der Diakonie nach.

MI 29.07. Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im Juli

14.00 Uhr Wir feiern die Geburtstagskinder von Juli mit Livemusik von Georg Niederer, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns natürlich auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierte Gäste.



Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 27.07.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

MI 05.08. Spiel ohne Grenzen

ab 14.00 Uhr Heute wollen wir gemeinsam verschiedene Spiele im Garten ausprobieren, die auch sonst immer zu den Öffnungszeiten ausgeliehen werden können. In entspannter Atmosphäre testen wir unterschiedliche Spiele, die vielleicht nicht jeder kennt – oder doch? Ein paar Klassiker sind natürlich auch dabei. Sie sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen, mitzuspielen oder einfach nur so dabei zu sein. Wenn Sie bereits Spielvorschläge haben, wenden Sie sich gern an Renate Ludwig.



Anmeldung nach Möglichkeit bis vormittags, 05.08.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich.

DI 18.08. Film im ASZ – „Gernstls Reisen – Auf der Suche nach dem Glück“ - in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.

14.00 Uhr



Seit 1983 ist der Autor und Regisseur Franz X. Gernstl mit einem VW-Bus quer durch Deutschland, Österreich, Südtirol und die Schweiz unterwegs. Gemeinsam mit seinen Freunden, dem Kameramann Peter Fischer und dem Tonmann Stefan Ravasz, ist Gernstl dabei stets auf der Suche nach Menschen, die wissen, wie man richtig lebt. Einige dieser Episoden sind hier zu einem anrührenden, authentischen, erheiternden und nachdenklichen 'Roadmovie' über die Menschen in und um Deutschland herum zusammengestellt.

Deutscher Film aus dem Jahr 2005; Laufzeit: 90 Minuten

Bibliothek oder Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis vormittags, 18.08.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erwünscht.

MI 19.08. Pit Pat oder Minigolf im Olympiapark

Treffpunkt Wir fahren in den nahegelegenen Olympiapark.

im ASZ Inmitten der besonderen Parklandschaft bieten Minigolf und Pit-Pat eine gute Gelegenheit, an der frischen Luft spielerisch unsere Geschicklichkeit zu erproben. Der Spaß steht dabei selbstverständlich im Mittelpunkt.

13.30 Uhr Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Tag in dem kleinen Biergarten am Olympiasee mit einer Erfrischung ausklingen zu lassen.

Leitung: **Monika Forster**

während der Veranstaltung unter der Nummer 01590 4684686 erreichbar

Kosten: 7 € für eine Spielrunde mit 18 Bahnen

+ MVV-Ticket (gemeinsame Anfahrt mit U-Bahn)

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herzkarte)

Anmeldung bis Montag 17.08.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de.

MI 26.08. Café Isaak & Spaziergang am Nymphenburger Kanal

13.30 Uhr Wir besuchen das gemütliche Café Isaak in dem das Bäcker- und Konditorenhandwerk groß geschrieben wird. Bei Kaffee, Tee und feinem Kuchen
Treffpunkt oder Gebäck genießen wir den Nachmittag je nach Wetter im Innenraum
Moosacher oder auf der Terrasse.

Bushaltestelle Anschließend haben wir die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang am Nymphenburger Kanal, der direkt nebenan liegt. Die breite Allee, das

Linie 51 Wasser und der Blick auf das Schloss bieten eine wunderschöne Kulisse.

Leitung: **Monika Forster**

während der Veranstaltung unter der Nummer 01590 4684686 erreichbar

Anmeldung bis Montag 24.08.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de.



Wir feiern im September nach!!!!

Im August findet aufgrund der Ferienzeit keine klassische Geburtstagsfeier im ASZ Moosach statt. Aber keine Sorge! Wir feiern alle Augustgeburtstage gemeinsam nach!

Weitere Angebote

■ Lust auf Tischtennis?

Gerne könnt Ihr bei uns vorbeischaun und mitspielen.

Wir freuen uns auf neue Spieler*innen!

