



Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung und Beteiligung

2025

Januar · Februar · März



Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Herausgegeben von (V.i.S.d.P.):

Landeshauptstadt München

Sozialreferat

Amt für Soziale Sicherung

Abteilung Altenhilfe und Pflege

Sankt-Martin-Straße 53, 81669 München

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a, 81671 München

Telefon: 089 673468790

E-Mail: asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

Bildnachweise:

Titelbild: Verschneites Dorf am See, von Lore Schreiner (ASZ-Malgruppe).

Seite 4: mit freundlicher Genehmigung von Rebecca Braun. Seite 5: mit freundlicher Genehmigung des Sozialreferates, Stelle für interkulturelle Arbeit.

Seite 12,15: Fotoarchiv ASZ- Ramersdorf. Seite 22: daniel_diaz_bardillo, pixabay und Rosy Ziegler, pixabay. Seite 23: Gerd Altmann, pixabay und Clker-Free-Vector-Images.

S. 24: beasternchen, pixabay und Peggy_Marco, pixabay. S.25: Clker-Free-Vector-Images und OpenClipart-Vectors, pixabay.

Seite 26: OpenClipart-Vectors, pixabay und Alexander lesnitzky, pixabay.

Seite 27: Pete Linforth, pixabay und Fio_05, pixabay. Seite 28 u. 62: Bruno,

Pixabay. Seite 35, 47, 57: OpenClipart-Vectors. Seite 36, 48, 59: Mohamed

Hassan, Pixabay. Seite 36, 45, 51, 58, 63: Dmitry Abramov, Pixabay. Seite 38,

61: Sharon Ang. Pixabay. S.39: Mit freundlicher Genehmigung von Doris

Hecker. Seite 41, 52 u. 60: Mit freundlicher Genehmigung von Rebecca

Braun. S.42, 54 u. 66, EBW München. S. 44: Gerd Altmann, Pixabay. S. 45:

OpenClipart-Vectors, Pixabay. S. 49: Clker-Free-Vector-Images, Pixabay.

S. 55: Couleur, Pixabay. S. 64: Elisabeth Guggenberger, Pixabay. S. 65:

Svetlana Chernyshkova, Pixabay.

Gestaltung: ASZ Ramersdorf

Druck: Druckerei Sozialreferat

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Beratung, Information, Unterstützung | 11 |
| Ihre Ansprechpartner*innen | 12 |
| Treffpunkt Cafeteria | 13 |
| Sozialer Mittagstisch | 14 |
| SAVE | 15 |
| Ehrenamt | 16 |
| Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach (REGSAM) | 16 |
| Seniorenbeirat/Seniorenvertretung | 17 |
| Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII) | 17 |
| Fußpflege..... | 18 |
| Übersicht unserer wöchentlichen Angebote..... | 19 |
| Neues Angebot | 28 |
| Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen | 29 |
| Vorschau auf das nächste Programmheft:..... | 67 |
| Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf | 68 |

Das ASZ Ramersdorf wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen einen großartigen Start in ein gutes und gesundes neues Jahr!!!!



Liebe Besucher*innen, liebe Gäste,

das ASZ Ramersdorf ist eine Einrichtung der offenen Altenhilfe und gehört zu einem Netz von derzeit 33 Alten- und Service-Zentren in München. Träger des ASZ Ramersdorf ist die Landeshauptstadt München. Unsere Angebotspalette ist vielfältig und offen für alle älteren Menschen, unabhängig von Nationalität, Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder sexueller Identität.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Unsere Angebote:

- Information und Beratung
- Unterstützung im Alter
- Vermittlung von Hilfen
- Kurse und Gruppen
- Informations- und Begegnungsveranstaltungen
- Mittagstisch und offener Cafeteriabetrieb
- SAVE, Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen
- Förderung und Begleitung von Ehrenamt

Poštovani posjetitelji/posjetioci/posetioci,

ASZ Ramersdorf je ustanova/institucija za javnu pomoć za starije osobe/starija lica i spada u mrežu 33 centara za ostarjele/staračkih domova i uslužnih centara u München/Minhenu. Nositelj/Nosioc ustanove/institucije ASZ Ramersdorf je glavni grad pokrajine München/Minhen. Naša ponuda je raznovrsna i dostupna svima ostarjelima/starijim licima, bez obzira na nacionalnost, religiju, rasu, spol/pol ili seksualni identitet. Veselimo se Vašem posjetu/Vašoj poseti!

Naša ponuda:

Informacije i savjetovanje/savetovanje

Potpora/pomoć u starosti

Posredovanje pomoći

Grupe i kursevi

Informativna događanja i razni susreti

Ručak i slobodan ulaz u kafeteriju

Poticanje i praćenje dobrovoljnog/volonterskog rada

Αγαπητές μας επισκέπτριες και αγαπητοί μας επισκέπτες,

Το ASZ Ramersdorf είναι ένα ίδρυμα της δημόσιας βοήθειας γηράτων και ανήκει σε ένα δίκτυο 33 Κέντρων Ηλικιωμένων και Εξυπηρέτησης (ASZ) στο Μόναχο. Φορέας του ASZ Ramersdorf είναι η πρωτεύουσα του κρατιδίου, Μόναχο. Το φάσμα της προσφοράς μας είναι ποικιλόμορφο και ανοιχτό για όλες τις ηλικιωμένες και τους ηλικιωμένους, ανεξάρτητα της εθνικότητας, της θρησκείας, του χρώματος δέρματος, του φύλου ή της σεξουαλικής ταυτότητας. Θα χαρούμε για την επίσκεψή σας!

Οι προσφορές μας:

Πληροφορίες και συμβουλές
Υποστήριξη στα γεράματα
Ανεύρεση βοηθών
Ομάδες και τμήματα
Συγκεντρώσεις πληροφόρησης και ενημέρωσης
Μεσημεριανό φαγητό και ανοιχτή καφετέρια
Υποστήριξη και συνοδεία του εθελοντισμού

Cari visitatori,

il centro di assistenza per anziani di Ramersdorf è una struttura pubblica di assistenza agli anziani e fa parte di una rete di 33 centri di assistenza per anziani a Monaco. L'organismo responsabile del centro di assistenza per anziani di Ramersdorf è il Comune di Monaco. La nostra gamma di servizi diversificata è aperta a tutti gli anziani, indipendentemente da nazionalità, religione, colore della pelle, genere e orientamento sessuale. Saremo lieti di accogliervi!

I nostri servizi:

Informazioni e consulenza

Sostegno alla vecchiaia

Mediazione per le offerte di assistenza

Gruppi e corsi

Eventi informativi e di socializzazione

Pranzo e servizio caffetteria pubblico

Promozione e sostegno a favore del volontariato

Sevgili ziyaretçilerimiz,

ASZ Ramersdorf, Mnh'te 33 yařlı ve hizmet merkezinden oluřan aęa dahil olan, yařlılar için tesis edilmiř bir açık destek kurumudur. ASZ Ramersdorf'un saęlayıcısı Mnh Eyalet Bařkenti'dir. Geniř kapsamlı hizmet yelpazemizden uyruęu, dini, ırkı, cinsiyeti veya cinsel kimlięi ne olursa olsun tm yařlılar faydalanabilir. Sizi aramızda grmekten memnuniyet duyarız!

