



Alten- und Service Zentrum
Ihre Wegbegleiter im Alter

Bild: Pixels

Alten- und Service- Zentrum Haidhausen

Beratung und Information
Begegnung und Beteiligung
Gruppen und Kurse
Unterstützung

Programm
Mai – August 2025

Diakonie 

München und Oberbayern

Hilfe im Alter

Liebe Besucher*innen, liebe Freund*innen des ASZ Haidhausen,

Der Sommer kann kommen! Mit unserem abwechslungsreichen Programmheft halten Sie einen bunten Blumenstrauß an Einzelveranstaltungen, Gruppen- und Kursangeboten in den Händen. Ob Tanz in den Mai, Sommerfest oder ein Wanderausflug an den Inn. Bestimmt ist das ein oder andere passende Angebot für Sie dabei.

Wir freuen uns auf Sie!

Es grüßt Sie herzlichst Ihr Team des ASZ Haidhausen
(v.l.n.r.)

Markus Burchert (Sozialpädagoge)

Elke Pflieger (Hausassistentin)

Christine Rothe (Sozialwissenschaftlerin)

Petra Grundner (Sozialpädagogin)

Edina Rozsa (Verwaltung)

Peter Gallwas (Sozialarbeiter)

Lorena Ulloa Ortiz (Sozialpädagogin)

Josef Billeriß (Einrichtungsleitung)



Bild: ASZ Haidhausen

Wir über uns

Das Alten- und Service Zentrum Haidhausen ist eine Stätte der Begegnung, die allen älteren Mitbürger*innen offen steht, unabhängig von Einkommen, Herkunft, Religion und sexueller Identität. Gleichzeitig übernehmen wir für Sie die wichtige Aufgabe einer zentralen Lotsen- und Vernetzungsstelle im System der Altenhilfe.

Die Vermittlung und Koordination geeigneter Hilfsangebote ist unsere Maxime. Wir versuchen aus der Fülle der Angebote das Passende für Sie auszuwählen.

Information und Beratung

- über Wohnmöglichkeiten im Alter
- über Einrichtungen für ältere Menschen, insbesondere in Haidhausen
- bei allen Fragen zu sozialen, finanziellen und pflegerischen Hilfsmöglichkeiten
- zum Erhalt von Stiftungsmitteln
- über Bildungs- und Freizeitangebote
- bei persönlichen Anliegen aller Art

Unterstützung

- beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen und beim Umgang mit Behörden
- bei der Inanspruchnahme sozialer Hilfen
- durch Vermittlung ehrenamtlicher Helfer*innen

Gut zu wissen

Unsere Veranstaltungen, Gruppen und Kurse können nur nach vorheriger Anmeldung besucht werden. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache möglich, wenn freie Plätze zur Verfügung stehen. Nehmen Sie gerne an einer kostenlosen Schnupperstunde teil (bitte vorher anmelden!).

Falls Sie gerne an einer Veranstaltung teilnehmen möchten, Ihnen aber die Kosten zu hoch erscheinen, sprechen Sie uns bitte an. Ermäßigungen sind möglich.

Die Teilnahmegebühren für unsere Einzelveranstaltungen bezahlen Sie jeweils bitte am Veranstaltungstag. Sollten Sie an einer Veranstaltung, zu der Sie angemeldet sind, nicht teilnehmen können, bitten wir um rechtzeitige Absage. Bei einer unentschuldigtem Nicht-Teilnahme fällt die Gebühr trotzdem an.

Die Kursgebühr zahlen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung möglichst per Überweisung. Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen und nur nach Terminvereinbarungen möglich.

Auch wenn Sie anderweitig Hilfe brauchen, egal in welchen Lebenslagen: Wir sind für Sie da, beraten Sie gerne und zeigen Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten auf.

Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung.

Start der Anmeldung: 23. April 2025, ab 9 Uhr

Unsere Angebote

Beratung durch sozialpädagogische Fachkräfte

Sie haben die Möglichkeit, sich von uns zu allen Fragen des Älterwerdens beraten zu lassen. Diese Einzelberatungen werden vor Ort im ASZ angeboten. Bitte vereinbaren Sie telefonisch eine Beratungszeit mit uns.

Sollten Sie nicht zu uns kommen können, kann die Beratung im Rahmen eines Hausbesuchs stattfinden.

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“ (Präventive Hausbesuche)

Ziel der Präventiven Hausbesuche ist es, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben können. Wir informieren und beraten Sie vorsorglich zu Hause zu Ihren Fragen rund um das Leben im Alter.

Wenn Sie einmal Hilfe benötigen, wissen Sie dadurch umfassend Bescheid mit Blick auf

- die hauswirtschaftliche Versorgung
- den Hausnotruf
- Wohnungsanpassungsmöglichkeiten
- finanzielle Hilfen
- ambulante und stationäre Leistungen
- tagesstrukturierende Maßnahmen
- Besuchs- und Begleitdienste
- Hilfsmittel

Alle unsere Informationsgespräche und Beratungen sind kostenfrei und werden natürlich vertraulich behandelt.

Sie sind an einem Beratungsgespräch interessiert? Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Sozial beteiligt und aktiv

Gemeinsam was bewegen - Ehrenamt im ASZ

Wir sind überzeugt: Engagement ist der soziale Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält.

Sie möchten sich sozial engagieren und dadurch die Arbeit im ASZ bunter und vielfältiger machen?

Dann freuen wir uns auf Sie, z.B. als

- Helfer*in in der Küche (z.B. Mittagstisch und Cafeteria)
- Kuchenbäcker*in
- Einkaufshelfer*in für Senior*innen
- Seniorenbegleiter*in

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich bei uns zu engagieren. Sie werden von uns gut auf Ihr Ehrenamt vorbereitet und während Ihrer Tätigkeit begleiten wir Sie persönlich. Zudem bieten wir zahlreiche Austauschmöglichkeiten und Fortbildungen für Ehrenamtliche an. Im Rahmen Ihres Engagements sind Sie unfall- und haftpflichtversichert. Kommen Sie gerne vorbei und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.

