



Alten- und Service- Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung und Beteiligung

2026

**September · Oktober · November ·
Dezember**



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: 089 233 775075

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

Webseite: <https://stadt.muenchen.de/infos/asz-ramersdorf.html>

Bildnachweise:

Titelbild und Seite 5: Didier Junk. Seite 4: mit freundlicher Genehmigung des Sozialreferates, Stelle für interkulturelle Arbeit. Seite 6: Salim Korkmaz, Seite 8: Hans, Pixabay. Seite 16, 17, 19: Fotoarchiv ASZ- Ramersdorf. Seite 22: U_3lkoxbah4K, pixabay. Seite 26: daniel_diaz_bardillo, pixabay und Rosy Ziegler, pixabay. Seite 27: Clker-Free-Vector-Images. Seite 28: beasternchen, pixabay und Peggy_Marco, pixabay. Seite 29: Clker-Free-Vector-Images und OpenClipart-Vectors, pixabay. Seite 30: OpenClipart-Vectors, pixabay und Alexander lesnitzky, pixabay. Seite 31: Pete Linforth, pixabay und Fio_05, pixabay. Seite 32: LoboStudioHamburg, Pixabay. Seite 38, 52, 66, 81: azmeyart-design, Pixabay. Seite 39, 43, 50, 61, 67, 74, 82: Dmitry Abramov, Pixabay. Seite 41, 47, 55, 72: Marion Stirner. Seite: 51, 53, 76, 80, 86: Rebecca Braun. Seite 58, 71: pexels, Pixabay. Seite 56, 69, 84: OpenClipart-Vectors, Pixabay. Seite 61, 73, 82: Gastro Fotos, Pixabay. Seite 41, 60, 71: Assy, Pixabay. Seite 46, 59, 77: Elisabeth Guggenberger, Pixabay. Seite: 42, 60, 72, 85: Clker-Free-Vector-Images, Pixabay. Seite 64: Gerd Altmann, Pixabay. Seite 78: Congerdesign, Pixabay. Seite 87: Couleur, Pixabay. Seite 91: John Ioannidis, Pixabay.

Gestaltung: ASZ Ramersdorf

Druck: Druckerei Sozialreferat

Gedruckt auf Papier aus 100 Prozent Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

Künstlerisches:	5
Beratung, Information, Unterstützung	15
Ihre Ansprechpartner*innen	16
Treffpunkt Cafeteria	17
Sozialer Mittagstisch	18
SAVE	19
Ehrenamt	20
Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach (REGSAM)	20
Seniorenbeirat/Seniorenvertretung	21
Fußpflege.....	22
Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung	22
Übersicht unserer wöchentlichen Angebote.....	23
Bezahlung der Kursgebühren	25
Wöchentliche Angebote	26
Angebot per Terminvereinbarung	32
Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen	33
September 2026	38
Oktober 2026	45
November 2026	64
Dezember 2026	79
Zusatzangebote in unserem ASZ.....	89
Vorschau auf Januar, Februar, März	91
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf	92

Liebe Besucher*innen, liebe Gäste,

das ASZ Ramersdorf ist eine Einrichtung der offenen Altenhilfe und gehört zu einem Netz von derzeit 34 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

Bitte beachten Sie:

Der geplante Umbau des ASZ wird verschoben. Wir halten Sie bestmöglich auf dem Laufenden. Bitte beachten Sie unbedingt die Aushänge im ASZ und sprechen Sie die Mitarbeiter*innen bei Fragen jederzeit gerne an.

Künstlerisches:



Seit Jahren zieren Bilder von Künstler*innen aus unseren Malkursen die Titelseite unseres ASZ Programms. Darauf sind wir sehr stolz.

Das aktuelle Bild stammt von Didier Junk. Herr Junk ist ein regelmäßiger Besucher des ASZ und langjähriger Künstler. Seine Bilder malt er in kürzester Zeit, mit viel Liebe zum Detail und einer erstklassigen Technik.

Dieses Bild zeigt den Blick auf einen dunklen Wald, der von einem wunderschönen Lichteinfall erleuchtet wird.

Künstlerisches:



Da viele unserer Besucherinnen und Besucher künstlerisch tätig sind, möchten wir Ihnen ein Gedicht präsentieren, das uns Herr Korkmaz freundlicherweise zum Abdruck für dieses Programm zur Verfügung gestellt hat.