Hizmetlerimiz:

Bilgilendirme ve danıřmanlık
Yařlılar için destek
Muhtelif yardımlar
Gruplar ve kurslar
Bilgilendirme ve buluřma etkinlikleri
Öęlen yemeęi ve açık kafeterya
Gnlllęn teřvik edilmesi ve desteklenmesi

Уважаемые посетители!

Центр поддержки пожилых и нуждающихся в уходе людей (Alten- und Service-Zentrum – ASZ) в Памерсдорфе – это учреждение социальной работы с пожилыми людьми. Оно входит в сеть, состоящую из 33 аналогичных мюнхенских центров. Центр в Памерсдорфе финансируется баварской столицей, городом Мюнхен. Спектр предлагаемых услуг разнообразен и предназначен для всех пожилых людей, независимо от их национальности, религии, цвета кожи, пола или сексуальной идентичности. Наши двери всегда открыты для вас!

Наши предложения:

Информация и консультации

Поддержка в старости

Содействие при получении помощи

Группы и курсы

Информационные мероприятия, общение и встречи

Обеды и открытый кафетерий

Поддержка и сопровождение волонтерской деятельности

Beratung, Information, Unterstützung

Die Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen des ASZ Ramersdorf stehen Ihnen gerne zur Seite:

- bei Fragen zu Hilfsmöglichkeiten und bei persönlichen Anliegen in belastenden Lebenssituationen
- bei der Vermittlung/Kontaktaufnahme zu sozialen Diensten (ambulante Pflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Essen auf Rädern, Einkaufs- und Begleitdienste)
- beim Umgang mit Behörden (Pflegeversicherung, Sozialbürgerhaus, Schuldnerberatung)
- bei schriftlichen Angelegenheiten
- mit Informationen über Kurzzeit- und Tagespflege sowie über Wohnformen im Alter (Zeitgemäße Wohnformen, Betreutes Wohnen, Alten- und Pflegeheime, Wohnraumanpassung)

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam die für Sie bestmöglichen Hilfen erarbeiten. Dazu braucht es ausreichend Zeit.

Für eine Beratung vereinbaren Sie bitte persönlich, telefonisch oder per Mail einen Termin bei uns. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes.

Die Beratung ist kostenlos und wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Bei Bedarf machen wir auch Hausbesuche.

Für Personen mit geringem Einkommen sind Ermäßigungen beim Sozialen Mittagstisch und den Kursangeboten möglich. Bitte sprechen Sie uns an.

Auf der Internetseite muenchen.de/alter-pflege finden sie weitere Informationen und Wissenswertes rund um die Themen Alter, Pflege, Wohnen, finanzielle Hilfen und mehr.

Ihre Ansprechpartner*innen



Frau Hecker
Sozialpädagogin
SAVE



Herr Maurermeyr
Sozialpädagoge
Programmgestaltung

Herr Kolmich
Sozialpädagoge
für Ehrenamtliche

Frau Gensler
Verwaltung



Frau Braun
Sozialpädagogin
(mit Therapiehund Loki)

Frau Kordogan
Hauswirtschaft

Frau Engelhardt
Nachwuchskraft

Treffpunkt Cafeteria

In unserer gemütlichen Cafeteria können Sie sich jederzeit unverbindlich treffen, miteinander plaudern, Ihren Interessen gemeinsam nachgehen und neue Kontakte knüpfen.

Verschiedene Kaffeespezialitäten sowie diverse kalte Getränke sind jederzeit erhältlich.

Kuchen und Gebäck sind nur bei Veranstaltungen oder auf vorherige Anfrage verfügbar.

Es besteht kein Verzehrzwang.

Bitte bringen Sie keine eigenen Speisen und Getränke mit.

Sozialer Mittagstisch

Haben Sie keine Lust selbst zu kochen oder sind Ihnen Kochen beziehungsweise das Einkaufen zu beschwerlich? Dann nutzen sie doch unseren „Sozialen Mittagstisch“.

Es gibt zwei Menüs zur Auswahl. Das Mittagsmenü besteht aus Suppe, Hauptspeise (teilweise mit Salat) sowie Nachtisch. Nutzen Sie gerne die Gelegenheit, in netter Atmosphäre und Gesellschaft zu essen.

Das aktuelle Menüangebot erfahren Sie bei der Anmeldung unter Telefon: 089 673468790.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme am Sozialen Mittagstisch aus organisatorischen Gründen **nur nach vorheriger Anmeldung** möglich ist.

Bitte beachten Sie auch, dass der Preis pro Menü ab 1. Januar aufgrund der allgemein gestiegenen Kosten um 80 Cent angehoben wird!

Wann: Montag, Dienstag, Donnerstag,
jeweils um 12 Uhr

Kosten: **7,70 Euro**

Anmeldung: Bitte tragen Sie sich in den ausliegenden Listen **bis spätestens Dienstag der Vorwoche** ein.

Für Personen mit geringem Einkommen, die unter einer gewissen Einkommens- und Vermögensgrenze liegen, ist eine vollständige Kostenübernahme für den Sozialen Mittagstisch möglich. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an uns.

SAVE



SAVE ist ein Angebot für ältere Menschen. Es bedeutet „Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“.

Das ASZ Ramersdorf bietet auch Beratung im öffentlichen Raum an.

Ein- bis zweimal wöchentlich sind unsere Sozialpädagoginnen, Frau Körngen oder Frau Hecker, als Ansprechpartnerinnen für Senior*innen im Stadtteil Ramersdorf unterwegs. Während dieser Zeit können Sie sich gerne an sie wenden. Frau Körngen und Frau Hecker informieren und beraten Sie unkompliziert und natürlich anonym.

Präventive Hausbesuche

Die Präventiven Hausbesuche haben das Ziel, ältere Menschen frühzeitig zu unterstützen, damit sie so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben können.

Die Beratung kann beispielsweise zu diesen Themen erfolgen:

- Haushaltshilfe
- pflegerische Versorgung
- finanzielle Absicherung
- soziale Kontakte

Ein Besuch erfolgt selbstverständlich nur auf eigenen Wunsch und ist für Sie kostenlos.

Informationen erhalten Sie bei uns unter
Telefon: 089 673468790.

Ehrenamt

Das ASZ Ramersdorf ist immer auf der Suche nach Menschen mit Herz und Tatkraft, die sich um hilfebedürftige Senior*innen München-Ramersdorf kümmern oder sich bei uns im ASZ persönlich einbringen möchten.

Mögliche Einsatzbereiche sind zum Beispiel:

- Ehrenamtlicher Helferdienst: Sie
 - begleiten ältere Menschen im häuslichen Bereich durch Besuchsdienste
 - helfen beim Einkaufen
 - unternehmen gemeinsame Aktivitäten (Putzdienste sind ausgeschlossen)
- Mitarbeit bei Veranstaltungen und Aktionen im ASZ wie:
 - Durchführung von Gruppenangeboten wie zum Beispiel am Spielenachmittag.
 - Auf- und Abbau von Mobiliar
 - Dekorieren
- Mitarbeit als Mitorganisator*in oder Ideengeber*in, zum Beispiel als
 - ehrenamtliche Kursleitung oder
 - Begleitperson für Besichtigungen und Ausflüge.