Gelebte Willkommenskultur

Neugierde, Offenheit und Interesse an unterschiedlichen Kulturkreisen prägen unser ASZ. Die im Haus gelebte Vielfalt wird durch spezifische Konzepte weiter gefördert, um Menschen zusammenzubringen. Anhand gezielter Angebote bietet das ASZ jedem Menschen an, sich einzubringen und gleichzeitig den eigenen Blick zu weiten. Egal welcher Weg Sie zu uns führt, wir freuen uns auf jede Begegnung, auf jede neue Chance.

Kultur- und Freizeitangebote

**KOM - Koordinierungsstelle
für Freizeit und Kultur für
ältere Menschen in München**



Die KOM ist eine Einrichtung der AWO München-Stadt und von der Landeshauptstadt München gefördert. Auf der Homepage unter www.komuenchen.de finden Sie kostenlose und kostengünstige Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen in München. Klicken Sie rein und finden Sie das passende Angebot für sich!



**KulturRaum
München**

KulturRaum München

Ins Theater oder ins Kino gehen? Eine Lesung besuchen? Das können sich nicht alle leisten. Kultur ist Nahrung für die Seele und ein wichtiger Schlüssel für die Zugehörigkeit zur Gesellschaft. KulturRaum München vermittelt spendete Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen kostenlos an Menschen mit geringem Einkommen. Wie Sie Kulturgast werden können erfahren Sie unter www.kulturraum-muenchen.de oder bei uns im ASZ.



Eintritt.Frei

München mal kostenlos - Der KulturRaum München hat eine ganz besondere Übersicht erstellt: Bei Eintritt.Frei finden Sie ein vielseitiges Angebot an kostenlosen Veranstaltungen in München. Ob Filmvorführungen, Konzerte, Theater u.v.m. - da ist für jeden Geschmack etwas dabei: www.eintrittfrei-muenchen.de

Einzelveranstaltungen

Mai

Feste & Feiern | Tanz in den Mai

Endlich ist der Wonnemonat Mai gekommen. Erleben Sie bei uns einen beschwingten Nachmittag mit viel Sonne im Herzen. Tanzen Sie bei Live-Musik zu bunten Liedern und lassen Sie sich mit frühlingfrischen Spezialitäten und einem Gläschen spritziger Maibowle verwöhnen.

Termin Donnerstag 8. Mai, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten 5 €

Ausflug | Alpakawanderung

Gelegen im schönen Alpenvorland befindet sich der malerische Ort Gars am Inn. Nach der Anreise mit dem Linienbus besuchen wir die Alpakaherde der Familie Hemetmayr und genießen vor Ort eine Mittags-Brotzeit. Anschließend wandern wir mit den Tieren durch Wald, Wiesen und Felder und lassen dabei den Alltag hinter uns. Bevor wir uns mit dem Bus auf den Rückweg nach München machen, genießen wir in Gars noch Kaffee und Kuchen im Klostercafé.

Termin Freitag, 9. Mai, 11.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt 11.30 Uhr, ASZ - Wolfgangstraße 18

Kosten 10 € + Fahrt + eigener Verzehr im Klostercafé

Das Hallo-Projekt | Runder Tisch

Beim Runden Tisch sind Sie herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde über aktuelle Themen auszutauschen und gemeinsam eine Kleinigkeit zu essen. Helfen Sie den Einwander*innen, ihre Deutschkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre auszubauen. Machen Sie mit!

Termin Montag, 12. Mai, 18.30 - 20.30 Uhr

Treffpunkt Begegnungsraum im Häusl

Kostenfrei

Ausflug | Wildkräuterwanderung

Entdecken Sie mit uns die Welt der heimischen Wildkräuter! Nach der Anreise nach Haag mit dem Linienbus treffen wir auf Kräuterpädagogin Carola Reischl. Von ihr erfahren wir auf einer kleinen Wanderung Wissenswertes zum Nutzen und der Verwendung der oft unterschätzten Delikatessen am Wegesrand. Beim gemeinsamen Picknick können Sie die ein oder andere Köstlichkeit aus Wildkräutern dann direkt selbst probieren.

Termin Donnerstag, 15. Mai, 11.30 - 18.30 Uhr

Treffpunkt 11.30 Uhr, ASZ - Wolfgangstraße 18

Kosten 10 € + Fahrt

Silber FILM | Die Rosen der Madame Vernet

Verbringen Sie einen anregenden Filmnachmittag im Rio Filmpalast. Den Inhalt erfahren Sie vorab bei uns im ASZ.

Termin Mittwoch, 21. Mai, 15 Uhr

Ort Rio Filmpalast, Rosenheimer Straße 46

Hinweis Anmeldung über das ASZ. Die Kinobesuche der SilberFILM-Reihe werden dank der Förderung durch Retla e.V. ermöglicht.

Kostenfrei



Achtsames Wandern | Schönes erleben & Stress abbauen

Freuen Sie sich auf eine inspirierende Begegnung mit der Natur! Achtsames Wandern bietet die Gelegenheit, nicht nur neue Wege zu entdecken, sondern auch das eigene Wohlbefinden und innere Gleichgewicht zu stärken. Unter der Anleitung von Toni Abbattista, Gesundheitscoach und Mitinitiator der Studie „Stressreduktion durch Bergwandern“ an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport, laden wir speziell pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen ein, gemeinsam eine wohltuende und leichte Bergwanderung in der malerischen Natur Bayerns zu erleben.

Am Mittwoch lernen Sie Herrn Abbattista und seine Idee bei uns im ASZ kennen. Dort erfahren Sie bei Kaffee und Kuchen, auf welcher wissenschaftlichen Basis das Angebot des achtsamen Wanderns aufbaut und wie es zur Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen kann.

Termin Mittwoch, 21. Mai, 14 - 15.30 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kostenfrei

Termin Donnerstag, 22. Mai, ganztägig

Kostenfrei

Hinweis Schwierigkeitsgrad, Uhrzeit und Dauer der Route werden nach dem Kennenlernen am Mittwoch gemeinsam festgelegt. Begleitung durch Angela Danquah - Fachstelle für pflegende Angehörige. Gefördert durch: Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Vortrag und Diskussion | Elektronische Patientenakte

Seit Jahresbeginn wird die elektronische Patientenakte für alle gesetzlich Versicherten bereitgestellt. Heute erfahren wir, was eine elektronische Patientenakte überhaupt ist, wie sie funktioniert, was zu beachten ist und welchen Nutzen sie heute und zukünftig bringen kann.