Termine: Samstag und Sonntag ab 14.00 Uhr

Ort: großer Gymnastiksaal im ASZ Moosach

Anmeldung und Organisation über Roman: bevorzugt über Whatsapp und / oder E-Mail, 0176 100 98 954 oder romargoli@web.de

■ Herzsportgruppen

Bei Interesse sprechen sie bitte mit der Leitung über den Inhalt, die Termine, die Kosten und die Anmeldung des Kurses.

Termine: Montag nachmittags

Ort: Großer Gymnastiksaal

Leitung & Anmeldung: Förderkreis Herz- und Kreislaufhilfe e.V.,
Herr Walther, Tel./Fax 72 3 53 33

■ Angebot des OSC - Olympischer Sportclub München e.V.

Termine: dienstags
10.00 - 11.00 Uhr Yoga für Anfänger

Ort: kleiner Gymnastiksaal

Anmeldung und Infos: www.osc-muenchen.de; post@osc-muenchen.de oder bei Ulrike Weber unter turnen@osc-muenchen.de

Kooperationspartner

Der AWO-Ortsverein Moosach-Hartmannshofen

Vorsitzender: Riad El Sabbagh, Tel.: 01577 / 3070802,

E-Mail: awo.moosach@gmail.com

Der AWO-Ortsverein unterhält zwei Seniorenclubs im ASZ Moosach.

Die Angebote der Seniorenclubs sind nicht gebunden an die Mitgliedschaft bei der Arbeiterwohlfahrt. Jedoch freuen wir uns natürlich über jeden Neueintritt, der die AWO stärkt. Mitgliedsaufnahmeanträge sind im Büro des ASZ erhältlich.

Club „Alte Freundschaft“

08.05. Muttertagsfeier

22.05., Clubnachmittage
05.06., 19.06.

10.07. Sommerfest

17.07., 31.07. Clubnachmittage

August Sommerpause

Clubleitung:

Ingrid und Hans Kramer

Telefon: 14 15 636

Club „Online Senioren“

Im Jahre 2014 gründete Robert Roseeu den **Club „Online Senioren“** als weiteren. Club des AWO-Ortsvereins. Mit viel ehrenamtlichem Engagement betreiben seitdem Senioren **„digitale Nachbarschaftshilfe“** für Senioren.

Moosacher Senioren-Computerclub

www.osmuc.de

Gubestr. 5, 80992 München,

Tel. 089 / 14 00 24 23

Organisation:

Ursula Roseeu,

Hollerweg 8, 82194 Gröbenzell,

Tel. 08142 / 597192

Kurse und Beratungen des Moosacher Senioren-Computerclubs im Trimester II-2026, Mai – August



Der Senioren-Computerclub bietet verschiedene Beratungs- und Unterstützungsleistungen im digitalen Bereich an.

Der Schwerpunkt liegt derzeit auf Smartphone-Unterricht.

Bei Bedarf gibt es auch PC-Kurse. Bitte nennen Sie uns hier Ihre Wünsche per E-Mail an info@osmuc.de

NEU

Wir haben unsere Homepage <https://senioren-computerschule-moosach.de/> überarbeitet.

Unter der Rubrik **Kalender** finden Sie jetzt tagesaktuell **unser Kursangebot**:

Wenn Sie die entsprechende Veranstaltung anklicken, bekommen Sie weitere Infos. Zugleich können Sie sich in der betreffenden Veranstaltung direkt beim Dozenten per Email anmelden.

Anmeldung

Natürlich können Sie sich auch weiterhin wie gewohnt anmelden:

- telefonisch unter 08142 597192 (U.Roseeu, Clubleitung)
- oder per E-Mail an info@osmuc.de
- oder im Büro Tel. 14 00 24 23
- oder direkt beim Dozenten

Kursgebühren in bar bei Kursbeginn:

Einzelberatung 10 €

Kurs pro Tag 10 €

Gruppenstunde 5 €

Aktuelle Informationen / Änderungen zum Programm erfahren Sie zudem über die Informationstafel im ASZ links neben dem Sekretariat.

