

ASZ Moosach

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen Januar, Februar, März und April 2026

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



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
■ Januar	30 – 31
■ Februar	32 – 34
■ März	35 – 37
■ April	38 – 39
Weitere Angebote	40
Kooperationspartner	41 – 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,

das ganze ASZ-Team wünscht Ihnen von Herzen ein frohes neues Jahr, gute Gesundheit und viele glückliche Momente. Wir freuen uns darauf, Sie auch in 2026 bei uns im Haus zu begrüßen.

Im Frühjahr steht bei uns nochmal eine Neuerung an: Unsere Außenanlagen werden umgestaltet und renoviert. Dabei kann es immer wieder zu vorübergehenden Einschränkungen kommen. Wir bitten dafür um Verständnis und danken Ihnen für Ihre Geduld! Dafür hoffen wir, Ihnen im Sommer einen schönen Garten zum Verweilen und für Veranstaltungen bieten zu können.

Außerdem müssen wir Sie über eine moderate Anpassung der Kosten für unsere Gruppenangebote und Veranstaltungen informieren. Diese Erhöhung ist leider notwendig, um die vielfältigen Angebote auch weiterhin aufrechtzuerhalten. Uns ist jedoch sehr wichtig, dass niemand aus finanziellen Gründen auf die Teilnahme verzichten muss. Bitte sprechen Sie uns in diesem Fall vertrauensvoll an. Wir prüfen dann gemeinsam, ob die Möglichkeit eines Zuschusses besteht.

Wie gewohnt erwartet Sie in den kommenden Monaten ein abwechslungsreiches Programm: Neben interessanten Informationsveranstaltungen mit unseren Kooperationspartnern wie dem Betreuungsverein, der Münchner Verkehrswacht, Donna mobile e.V. und der Münchner Polizei, finden Sie auch wieder zahlreiche Musik- und Tanzveranstaltungen. Sie bieten eine gute Gelegenheit, in geselliger Runde neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Nun wünschen wir 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 und auf ein gemeinsames, ereignisreiches Jahr!

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

- 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:

12.01. / 09.02. /

16.03 / 20.04.2026

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 Stadteilladen Moosach,
Dachauer Str. 270 b

Jeweils 14-tägig, dienstags
von 14.00 – 17.00 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 Stadteilladen 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 einmal im Monat am Freitagvormittag eine Außen-sprechstunde 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,
23.01. / 20.02. /
20.03. / 17.04.2026

Ort: Bibliothek

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! - Afiyet Olsun**



Ehrenamt

■ 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.

■ Mitarbeit in der Seniorenbegleitung

Wir suchen Sie als Helfer*in für Senior*innen die zuhause leben. Die Aufgabe umfasst Besuchs- und Begleitdienste. Der Einsatz ist grundsätzlich ehrenamtlich, wird aber mit 60 € monatlich von der Stadt München gefördert. Dazu besuchen Helfer*innen die Hilfesuchenden einmal wöchentlich für mindestens zwei Stunden. Sie sollten dazu bereit sein, einen verlässlichen persönlichen Kontakt zu den Senior*innen aufzubauen.

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!



Save the date:

Besuchen Sie uns
am 26.04.2026 bei der
FreiwilligenMesse in Moosach.
Nähere Infos folgen!

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**

12.01., 19.01., 26.01. / 02.02., 09.02., 23.02. /

02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. / 13.04., 20.04., 27.04.2026

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. 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



*Helma Utz
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!

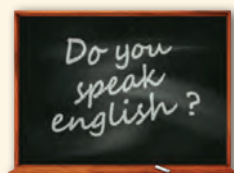
Wir freuen uns auf Sie!

Termine: 13.01., 27.01. / 10.02., 24.02. /
10.03., 24.03. / 07.04., 21.04.2026
jeweils dienstags 14-tägig ab 14.00 Uhr

Ort: Teeküche

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung erwünscht
unter Tel. 14 00 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: 13.01., 27.01. / 10.02., 24.02. / 10.03., 24.03. / 07.04., 21.04.2026
jeweils dienstags 14-tägig ab 14.00 Uhr

Ort: Bibliothek

Leitung: Frau Isolde Scheibengraber

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 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: 20.01./ 03.02. / 03.03. / 14.04.2026

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. Bei Interesse bitte immer 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: 07.01., 21.01. / 04.02., 18.02. / 04.03., 18.03. / 08.04., 22.04.2026

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.

■ Schach

Unsere Schachspieler*innen treffen sich in der Regel immer Mittwoch nachmittags zu mehreren Partien in der Bibliothek. Mitspieler*innen und Interessierte herzlich willkommen.