Termin Donnerstag, 22. Mai, 14 - 15.30 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Referent Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München

Kostenfrei

Das Hallo-Projekt | Kulturnachmittag

Die Engagierten beim Hallo-Projekt kommen aus über 45 Ländern. Erfahren Sie mehr über die kulturellen Besonderheiten eines dieser Länder, probieren Sie landestypische Köstlichkeiten und nehmen Sie Teil an einer charakteristischen Aktivität des Landes.

Termin Samstag, 24. Mai, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten 8 €

Hinweis Das geplante Land können Sie ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung im ASZ erfragen.

Märchennachmittag

Petra Grundner lädt ein zur Märchenzeit. Seien Sie dabei und erinnern Sie sich, wenn es heißt: „Es war einmal ...“

Termin Dienstag, 27. Mai, 14.30 - 16 Uhr

Ort Ev. Luth. Kirche St. Johannes am Preysingplatz

Kostenfrei

Hinweis Im Rahmen des Seniorennachmittags der Ev. Kirche St. Johannes. Ohne Anmeldung.

Einzelveranstaltungen

Juni

Auszeit auf der Fraueninsel

Kraft tanken für Körper und Seele - unter diesem Motto wollen wir einige Tage Auszeit von den Belastungen des Alltags nehmen. Mit dem Bus fahren wir nach Gstadt und von dort geht es mit dem Schiff weiter auf die wunderschön im Chiemsee gelegene Fraueninsel.

In der Abtei Frauenwörth verbringen wir drei Nächte in Einzelzimmern (bei Bedarf Doppelzimmer). Für Frühstück in der angemieteten Klosterküche und Abendessen in den Gasthäusern der Insel wird gesorgt sein und auch ein buntes Programm haben wir für Sie vorbereitet. Gemeinsam werden wir unter anderem bei einer Führung das Kloster erkunden, eine Schiffsrundfahrt machen und die Töpferei der Insel besichtigen. Damit Sie die malerische Umgebung in Ruhe kennenlernen können, wird auch genügend Zeit zur freien Verfügung sein. Hier, inmitten der schönen Natur und weit weg vom Lärm und der Hektik der Stadt, ist Raum für Erholung und Entspannung.



Termin Montag, 2. Juni - Donnerstag, 5. Juni

Ort Fraueninsel im Chiemsee

Treffpunkt Montag, 9.45 Uhr. ASZ - Wolfgangstraße 18

Kosten 80 € (Ermäßigungen möglich)

Hinweise

Nicht geeignet für Nutzer*innen von Rollator und Rollstuhl. Für den Fall, dass mehr Anmeldungen eingehen als Plätze verfügbar sind, entscheidet das Los. Es begleiten Sie Petra Grundner, Elke Pfleger und Christine Rothe.

Gefördert durch: Landeshauptstadt München - Katharina Löttgers und Thomas-Wimmer-Stiftung sowie Lichtblick Seniorenhilfe e.V.



Das Hallo-Projekt | Runder Tisch

Beim Runden Tisch sind Sie herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde über aktuelle Themen auszutauschen und gemeinsam eine Kleinigkeit zu essen. Helfen Sie den Einwander*innen aus über 45 Ländern, ihre Deutschkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre zu erweitern. Machen Sie mit!

Termin Montag, 2. Juni, 18.30 - 20.30 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kostenfrei

ASZ auf Weltreise | Indien

In Zusammenarbeit mit dem z'sam, dem Zentrum für freiwilliges Engagement, stellen wir Ihnen heute Indien vor. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag und eine selbstgekochte Mahlzeit.

Termin Donnerstag, 12. Juni, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten 5 €

Das Hallo-Projekt | Kulturnachmittag

Die Engagierten beim Hallo-Projekt kommen aus über 45 Ländern. Wir laden Sie heute ein, mehr über die kulturellen Besonderheiten eines dieser Länder zu erfahren, landestypische Köstlichkeiten zu probieren und an einer charakteristischen Aktivität des Landes teilzunehmen.

Termin Samstag, 14. Juni, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten 8 €

Hinweis Das geplante Land können Sie jeweils ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung im ASZ erfragen.

Ausflug | Rikscha-Fahrt

Steigen Sie ein und lassen Sie sich in der Rikscha auf eine Tour zu Münchens schönen Ecken mitnehmen. Ein tolles Erlebnis für alle, die nicht mehr selbst in die Pedale treten können.

Termin Mittwoch, 18. Juni, 13 Uhr (1. Fahrt) und 14 Uhr (2. Fahrt)

Treffpunkt 12.45 (Fahrt 1) bzw. 13.45 (Fahrt 2),

ASZ - Wolfgangstraße 18

Kostenfrei

Hinweis Findet nur bei schönem Wetter statt

Infoveranstaltung | KulturRaum München

Kultur ist Nahrung für die Seele und schafft Zugehörigkeit. Daher soll Kultur für alle Menschen in München zugänglich sein. KulturRaum München setzt sich genau dafür ein, vermittelt Eintrittskarten für kulturelle Veranstaltungen kostenlos an Menschen mit geringem Einkommen und hat zusätzlich eigene Kulturangebote entwickelt. Heute stellt Veronika Petermaier das Programm vor und erklärt Ihnen, wie Sie sich anmelden können.

Termin Mittwoch, 25. Juni, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl **Kostenfrei**

Erzählcafé

Tauschen Sie sich mit anderen Menschen ihrer Generation aus und erzählen Sie, was Sie in ihrem Leben bewegt (hat).

Termin Freitag, 27. Juni, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Leitung Im Wechsel: Claudia Bayerle, Inga Sauer und Bernadette Köhler

Kosten Spende für Verzehr

Einzelveranstaltungen

Juli

Hoagarten | ASZ Biergarten

„Hoagarten“ bedeutet im Bayerischen ein gemütliches Beisammensein unter Freunden. Kommen Sie vorbei auf einen Feierabendratsch und genießen Sie eine Brotzeit auf der Terrasse vor dem ASZ. Singen Sie mit zu schwungvollen Oldies und Evergreens bei Live-Musik von „Saitensprung“.