Wir freuen uns über neue Helfer*innen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unser Team, Telefon: 089 673468790

Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach (REGSAM)

Die Broschüre „Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach“ von REGSAM ist online unter dem folgenden Link (unter „Veröffentlichungen von REGSAM“) einsehbar:

<https://regsam.net/downloads.html>

Seniorenbeirat/Seniorenvertretung

Die Seniorenvertretung Ramersdorf- Perlach möchte mit den Senior*innen aus dem Stadtteil Ramersdorf in Kontakt kommen. Sie will Sorgen und Anliegen, aber auch Anregungen aufnehmen und diese bei Bedarf an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten. Daher bietet die Seniorenvertretung eine Sprechstunde an und freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Wann: jeden ersten Mittwoch im Monat
Wo: ASZ Ramersdorf
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Außersprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Ein Mitarbeiter des Sozialbürgerhauses Ramersdorf-Perlach bietet eine Außersprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für alle Senior*innen, die

- ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften bestreiten können,
- nicht über ausreichend finanzielle Mittel verfügen oder
- aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Wann: jeden ersten Freitag im Monat
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro der Verwaltung
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin

Fußpflege

Frau Natalie Ambrose bietet in unserem Haus Fußpflege an.

- Wann:** mittwochs
14 bis 16 Uhr
- Kosten:** 35 Euro pro Behandlung
Eine Ermäßigung ist nach Absprache mit
Frau Ambrose möglich.
- Anmeldung:** Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter
der Telefonnummer 0162 7013347.

Übersicht unserer wöchentlichen Angebote

Montag

| | | | |
|-----------------|---------------------|---------------|-----------|
| Italienischkurs | 10 bis 11.30 Uhr | Kursraum | 6 Euro |
| Tischtennis | 10 bis 14 Uhr | Gymnastikraum | kostenlos |
| Deutschkurs | 13 bis 14 Uhr | Kursraum | kostenlos |
| Sturzprävention | 14 bis 15 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |
| Malkurs I | 14 bis 16 Uhr | Werkraum | 7 Euro |

Dienstag

| | | | |
|-----------------|------------------|---------------|--------|
| Sitzgymnastik 1 | 14 bis 15 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |
| Sitzgymnastik 2 | 15 bis 16 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |

Mittwoch

| | | | |
|--------------------|-----------------------|---------------|---------|
| Gedächtnistraining | 9.30 bis 11 Uhr | Kursraum | 6 Euro |
| Töpferkurs | 9.45 bis 12 Uhr | Werkraum | 10 Euro |
| Feldenkrais | 9.45 bis 11.15 Uhr | Gymnastikraum | 7 Euro |
| Malkurs II | 14 bis 16 Uhr | Werkraum | 7 Euro |

Donnerstag

| | | | |
|--------------------------------------|---------------------|----------|-----------|
| Englischkurs für Fortgeschrittene | 10.30 bis 12 Uhr | Kursraum | 6 Euro |
| Philosophen | 10 bis 12.30 Uhr | Werkraum | kostenlos |
| Offener Spielenachmittag | 14 bis 16 Uhr | Kursraum | kostenlos |

Freitag

| | | | |
|--------|------------------|---------------|--------|
| Qigong | 10 bis 11 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |
|--------|------------------|---------------|--------|

Bezahlung der Kursgebühren

Sicher ist Ihnen bekannt, dass die Kursgebühren jeweils zum ersten Kurstermin Anfang des Monats **vollständig** bezahlt werden müssen.

Um Probleme zu vermeiden, möchten wir Sie ausdrücklich auf diesen Zahlungsmodus hinweisen.

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrechterhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt. Das bedeutet, die Ausgaben, die wir für die Honorare von Referent*innen haben, müssen durch die Kursgebühren angemessen refinanziert werden. Daher ist es auch nicht möglich, in einem Krankheitsfall die Kursgebühren zurückzuerstatten.

Bei Interesse an einem Kurs im ASZ kontaktieren Sie uns bitte **telefonisch** zu den Sprechzeiten (siehe Rückseite):
Telefon: 089 673468790.

Wöchentliche Angebote

Italienischkurs

Wenn Sie schon in der italienischen Sprache fortgeschritten sind, können Sie einmal eine Schnupperstunde machen und sehen, ob das Niveau für Sie passt.

Falls Sie keine Vorkenntnisse, aber Lust haben, mit Italienisch zu beginnen, dann melden sie sich bei uns an, damit wir baldmöglichst einen Italienischkurs für Anfänger*innen starten können.

Wann: montags
10 bis 11.30 Uhr

Wo: Kursraum

Kosten: pro Teilnahme 6 Euro



Tischtennis

Sie würden gerne mit Bekannten oder befreundeten Personen Tischtennis spielen, haben aber keine Tischtennisplatte? Dann melden Sie sich bei uns. Die Raumnutzung ist kostenlos.



Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Deutschkurs für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie Deutsch lernen beziehungsweise Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Lernen Sie in einer kleinen Gruppe die deutsche Sprache auf spielerische Art und Weise, knüpfen Sie neue Kontakte. Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder bereits über Vorkenntnisse verfügen, wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Wir bitten um Anmeldung, um genügend Materialien bereitstellen zu können.

Wann: montags
13 bis 14 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: kostenlos



Sturzprävention

Sie haben Gleichgewichtsprobleme oder fühlen sich unsicher beim Stehen, Gehen oder Treppensteigen? Dann empfehlen wir Ihnen, an diesem Kurs teilzunehmen. Eine erfahrene Physiotherapeutin zeigt Ihnen Kraft- und Balanceübungen, um wieder mehr Sicherheit im Stehen und Gehen zu erlangen und somit Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.

Wann: montags
14 bis 15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: pro Teilnahme 3 Euro



Malkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Malen haben. Eine erfahrene Dozentin unterstützt individuell, erklärt Techniken und erläutert das Mischen der richtigen Farbe, bis am Ende ein gelungenes Bild entstanden ist. Am besten eignen sich zu Beginn Acrylfarben, aber auch Öl- oder Aquarellfarben werden eingesetzt. Es finden Kurse an zwei Tagen in der Woche statt.

Wann: montags und mittwochs
jeweils 14 bis 16 Uhr
Wo: Werkraum
Kosten: pro Teilnahme 7 Euro



Sitzgymnastik

Sitzgymnastik kann für Senioren*innen mit aber auch ohne Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um

- Muskeln aufzubauen,
- die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern
- und sich fit zu halten.

Es gibt zwei Kurse, sie finden unter fachkundiger Anleitung, mit Musik und sehr viel Spaß statt.

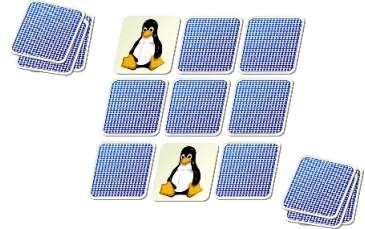
Wann: dienstags
14 bis 15 Uhr und 15 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: pro Teilnahme 3 Euro



Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistung des Gehirns. In einer gemeinsamen Runde werden gedächtnissteigernde Übungen durchgeführt und von der Dozentin stressfrei begleitet und unterstützt.

Wann: mittwochs
9.30 bis 11 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: pro Teilnahme 6 Euro



Töpferkurs

Mit Hilfe professioneller Anleitung erlernen Sie den Umgang mit Ton und die Technik der Aufbaukeramik. Ein Brennofen steht für diesen Kurs zur Verfügung. Unser Töpferkurs ist intergenerativ. Neugierig geworden?

Wann: mittwochs
9.45 bis 12 Uhr
Wo: Werkraum
Kosten: pro Teilnahme 10 Euro



Feldenkrais

Wenn Sie etwas für Ihre körperliche Beweglichkeit, Entspannung, körperliche und geistige Fitness tun möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Sie werden bei den Übungen von einer fachkundigen Dozentin angeleitet.