Termine: **jeweils mittwochs ab 14.00 Uhr**

Ort: Bibliothek oder Teeküche

Anmeldung: Anmeldung und Infos persönlich im ASZ, unter Tel: 089 / 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de



■ Bingo

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

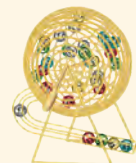
Termine: 07.01 / 11.02. / 18.03. / 22.04.2026
jeweils mittwochs 14.30 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Monika Forster

Kosten: 1,00 € oder Bingogutschein

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23



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.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. **(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 immer 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: 15.01., 29.01. / 10.02. (heute am Dienstag!), 26.02. /
12.03., 26.03. / 09.04., 23.04.2026

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

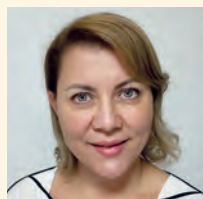
Leitung: Banu Baykal

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: 08.01., 22.01. / 05.02., 19.02. / 05.03., 19.03. / 02.04., 16.04., 30.04.2026
jeweils donnerstags 14-tägig, 14.00 – 15.30Uhr

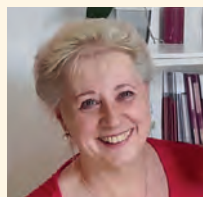
Ort: Cafeteria

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: Anmeldung unter Tel. 1400 24 23 für Gruppeneinstieg erforderlich.

Die vielfältigen Angebote
des Moosacher Senioren-Computerclubs
zum Thema Smartphone, Tablet, PC und co
finden sie auf den Seiten 42 -46 in diesem Heft!



JANUAR

- 01.01.** DO **Neujahrstag – ASZ geschlossen**
-
- 05.01.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen
-
- 06.01.** DI **Heilige Drei Könige – ASZ geschlossen**
-
- 07.01.** MI Tanzen im Sitzen / Bingo
-
- 08.01.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 09.01.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 12.01.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 13.01.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 14.01.** MI **Neujahrskonzert**
-
- 15.01.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 16.01.** FR Ganzheitliche Gymnastik / Aquarellmalen mit Anleitung
-
- 19.01.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 20.01.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Balsam für die Seele
-
- 21.01.** MI Tanzen im Sitzen / **Infoveranstaltung der Seniorenvertretung Moosach zum Thema Trickbetrug, Prävention und richtiges Handeln im Ernstfall – in Kooperation mit der Kriminalpolizei München**
-
- 22.01.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 23.01.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**
-

-
- 26.01.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 27.01.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 28.01.** MI **Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im Januar**
-
- 29.01.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 30.01.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Auftakt für die Männerrunde mit Frühschoppen / Eisstockschießen**



Beim Rosenmontagsball 2025

FEBRUAR

- 02.02.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 03.02.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Balsam für die Seele
-
- 04.02.** MI Tanzen im Sitzen / **Musikvortrag
„Eintagsfliegen der Rockmusik 1967 - 1972“**
-
- 05.02.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 06.02.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 09.02.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 10.02.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting / Gedächtnistraining (heute am Dienstag!)
-
- 11.02.** MI Bingo
-
- 12.02.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / **Psychologie Tag - Aktives Altern und soziale Teilhabe – in Kooperation mit Donna Mobile AKA e.V.**
-
- 13.02.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 16.02.** MO **Rosenmontagsball**
-
- 17.02.** DI **Faschingsdienstag – ASZ ab dem frühen Nachmittag geschlossen**
-
- 18.02.** MI Tanzen im Sitzen / **Fischessen am Aschermittwoch –
„Gemeinsam schmeckt’s besser“**
-
- 19.02.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 20.02.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige** / Aquarellmalen mit Anleitung
-

- 23.02.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
- 24.02.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
- 25.02.** MI **Mobil bleiben, aber sicher! – in Kooperation mit der Verkehrswacht München e.V.**
- 26.02.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden /
- 27.02.** FR Ganzheitliche Gymnastik

MÄRZ

- 02.03.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
- 03.03.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Balsam für die Seele
- 04.03.** MI Tanzen im Sitzen / **Zum Internationalen Frauentag – Film und Kaffeeklatsch im ASZ "Die göttliche Ordnung" – in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.**
- 05.03.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
- 06.03.** FR Ganzheitliche Gymnastik
- 09.03.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
- 10.03.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting

MÄRZ

-
- 11.03.** MI „Das wird man wohl noch sagen dürfen“ – Vortrag und Austausch
-
- 12.03.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining /
Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 13.03.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 16.03.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen /
Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 17.03.** DI Ganzheitliche Gymnastik
-
- 18.03.** MI Tanzen im Sitzen / Bingo
-
- 19.03.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe /
Beckenboden
-
- 20.03.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere
Menschen und Angehörige** / Aquarellmalen mit Anleitung
-
- 23.03.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen /
Orientalische Tanzgymnastik
-
- 24.03.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 25.03.** MI **Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im März**
-
- 26.03.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining /
Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 27.03.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 30.03.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen /
Orientalische Tanzgymnastik
-
- 31.03.** DI Ganzheitliche Gymnastik / **Film im ASZ – “Planet Deutschland – 300 Millio-
nen Jahre” – in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.**