■ Handy-Stammtisch im 14-tägigen Rhythmus für Fortgeschrittene bei Ursula Roseeu, jeweils am Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr

Mittlerweile haben sich die Handy-Stammtische für Fortgeschrittene (für Android-Smartphones) fest etabliert. Sie finden im 14-tägigen Rhythmus statt. Wir besprechen aktuelle Fragen, die von den Teilnehmer*innen gestellt werden. Diese können spontan erfolgen oder es wird gezielt auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen, die in der Folgewoche zum Hauptthema des Handy-Stammtischs werden. Die einzelnen Einheiten bauen nicht aufeinander auf. Dabei ist uns eine lockere Gruppenatmosphäre wichtig, in der man auch einmal zehn Minuten vom Thema abweichen kann und einfach "ratschen" darf. Neue Teilnehmer sind willkommen. Gerne können Sie zum Schnuppern kommen, um festzustellen, ob Ihnen diese Runde zusagt.



Gebühr 5 € pro Einheit

Anmeldung unter info@osmuc.de oder Tel. 08142 597192

Termine im Trimester II/2026

06.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07.(extern)

■ Kurs bei Rudi "Kombinierte Übungen mit Ihren eigenen Geräten"

Kursinhalt: Wir üben in kleinen Gruppen, jeder mit seinem eigenen Gerät/Geräten (Smartphone/Tablet/Laptop). Die Themen werden durch die Gruppenmitglieder oder auch den Dozenten bestimmt und monatlich am Schwarzen Brett im Foyer des ASZ ausgehängt. Tagesaktuell finden Sie das Programm in oben beschriebenem Kalender unserer Homepage.



Kurstage regelmäßig montags

Einzeltermine: nach Sondervereinbarung

Dozent: Rudi Kranwitter

Wichtig: Ziel der „Montagskurse“ ist ein abwechslungsreiches Programm, das Sie bei Ihren täglichen Bedarfen im Alltag unterstützt. Auf Wunsch unterstützen wir Sie bei Ihrem ersten „App-Einsatz im Supermarkt“, wir versuchen eine „Komoot-unterstützte Pedelec -Fahrt“ zu organisieren, oder einen „Lauschtour-Spaziergang“ mit selbstgekaufter Fahrkarte über die MVV-App zu machen. Diese Kurse sind wetterabhängig und können somit nicht langfristig über dieses Programmheft geplant werden. Dafür haben wir jetzt einen tagesaktuellen Kalender.

■ Kurse und Beratungen zu PC und Laptop

Adam Mössler bietet Kurse und Einzelberatungen im Umgang mit PC und Laptop an.

Infos und Anfragen unter adam@osmuc.de oder im ASZ Büro.

Bitte beachten Sie hierzu auch die aktuellen Aushänge im ASZ oder melden Sie sich für den Newsletter an unter info@osmuc.de.



■ Handy-Workshops bei Johann Kreidl (2 mal pro Monat) dienstags, 13.00 bis 14.00 Uhr

Kosten: 5 € pro Termin

Teilnehmerzahl: ab 3 Personen (maximal 10)

Anmeldung bei Johann per WhatsApp unter 0163 1633006 oder per E-Mail an johann@osmuc.de



12.05.26 – Digitale Hilfe im Notfall

In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Smartphone im Notfall helfen kann. Wir üben gemeinsam den Notruf, erklären die ICE-Notfallinfo und zeigen, wie Sie Ihren Standort teilen. Außerdem lernen Sie, wie Notfallkontakte und wichtige medizinische Informationen im Handy hinterlegt werden, damit im Ernstfall schnell geholfen werden kann.

26.05.26 – Podcasts & Hörbücher

Podcasts und Hörbücher bieten Unterhaltung und Information für unterwegs und zu Hause. In diesem Kurs stellen wir Apps wie die ARD Audiothek oder Audible vor. Sie lernen, wie man Inhalte sucht, abonniert und auch ohne Internetverbindung anhören kann. Der Kurs ist ideal für alle, die gerne hören statt lesen.

09.06.26 – ChatGPT vs. Google

Was ist der Unterschied zwischen Google und ChatGPT? In diesem Kurs erklären wir verständlich, wie beide Dienste funktionieren und wofür sie genutzt werden können. Sie lernen, wie man gute Fragen stellt, Informationen besser einordnet und digitale Helfer sinnvoll im Alltag einsetzt.