Bize Haberleri Sen Getir Turnam

Seherde Bülbüller, Öttüğü zaman. Tomurcuk güllerin,
açtığı zaman. Suların Çağlayıp, aktığı zaman.
Haber getir turnam, Bizim ellerden.

Gezip dolaştığın, Munzur dağından.
Yunup yıkandığın, ulu Pınardan.
Kokusun aldığın, Tüm yaylalardan.
Haber getir Turnam, Bizim ellerden.

Gurbette sılay, Özleyip durduk.
Ümitler Bağlayıp, Hayaller Kurduk.
Gelenden gidenden, Haberler Sorduk.
Haber getir Turnam, Bizim ellerden.

Sıla bir özlemdir, Gurbette inan.
Bağrım da bir Kordur, Durmadan yanan.
Gurbeti Kolaydır, Deyipte sanan.
Onlardan da Haber, sen getir Turnam.

Dertlidir Çobanın, yanık kavalı.
Çalarak anlatır, Derdin sıralı.
Besbelli Ondada, Yürek yaralı.
Kaval seslerini, sen getir Turnam.

Sam yelide olsa, Estiği yerden.
Dağların Buluta, Değdiği yerden.
Yaz yağmurlarının, yağdığı yerden.
Haber getir Turnam, Bizim ellerden.

Korkmaz özlem çeker, Köyü sılayı.
Çok olmuştur ordan, Kopup geleli.
Kaybetti Hepsini, Ana Babayı.
Köyümden Haberi, sen getir Turnam.

Şair: Emekli Öğretmen Salim Korkmaz 15.11.2017

Übersetzung:

Bring uns die Nachrichten, mein Kranich.

Wenn in der Heimat die Nachtigallen singen,
wenn die Rosenknospen aufblühen,
wenn die Wasser rauschend dahinfließen,
dann bringe Nachricht, mein Kranich, aus unserer
Heimat.

Von den Höhen des Munzur-Gebirges, die du
durchstreift hast,
von den heiligen Quellen, in denen du dich gewaschen
hast,
von allen Almen, deren Duft du eingeatmet hast,
bringe Nachricht, mein Kranich, aus unserer Heimat.



In der Fremde blieben wir stehen und sehnten uns nach
der Heimat, wir knüpften Hoffnungen und bauten
Träume.

Jeden Vorübergehenden fragten wir nach Neuigkeiten.
Bringe Nachricht, mein Kranich, aus unserer Heimat.

Heimat ist Sehnsucht - glaube mir, wenn man fern der
Heimat lebt.

In meiner Brust brennt unaufhörlich ein Feuer.
Die Fremde ist leicht zu ertragen, sagt man,
doch bring auch davon Nachricht, mein Kranich.

Traurig ist der Hirte mit seiner klagenden Flöte.
Spielend erzählt sie der Reihe nach von seinem Leid.
Im Fünf- und Zehnton erklingt sie, herzverwundet.
Bring mir die Klänge dieser Flöte, mein Kranich.

Selbst wenn es von weit her ist,
von dort, wo die Wolken meiner Berge ziehen,
von dort, wo die Sommerregen niedergehen,
bringe Nachricht, mein Kranich, aus unserer Heimat.

Ohne Furcht sehnt er sich nach dem Dorf, nach der
Heimat.

Es ist schon lange her, dass er von dort weggegangen
ist.

Er hat sie alle verloren, Mutter und Vater.
Bring mir Nachrichten aus meinem Dorf, mein Kranich.

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, Münih'te 33 yaşlı ve hizmet merkezinden oluşan ağa dahil olan, yaşlılar için tesis edilmiş bir açık destek kurumudur. ASZ Ramersdorf'un sağlayıcısı Münih Eyalet Başkenti'dir. Geniş kapsamlı hizmet yelpazemizden uyruğu, dini, ırkı, cinsiyeti veya cinsel kimliği ne olursa olsun tüm yaşlılar faydalanabilir. Sizi aramızda görmekten memnuniyet duyarız!

Hizmetlerimiz:

Bilgilendirme ve danışmanlık
Yaşlılar için destek
Muhtelif yardımlar
Gruplar ve kurslar
Bilgilendirme ve buluşma etkinlikleri
Öğlen yemeği ve açık kafeterya
Gönüllülüğün teşvik edilmesi ve desteklenmesi

Уважаемые посетители!