APRIL

- 02.04.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe
-
- 03.04.** FR **Karfreitag – ASZ geschlossen**
-
- 06.04.** MO **Ostermontag – ASZ geschlossen**
-
- 07.04.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 08.04.** MI Tanzen im Sitzen / **Osterbrunch**
-
- 09.04.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
-
- 10.04.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Busausflug in Kooperation mit der Diakonie Moosach**
-
- 13.04.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 14.04.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Balsam für die Seele
-
- 15.04.** MI „Was mir wichtig ist“ – Vortrag zum Thema **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung – in Kooperation mit dem Betreuungsverein Diakonie München und Oberbayern**
-
- 16.04.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 17.04.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige** / Aquarellmalen mit Anleitung
-

-
- 20.04.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 21.04.** DI Ganzheitliche Gymnastik / Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 22.04.** MI Tanzen im Sitzen / Bingo
-
- 23.04.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-
- 24.04.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 27.04.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 28.04.** DI Ganzheitliche Gymnastik / **Film im ASZ – "Sauerkrautkoma" – in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.**
-
- 29.04.** MI **Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im April**
-
- 30.04.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe / Beckenboden
-

Die vielfältigen Angebote des Moosacher Senioren-Computerclubs zum Thema Smartphone, Tablet, PC und co finden sie auf den Seiten 42 - 46 in diesem Heft!

MI 14.01. Neujahrskonzert

14.00 Uhr Heute sind Sie eingeladen zu einem musikalischen Neujahrsgruß von Komponistinnen und Komponisten, die durch Freundschaft, Liebe und Inspiration miteinander verbunden waren. Hören Sie Werke von Clara Schumann, Pauline Viardot, Max Bruch, Clara Faisst, Gabriel Fauré und Claude Debussy,
Einlass
14.30 Uhr **Konzert-**
beginn

interpretiert von:
 Monika Lichtenegger – Sopran
 Artur Medvedev – Violine
 Anna Heller – Klavier

Musik, die von Herzen kommt und Herzen verbindet.

Wir laden Sie auch wieder ein, gemeinsam vertraute Volkslieder zu singen - als klingender Gruß in ein neues Jahr voller Freude, Begegnung und Musik. Ab 14 Uhr sind Sie eingeladen mit uns auf das Neue Jahr anzustoßen bzw. Kaffee und Kuchen zu genießen.

Das Konzert wird unterstützt von der Internationalen Erich Fischer Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation.



Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Dienstag, 13.01.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de

MI 21.01. Inforeveranstaltung der Seniorenvertretung Moosach zum Thema

14.00 Uhr **Trickbetrug, Prävention und richtiges Handeln im Ernstfall –**
Einlass **in Kooperation mit der Kriminalpolizei München**

14.30 Uhr Nähere Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf der Seite der
Beginn Seniorenvertretung Moosach Seite 47
Vortrag

MI 28.01. Geburtstagsfeier im Januar

14.00 Uhr Wir feiern die Geburtstagskinder von Dezember und Januar mit Livemusik von Charly, Tombola, 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, 26.01.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

FR 30.01 Auftakt für die Männerrunde mit Frührschoppen

11.00 Uhr Gemeinsam 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 und mehr? In der Männerrunde 60+ schaffen wir einen Raum für regelmäßige Treffen, bei denen unterschiedliche Ideen umgesetzt werden können: z. B. gemeinsam an Holz- und Reparaturarbeiten basteln, gemütliches Kartenspielen unter Gleichgesinnten, oder ein Ausflug? Alles ist denkbar und die Treffen können ganz nach den Vorstellungen der Teilnehmer gestaltet werden. Also was interessiert Sie?

Zum Auftakt treffen wir uns zum Frührschoppen mit Weißwurst und anderen guten Sachen – beim Essen kommen oft die besten Ideen zustande.

Und wie wärs im Anschluss mit einer Runde Eisstockschießen?

Bibliothek **Kosten: 3,00 € für Weißwurstfrührstück**

Anmeldung bis Mittwoch, 28.01.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich.

FR 30.01. Eisstockschießen

13.00 Uhr Wir treffen uns zum Eisstockschießen und testen wer die größte Treffsicherheit oder vielleicht auch einfach nur das größte Glück hat. Hauptsache es macht gute Laune.