Wann: mittwochs
9.45 bis 11.15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: pro Teilnahme 6 Euro



Offener Spielenachmittag

Suchen Sie Spielepartner*innen oder haben Sie bereits welche? Dann können Sie sich bei uns im ASZ in geselliger Runde zum Rommé-, Canasta-, Skat- oder anderen Karten- oder Brettspielen treffen.

Falls Sie gerne Schach spielen oder das königliche Spiel erlernen wollen, wenden Sie sich gerne an unseren Mitarbeiter, Herrn Maurermeyr. Er ist leidenschaftlicher Schachspieler und erklärt Ihnen das Spiel oder bietet sich als Spielpartner an.

Wann: donnerstags
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an



Englischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits Englisch sprechen und Lust haben, sich mit anderen Leuten in englischer Sprache auszutauschen.

Wann: donnerstags
9.30 bis 12 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: pro Teilnahme 6 Euro



Qigong

Sie möchten Ihre Lebenskraft von Körper und Geist stärken? Zu innerer Ruhe kommen? Dann ist Qigong als ganzheitliche Methode das Richtige für Sie. Unter fachkundiger Anleitung werden Ihnen leicht zu erlernende Übungen gezeigt, die sich auf den Bewegungsapparat, das Nervensystem, die Durchblutung und den Gleichgewichtssinn positiv auswirken. Geübt wird im Stehen und Sitzen. Bitte bringen sie bequeme Kleidung und Socken oder leichte Schuhe mit.

Wann: freitags
10 bis 11 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: pro Teilnahme 3 Euro



Neues Angebot

Singen aus dem Herzen

Wir singen einfache, meditative Lieder aus verschiedenen Kulturen, die ohne Noten leicht erlernbar sind. Es geht dabei um die Freude am Singen und um die Verbundenheit in der Gruppe. Durch mehrmaliges Wiederholen entfalten die Lieder ihre Kraft. Das entspannte Singen kann uns innerlich zur Ruhe kommen lassen und unsere Lebensfreude wecken. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

| | |
|-------------------|---|
| Wann: | Siehe Programm |
| Wo: | Kursraum |
| Kosten: | 3 Euro |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an |



Bitte fragen Sie bei Interesse nach einem Angebot nach. In allen Kursen ist es möglich, anfangs eine kostenlose „Schnupperstunde“ einzulegen.

Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen

Leider kommt es immer wieder vor, dass Anmeldungen zu bestimmten Veranstaltungen nicht mehr berücksichtigt werden können, weil sie zu spät erfolgen oder Besucher*innen und Gäste unangemeldet teilnehmen möchten. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur über ein begrenztes Platzangebot verfügen.

Enttäuschungen vermeiden Sie, indem Sie sich so früh wie möglich anmelden und den Kostenbeitrag entrichten. Die Anmeldungen können Sie telefonisch oder persönlich zu den Öffnungszeiten des ASZ Ramersdorf vornehmen. Alle wichtigen Daten hierfür finden Sie auf der Rückseite des Heftes.

Wir weisen Sie darauf hin, dass bei Vorträgen und ähnlichen Veranstaltungen, bei denen eine Referent*in verpflichtet wurde, eine Anmeldung unbedingt und möglichst frühzeitig erforderlich ist.

Bitte achten Sie hierbei auf den Anmeldetermin. Bei zu geringen Anmeldungen behalten wir uns vor, die Veranstaltung im Interesse der Referent*innen abzusagen.

| Januar | | | Seite |
|---------------|------------|--|--------------|
| Fr | 3. Januar | Sprechstunde Grundsicherung | 30 |
| Di | 7. Januar | Freizeittreff für Aktive | 30 |
| Mi | 8. Januar | Sprechstunde Seniorenvertretung | 34 |
| Do | 9. Januar | Griechische Gruppe | 34 |
| Mo | 13. Januar | Kino | 35 |
| Mi | 15. Januar | Türkische Gruppe mit Live-Musik | 36 |
| Mi | 22. Januar | Linedance | 36 |
| Mi | 22. Januar | Vortrag Dr. Trieb | 37 |
| Do | 23. Januar | Griechische Gruppe | 37 |
| Do | 23. Januar | Kegeln im ASZ-Altstadt | 38 |
| Di | 28. Januar | Winterspaziergang für Jung und Alt | 39 |
| Mi | 29. Januar | Türkische Gruppe | 40 |
| Do | 30. Januar | Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki | 41 |
| Fr | 31. Januar | Cafe & Clicks | 42 |
| Fr | 31. Januar | Filmvorführung in der MVHS | 43 |

| Februar | | | Seite |
|----------------|-------------|--|--------------|
| Mo | 3. Februar | Treffen der Ehrenamtlichen | 44 |
| Di | 4. Februar | Freizeittreff für Aktive | 44 |
| Mi | 5. Februar | Linedance | 45 |
| Mi | 5. Februar | Bingo | 45 |
| Mi | 5. Februar | Sprechstunde Seniorenvertretung | 46 |
| Do | 6. Februar | Griechische Gruppe | 46 |
| Fr | 7. Februar | Sprechstunde Grundsicherung | 47 |
| Mo | 10. Februar | Kino | 47 |
| Mi | 12. Februar | Türkische Gruppe mit Live-Musik | 48 |
| Do | 13. Februar | Sing along | 49 |
| Mo | 17. Februar | Vortrag Krisendienst Psychiatrie | 50 |
| Mi | 19. Februar | Linedance | 51 |
| Do | 20. Februar | Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki | 52 |
| Do | 20. Februar | Griechische Gruppe | 53 |
| Mi | 26. Februar | Türkische Gruppe | 53 |
| Fr | 28. Februar | Cafe & Clicks | 54 |

März

Seite

| | | | |
|----|---------|-------------------------------------|----|
| Mo | 3. März | Faschingsfeier mit Musik | 55 |
| Mi | 5. März | Sprechstunde der Seniorenvertretung | 55 |
| Do | 6. März | Griechische Gruppe | 56 |
| Fr | 7. März | Sprechstunde Grundsicherung | 56 |

| | | | |
|----|----------|-------------------------------------|----|
| Mo | 10. März | Kino | 57 |
| Di | 11. März | Freizeittreff für Aktive | 58 |
| Mi | 12. März | Linedance | 58 |
| Mi | 12. März | Türkische Gruppe mit Live-Musik | 59 |
| Do | 13. März | Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki | 60 |
| Do | 13. März | Kegeln im ASZ-Altstadt | 61 |

| | | | |
|----|----------|-----------------------|----|
| Mi | 19. März | Singen aus dem Herzen | 62 |
| Do | 20. März | Griechische Gruppe | 62 |

| | | | |
|----|----------|------------------|----|
| Mi | 26. März | Linedance | 63 |
| Mi | 26. März | Türkische Gruppe | 63 |
| Mi | 26. März | Wandern | 64 |
| Do | 27. März | Karaoke | 65 |
| Fr | 28. März | Cafe & Clicks | 66 |

Januar 2025

Sprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Ein Mitarbeiter des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach bietet **jeden ersten Freitag im Monat** eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für Senior*innen, denen es nicht möglich ist, ihren Lebensunterhalt aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Wann: Freitag, 3. Januar 2025

9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Büro der Verwaltung

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand? Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten oder Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

Wann: Dienstag, 7. Januar 2024

15 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Wir wollen gerne Ihre Sorgen und Anliegen, aber auch ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich, an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten.