Центр поддержки пожилых и нуждающихся в уходе людей (Alten- und Service-Zentrum – ASZ) в Рамерсдорфе – это учреждение социальной работы с пожилыми людьми. Оно входит в сеть, состоящую из 33 аналогичных мюнхенских центров. Центр в Рамерсдорфе 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 Sozialpädagog*innen 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 (wie ambulante Pflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Essen auf Rädern, Einkaufs- und Begleitdienste)
- beim Umgang mit Behörden, Sozialbürgerhaus, Pflegeversicherung, Schuldnerberatung und weiteren Institutionen, sowie bei schriftlichen Angelegenheiten
- mit Informationen über Kurzzeit- und Tagespflege sowie über Wohnformen im Alter (Zeitgemäße Wohnformen, Betreutes Wohnen, vollstationäre Pflegeeinrichtungen) sowie zu 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 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.

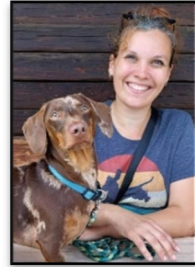
Ihre Ansprechpartner*innen



Frau Stirner
Sozialpädagogin
Leitung



Frau Körngen
Sozialpädagogin



Frau Braun
Sozialpädagogin
(mit Therapiehund Loki)



Herr Kolmich
Sozialpädagoge



Herr Maurermeyr
Sozialpädagoge



Frau Gensler
Verwaltung



Frau Kordogan
Hauswirtschaft



Verena Fritsch
Nachwuchskraft
Soziale Arbeit

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 für einen geringen Preis erhältlich.

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

Es besteht selbstverständlich 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: 089 233 775075.

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

Wann:	Montag, Dienstag, Donnerstag, jeweils um 12 Uhr
Kosten:	7,80 Euro
Anmeldung:	Bitte tragen Sie sich in den ausliegenden Listen bis spätestens Freitag 12 Uhr , 10 Tage vor der Essenswoche 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 somit Beratung im öffentlichen Raum an.

Ein- bis zweimal wöchentlich sind unsere Sozialpädagoginnen, Frau Körngen oder Frau Braun als Ansprechpartnerinnen für Senior*innen im Stadtteil Ramersdorf unterwegs. Während dieser Zeit können Sie sich gerne an sie wenden. Unsere Expertinnen 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: 089 233 775075.

Ehrenamt

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

Mögliche Einsatzbereiche sind:

- 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 ein Spielenachmittag.
 - Auf- und Abbau von Mobiliar bei Gruppenaktivitäten
 - Dekorieren und Mithilfe bei Veranstaltungen
- Mitarbeit als Mitorganisator*in oder Ideengeber*in, zum Beispiel als
 - ehrenamtliche Kursleitung oder
 - Begleitperson für Besichtigungen und Ausflüge.

Bitte wenden Sie sich gern an uns, Telefon: 089 233 775075.

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 Ihnen, 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 melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

Achtung!

Aufgrund personeller Veränderungen im Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach, können wir bis voraussichtlich Januar 2027 keine Außensprechstunde der Grundsicherung in unserem ASZ anbieten!

Sobald das Sozialbürgerhaus eine Nachfolge gefunden hat, nehmen wir das Angebot wieder in unserem Programm auf. Wir bitten um Ihr Verständnis. Gerne stellen wir bei Bedarf, mit Ihnen zusammen einen Kontakt zum Sozialbürgerhaus und der Sachbearbeitung her, bitte sprechen Sie uns an.

Fußpflege



Frau Natalie Ambrose bietet in unserem ASZ Fußpflege an.

Wann:	Nach Vereinbarung
Kosten:	45 Euro pro Behandlung Eine Ermäßigung ist nach Absprache mit Frau Ambrose möglich.
Anmeldung:	Bitte vereinbaren Sie mit ihr einen Termin unter der Telefonnummer 0162 7013347.

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr für mich selbst sprechen kann?

Frau Dewein, vom Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger, wird Ihnen in diesen Sprechstunden gerne Ihre Fragen zu diesem Thema in einem persönlichen Gespräch beantworten. Pro Person sind in etwa 30 Minuten eingeplant.