Treffpunkt: 13.00 Uhr beim Alten Wirt im Garten (Dachauerstraße 274)

Kosten: Leihgebühr für den Eisstock 4,50 € + Anteil für die Bahngebühr (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung erforderlich bis Mittwoch, 28.01.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de



MI 04.02. Musikvortrag „Eintagsfliegen der Rockmusik 1967 -1972“**14.00 Uhr**

Einmal einen Hit in der Hitparade ist noch lange keine Garantie für eine große Karriere. Viele Künstler schufen einen großen Hit und waren für eine kurze Zeit in den Augen und Ohren von Millionen. Oft gelang kein zweiter Hit mehr und sie verschwanden wie Kometen, so schnell, wie sie gekommen waren. Aber diese sog. One-Hit-Wonders sind eingebrannt in unser Gedächtnis und wir werden uns mit großer Begeisterung an sie erinnern. Wir laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit Charly Henghuber auf eine unterhaltsame musikalische Zeitreise zu gehen.

Cafeteria**Eintritt frei (Spenden willkommen)**

**Anmeldung bis Montag, 02.02.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de**

**DO 12.02. Psychologietag - Aktives Altern und soziale Teilhabe –
Ab in Kooperation mit Donna Mobile AKA e.V.****14.00 Uhr**

Wie können ältere Menschen aktiv, selbstbestimmt und sozial eingebunden bleiben? Psychologin Tatjana Sukalo (Deutsch) und Psychologin Tuana Özal (Türkisch) von Donna Mobile AKA e.V. geben Einblicke und praktische Tipps zum Thema „Aktives Altern und Soziale Teilhabe“.

14.00 Uhr Vortrag in Deutsch**15.30 Uhr** Vortrag in Türkisch**Cafeteria und Foyer****Eintritt frei**

**Anmeldung bis Montag, 09.02.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de**

Donna Mobile AKA e.V. ist eine Gesundheits-, Beratungs- und Bildungseinrichtung, deren Arbeitsschwerpunkte in der Gesundheitsförderung und Prävention sowie der beruflichen Qualifizierung von MigrantInnen liegen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die interkulturelle Altenarbeit.



MO 16.02. Rosenmontagsball

14.00 Uhr Wir feiern den traditionellen Hausfasching, mit vielen Kostümierungen, Spiele, Tanz und Musik von Charly. Der Höhepunkt des Faschingsballs ist der Einmarsch des Prinzenpaares 2026 des Moosacher Faschingsclubs und die Aufführung Ihres diesjährigen Tanzprogramms!



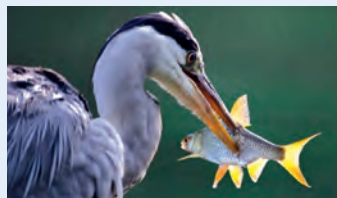
Cafeteria und Foyer

Eintritt frei

Anmeldung bis Donnerstag, 12.02.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de

MI 18.02. Fischessen am Aschermittwoch – „Gemeinsam schmeckt´s besser“

12.00 Uhr Wir treffen uns in der Cafeteria zum klassischen Fischessen und ratschen. Mal sehen was die Küche dieses Mal für uns bereit hält.



Cafeteria

Kosten für's Menü: 7,20 €

Anmeldung bis Freitagmittag 13.02.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich.

MI 25.02. Mobil bleiben, aber sicher! –

14.30 Uhr in Kooperation mit der Verkehrswacht München e.V.

Ein Programm der Deutschen Verkehrswacht e. V.

Sicher und unfallfrei unterwegs sein auf Münchens Straßen: das ist unsere Mission!

Der speziell an Senioren gerichtete Vortrag beinhaltet neben der Mobilität und Sicherheit im Straßenverkehr, auch wichtige Tipps und Hinweise für alle Lebensbereiche. Die Sicherheit von Seniorinnen und Senioren liegt uns am Herzen und deshalb stehen wir Ihnen mit nützlichen Informationen sehr gern zur Seite.

Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten und im Anschluss stehen wir für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.

Moderator: Jens Neue (Verkehrswacht München)

Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 23.02.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de

*Mit einem breiten Angebot an **Präventionsprojekten** leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Verhütung von **Verkehrsunfällen**. Ein Team aus **qualifizierten Moderatorinnen und Moderatoren** schult und berät nachhaltig und flächendeckend alle Münchner Bürgerinnen und Bürger in verkehrssicherheitsrelevanten Themen. Vom Dreirad bis zum Rollator - wir sind Ansprechpartner für alle Altersstufen und Fortbewegungsmittel. Die Verkehrswacht München ist eine der ältesten **Bürgerinitiativen** der Stadt.*



Vorfriede ist die beste Freude sagt man. Also liebe Februar-geburtstagkinder! Wir feiern Ihre Geburtstage natürlich im März nach! Dann haben Sie noch ein bisschen mehr Zeit sich auf die gemeinsame Feier zu freuen!