Daher bieten wir **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde an. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Ihre Seniorenvertretung.

Bitte vereinbaren Sie im ASZ vorab einen Termin!

Wann: Mittwoch, 8. Januar 2025
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Griechische Gruppe

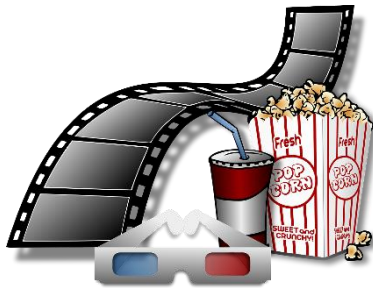
Die griechische Gruppe trifft sich **14-tägig, immer donnerstags**, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 9. Januar 2025
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria

Kinonachmittag:

„Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“



Von sich selbst überrascht und zur Verblüffung seiner Frau, begibt sich Harold auf eine "Pilgerreise" zu einer alten Freundin die im Sterben liegt - in der Hoffnung sie zu retten. Doch wird er rechtzeitig bei ihr ankommen? Für Harold beginnt das Abenteuer seines Lebens. Mit jedem Schritt befreit er sich von

seiner Lustlosigkeit und seinem alten Selbst. Er entdeckt die Wunder des Lebens und die Schönheit der Natur neu für sich, während seine daheim zurückgebliebene Frau die Welt nicht mehr versteht. Bald ist klar: Dies ist eine Reise, in der erst jeder der beiden zu sich selbst finden muss, bevor sie einander wiederfinden können.

Wann: Montag, 13. Januar 2025
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung : Bitte melden Sie sich bis Freitag,
10. Januar, bei uns im ASZ an.

Türkische Gruppe mit Live-Musik / Canlı müzikli türk grubu



Die türkische Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs.

Sie werden diesmal wieder von unseren zwei türkischen Musikern unterhalten, dabei können Sie zu den Liedern mitsingen/mittanzen oder auch einfach nur Kaffee trinken und sich unterhalten.

Türk grubu her ayın ikinci Çarşambasi canlı müzikli ortamda buluşuyor (diğer günler deolabilir). Saat 14 -16.00 arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür

Wann: Mittwoch, 15. Januar 2025
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes. Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird. Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik. Keine Sorge, die Choreographien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 22. Januar 2025,
14 bis 15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Vortrag von Dr. Trieb zum Thema: Schlafstörung

Schlaf ist die wichtigste Zeit des Tages!

Heute geht es um Erkrankungen und Therapie und um Maßnahmen zur „Schlafhygiene“.

Rückfragen während des Vortrags sind ausdrücklich jederzeit erwünscht!

(Dr. Andreas Trieb ist Arzt für Allgemeinmedizin und Qualitätszirkelmoderator der bayer. Ärztekammer).

| | |
|-------------------|---|
| Wann: | Mittwoch, 22. Januar 2025 14 bis 16 Uhr |
| Wo: | Kursraum |
| Kosten: | keine |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 21. Januar, bei uns im ASZ an. |

Griechische Gruppe

Die griechische Gruppe trifft sich 14-tägig, immer donnerstags, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε Πέμπτη κάθε 14 ημέρες, εκτός από αργίες. Είστε θερμά ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, πραγματοποιούνται επίσης ενδιαφέρουσες εισηγήσεις σε ειδικά θέματα.

| | |
|--------------|--|
| Wann: | Donnerstag, 23. Januar 2025 13.30 bis 15.30 Uhr |
| Wo: | Cafeteria |

Kegeln im ASZ Altstadt



Haben Sie Lust auf einen vergnüglichen Kegel-Nachmittag? Dann kommen Sie mit zur Kegelbahn des ASZ Altstadt. Lassen Sie uns gemeinsam die Kugeln rollen und Spaß haben!

Wir treffen uns in unserm ASZ

und gehen von dort gemeinsam um 13.20 Uhr zur U-Bahn Innsbrucker Ring (Bahnsteig Richtung Hauptbahnhof). Wir fahren um 13.34 Uhr mit der **U2 Richtung Feldmoching** zum Sendlinger Tor, steigen dort aus und begeben uns zu Fuß oder mit dem Bus (je nach Wetterlage) zum ASZ-Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden.

- Wann:** Donnerstag, 23. Januar 2025
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Treffpunkt im ASZ-Ramersdorf
- Kosten:** Eintritt frei, Getränke vor Ort je nach Konsum, MVV Ticket
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 15. Januar, bei uns im ASZ an.
- Wichtig:** Die Fahrzeiten der öffentlichen Verkehrsmittel können sich nach Drucklegung geändert haben.

Winterspaziergang für Jung und Alt (ca. 7 km)



München hat viele Parkanlagen und die Isar mit den weitläufigen Isarauen. Diese wollen wir zu Fuß erkunden. Wir treffen uns um **13 Uhr am Wettersteinplatz** (U1/Tram 15/25) **vor dem REWE** und laufen den Hochuferweg Richtung Süden. Bei Gelegenheit machen wir eine Rast mit Kaffee und Kuchen, ehe wir an den Isarauen wieder Richtung Norden zurück spazieren. An der Haltestelle Gerhardstraße (Bus X 30 / 54) fahren wir gemeinsam zurück zum ASZ. Der

Spaziergang bietet Gelegenheit zum Austausch und Kontakte knüpfen. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden.

- Wann:** Dienstag, 28. Januar 2025,
13 Uhr
- Wo:** Treffpunkt: Wettersteinplatz (U1/Tram 15/25)
vor dem REWE
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Montag, 27. Januar
bei uns im ASZ an

Türkische Gruppe – Türk Grubu

Die türkische Gruppe trifft sich 14-tägig, immer mittwochs, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 29. Januar 2025
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki



Hunde sind die besten Freunde der Menschen. Sie lieben Tiere und verbringen gerne Zeit mit ihnen, haben aber vielleicht selbst nicht die Möglichkeit einen Hund, eine Katze oder ein anderes Tier zu halten? Dann verbringen Sie doch einfach Zeit mit unserem ASZ-Zwergdackel Loki. Zusammen mit seinem Frauchen können Sie ihn streicheln, kennenlernen, mit ihm spielen und ihm natürlich auch viele Leckerlis geben. Ob Kegeln, Bingo oder Vier gewinnt – Loki kann ganz viele verschiedenen Dinge, liebt es Zeit mit

Menschen zu verbringen und freut sich schon auf Sie!

- Wann:** Donnerstag, 30. Januar 2025
10 bis 12 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** für maximal 12 Personen
Bitte melden Sie sich bis Mittwoch,
29. Januar, bei uns im ASZ an

Café & Clicks

Digitaler Lerntreff für ältere Menschen

Neues, Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die Digitale Welt, Kaffee und geselliger Austausch. All das findet Raum bei diesem Lern-Treff.



In der ersten Hälfte eines jeden Termins erfahren Sie Wissenswertes zu einem bestimmten Thema wie WhatsApp, Sicherheit, Online-Banking, Foto-Sicherung, neue Apps. Im zweiten Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen, die Ihnen in Ihrem digitalen Alltag begegnet sind.

Beim ersten Treffen sammeln wir gemeinsam Themen und Wünsche. Dabei sollen der Spaß und die Freude an der Nutzung von Smartphones und Tablets im Vordergrund stehen.