Wann:	Einmal im Monat am Dienstagnachmittag 14 bis 16 Uhr
Wo:	Kursraum
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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
Feldenkrais	15.15 bis 16.45 Uhr	Gymnastikraum	7 Euro
Malkurs I	14 bis 16 Uhr	Werkraum	7 Euro

Dienstag

Sitzgymnastik I	14 bis 15 Uhr	Gymnastikraum	3 Euro
Sitzgymnastik II	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
Malkurs II	14 bis 16 Uhr	Werkraum	7 Euro

Donnerstag

Englischkurs für Fortgeschrittene	10.30 bis 12 Uhr	Kursraum	6 Euro
Offener Spielenachmittag	14 bis 16 Uhr	Kursraum	kostenlos

Freitag

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

Bezahlung der Kursgebühren

Aus organisatorischen und Gründen der Gleichbehandlung ist es uns wichtig, dass die Kursgebühren jeweils **zum ersten Kurstermin Anfang des Monats** vollständig bezahlt werden. Um Probleme zu vermeiden, möchten wir Sie ausdrücklich auf diesen Zahlungsmodus hinweisen.

Ermäßigungen der Kursgebühren sind im Einzelfall möglich, bitte scheuen Sie sich nicht, uns darauf anzusprechen.

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur aufrecht-erhalten, solange sich der jeweilige Kurs finanziell trägt. Das bedeutet, dass die Ausgaben, die für die Honorare von Referent*innen entstehen, durch die Kursgebühren auch angemessen refinanziert werden. Daher ist es leider nicht möglich die Kursgebühren im Krankheitsfall zurückerstattet zu bekommen.

Bei Interesse an einem Kurs im ASZ kontaktieren Sie uns bitte persönlich oder telefonisch zu den Sprechzeiten (siehe Rückseite): Telefon: 089 233 775075

Wöchentliche Angebote

Italienischkurs



Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs sind Sie richtig. Sie wiederholen die Grundgrammatik und praxisorientierte Redewendungen. Herr Gemmelaar bringt Ihnen in lockerer Atmosphäre in

einem moderaten Tempo die italienische Sprache bei.

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 eigene Tischtennisplatte? Dann melden Sie sich bei uns an.

Wann: nach Absprache
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine

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, Sie sind willkommen! Wir bitten um Anmeldung, um genügend Materialien bereitstellen zu können.

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

Sturzprävention



Sie 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 zunehmend 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 oder es einmal versuchen möchten. Unsere Dozentin unterstützt individuell, erklärt Techniken und erläutert das Mischen der Farben, 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

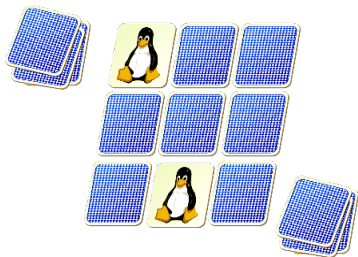


Sitzgymnastik kann für Senioren*innen mit aber auch ohne Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

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, das heißt auch jüngere Leute töpfern mit. 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: montags,
15 bis 16.45 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: pro Teilnahme 7 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- sowie 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 passionierter Schachspieler und erklärt Ihnen das Spiel oder bietet sich als Spielpartner an.

Wann: donnerstags
14 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
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
10.30 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

Angebot per Terminvereinbarung

Handysprechstunde



Sie haben Fragen rund ums Handy? Ob WhatsApp, Kamera, Internet oder Einstellungen – unser Mitarbeiter Herr Maurermeyr hilft Ihnen bei der Lösung einfacherer Fragestellungen gerne weiter, wie zum Beispiel:

- Bedienung Ihres Smartphones
- Einrichten von Apps

Bei komplexeren Fragestellungen und zum Thema onlinebanking, wenden Sie sich bitte an die **Digitale Hilfe**:
Telefon: 089 21528594

E-Mail: kontakt@digitalehilfe-muc.de

Wann:	nach Vereinbarung
Wo:	Cafeteria oder Kursraum
Kosten:	keine
Anmeldung:	telefonisch oder persönlich im ASZ

Bitte beachten Sie, dass wir keine Fachkräfte sind und für etwaige Probleme, die im Rahmen oder Anschluss dieser Hilfestellung bei Ihrem Smartphone auftreten, keine Haftung übernehmen!