23.06.26 – Arzttermine mit Doctolib

Immer mehr Arzttermine lassen sich online vereinbaren. In diesem Kurs zeigen wir Schritt für Schritt, wie Doctolib funktioniert und was ein eRezept ist. Außerdem stellen wir ausgewählte Gesundheits-Apps vor und geben Orientierung für einen sicheren und entspannten Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten.

14.07.26 – E-Mails schreiben mit dem Handy

E-Mails gehören zum Alltag – auch auf dem Smartphone. In diesem Kurs lernen Sie, wie man E-Mails schreibt, beantwortet und sicher weiterleitet. Zusätzlich zeigen wir, wie Fotos oder Dokumente als Anhang verschickt werden. Der Kurs eignet sich besonders für Einsteiger*innen.

28.07.26 – Sichere Passwörter & Passwort-Manager

Sichere Passwörter sind wichtig, aber oft schwer zu merken. In diesem Kurs erklären wir, was ein gutes Passwort ausmacht und wie einfache Merkhilfen helfen können. Außerdem zeigen wir, wie Passwort-Manager auf dem Handy Passwörter sicher speichern und den Alltag erleichtern.

11.08.26 – Fotos bearbeiten auf Android

In diesem Kurs lernen Sie, Fotos auf dem Android-Handy zu bearbeiten. Wir nutzen Google Fotos und die Galerie-App, schneiden Bilder zu und passen Helligkeit und Farben an. Zusätzlich zeigen wir, wie Fotos in WhatsApp vor dem Versenden bearbeitet werden können.

25.08.26 – WhatsApp: Tricks & Tipps

In diesem Kurs entdecken Sie nützliche WhatsApp-Funktionen wie das Teilen des Standorts, das Vorabhören von Sprachnachrichten sowie das Diktieren von Texten statt Tippen. Außerdem zeigen wir, wie Chat-Backups erstellt werden, Kontakte und Chats archiviert oder fixiert werden und wie man Chats auf dem Home-Bildschirm ablegt. Sie lernen den Unterschied zwischen Broadcast und Gruppenchat kennen sowie den sicheren Umgang mit Fotos..

Weitere Kooperationspartner und wichtige Kontakte im Überblick:

■ GpDi Gerontopsychiatrischer Dienst München-West

gemeinnützige GmbH des Projektvereins AWO M•group,
Landsberger Str. 367, 80687 München,
Tel. 5999 156 - 0

Wir freuen uns sehr, dass der GpDi wöchentlich ein gemeinsames Frühstück mit Austauschmöglichkeit bei uns im ASZ anbietet. Bei Interesse und Fragen hierzu melden Sie sich bitte direkt unter der Nummer des GpDi oder sprechen uns an.

■ Migrations- und Integrationsberatung für erwachsene Zuwanderer Arbeiterwohlfahrt München gemeinnützige GmbH

Goethestr. 53, 80336 München,
Tel. 089 / 544 247 - 15

■ SBH Sozialbürgerhaus LH München

Ehrenbreitsteiner Straße 24,
80993 München
zentrale Rufnummer: 089 233 96833

■ Ambulanter Pflegedienst-Nord (AWO-KV München-Stadt e.V.)

Feldmochinger Str. 40, 80993 München
Tel. 089 / 41 07 34 91 oder
ambulante.dienste@awo-muenchen.de

■ Gesamtverein Moosach

Herr Alois Lang,
Tel. Hacklhaus 14 95 771

■ Bezirksausschuss Moosach BA 10

Tel. 089 / 233-28067
bag-nord.dir@muenchen.de

■ REGSAM (Regionale Netzwerke für soziale Arbeit in München)

Facharbeitskreis „Alte Menschen“
Tel. 18 93 580 oder 14 00 24 23

■ Stadtteilladen Moosach

Dachauer Str. 270b, 80992 München
Tel. 089 / 45 205 666

■ Diakonie München-Moosach e.V. – Nachbarschaftshilfe

Hugo-Troendle-Straße 51,
80992 München
Tel. 089 / 230 695 744

■ Nachbarschaftstreffe Moosach

Karlingerstraße 30a, 80992 München
Tel. 089 / 45207468
Untermenzinger Str. 76,
80997 München
Tel. 089 / 44 23 98 03