Termin Donnerstag, 3. Juli, 16 - 18 Uhr

Ort Terrasse vor dem Häusl, Wolfgangstraße 18

Kosten 5 €



Bild: Pexvels

Haidhauser Kultursonntag

Haidhausen ist bunt und zeigt es auch. Genießen Sie das vielfältige Programm aus Musik, Tanz, Essen und Trinken am Johannisplatz und informieren Sie sich darüber, was bei uns im Viertel so alles los ist. Das ASZ ist mit einem Stand vertreten und freut sich auf Ihren Besuch.

Termin Sonntag, 6. Juli

Ort Johannisplatz

Hinweis Das Programm ist voraussichtlich ab Mitte Juni im ASZ erhältlich.

Erzählcafé

Tauschen Sie sich mit anderen Menschen ihrer Generation aus und erzählen Sie, was Sie in ihrem Leben bewegt (hat).

Termin Freitag, 11. Juli, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Referentinnen Im Wechsel: Claudia Bayerle, Inga Sauer und Bernadette Köhler

Kosten Spende für Verzehr

ASZ Sommerfest

Wir hoffen auf strahlenden Sonnenschein und laden Sie herzlich ein, mit uns ein fröhliches Sommerfest zu feiern. Lassen Sie sich von einem bunten Unterhaltungsprogramm überraschen. Für Ihr leibliches Wohl ist mit verschiedenen Köstlichkeiten gesorgt und beschwingte Melodien von „Hertel's Jazz Men“ und „Ukelites“ laden zum Tanz. Wir freuen uns auf Sie!

Termin Donnerstag, 17. Juli, 14 - 19.30 Uhr

Ort Terrasse vor dem Häusl, ASZ - Wolfgangstr. 18

Kosten eigener Verzehr

Hinweis Ohne Anmeldung. Nur bei schönem Wetter.



Bild: ASZ Haidhausen

Das Hallo-Projekt | Kulturnachmittag

Die Engagierten beim Hallo-Projekt kommen aus über 45 Ländern. Wir laden Sie heute ein, mehr über die kulturellen Besonderheiten eines dieser Länder zu erfahren, landestypische Köstlichkeiten zu probieren und an einer charakteristischen Aktivität des Landes teilzunehmen.

Termin Samstag, 19. Juli, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten 8 €

Hinweis Das geplante Land können Sie jeweils ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung im ASZ erfragen.

Exkursion | Münchenstift in Bogenhausen

Heute besuchen wir das Pflegeheim „Münchenstift“ an der Effnerstraße. Nach einer Führung durch die Bereiche „Pflege“ sowie „Wohnen mit Service“ können Sie Ihre Fragen in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen stellen.

Termin Mittwoch, 23. Juli, 14 - 16 Uhr

Treffpunkt 13.15 Uhr, ASZ - Wolfgangstraße 18

Ort Effnerstraße 76, 81925 München **Kostenfrei**

Polizeikurs | Zivilcourage

Wie kann ich mit einer brenzligen Situation umgehen und helfen, ohne mich selbst zu gefährden? Was kann ich tun, um mich sicherer zu fühlen? Polizeioberkommissar Stefan Herbst hilft Ihnen, Situationen richtig einzuschätzen. Anhand praktischer Übungen erfahren Sie, wie Sie Partei ergreifen können, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

Termin Donnerstag, 24. Juli, 13 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kostenfrei

Ausflug | Walderlebniszentrum Grünwald

Raus aus der Stadt, rein in die Natur. Mit der Tram und dem Linienbus fahren wir nach Grünwald und spazieren gemeinsam zum Walderlebniszentrum. In Begleitung einer Waldpädagogin begeben wir uns dort auf eine zweistündige Entdeckungstour. Erfahren Sie etwas über die Geheimnisse des Waldes, werfen Sie einen Blick ins Wildschweingehege, stellen Sie Ihre Fragen und erleben Sie den Wald hautnah mit allen Sinnen. Im Anschluss stärken wir uns bei einem gemeinsamem Picknick im Freien.

Termin Donnerstag, 31. Juli, 9 - 15 Uhr

Treffpunkt 9 Uhr, ASZ - Wolfgangstraße 18

Ort Sauschütt, 82031 Grünwald

Kosten Fahrt

Hinweis Bitte eine eigene Brotzeit für das gemeinsame Picknick mitbringen.



Einzelveranstaltungen

August

Eiscafé vor dem ASZ

Eisessen macht glücklich und so wird unsere Terrasse zum Eissalon. Genießen Sie Ferienflair daheim und ein bisschen Dolce Vita vor unserem Häusl.

Termin Donnerstag, 7. August, 14.30 - 16 Uhr

Ort Terrasse vor dem Häusl, Wolfgangstr. 18

Kosten eigener Verzehr

Hinweis Findet bei schlechtem Wetter im Begegnungsraum des ASZ statt.



Bild: Pixels

Wander-Ausflug | Zauberwald am Inn

Petra Grundner lädt Sie ein zu einem Wanderausflug östlich von München. Mit dem Linienbus fahren wir zunächst nach Gars. Von dort geht es 5 km am Inn entlang durch den schönen Zauberwald. Im historischen Bräustüberl in Au am Inn machen wir Pause und genießen eine Brotzeit, bevor wir gestärkt entlang der gleichen Strecke den Rückweg antreten.

Termin Donnerstag, 14. August, 11.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt 11.30 Uhr, ASZ - Wolfgangstraße 18

Kosten Fahrt + eigener Verzehr

Sommerspaziergang

Spaziergehen tut Körper und Seele gut! Die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut spüren, dem Rauschen des Windes in den Bäumen lauschen, Bewegung und Austausch in netter Runde genießen. Begleiten Sie uns auf einen Spaziergang über den Haidhauser Friedhof. Wir sind rechtzeitig zurück im ASZ, um nach Wunsch noch Kaffee und Kuchen auf der Terasse zu genießen.