Der Treff richtet sich an alle Internet-Nutzenden, wird aber erfahrungsgemäß einen Schwerpunkt auf der Umsetzung mit Smartphone/Tablets (Android, aber auch iOS/Apple) haben.

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V., im Rahmen des Seniorenprogramms der LH München & des Projektes Verbraucherbildung Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

- Wann:** Freitag, 31. Januar 2025
10.30 bis 13 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos / 2 Euro für Kaffee und Breze
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Ruinenschleicher und Schachterleis – München nach 1945

Regie: Michael von Ferrari, D 2023

"Ich möchte herausfinden, wie sich die große Geschichte auf die Schicksale der Einzelnen auswirkt," sagt der Filmemacher Michael von Ferrari. Entstanden ist ein lebendiges Porträt der Nachkriegsgeneration, das auf Zeitzeugeninterviews, Fotos und Filmausschnitten der damaligen Zeit basiert. Wie war es, als Kind oder Jugendlicher kurz nach dem Krieg in München aufzuwachsen? Welches Lebensgefühl hatten die Menschen? Welche Träume? Wie schauten sie nach vorn – und wie zurück? Ein Gespräch mit einzelnen Protagonist*innen ergänzt die Filmvorführung.

In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf, dem Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd.

T123907 Informationsveranstaltung Ramersdorf

Für Senior*innen· Michael von Ferrari · MVHS in Ramersdorf·
Claudius-Keller-Str. 7·

Wann: Freitag, 31. Januar 2025
14.30 bis 16.30 Uhr

Wo: MVHS in Ramersdorf
Claudius-Keller-Str. 7, 81669 München

Kosten: 3 Euro. Ermäßigung für berechnigte
Senior*innen möglich

Februar 2025

Ehrenamt im Stadtteil - Treffen der ehrenamtlichen Helfer*innen



Alle zwei Monate treffen sich die ehrenamtlichen Helfer*innen des ASZ Ramersdorf sowie unsere zuständige Fachkraft des ASZ, um sich auszutauschen, zu informieren, zu reflektieren und andere Ehrenamtliche kennen zu lernen.

Wann: Montag, 3. Februar 2025
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand? Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten, Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig.

Wann: Dienstag, 4. Februar 2025
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes. Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird. Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik. Keine Sorge, die Choreographien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 5. Februar 2025,
14 bis 15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Bingo



Bingo - Das kurzweilige Spiel für Jede*n: Bingo ist das perfekte Spiel für alle, die nach einem unterhaltsamen und doch einfachen Zeitvertreib suchen.

Die Regeln sind schnell verstanden. Egal, ob Sie erfahren oder zum ersten Mal dabei sind, Sie werden die Leichtigkeit und den Spaß dieses Spiels sicherlich genießen.

Um die Spannung zu erhöhen, haben wir auch kleine Gewinne für die glücklichen Bingo-Gewinner*innen vorgesehen.

Wann: Mittwoch, 5. Februar 2025
von 14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Wir wollen gerne Ihre Sorgen und Anliegen, aber auch ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich, an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten.

Daher bieten wir **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde an. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Ihre Seniorenvertretung.

Bitte vereinbaren Sie im ASZ vorab einen Termin!

Wann: Mittwoch, 5. Februar 2025
14 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Griechische Gruppe - Ελληνική Ομάδα

Die griechische Gruppe trifft sich 14-tägig, immer donnerstags, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 6. Februar 2025
13.30 bis 15.30 Uhr

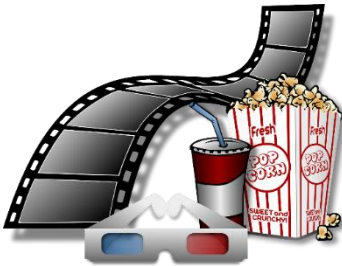
Wo: Cafeteria

Sprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Ein Mitarbeiter des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach, bietet **jeden ersten Freitag im Monat** eine Außensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für Senior*innen, denen es nicht möglich ist, ihren Lebensunterhalt aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

Wann: Freitag, 7. Februar 2025
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Büro von Frau Hecker und Herrn Kolmich
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Kinonachmittag: „Der Geschmack der kleinen Dinge“

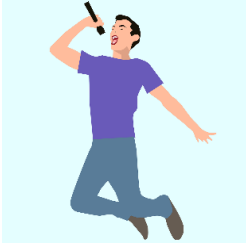


Der berühmteste Spitzenkoch Frankreichs ist mit Leib und Seele Feinschmecker. Durch die Hingabe an seinen Beruf hat er aber nie genug Zeit für sein Privatleben und die eigene Familie. Seine Frau hat ein Verhältnis ausgerechnet mit dem Gastro-Kritiker, der Gabriels Nobelrestaurant gerade die höchste

Auszeichnung verliehen hat, und sein ältester Sohn fühlt sich von ihm zurückgesetzt. Nach einem Herzinfarkt beginnt er, sein ganzes Leben zu hinterfragen und reist nach Japan, um dort das Geheimnis von "Umami", der fünften Geschmacksrichtung, zu ergünden. Seine Reise erweist sich als fruchtbar.

Wann: Montag, 10. Februar 2025
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Freitag, 7. Februar, bei uns im ASZ an.

Türkische Gruppe mit Live-Musik / Canlı müzikli türk grubu



Die türkische Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs.

Sie werden diesmal wieder von unseren zwei türkischen Musikern unterhalten, dabei können Sie zu den Liedern mitsingen/mittanzen oder auch einfach nur Kaffee trinken und sich unterhalten.

Türk grubu her ayın ikinci Çarşambasi canlı müzikli ortamda buluşuyor (diğer günler deolabilir). Saat 14 -16.00 arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür

Wann: Mittwoch, 12 Februar 2025
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Sing along



Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen entweder Bekanntes oder auch mal etwas Neues mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri. Wir versuchen uns mit Karaoke-singen alter, bekannter Schlager und natürlich in der Gruppe. Oder stimmen auch mal einen Kanon an und haben Spaß am Experimentieren.

Bestimmt wird für alle etwas dabei sein, in passender Tonlage versteht sich. Gemeinsam Singen tut der Seele gut! Hauptsache Sie bringen Lust und gute Laune mit.

Wann: Donnerstag, 13. Februar 2025
14 bis 15 Uhr

Wo: Kursraum

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Vortrag vom Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Ängste, Einsamkeit, seelische und körperliche gesundheitliche Folgen sowie persönliche Verluste sind allgegenwärtig und können uns alle betreffen. Deshalb gibt es die Krisendienste Bayern - ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige. Unter der kostenlosen **Rufnummer 0800 / 655 3000** erhalten Sie rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung. Die Mitarbeitenden der Krisendienste Bayern hören zu, fragen nach und klären mit den Anrufenden gemeinsam die Situation. Sie unterstützen dabei, wohnortnahe Hilfsangebote wie persönliche Beratung, ambulante Krisenhilfe oder – bei Bedarf – ambulante fachärztliche oder stationäre Behandlung zu erhalten. Wenn bei schweren Notlagen eine Klärung vor Ort nötig ist, stehen mobile Einsatzteams für Hausbesuche zur Verfügung.

Wir sind für Sie da.

Weitere Informationen und Fragen gerne bei unserem Vortrag oder unter: www.krisendienste.bayern/oberbayern

- Wann:** Montag, 17. Februar 2025,
13 bis 13.45 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Freitag,
24. Februar, bei uns im ASZ an.