Bitte fragen Sie bei Interesse an einem Angebot nach.

**In allen Kursen ist es möglich, 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.

September			Seite
Mo	14. September	Cafe & Clicks am Montag	38
Mi	16. September	Linedance I+II	39
Do	17. September	Griechische Gruppe	40
Mo	21. September	Spaziergänge für die Seele	41
Mo	21. September	Kaffeeklatsch im ASZ	41
Mo	21. September	Sing along	42
Mi	23. September	Türkische Gruppe	42
Mi	23. September	Ü-50 Tanzparty	43
Fr	25. September	Im September kein Cafe & Clicks am Freitag, dafür im Oktober zweimal!	
Mi	30. September	Linedance I + II	43
Mi	30. September	Wandern im September	44

Oktober			Seite
Do	1. Oktober	Griechische Gruppe	45
Fr	2. Oktober	Cafe & Clicks am Freitag	46
Mo	5. Oktober	Spaziergänge für die Seele	47
Mo	5. Oktober	Tierparkausflug	48
Di	6. Oktober	Freizeittreff für Aktive	49
Mi	7. Oktober	Sprechstunde Seniorenvertretung	49
Mi	7. Oktober	Türkische Gruppe	50
Mi	7. Oktober	Linedance I und II	50

Oktober			Seite
Mo	12. Oktober	Sitzgymnastik mit Zwergdackel Loki	51
Mo	12. Oktober	Cafe & Clicks am Montag	52
Di	13. Oktober	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	53
Do	15. Oktober	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	53
Do	15. Oktober	Griechische Gruppe	54
Mo	19. Oktober	Spaziergänge für die Seele	55
Mo	19. Oktober	Kinonachmittag	56
Mi	21. Oktober	Türkische Gruppe mit Live Musik	57
Do	22. Oktober	Frauenfrühstück	58
Do	22. Oktober	Vortrag: Fruchtbares Apulien	58
Fr	23. Oktober	Cafe & Clicks am Freitag	59
Mo	26. Oktober	Kaffeeklatsch	60
Mo	26. Oktober	Sing along	60
Mi	28. Oktober	Männerfrühstück mit Andreas	61
Mi	28. Oktober	Linedance I + II	61
Mi	28. Oktober	Wandern im Oktober	62
Do	29. Oktober	Griechische Gruppe	63

November			Seite
Mo	2. November	Treffen der Ehrenamtlichen	64
Di	3. November	Freizeittreff für Aktive	64
Mi	4. November	Sprechstunde Seniorenvertretung	65
Mi	4. November	Türkische Gruppe	65
Mo	9. November	Cafe & Clicks am Montag	66
Mi	11. November	Linedance I + II	67
Do	12. November	Griechische Gruppe	68
Mo	16. November	Kinonachmittag	69
Di	17. November	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	69
Mi	18. November	Türkische Gruppe mit Live Musik	70
Mi	18. November	Ü-50 Tanzparty	70
Do	19. November	Frauenfrühstück	71
Mo	23. November	Kaffeeeklatsch im ASZ	71
Mo	23. November	Sing along	72
Di	24. November	Lesung „Aller Guten Dinge sind Drei“	72
Mi	25. November	Männerfrühstück	73
Mi	25. November	Linedance I + II	74
Mi	25. November	Wandern im November	75
Do	26. November	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	76
Do	26. November	Griechische Gruppe	76
Fr	27. November	Cafe & Clicks am Freitag	77
Mo	30. November	Plätzchenbacken	78

Dezember			Seite
Di	1. Dezember	Freizeittreff für Aktive	79
Mi	2. Dezember	Türkische Gruppe mit Live Musik	79
Mi	2. Dezember	Sprechstunde Seniorenvertretung	80
Do	3. Dezember	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	80
Mo	7. Dezember	Cafe und Clicks am Montag	81
Mi	9. Dezember	Männerfrühstück	82
Mi	9. Dezember	Linedance I und II	82
Mi	9. Dezember	Bingo	83
Do	10. Dezember	Griechische Gruppe	83
Mo	14. Dezember	Kinonachmittag	84
Mo	14. Dezember	Sing along	85
Di	15. Dezember	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	85
Mi	16. Dezember	Weihnachtsfeier	86
Fr	18. Dezember	Im Dezember findet kein Cafe & Clicks am Freitag statt	
Mo	21. Dezember	Mini Weihnachtsmarkt	87
Do	24. Dezember	Heilig Abend	
Fr	25. Dezember	1. Weihnachtstag	
Mi	30. Dezember	Türkische Gruppe	88
Do	31. Dezember	Silvester	

September 2026

Cafe & Clicks am Montag

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.