Termin Donnerstag, 21. August, 14 - 15 Uhr

Treffpunkt Vor dem ASZ - Wolfgangstraße 18

Hinweis | Datenschutz und Bildrechte

Bitte teilen Sie uns schriftlich mit, wenn Sie mit der Speicherung Ihrer Daten nicht einverstanden sind und Sie keine Informationen mehr von uns erhalten wollen. (Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes). Sollten Sie sich nicht bei uns melden, gehen wir davon aus, dass Sie mit der Speicherung einverstanden sind und Sie auch weiterhin Interesse an Zusendungen und Informationen aus dem ASZ haben. Mit der Teilnahme an einem Ausflug, einer Veranstaltung, einem Kurs oder Fest geben Sie uns automatisch Ihr Einverständnis, dass wir Fotos von Ihnen machen und auch verwenden dürfen. Sollten Sie das nicht wollen, geben Sie uns bitte Bescheid, damit wir die Verwendung ausschließen können.

Wandern mit dem ASZ

Freuen Sie sich auf schöne Wanderungen in der Sommerzeit. Diese finden einmal monatlich an einem Samstag statt. Genießen Sie einen schönen Tag in netter Runde und lassen Sie sich von neuen Wegen überraschen!

24. Mai | Vom Mandichosee zum Weitmannsee

14. Juni | Auf dem Bohlenweg durch das Murnauer Moos

19. Juli | Auf dem Kellerleitensteig hinauf zum Pflegersee

30. August | Auf dem Panoramaweg zum Lautersee



Bild: Andrea Schwertfirm

Unsere Wanderleitung (v.l.n.r.): Kristin Kaltenecker, Anna Eicher, Andrea Schwertfirm, Tina Eireiner

Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Organisatorisch notwendige Änderungen an den vorgesehenen Zielen, bei der geplanten Einkehr oder am Streckenverlauf sind möglich.

Kosten 2 € plus anteilig Fahrtkosten

Hinweis Unser ausführliches Wanderprogramm finden Sie im ASZ ausgelegt. Auf Wunsch schicken wir es Ihnen auch gerne zu. (Änderungen vorbehalten)

Regelmäßige Angebote

Café Handarbeiten

Das Café Handarbeiten ist unser wöchentlicher Treff für Strick-, Häkel- und Nähbegeisterte. Sie sind herzlich eingeladen, sich kreativ auszutoben und in gemütlicher Atmosphäre mit Anderen (nicht nur) über Ihre Arbeiten auszutauschen. Bitte bringen Sie das Material für individuelle Handarbeiten mit, Grundmaterial ist vorhanden.

Termine Montags, 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten eigener Verzehr

Cafeteria

Unser Fenstercafé, die Terasse vor dem Hexenhäusl und unsere Café-Ecke im Begegnungsraum sind montags bis donnerstags von 10 - 16 Uhr geöffnet. Genießen Sie Kaffee, Tee und selbstgebackenen Kuchen, lesen Sie eine Zeitung oder kommen Sie mit anderen Gästen ins Gespräch.

Kosten Eigener Verzehr

Hinweis Es kann zu Einschränkungen aufgrund anderer Veranstaltungen kommen.

Kino im ASZ

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen, spannenden, lustigen oder romantischen Kinonachmittag im Häusl.

Termine Freitag, 23. Mai, 13. Juni, 25. Juli und 8. August, jeweils 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Hinweis Der Titel des Films kann jeweils ca. 1 Woche vorher im ASZ erfragt werden.

Kostenfrei

Mittagstisch

Genießen Sie ein gemeinsames Mittagessen in gemütlicher Atmosphäre. Die Gerichte werden bei uns im Haus frisch zubereitet und nach dem Essen können Sie gerne noch eine Tasse Kaffee genießen. Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich. Begrenzte Teilnehmerzahl in festen Gruppen.

Termine Montags, dienstags und mittwochs,
jeweils 12 - 13 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten 6 € plus Getränke

Spieelnachmittag

Herzliche Einladung an alle Spielebegeisterten zu einem gemütlichen und geselligen Spieelnachmittag im ASZ. Während unserer Cafeteria-Öffnungszeiten wird dienstags Rummikub und Schafkopfen gespielt, mittwochs Scrabble und andere Gesellschaftsspiele Ihrer Wahl. Bringen Sie gerne Ihr aktuelles Lieblingsspiel mit!

Termine Dienstags, 13 - 16 Uhr und mittwochs 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Hinweis Neue Mitspieler*innen bitten wir vor ihrem ersten Besuch kurz im ASZ anzurufen.



Bild: Pexels

Spielt auf und singt! | Lieder zum Mitsingen

Singen macht Spaß und tut der Seele gut. Ob Volkslied, Schlager oder andere Lieblingslieder - gemeinsam singen wir in fröhlicher Runde. Seien Sie mit einem Instrument oder Ihrer Stimme dabei oder hören Sie einfach zu. Egal wie - Sie sind herzlich willkommen.

Termin Mittwoch, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 27. August,
jeweils von 14 - 16 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Kosten Spende für Verzehr

Sprechstunde Seniorenvertretung Au/Haidhausen

Die Seniorenvertretung kümmert sich um Anliegen der älteren Menschen im Stadtteil. Einmal pro Tertial erreichen Sie eine*n Vertreter*in direkt im ASZ. Kommen Sie vorbei und klären Sie Ihre Fragen.

Termin Donnerstag, 15. Mai von 10 - 12 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau, Wolfgangstr. 15)

Kostenfrei

Hinweis Ohne Anmeldung

Sprechstunde Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

In den Sprechstunden des Betreuungsvereins Zukunft Hoffnung e.V. erhalten Sie Informationen rund um Ihre Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Die Gespräche finden im 20-Minuten Takt statt und geben eine erste Orientierung.

Termine Donnerstag, 8. Mai, 5. Juni, 10. Juli,
jeweils 9.30 - 11.30 Uhr

Ort Teeküche (Neubau) **Kostenfrei**

Computer, Internet und neue Medien

Computerkurs

Trauen Sie sich an die Technik und erleben Sie, welche Möglichkeiten Ihnen der PC bietet. Wiederholen Sie bereits Bekanntes und vertiefen Sie Ihr Wissen.