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes. Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird. Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik. Keine Sorge, die Choreographien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

- Wann:** Mittwoch, 19. Februar 2025,
14 bis 15 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** 3 Euro
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns Im ASZ an

Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki



Hunde sind die besten Freunde der Menschen. Sie lieben Tiere und verbringen gerne Zeit mit ihnen, haben aber vielleicht selbst nicht die Möglichkeit einen Hund, eine Katze oder ein anderes Tier zu halten? Dann verbringen Sie doch einfach Zeit mit unserem ASZ-Zwergdackel Loki. Zusammen mit seinem Frauchen können Sie ihn streicheln, kennenlernen, mit ihm spielen und ihm natürlich auch viele Leckerlis geben. Ob Kegeln, Bingo oder Vier gewinnt – Loki

kann ganz viele verschiedenen Dinge, liebt es Zeit mit Menschen zu verbringen und freut sich schon auf Sie!

- Wann:** Donnerstag, 20. Februar 2025
10 bis 12 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** für maximal 12 Personen
Bitte melden Sie sich bis Mittwoch,
19. Februar, bei uns im ASZ an

Griechische Gruppe - Ελληνική Ομάδα

Die griechische Gruppe trifft sich 14-tägig, immer donnerstags, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 20. Februar 2025

13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Türkische Gruppe – Türk Grubu

Die türkische Gruppe trifft sich 14-tägig, immer mittwochs, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 26. Februar 2025

14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Café & Clicks

Digitaler Lerntreff für ältere Menschen

Neues, Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die Digitale Welt, Kaffee und geselliger Austausch. All das findet Raum bei diesem Lern-Treff.



In der ersten Hälfte eines jeden Termins erfahren Sie Wissenswertes zu einem bestimmten Thema wie WhatsApp, Sicherheit, Online-Banking, Foto-Sicherung, neue Apps. Im zweiten Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen, die Ihnen in Ihrem digitalen Alltag begegnet sind.

Beim ersten Treffen sammeln wir gemeinsam Themen und Wünsche. Dabei sollen der Spaß und die Freude an der Nutzung von Smartphones und Tablets im Vordergrund stehen.

Der Treff richtet sich an alle Internet-Nutzenden, wird aber erfahrungsgemäß einen Schwerpunkt auf der Umsetzung mit Smartphone/Tablets (Android, aber auch iOS/Apple) haben.

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V. im Rahmen des Seniorenprogramms der LH München und des Projektes Verbraucherbildung Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

- Wann:** Freitag, 28. Februar 2025
10.30 bis 13 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos / 2 Euro für Kaffee und Breze
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

März 2025

Fasching im ASZ Ramersdorf



Verspüren Sie Lust, wieder mit uns bei Musik, Faschingskrapfen und einem Gläschen Sekt am Rosenmontag Fasching zu feiern? Wir freuen uns diesmal auf ein musikalisches Highlight mit Ingo Radke!

| | |
|-------------------|--|
| Wann: | Montag, 3. März von 14 bis 16 Uhr |
| Wo: | Cafeteria |
| Kosten: | 5 Euro |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bis Freitag, 28. Februar, bei uns im ASZ an. |

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Wir wollen gerne Ihre Sorgen und Anliegen, aber auch ihre Anregungen aufnehmen und diese, wenn erforderlich, an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten.

Daher bieten wir **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde an. Wir freuen uns mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Ihre Seniorenvertretung.

Bitte vereinbaren Sie im ASZ vorab einen Termin!

| | |
|--------------|---|
| Wann: | Mittwoch, 5. März 2025 14 bis 16 Uhr |
| Wo: | Kursraum |

Griechische Gruppe - Ελληνική Ομάδα

Die griechische Gruppe trifft sich donnerstags 14 tägig, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

Wann: Donnerstag, 6. März 2025

13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Sprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Ein Mitarbeiter des Sozialbürgerhauses Ramersdorf/Perlach, bietet **jeden ersten Freitag im Monat** eine Auensprechstunde im ASZ Ramersdorf an. Diese Sprechstunde ist für Senior*innen, denen es nicht möglich ist, ihren Lebensunterhalt aus eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten oder die aufgrund besonderer Lebensumstände Hilfe benötigen.

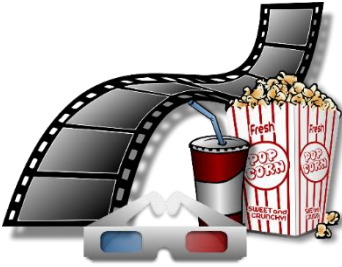
Wann: Freitag, 7. März 2025

9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Büro von Frau Hecker und Herrn Kolmich

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Kinonachmittag: Sauerkrautkoma



„Am Sauerkraut ist noch keiner gestorben.“
Dorfpolizist Franz Eberhofer hat mal wieder Probleme: Seine Dauerverlobte Susi macht Druck, weil sie endlich Kinder will. Außerdem wird er gegen seinen Willen befördert und muss deswegen in die große Stadt gehen,

nach München. Dort zieht er bei seinem etwas exzentrischen Kumpel Rudi Birkenberger ein und seine neue Vorgesetzte wird die wenig freundliche Kommissarin Elisabeth Mayerhofer, von Franz nur "Thin Lizzy" genannt. Zum Glück gibt es aber bald eine Ausrede, nach Niederkaltenkirchen zurückzukehren: Der Opel Admiral seines Vaters wird gestohlen und als er wieder auftaucht, liegt eine Leiche im Kofferraum.

Wann: Montag, 10. März 2025
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Freitag, 7. März, bei uns im ASZ an.

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand? Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten, Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig.

Wann: Dienstag, 11. März 2025
15 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes. Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird. Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik. Keine Sorge, die Choreographien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 12. März 2025,
14 bis 15 Uhr

Wo: Gymnastikraum

Kosten: 3 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Türkische Gruppe mit Live-Musik / Canlı müziki türk grubu



Die türkische Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs.

Sie werden diesmal wieder von unseren zwei türkischen Musikern unterhalten, dabei können Sie zu den Liedern mitsingen/mittanzen oder auch einfach nur Kaffee trinken und sich unterhalten.

Türk grubu her ayın ikinci Çarşambasi canlı müzikli ortamda buluşuyor (diğer günler deolabilir). Saat 14 -16.00 arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 12. März 2025

14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki



Hunde sind die besten Freunde der Menschen. Sie lieben Tiere und verbringen gerne Zeit mit ihnen, haben aber vielleicht selbst nicht die Möglichkeit einen Hund, eine Katze oder ein anderes Tier zu halten? Dann verbringen Sie doch einfach Zeit mit unserem ASZ-Zwergdackel Loki. Zusammen mit seinem Frauchen können Sie ihn streicheln, kennenlernen, mit ihm spielen und ihm natürlich auch viele Leckerlis geben. Ob Kegeln, Bingo oder Vier gewinnt – Loki kann ganz viele

verschiedenen Dinge, liebt es Zeit mit Menschen zu verbringen und freut sich schon auf Sie!

- Wann:** Donnerstag, 13. März 2025
10 bis 12 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** für maximal 12 Personen
Bitte melden Sie sich bis Mittwoch,
12. März, bei uns im ASZ an

Kegeln im ASZ Altstadt



Haben Sie Lust auf einen vergnüglichen Kegel-Nachmittag? Dann kommen Sie mit zur Kegelbahn des ASZ Altstadt. Lassen Sie uns gemeinsam die Kugeln rollen und Spaß haben!