MI 04.03. Zum Internationalen Frauentag – Film und Kaffeeklatsch im ASZ
14.00 Uhr **“Die göttliche Ordnung” – in Kooperation mit den Landesmedien-
diensten Bayern e.V.**



Nora ist eine junge Hausfrau und Mutter, die 1971 mit ihrem Mann und zwei Söhnen in einem beschaulichen Schweizer Dorf lebt. Hier im Appenzellischen ist wenig von den gesellschaftlichen Umwälzungen der 68er-Bewegung zu spüren. Der Dorf- und Familienfrieden gerät jedoch gehörig ins Wanken, als Nora beginnt, sich für das Frauenstimmrecht einzusetzen. "Hintersinnige Tragikomödie, die auf authentischen Erlebnissen beruht, was sich in der stimmungsvollen Verdichtung von Geist und Atmosphäre der damaligen Zeit manifestiert. Die erfrischende, ausgesprochen unterhaltsame Lektion in Sachen direkter Demokratie erzählt nebenbei die Geschichte der sexuellen Revolution in der Schweiz." (Filmdienst)

Laufzeit: 93 Minuten

Schweizer Film aus dem Jahr 2017

Im Anschluss sind Sie herzlich zu einem geselligen Austausch über „Frauengeschichten“ eingeladen.

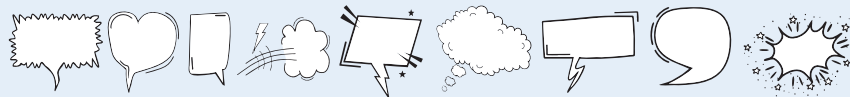
Cafeteria

Eintritt frei

**Anmeldung bis Dienstag 03.03.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**

MI 11.03. „Das wird man wohl noch sagen dürfen“ – Vortrag und Austausch

14.00 Uhr



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 war, zum Tabu.

Was soll denn an dem schönen Lied „Zigeunerjunge“ verkehrt sein? Dürfen Kinder heutzutage nicht mehr „Cowboy und Indianer“ spielen? Warum muss ich plötzlich „Schaumkuss“ sagen und was soll dieses Gendern?

Ein spannender Nachmittag zum Thema Achtsamkeit in der Sprache mit Autor, Musiker und Sprachwissenschaftler [Andy Kuhn](#).

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich für den Wandel unserer Sprache interessieren und besser verstehen möchten, was hinter den aktuellen Sprachdebatten steckt. Zudem richtet er sich an jene, die nach einem Kompass suchen, um sich heutzutage sensibel auszudrücken.

Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 09.03.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

MI 25.03. Geburtstagsfeier im März

14.00 Uhr



Wir feiern die Geburtstagskinder von **Februar und März** 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, 23.03.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

**DI 31.03. Film im ASZ – „Planet Deutschland – 300 Millionen Jahre“ –
14.00 Uhr in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.**



„Planet Deutschland“ nimmt das Publikum mit auf eine faszinierende Zeitreise durch die bewegte Geschichte unseres Landes – von seinen geologischen Anfängen bis in die Gegenwart. Der Film zeigt Deutschland in all seinen Facetten: von den majestätischen Gipfeln der Alpen bis zu den windumtosten Küsten der Nordsee, von den vulkanischen Landschaften der Eifel bis zu den stillen Wasserwegen des Spreewaldes.

Vor rund 300 Millionen Jahren lag das Gebiet des heutigen Deutschlands noch am Äquator – ein tropischer Urwald voller riesiger Farne und gigantischer Insekten, lange bevor es Vögel gab. Im Lauf der Erdgeschichte drifteten die Kontinente nordwärts, Gebirge erhoben sich, Vulkane schleuderten Feuer und Asche, Dinosaurier herrschten über das Land – bis sie schließlich ausstarben. Später durchstreiften Nashörner und Elefanten das Rheintal, und zwischen zwei Eiszeiten erschien der erste Mensch auf der Bildfläche. Mit eindrucksvollen Naturaufnahmen und aufwendigen Computeranimationen lässt „Planet Deutschland“ diese gewaltige Entwicklung lebendig werden. Die besten Naturfilmer zeichnen dabei ein spektakuläres Porträt eines Landes, das sich über Millionen Jahre immer wieder neu erfand.

Laufzeit: 90 Minuten

Deutscher Film aus dem Jahr 2014

Bibliothek

Eintritt frei

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

MI 08.04. Osterbrunch

10.30 Uhr Gemeinsam wollen wir uns ein vielfältiges und reichhaltiges Frühstück schmecken lassen. Die gefärbten Eier dürfen zu Ostern natürlich nicht fehlen.



Bibliothek Kosten: 4 € für Frühstück inklusive warme Getränke
Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 02.04.2026 unter
Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich.