Termine 8 x dienstags ab 29. April

jeweils von 9.30 - 11.30 Uhr

Ort Kursraum 1 (Neubau)

Leitung Alexander Funtan

Kosten 108 €

Hinweis Mittelstufenkurs. Findet nicht in den Ferien statt

Workshops | Smartphone & Tablet

Die einzeln buchbaren Workshops richten sich an Einsteiger*innen, die sich gerne die notwendigen Grundlagen rund um ihr Smartphone oder Tablet erarbeiten möchten. Auf leicht verständliche Weise lernen Sie den Umgang mit Ihrem Gerät.

Termine Dienstags, jeweils 13 - 15 Uhr

29. April | Grundeinstellungen - Android und Apple Geräte

6. Mai | Kommunikation mit WhatsApp, Email, SMS, Signal

24. Juni | Navigation - Google Maps im Alltag nutzen

1. Juli | KI-Werkzeuge: Einsatzmöglichkeiten für Ältere

15. Juli | Musik und Podcast - Hörmöglichkeiten sind nahezu unendlich

29. Juli | Zusammenfassung - offene Fragestunde

Ort Kursraum 1 (Neubau)

Leitung Alexander Funtan

Kosten 16 € pro Termin

Handy- und Laptop-Sprechstunde

Probleme mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop?

Engagierte Ehrenamtliche beantworten Fragen und helfen Ihnen, besser und sicherer mit Ihren Geräten umzugehen.

Ort Kursraum 2 (Neubau)

Termine Montags, jeweils 13 Uhr, 14 Uhr und 15 Uhr sowie mittwochs, jeweils 10 Uhr und 11 Uhr

Kosten 8 € (Einzelberatung)

Ein Stück Garten vor dem Häusl

Seit März verschönern mehrere mobile Hochbeete der Stadt den Platz vor dem Häusl. Für eines dieser Hochbeete haben wir als ASZ in dieser Saison die Nutzung übernommen. Wer Lust hat, mit darauf zu schauen, dass das Beet gut gehegt und gepflegt wird, ist herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden.



Kurse und Gruppen

Unsere Kurse und regelmäßigen Gruppen können grundsätzlich nur nach vorheriger Anmeldung im ASZ besucht werden. Angebote ohne Anmeldung sind gekennzeichnet. Ein Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache möglich, wenn freie Plätze verfügbar sind. Die Kosten werden dann anteilig berechnet. Nehmen Sie gerne an einer kostenlosen Schnupperstunde teil (bitte vorher anmelden!).

ASZ-Abendtreff

Sie haben Lust, abends noch etwas zu unternehmen? Dann sind Sie herzlich willkommen zum gegenseitigen, ungewungenen Austausch und gemütlichen Beisammensein.

Termine Montag, 26. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 25. August, jeweils 17 Uhr

Ort wird bei Interesse bekanntgegeben

Leitung Frank Meinhold

Burraco

Burraco ist ein lustiges, unterhaltsames Kartenspiel, das sich als eine Variante von Canasta entwickelt hat. Es kann mit 2 bis 6 Spielern gespielt werden und ist leicht zu lernen. Die Regeln und Begriffe werden jeweils vor dem Spielen erklärt.

Termine Sonntag, 4. + 18. Mai, 1. + 15. + 29. Juni, 13. Juli von 15 -19 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Leitung Flavio Carsughi

Kosten Getränk

Hinweis Bitte kommen Sie pünktlich - ein späterer Spielbeginn ist schwer umzusetzen. Ohne Anmeldung.

Englisch

Practice your English! Bei lebendigen und vielseitigen Übungen lernen Sie die Weltsprache besser anzuwenden.

Termine 10 x mittwochs ab 7. Mai von 10 - 11.30 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau, Wolfgangstr. 15)

Kosten Lore Becker

Preis 54 €

Feldenkrais

Unter behutsamer Anleitung lernen Sie, Bewegungen leichter, funktionaler und harmonischer zu gestalten.

Termine 8 x montags ab 5. Mai

Kurs 1, jeweils 16 - 17 Uhr

Kurs 2, jeweils 17.15 - 18.15 Uhr

Ort Gymnastikraum im Häusl

Leitung Ruth Geiersberger

Kosten 80 €

Ganzheitliche Gymnastik in der Einsteinstraße

Mit Musik und Spaß mobilisieren, dehnen und kräftigen wir den gesamten Körper im Sitzen und Stehen. Übungen zur Sturzprophylaxe, Koordination, zum Gleichgewicht und zum Beckenboden runden das Programm ab.

Termine 11 x mittwochs ab 7. Mai, jeweils 9.30 - 10.30 Uhr

Ort Turnsaal des Internat. Jugendzentrums, Einsteinstr. 90

Leitung Tatjana Unger

Kosten 50 €

Ganzheitliche Gymnastik im Häusl

Abwechslungsreiches Training zur Förderung der Muskulatur, des Gleichgewichtes und zur Vorbeugung von Arthrose und Rückenproblemen.

Termine 13 x dienstags ab 6. Mai, jeweils 10 - 11 Uhr

Ort Gymnastikraum im Häusl

Leitung Ilse Grabmayer

Kosten 52 €

Gedächtnistraining am Montag

Nicht nur die körperliche Fitness kann trainiert werden, sondern auch die des Gehirns! Dieses unterhaltsame Übungsprogramm - wissenschaftlich fundiert - regt das Denken und die Fantasie an und steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Entdecken Sie spielerisch, wie sich Ihre Gedächtnisleistung verbessert.

Termine 10 x montags ab 12. Mai, 14.30 - 16 Uhr

Ort Kursraum 1 (Neubau)

Leitung Carmen del Campo (zertifizierte Gedächtnistrainerin im BVGT)

Kosten 60 €

Gedächtnistraining am Mittwoch

Vergnügliche gesellige Runde zur Aktivierung Ihrer grauen Zellen.

Termine 11 x mittwochs ab 14. Mai

Kurs A, jeweils 14 - 15 Uhr

Kurs B, jeweils 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Kursraum 1 (Neubau)

Leitung Helene Schiller

Kosten 33 €

Gruppe für Senior*innen aus dem ehem. Jugoslawien

Grupa za starije osobe iz bivse Jugoslavije.