Wir treffen uns in unserm ASZ und gehen von dort gemeinsam

um 13.20 Uhr zur U-Bahn Innsbrucker Ring (Bahnsteig Richtung Hauptbahnhof). Wir fahren um 13.34 Uhr mit der **U2 Richtung Feldmoching** zum Sendlinger Tor, steigen dort aus und begeben uns zu Fuß oder mit dem Bus (je nach Wetterlage) zum ASZ-Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden

- Wann:** Donnerstag, 13. März 2025
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Treffpunkt im ASZ-Ramersdorf
- Kosten:** Eintritt frei, Getränke vor Ort je nach Konsum, MVV Ticket
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 12. März, bei uns im ASZ an.
- Wichtig:** Die Fahrzeiten der öffentlichen Verkehrsmittel können sich nach Drucklegung geändert haben.

Singen aus dem Herzen



Wir singen einfache, meditative Lieder aus verschiedenen Kulturen, die ohne Noten leicht erlernbar sind. Es geht dabei um die Freude am Singen und um die Verbundenheit in der Gruppe. Durch mehrmaliges Wiederholen entfalten die Lieder

ihre Kraft. Das entspannte Singen kann uns innerlich zur Ruhe kommen lassen und unsere Lebensfreude wecken. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

- Wann:** Mittwoch, 19. März 2025
14 bis 15 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** 3 Euro
- Anmeldung:** Bittel melden Sie sich bis Freitag,
14. März, bei uns im ASZ an.

Griechische Gruppe - Ελληνική Ομάδα

Die griechische Gruppe trifft sich donnerstags 14 täglich, Feiertage ausgeschlossen.

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten.

- Wann:** Donnerstag, 20. März 2025
13.30 bis 15.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes. Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird. Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik. Keine Sorge, die Choreographien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 26. März 2025,
14 bis 15 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Türkische Gruppe – Türk Grubu

Die türkische Gruppe trifft sich 14-tägig, immer mittwochs, Feiertage ausgeschlossen. Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen, sich zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri buluşmaktadırlar saat 14 -16 Uhr arası türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar, insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak vb.bütün bunları burada yapmak mümkündür.

Wann: Mittwoch, 26. März 2025
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria

Wandern im März



Wir wandern von Laim durch den Nymphenburger Park und den Grünzug "Am Durchblick" zur Würm und zur Einkehr im Alten Wirt Obermenzing, dann entlang der Würm nach Allach zur Heimfahrt. Die Wegstrecke beträgt ca. 12 km. Sie sollten gutes Gehvermögen sowie geeignetes Schuhwerk

mitbringen. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden. Unvorhersehbare Ereignisse können Planänderungen nötig machen. Bitte hinterlassen Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer, damit wir Sie gegebenenfalls informieren können. Bei Starkregen und/oder Sturm entfällt die Wanderung.

- Wann:** Mittwoch, 26. März 2025
Wo: Ostbahnhof am Gleis 2, Abfahrt 9.53 Uhr
S1 Richtung Freising bis Laim
Ankunft in Laim 10.08 Uhr
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 25. März, 10 Uhr, bei uns im ASZ an.

Karaoke Singen



Wir verwandeln das ASZ in eine „Karaokebar“. Haben Sie Lust auf einen kleinen Auftritt? Zum Beispiel einen schönen Schlager oder ihr Lieblingslied mit entsprechender Begleitung zu singen? Im geschützten Rahmen versteht sich. Alleine, zu zweit oder gerne auch in der Gruppe? Selbstverständlich

können Sie auch einfach nur bei einem kühlen Getränk zuhören. Damit wir das Vorbereiten können, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

- Wann:** Donnerstag, 27. März 2025,
14 bis 15 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Freitag, 21. März bei uns im ASZ an.

Café & Clicks

Digitaler Lerntreff für ältere Menschen

Neues, Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die Digitale Welt, Kaffee und geselliger Austausch. All das findet Raum bei diesem Lern-Treff.



In der ersten Hälfte eines jeden Termins erfahren Sie Wissenswertes zu einem bestimmten Thema wie WhatsApp, Sicherheit, Online-Banking, Foto-Sicherung, neue Apps. Im zweiten Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen, die Ihnen in Ihrem digitalen Alltag begegnet sind.

Beim ersten Treffen sammeln wir gemeinsam Themen und Wünsche. Dabei sollen der Spaß und die Freude an der Nutzung von Smartphones und Tablets im Vordergrund stehen.

Der Treff richtet sich an alle Internet-Nutzenden, wird aber erfahrungsgemäß einen Schwerpunkt auf der Umsetzung mit Smartphone/Tablets (Android, aber auch iOS/Apple) haben.

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V. im Rahmen des Seniorenprogramms der LH München und des Projektes Verbraucherbildung Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

- Wann:** Freitag, 28. März 2025
10.30 bis 13 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos/2 Euro für Kaffee und Breze
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Vorschau auf das nächste Programmheft:

Malerisches Ramersdorf – mit Rätsellösen und Kaffeegenuss

Vom Karl-Preis-Platz ausgehend, widmen wir uns der Schönheit und Geschichte der Häuser am Löhleplatz, die, wie die Mustersiedlung in der Weißkopfstraße, unter Ensembleschutz stehen. Im Gemeinschaftsgarten rosen_heim, der grünen Oase, erleben wir, wie gärtnerische Vielfalt gelebt werden kann. Anschließend widmen wir uns dem Ramersdorfer Ortskern, mitsamt Kirche. Zum Abschluss finden wir uns im ASZ-Ramersdorf ein, wo wir in einer Kaffeerrunde gemeinsam ein Quiz zu unserer Erkundungsstrecke lösen und im Gespräch verweilen.

Die MVHS in Kooperation mit dem ASZ-Ramersdorf und dem Gemeinschaftsgarten rosen_heim.

U123904 – Führung Ramersdorf

| | |
|------------------------|---|
| Führung: | Christian Herrig |
| Wann: | Montag, 28. April 2025, 14.30 bis 16.30 Uhr |
| Wo: | Treffpunkt: am Melusinenbrunnen, Karl-Preis-Platz |
| Anmeldung: | Erforderlich: über die MVHS. |
| Kosten: | 7 Euro. Eine Ermäßigung für berechnigte Rentner*innen ist möglich. |
| Teilnehmerzahl: | Maximal 16 Personen |

Wichtig! Sollte das Wetter für eine Führung zu schlecht sein, wird sie verschoben, auf den Montag, 12. Mai 2025. Bitte informieren Sie sich am Montag, 28. April in der Zeit von 9 bis 12 Uhr über das **Schlechtwetter-Telefon:** 089 48006-6759 oder -6750

Kontakt:

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a

81671 München

Telefon: 089 673468790

Telefax: 089 6734687918

E-Mail: asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

So kommen Sie zu uns:

U2, U5 Haltestelle Innsbrucker Ring (Ausgang Rupertigaustraße)

Parkmöglichkeiten: Es sind zwei oberirdische, ebenerdige und abgesperrte Stellplätze vorhanden. Bitte vorher anmelden.



Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

8 bis 16.30 Uhr

Freitag

8 bis 14 Uhr

Telefonsprechzeiten

Montag

14 bis 15 Uhr

Mittwoch und Donnerstag

9.30 bis 11.30 Uhr