FR 10.04. Busausflug ins Café Winklstüberl

Busab- Heute startet wieder einer der beliebten Busausflüge. Fast schon traditionell
fahrt: für den ersten Busausflug im Frühjahr ist das Café Winklstüberl mit seinem
 13.15 Uhr tollen Kuchen- und Tortenangebot unser Ziel.

Rückkehr: In Kooperation mit der Diakonie Moosach

abends Kosten: 10 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ

Anmeldung erst ab 20.03.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de möglich.



MI 15.04. „Was mir wichtig ist“ – Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung – in Kooperation mit dem Betreuungsverein Diakonie München und Oberbayern

Eine gute Versorgung ist im Alter oder bei Krankheit besonders wichtig. Damit das gewährleistet ist, sollte man sich bereits frühzeitig mit seinen Wünschen und Bedürfnissen für den Ernstfall auseinandersetzen. Durch Vollmachten und Verfügungen können Sie medizinische, organisatorische und finanzielle Angelegenheiten bereits vorab im eigenen Sinne festhalten. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die Vorsorgemöglichkeiten und informiert Sie zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung. **Referentin: Doris Lechner, Betreuungsverein Diakonie München und Oberbayern**

Cafeteria



Eintritt frei

Anmeldung bis Montag, 13.04.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.

DI 28.04. Film im ASZ – "Sauerkrautkoma" –

14.00 Uhr in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.



„Am Sauerkraut ist noch keiner gestorben.“

Für Dorfpolizist Franz Eberhofer läuft es mal wieder alles andere als rund: Seine Dauerverlobte Susi drängt endlich auf Familienzuwachs, und oben-drein wird er gegen seinen Willen befördert – nach München! Dort muss er sich nicht nur mit seiner strengen neuen Chefin, Kommissarin Elisabeth „Thin Lizzy“ Mayerhofer, herumschlagen, sondern auch mit dem eigenwilligen Mitbewohner Rudi Birkenberger arrangieren. Zum Glück lässt ein neuer Fall nicht lange auf sich warten: Der alte Opel Admiral seines Vaters wird gestohlen – und als er wieder auftaucht, liegt eine Leiche im Kofferraum. Sauerkrautkoma ist ein schrullig, charmanter Kriminalfilm. Die Mischung aus dörflicher Gemütlichkeit, schrägen Figuren und skurrilen Kriminalfällen macht auch diesen Film der Eberhofer-Krimis zu einem echten Highlight.

Laufzeit: 93 Minuten

Deutsche Krimikomödie aus dem Jahr 2018

Bibliothek

Eintritt frei

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

MI 29.04. Geburtstagsfeier im April

14.00 Uhr Wir feiern die Geburtstagskinder von April mit Livemusik, 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 wie immer auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierte Gäste.



Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 28.04.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

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 Kerstin Peters: bevorzugt über Whatsapp und /oder E-Mail, 0176 / 53 53 77 99 oder kerstinpeters151@gmail.com

■ 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

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

Termine: dienstags
08.30 - 9.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit leichter Mobilisation, Kräftigung und Dehnung
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“

Der AWO-Club "Alte Freundschaft" trifft sich regelmäßig freitags um 14.00 Uhr zu einem "Bunten Nachmittag" in der Cafeteria des ASZ.

Bei Interesse und Fragen gerne mit der Clubleitung Kontakt aufnehmen.

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 I-2026, Januar – April



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 Email an info@osmuc.de

Kurse für Smartphone, d.h. sowohl für **Android-Smartphone/Tablet** wie auch für **iPhone/iPad** finden zur Zeit als Einzelveranstaltungen statt (pro Termin ein bestimmtes Thema) Anfängern empfehlen wir dringend zunächst nur Einzelunterricht (10 € für 50 Minuten), in dem exakt auf Ihre Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Für alle Angebote gilt:

- **Anmeldung erforderlich**

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, wenn das beim Kurs so vermerkt ist.

Bitte geben Sie dabei unbedingt eine Telefonnummer an, unter der wir Sie erreichen können. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Wir bitten Sie bei krankheitsbedingter Verhinderung um telefonische Benachrichtigung (Nummer wie oben).

- **Kursgebühren**

in bar bei Kursbeginn: Einzelberatung 10 € - Kurs pro Tag 10 € - Gruppenstunde 5 €

- **Aktuelle Informationen/Änderungen** zum Programm

erfahren Sie über die Informationstafel im ASZ links neben dem Sekretariat, außerdem auf unserer Website www.osmuc.de sowie über unseren Newsletter. Wenn Sie diesen noch nicht erhalten, melden Sie sich bitte dafür an unter info@osmuc.de

Angebote für Smartphone

■ 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 Teilnehmern gestellt werden.

Diese können spontan erfolgen oder es wird gezielt auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen, die in der Folgeweche 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 I/2026

07.01., 21.01. / 04.02., 18.02.

04.03., 18.03. / 22.04.