Ziel der Treffen ist es, die Geselligkeit untereinander und mit den Besucher*innen des ASZ Haidhausen zu pflegen.

Die Gruppe ist offen für alle älteren Menschen, die ein paar angenehme Stunden in Gesellschaft verbringen möchten.

Termine Donnerstag, 8. + 22. Mai, 5. + 26. Juni, 10. + 24. Juli, 7. + 21. August, jeweils 17 - 20 Uhr

Ort Begegnungsraum im Häusl

Leitung Milica Klose und Vinka Mitrovic **Kostenfrei**

Hinweis Das Treffen findet in Kooperation mit dem Fachdienst für ältere Migrant*innen statt.

Haidhauser Literaturkreis

Unter dem Motto „Senioren schreiben für Senioren“ werden Texte und Gedichte verfasst.

Termine Dienstag, 20. Mai, 17. Juni, 15. Juli, 19. August jeweils 10 - 12 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau)

Leitung Paul Lengdöbler

Kostenfrei

Italienisch für den Urlaub

Sie planen Urlaub in Italien, sprechen aber noch kein Italienisch und wollen es rasch lernen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge der italienischen Sprache und Grammatik kennen, damit Sie sich in Italien verständigen können.

Termine 15 x donnerstags ab 8. Mai, jeweils 10 - 11.30 Uhr

Ort Kursraum 1 (Neubau)

Kosten 90 €

Italienisch

Tauchen Sie ein in das italienische Lebensgefühl und begegnen Sie der musikalischen Sprache auf lebendige Art durch literarische Texte und Inhalte aus italienischen Opern.

Termine 14 x montags ab 5. Mai, jeweils 10.30 - 12 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau)

Leitung Rossella Maltinti

Kosten 84 €

Kultur-Kreis

Tauschen Sie sich mit anderen Kulturbesessenen über das Theater- und Konzertprogramm in München aus und planen Sie gemeinsame Besuche. Bei den Gruppentreffen besteht außerdem die Möglichkeit, das Gesehene und Gehörte gemeinsam zu besprechen.

Termine Montag, 26. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 25. August, jeweils 16 - 17 Uhr

Ort wird bei Interesse bekanntgegeben

Leitung Frank Meinhold

Qigong

Leicht zu erlernende Übungen, die Körper und Geist erfrischen und die Vitalität fördern. Abwehrkräfte werden gesteigert, sanfte Bewegungen beruhigen und stabilisieren.

Termine 12 x dienstags ab 6. Mai (Kurs 1) bzw.

12 x mittwochs ab 7. Mai (Kurs 2),

jeweils 15 - 16 Uhr

Ort Gymnastikraum im Häusl

Leitung Ralf Lechermann

Kosten 66 €

Reden über Bücher

Anhand ausgewählter Auszüge werden Bücher vorgestellt. Die beiden Referent*innen wollen dazu mit Ihnen ins Gespräch kommen und die Bücher diskutieren.

Termine Montag, 19. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 25. August, jeweils 14.30 - 16 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau)

Leitung Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann

Kostenfrei

Tanzsalon

Tanzen Sie mit bei alten internationalen Kreistänzen. Lassen Sie sich von vielfältiger Musik und verschiedenen Rhythmen begeistern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine Donnerstag, 15. Mai, 5. Juni, 10. Juli, jeweils 18 - 18.45 Uhr (Anfänger) bzw.

19 - 21 Uhr (Fortgeschrittene)

Ort Gymnastikraum im Häusl

Leitung Faustina Olivieri **Kostenfrei**

Hinweis Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

(Erlebnis)Tanz

Jeder, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung, ist herzlich willkommen. Es werden Kreis- und Gruppentänze angeboten. Einzige Voraussetzung: Spaß und Freude am Tanzen (ein wenig Gefühl für Musik ist dabei von Vorteil).

Termine Donnerstags, ab 8. Mai, 10 - 11.30 Uhr

Ort Gymnastikraum im Häusl

Kosten 7 € pro Termin

Hinweis Anmeldung direkt bei Kursleiterin Karin Dewes unter 015229549863

Neues Angebot!

Tertulia española | Spanische Konversationsgruppe

Conversemos en español(!), en esta reunión en la cual nos encontramos para hablar, charlar y discutir en español, acerca de diferentes temas y literatura. Vamos a practicar nuestros conocimientos y compartir un rato agradable.

Termine Freitags, 16. + 23. Mai, 6. + 20 Juni, 4. + 18. Juli, 1. + 8. August, jeweils 12 - 13.30 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau)

Leitung Lorena Ulloa Ortiz

Kosten 48 €

Trauergruppe

Sie haben einen lieben Menschen verloren und suchen Raum für Ihre Trauer? Manchmal fällt es Ihnen schwer, nach dem Verlust Ihren Alltag zu bewältigen und neue Orientierung zu finden? Im Kreis anderer Trauernder und mit Unterstützung einer Trauerbegleiterin können Sie Erfahrungen austauschen und Trost in der Gemeinschaft finden.

Termine Donnerstag, 8. + 22. Mai, 12. + 26. Juni, 10. Juli und 21. August jeweils 10 - 12 Uhr

Ort Kursraum 2 (Neubau)

Leitung Annette Glorian

Hinweis Gefördert durch: Stiftungsfonds Münchner Altenhilfe

Kostenfrei

Töpfern und Modellieren

Gestalten Sie Schönes mit dem wunderbaren Material Ton und lassen Sie Ihre Kunstwerke direkt bei uns brennen.

Termine Montags, jeweils 9.30 - 12 Uhr

Ort Kursraum 1 (Neubau)

Leitung Gabriele Götzer

Kosten 3 € Materialgeld pro Termin

Yoga

Wir beginnen mit Atemübungen, um ruhig zu werden, machen einige Übungen für die Flexibilität und Kräftigung und schließen mit einer kurzen Meditation zum Entspannen ab. Yoga hilft, Achtsamkeit zu entwickeln und Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und gelenkig zu bleiben.

Termine 12 x montags ab 5. Mai, jeweils 10 - 11 Uhr

Ort Gymnastikraum im Häusl

Leitung Moni Littel

Kosten 72 €

Hinweis Bitte eigenes Handtuch mitbringen

Neues Angebot!