■ **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**

Tel. 0800 / 655 3000

■ **Anlaufstelle Inklusion**

Gubestraße 5, 80992 München

Tel. 089 / 14 00 24 23

anlaufstelle-inklusion@perspektiveverein.de

■ **Miteinander leben in Moosach
Diakonie München Moosach e.V.
Migrationszentrum Atrium**

Hugo-Troendle-Straße 51,

80992 München,

089 / 230 69 57 35

■ **Seniorenbeirat mit Senioren-
vertretung Moosach (Stadtbezirk 10)**

Vorsitzender Seniorenvertretung Moo-

sach: Peter Lipps, Tel.: 089 141 74 59

Öffentliche Sitzungstermine zu erfahren
bei Herrn Peter Lipps

■ **MAGs – München Aktiv für
Gesundheit e.V.**

Schwanthalerstr. 82, 80336 München

Tel. 089 / 53 29 56 -56

info@mag-s-muenchen.de

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

„Good Friends“

mittwochs von 14 - 17 Uhr

in den Riem Arcaden, Kultur-Etage/3. Stock,

Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München

Leitung: Helga Kaiser



Kursleiter / Caller: Michael Braithwaite

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.



In eigener Sache

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, an dieser Stelle möchten wir Ihnen wie immer, noch einige Informationen in eigener Sache mitteilen.

Programmübersicht / Programmhinweise

Die aktuellen Informationen zu unseren Angeboten finden Sie in unserem Schaukasten, neben dem ASZ-Eingang und an der Info-Tafel im ASZ-Foyer.

Sie finden uns auch im Internet auf www.awo-muenchen.de

Kurse und Veranstaltungen

Sie möchten gerne an einem Angebot des ASZ teilnehmen (z.B. Veranstaltung, Kurs oder Ausflug), können sich dies aber finanziell nicht leisten? Denken Sie manchmal: „schön, aber leider zu teuer für mich“?

Auch bei solchen Fragen können wir Sie auf Initiative des Münchner Stadtrats finanziell unterstützen. Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir Ihre finanzielle Situation besprechen und Ihnen die Teilnahme an den gewünschten Veranstaltungen ermöglichen können.

Vermietung von Räumlichkeiten im ASZ Moosach

Wenn wir unsere Räume nicht benötigen, besteht die Möglichkeit, sie für Versammlungen und Besprechungen etc. zu buchen. [Interessant*innen melden sich bitte unter Tel. 14002423, asz-moosach@awo-muenchen.de oder persönlich im ASZ.](mailto:asz-moosach@awo-muenchen.de)

Haftung

Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z.B. Busfahrten, Führungen, Spaziergänge, sowie im Haus gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung durch das ASZ Moosach übernommen werden.

AWO-Herz-Karte

Mit der AWO-Herz-Karte zahlen Sie als Besucher*in des ASZ Moosach für kostenpflichtige Programmpunkte in unserem Haus nur die Hälfte. Dies gilt für Veranstaltungen, Kurse und Ausflüge – allerdings nicht für Verköstigung.

Die Herz-Karte erhalten Senior*innen mit geringem Einkommen. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen und sprechen Sie uns einfach an.



The image shows a form for the AWO-Herz-Karte, which is a discount card for the ASZ Moosach. The form is divided into two main sections by a horizontal line. The top section contains the AWO München Stadt logo on the left and the ASZ Moosach logo on the right. Below the logos, the text reads "AWO-Herz-Karte" in bold, followed by "Gültig für Ermäßigungen in den ASZs der Münchener Arbeiterwohlfahrt". Below this text is a large empty rectangular box for a photo or signature. The bottom section contains two labels: "Datum" and "Inhaber*in", followed by a large empty rectangular box for the date and name. Below this box, the text "Einrichtungsleitung: Andrea Schnurrer" is printed.

AWO München
Stadt

ASZ
Moosach

AWO-Herz-Karte
Gültig für Ermäßigungen in den ASZs
der Münchener Arbeiterwohlfahrt

Datum Inhaber*in

Einrichtungsleitung: Andrea Schnurrer

gesucht – gefunden

Beim Wohnung aufräumen, ausräumen und aussortieren, kommt vielleicht auch mancherorts übrig gebliebene oder nicht mehr gebrauchte **Wolle, Strickgarn, Nadeln etc.** in allen Variationen zu Tage. Dann stellt sich wieder die Frage: „Wohin damit?“ Unser Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“ freut sich über **Spenden** dieser Art! Gut erhaltene Wolle bitte einfach zu unseren Bürozeiten vorbeibringen bzw. telefonisch kurz Bescheid geben.