■ 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 oder per Email versendet. Wer in den Verteiler für diese monatlichen Mails zu den Themen aufgenommen werden möchte, soll sich bitte an Rudi wenden.

Kurstage regelmäßig montags

Fortgeschrittene: 11.00 bis 12.00 Uhr

Anfänger: 13.00 bis 14.00 Uhr

Einzeltermine: nach Sondereinbarung

Dozent: Rudi Kranwitter

Gebühr: Gruppenstunde 5 € Einzelberatung 10 €

Anmeldung: Im Büro oder per E-Mail an Kurs.Rudi@gmail.com



■ Einzelunterricht

bei Johann Kreidl am Dienstag, 11.00 bis 11.50 Uhr und 11.55 bis 12.45 Uhr

Johann bietet Einzelunterricht für Smartphones und Tablets (Android und Apple) an. Dabei geht er individuell auf Ihre Fragen zu allen Themen rund um Handy und Tablet ein. Auch Anwendungen wie GoogleDocs, Pages, WhatsApp, Bearbeiten und Sortieren von Fotos können besprochen werden.

Nur mit Anmeldung beim Dozenten unter Telefon 01631633006 oder E-Mail johann@osmuc.de

Uhrzeit: 11.00 - 11.50 Uhr oder 11.55 - 12.45 Uhr

Kosten: 10 € pro 50 Min.

Termine: 13.01., 27.01. / 10.02., 24.02.,
10.03., 24.03. / 14.04., 28.04. 2026



Handy Workshops bei Johann Kreidl

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

Kosten: 5 € pro Termin

Teilnehmerzahl: ab 3 (bis 14)

Anmeldung direkt bei Johann unter Telefon 0163 1633006 oder
E-Mail johann@osmuc.de

13.01.26 – Social Media

Ich erkläre kurz, was die verschiedenen Apps bieten, und zeige Ihnen auf meinem Handy und iPad, wie man die beliebtesten Social-Media-Apps benutzt: Pinterest, TikTok, Facebook, Spotify, Instagram und YouTube. Bei Bedarf helfe ich auch gerne beim Installieren dieser Apps auf Ihrem eigenen Gerät.

27.01.26 – Dokumente scannen als PDF-Datei und per E-Mail verschicken

Wir besprechen den Unterschied zwischen einer PDF-Datei und einem Foto. Gemeinsam laden wir die App Genius Scan herunter, scannen ein Beispiel-Dokument und speichern es als PDF-Datei. Anschließend üben wir, wie Sie diese Datei als E-Mail-Anhang versenden können.

10.02.26 – Google Earth und Street View

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Google Earth die Welt erkunden können.

Wir arbeiten außerdem mit Google Maps und Street View, um spannende Orte virtuell zu besuchen und sich besser orientieren zu können.

Bei Bedarf helfe ich Ihnen gerne, die entsprechenden Apps auf Ihrem Gerät zu installieren.

24.02.26 – Browser und Cookies

In diesem Kurs erfahren Sie, was ein Browser ist und wofür man ihn verwendet.

Wir besprechen, welche Browser am häufigsten genutzt werden – zum Beispiel Google Chrome, Safari, Firefox und Edge.

Außerdem lernen Sie, was Cookies sind, wo sie gespeichert werden und wofür sie gut sind.

Wir sprechen auch darüber, welche Arten von Cookies es gibt und wie Sie Ihre Cookie-Einstellungen anpassen können, um sicher im Internet zu surfen.

10.03.26 – Google-Konto und Google-Apps

In diesem Kurs erfahren Sie, warum ein Google-Konto wichtig ist und welche Vorteile es bietet.

Wir schauen uns gemeinsam die verschiedenen Google-Apps an – zum Beispiel Gmail, Google Maps, Google Drive, Google Fotos, YouTube und Google Kalender – und besprechen, wofür man sie verwenden kann.

Auf Wunsch helfe ich Ihnen auch dabei, ein eigenes Google-Konto zu erstellen oder sich anzumelden.

24.03.26 – Alles über Apps auf dem Handy oder Tablet

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Apps herunterladen, installieren, löschen oder verschieben.

Außerdem zeige ich Ihnen praktische und nützliche Apps, die den Alltag erleichtern – zum Beispiel für Nachrichten, Fotos, Musik, Navigation oder Einkäufe.

Bei Bedarf helfe ich Ihnen auch gerne, Apps auf Ihrem eigenen Gerät auszuprobieren oder einzurichten.

14.04.26 – Sparen mit dem Handy

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den Apps von Lidl, Payback, Aldi, dm und Rewe Angebote und Gutscheine nutzen können, um beim Einkaufen Geld zu sparen. Ich zeige Ihnen, wie Sie Coupons aktivieren und an der Kasse einlösen. Bei Bedarf helfe ich Ihnen auch gerne, die Apps auf Ihrem Handy zu installieren und einzurichten.