Zeichnen und Malen

Werden Sie kreativ und entdecken Sie, wie viel Freude dies machen kann. Getreu dem Motto „Es gibt kein Richtig und Falsch“ werden Sie von der Kursleitung unterstützt.

Termine 16 x dienstags ab 6. Mai, 15.30 - 17 Uhr (Kurs 1)

15 x donnerstags ab 8. Mai, 14.30 - 16 Uhr (Kurs 2)

Ort Gruppenraum 1 (Neubau)

Leitung Maria Edin-Kroll und Helmut von Kaufmann

Kosten Kurs 1 (Dienstag) 32 € / Kurs 2 (Donnerstag) 30 €



In eigener Sache

Das Team des ASZ Haidhausen ist wieder komplett

Sie haben es bestimmt schon bemerkt: Es gibt zwei neue Gesichter im ASZ Haidhausen.

Lorena Ulloa Ortiz (Sozialpädagogin und Gerontologin) wird im Rahmen der SAVE-Stelle viel im Viertel unterwegs sein (siehe unten). Christine Rothe (Sozialwissenschaftlerin) ist für die Programmgestaltung zuständig und ebenfalls in Beratungsfragen für Sie da.

Beide freuen sich auf die Begegnungen mit Ihnen!

Neues Angebot im ASZ Haidhausen

Seit dem Frühjahr 2025 bietet unser ASZ Beratung im Rahmen des SAVE-Angebots auch im öffentlichen Raum an. Das Kürzel SAVE steht für „Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“.

Lorena Ulloa Ortiz ist als SAVE-Mitarbeiterin an mehreren Tagen in der Woche an öffentlichen Plätzen, Grünflächen und Straßen unterwegs. Dort ist sie Ansprechperson für Senior*innen im Viertel und hat für alle Anliegen rund um's Alter ein offenes Ohr.

Beratung und Informationen zu Unterstützungsangeboten können auf diese Weise kostenfrei, unkompliziert und bei Bedarf anonym erfolgen, beispielsweise bei einem Gespräch auf der Parkbank.

Vielleicht treffen Sie sich ja bald einmal in Haidhausen!

Informationen und Service

Spenden für hilfsbedürftige Senior*innen im Viertel

Armut und soziale Not gibt es auch in unserem Viertel. Viele ältere Menschen sind davon betroffen. Ihre Spende kommt zu 100% den bedürftigen Menschen zugute. Selbstverständlich stellen wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenquittung aus.

Bankverbindung ASZ Haidhausen

HypoVereinsbank

IBAN DE51 7002 0270 0654 1989 42

BIC HYVEDEMMXXX

Verwendungszweck:

Spende für Senior*innen ASZ Haidhausen

Ermäßigungen

Senior*innen mit geringem Einkommen oder dem Bezug von Sozialleistungen können Preisnachlässe z.B. für Essen, Kurse und Eintritte im ASZ bekommen. Über Voraussetzungen informieren wir in einem persönlichen Gespräch.

München-Pass

Der München-Pass ist eine freiwillige Leistung der Stadt München und ermöglicht Münchner Bürger*innen mit geringem Einkommen eine Vielzahl von Ermäßigungen in den Bereichen Bildung, Gesundheit/Sport, Kultur/Kunst und beim MVV. Er kann beantragt werden von Personen, die Sozialleistungen beziehen oder deren Einkommen unter der für sie geltenden Münchner Armutsgefährdungsschwelle liegt. Nähere Informationen im ASZ oder in dem für Ihren Wohnort zuständigen Sozialbürgerhaus.

Kleidersammlung im ASZ

Das ASZ nimmt zurzeit keine Kleiderspenden entgegen. Nutzen Sie alternativ gerne einen der diakonia-Altkleider-Container im Stadtgebiet.

Rechtsberatung

Sollten Sie Beratungsbedarf in rechtlichen Angelegenheiten haben, können Sie mögliche Ansprechstellen gerne bei uns im ASZ erfragen.

Seniorenbeirat

Bei Fragen und Anliegen zu allen Themen des Alters können Sie sich auch an die Seniorenvertretung der Stadt München wenden:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München

Geschäftsstelle Burgstr. 4

80331 München

T (089) 23 32 11 66

seniorenbeirat.soz@muenchen.de

Im ASZ finden regelmäßig Sprechstunden statt. Mehr dazu auf Seite 25.

Betreuungsverein Zukunft Hoffnung e.V.

Bei Fragen rund um Ihre Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung können Sie sich an den Betreuungsverein wenden. Im ASZ finden regelmäßige Sprechstunden statt. Mehr dazu auf Seite 25.

Dankeschön & Kooperationspartner

Ein besonderes Dankeschön für die (finanzielle) Unterstützung geht an folgende Spender*innen:

- Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannes
- SZ Gute Werke
- Spenglerei M. Dopfer
- Mitarbeiter*innen der HUK Coburg München
- Stiftungsfonds Münchner Altenhilfe der LHM
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Zonta Projekt Altersarmut und Frauen
- Ernst und Rosa Schock Stiftung
- Prötzel-Bercht-Stiftung
- Prof. Hermann Auer Stiftung
- alle weiteren Spender*innen, die unsere Arbeit unterstützen

Unsere Kooperationspartner*innen

- Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannes
- Sozialbürgerhaus München-Ost
- Gerontopsychiatrischer Dienst Orleansplatz
- REGSAM - Regionales Netzwerk für soziale Arbeit in München
- Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige
- Katholische Stiftungshochschule München
- Evangelisches Bildungswerk e.V.
- Hallo-Projekt München e.V.
- Demenz-Partner-Projekt
- Alzheimer Gesellschaft München e.V.
- Kulturraum München e.V.
- diakonia
- Metzgerei Vogl Steinstraße
- Gesundheitsladen München e.V.

Kontakt und Anfahrt

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18

81667 München

T (089) 46 13 84 0

F (089) 46 13 84 29

asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

www.asz-haidhausen.de

Unsere Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag | 9 – 16.30 Uhr

Freitag | 9 – 14 Uhr



gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