Büchertausch – Bücherverleih

Aus unserer **Bibliothek** können Sie sich kostenlos Bücher ausleihen. Weiterhin steht Ihnen dort ein **Büchertauschregal** zur Verfügung, falls Sie ihre Bücher nicht wegwerfen, sondern tauschen und neue Bücher zum Schmökern mitnehmen wollen. Wir nehmen auch gerne gut erhaltene Bücher (in kleinen Mengen) für unsere Bibliothek entgegen.

Puzzletausch und -verleih

Ebenso neuwertige Puzzle von 500-1000 Teilen finden Sie bei uns in der Bibliothek zum Tauschen und Leihen.



Leonore Janda, Aquarellgruppe

**Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Freunde des ASZ,**

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie gezielt unsere soziale Arbeit unterstützen. Ihre Spende kommt zu 100% dem ASZ Moosach zugute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

Bankverbindung:

Stadtsparkasse München,
IBAN DE69 7015 0000 0056 1103 23
BIC SSKMDEMM

Stichwort: ASZ Moosach – Zweckgebundene Spende 4624

An dieser Stelle möchten wir uns sehr herzlich für die finanzielle Unterstützung von SZ Kalender für Gute Werke und LichtBlick Seniorenhilfe e.V. bedanken. Der Zuschuss ermöglicht es uns, für Sie alle ein abwechslungsreiches Programm anzubieten.

Natürlich bedanken wir uns ebenso bei allen anderen Spender*innen für die Unterstützung unserer Arbeit.



SZ Gute Werke

Herzlichen Dank

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Bita Bidariyan und Yara Regina Villa Nova für die tolle Unterstützung des Hauswirtschaftsteams beim Mittagstisch und in der Cafeteria.



Bita Bidariyan



Yara Regina Villa Nova

Schließtage des ASZ Moosach:

Freitag	01.05.2026	Tag der Arbeit
Donnerstag	14.05.2026	Christi Himmelfahrt
Montag	25.05.2026	Pfingstmontag
Donnerstag	04.06.2026	Fronleichnam

**Das ASZ Team wünscht
Ihnen allen angenehme
Sommermonate und viele
schöne Begegnungen!**



Ihre Ansprechpartnerinnen

Ihr Team des ASZ Moosach



Andrea Schnurrer
(Leitung)



Rukije Bllaca
(Verwaltung)



Dmitriy Lukovkin
(Hausmeister)



Sabrina Kreuter
(Soz Päd)



Renate Ludwig
(Soz Päd)



Katarzyna Wojtczak
(Soz Päd)



Eva Erli
(Hausassistentz)



Edyta Tanacek
(Soz Päd)



Monika Forster
(Soz Päd)

**Wir
freuen
uns
auf
Sie!**

So finden Sie uns



- **U3** Moosacher Bahnhof Aufgang B Baubergerstraße nach rechts halten und immer geradeaus (siehe Skizze)
- **U1** (Richtung Olympia-Einkaufszentrum) bis Westfriedhof, dann in die Straßenbahn Nr. 20, Haltestelle Hugo-Troendle-Straße.
- **S-Bahn Linie 1** bis zum Moosacher Bahnhof, anschließend zu Fuß (siehe Skizze)
- **Straßenbahn Nr. 20** bis zur Haltestelle Hugo-Troendle-Straße

Folgen Sie der **Hugo-Troendle-Straße ca. 50 m** und biegen Sie dann **nach rechts** in die **Gubestraße** ein.

Gubestraße 5 ■ 80992 München ■ Tel. 089-14 00 24 23 ■ Fax: 089-14 00 24 07
■ asz-moosach@awo-muenchen.de ■ www.awo-muenchen.de

Telefonsprechzeiten: Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr und Mo bis Do 14.00 - 16.00 Uhr
Öffnungszeiten: Mo bis Do 09.00 - 17.00 Uhr und Fr 09.00-14.00 Uhr