28.04.26 – Google Fotos Sammlungen

In diesem Kurs lernen Sie den Unterschied zwischen Google Fotos und der Galerie-App auf Ihrem Gerät kennen. Wir entdecken gemeinsam die automatischen Sammlungen und Alben, die Google Fotos selbstständig erstellt. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie eigene Alben anlegen, Fotos sortieren und wichtige Erinnerungen sichern können.

Angebot für PC und Laptop

■ 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.



Seniorenbeirat mit Seniorenvertretung Moosach (Stadtbezirk 10)

Vorsitzender Seniorenvertretung Moosach: Peter Lipps, Tel.: 089 141 74 59

Öffentliche Sitzungstermine zu erfahren bei Herrn Peter Lipps

Die Seniorenvertretung Moosach lädt ein zu folgender Veranstaltung:

Infoveranstaltung zum Thema Trickbetrug, Prävention und richtiges Handeln im Ernstfall – in Kooperation mit der Kriminalpolizei München

Mittwoch 21.01.2026

ASZ Moosach (Gubestraße 5, 80992 München)

14.00 Uhr Einlass Cafeteria und Möglichkeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen

14.30 Uhr Beginn Infovortrag

Clever gegen Betrug

Immer wieder versuchen Betrüger mit perfiden Maschen und raffinierten Geschichten vor allem ältere Menschen zu täuschen und um ihr Geld zu bringen. Ob angebliche Polizisten, falsche Bankmitarbeiter oder vermeintliche Gewinnversprechen – die Maschen sind vielfältig und oft erschreckend glaubwürdig.

Frau Peggy Winkler von der Kriminalpolizei klärt im Vortrag über die Tricks der Täter auf und zeigt, wie Sie die Betrugsmaschen erkennen und sich einfach und sicher schützen können. Wer Bescheid weiß, ist besser geschützt!

Im Anschluss geht sie gern auf noch offene Fragen ein.

**Anmeldung bis Montag, 19.01.2026 unter Tel. 14 00 24 23
oder asz-moosach@awo-muenchen.de.**

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
Tel.: 089 / 233 – 96 802

■ 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

■ Nachbarschaftstreffs 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

■ MAGs – München Aktiv für Gesundheit e.V.

Schwanthalerstr. 82, 80336 München
Tel. 089 / 53 29 56 -56
info@mags-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

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.



Kursleiter / Caller: Michael Braithwaite



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, \[asz-moosach@awo-muenchen.de\]\(mailto:asz-moosach@awo-muenchen.de\) oder persönlich im ASZ.](#)

Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Neben dem Ehrenamt gibt es im ASZ Moosach auch die Möglichkeit einen bezahlten Freiwilligendienst abzuleisten. Um sich beim BFD bewerben zu können, muss die Vollzeitschulpflicht erfüllt sein. Es besteht keine Altersgrenze nach oben. Bewerbungen werden gerne entgegen genommen.

[Ansprechpartnerin:](#)
[Frau Andrea Schnurrer \(ASZ-Leitung\)](#)

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.



KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

10. Jan. 2026	14.00 Uhr	Neujahrskonzert	Eintrittskarten erhältlich bei:
15. Feb. 2026		Kinderfasching im Gasteig HP8, Saal X	AWO-Geschäftsstelle, Gravelottestraße 8
19. April 2026	11.00 Uhr	Frühlingskonzert	Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132, veranstaltung@awo-muenchen.de

Die Konzerte finden im Herkulesaal der Residenz statt.

Kartenpreis: 25 €

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.



Wir suchen eine Leseoma / einen Leseopa

Wir suchen eine Leseoma / einen Leseopa die/der Lust hat unseren Kindern im KITZ Gubestraße regelmäßig vorzulesen.

Bei Interesse gerne unter 089 / 1415068 (nach der Durchwahl -1) oder projekte-kitz-moosach@awo-muenchen.de



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.

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.



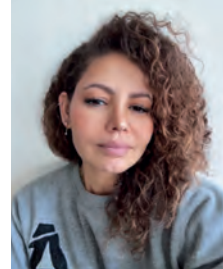
SZ Gute Werke

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:

Donnerstag	01.01.2026	Neujahrstag
Dienstag	06.01.2026	Heilig Drei König
Freitag	03.04.2026	Karfreitag
Montag	06.04.2026	Ostermontag

Das ASZ Team wünscht Ihnen ein wunderbares Frühjahr und eine frohe Osterzeit!



Ihre Ansprechpartnerinnen

Ihr Team des ASZ Moosach



Andrea Schnurrer
(Leitung)



Paula Araujo da Fonseca
(Reinigungskraft)



Rukije Bllaca
(Verwaltung)



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 Ausgang 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

Telefonprechzeiten: 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