Bei der Veranstaltung 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:** Montag, 14. September 2026
14 bis 16.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Kuchen
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich 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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 16. September 2026

Kurs I: 14 bis 15 Uhr

Kurs II: 15 bis 16 Uhr

Wo: Gymnastikraum

Kosten pro Kurs: 3 Euro

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

Griechische Gruppe

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

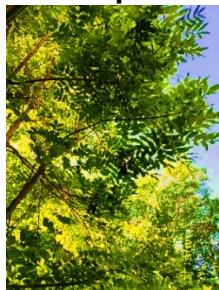
Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Wann:	Donnerstag, 17. September 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Spaziergänge für die Seele – im ASZ Ramersdorf Beim Spaziergehen in's Gespräch kommen



Spaziergänge für die Seele sind eine Einladung, spielerisch nachzudenken und Geschichten zu teilen. Gemeinsam stellen wir uns auf einem Spaziergang durch Ramersdorf Fragen wie: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was würde mir im Moment guttun?

Beim gemeinsamen Spaziergehen kommen wir ins Gespräch, erzählen uns gegenseitig was uns aktuell bewegt und entdecken dabei neue Perspektiven.

Wann: Montag, 21. September 2026
10 bis 12 Uhr
Wo: Werkraum
Kosten: kostenlos
Anmeldung: auch ohne Anmeldung möglich

Kaffeeklatsch im ASZ



Gemütlich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen mit den ASZ-Mitarbeiter*innen zusammensitzen und über das Leben und die Welt reden, ratschen und lachen. Gerne können Sie zum Kaffeeklatsch auch eigene Backrezepte mitbringen. Vielleicht

können wir diese dann ausprobieren und Sie können testen, ob es uns so gelungen ist, wie sie es in Erinnerung haben. Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können.

Wann: Montag, 21. September 2026
13 bis 14.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: Wir bitten um eine kleine Spende.
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sing along



Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen Bekanntes und Neues mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri. Zur Abwechslung stimmen wir auch mal einen Kanon oder einen Jodler 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: Montag, 21. September 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: keine
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 zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri saat 14 -16 arası buluşmaktadır. Türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar ve insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak burda mümkündür.

Wann: Mittwoch, 23. September 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Ü-50 Tanzparty



Nachdem unsere ersten Tanzparties so ein riesen Erfolg waren, setzen wir dieses Angebot weiterhin fort! Wir freuen uns wieder darauf mit Ihnen das Tanzbein zu schwingen und unbeschwert und fröhlich im ASZ zu tanzen bis die Wände wackeln. Für die

passende Musik sorgt wieder unser DJ Andreas Müller.

Wann: Mittwoch, 23. September 2026
17 bis 19 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich 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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 30. September 2026
Kurs I: 14 bis 15 Uhr
Kurs II: 15 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten pro Kurs: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Wandern im September



Gemeinsames Wandern hält fit und schafft Gemeinschaft. Einmal im Monat wandern wir gemeinsam eine zuvor ausgewählte Strecke. Bitte erfragen Sie diese und den Treffpunkt eine Woche zuvor im ASZ.

Die Wegstrecke beträgt meist circa 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, 30. September 2026

Wo: Der Ort wird ab Donnerstag Mittag der Vorwoche im ASZ bekannt gegeben.

Kosten: 2 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 29. September, 10 Uhr, an.

Oktober 2026

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 interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Wann:	Donnerstag, 1. Oktober 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Cafe & Clicks am Freitag

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.

Bei der Veranstaltung 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.

Achtung: Dies ist der Ersatztermin für September!

Wann:	Freitag, 2. Oktober 2026 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.

Spaziergänge für die Seele – im ASZ Ramersdorf Beim Spaziergehen in´s Gespräch kommen



Spaziergänge für die Seele sind eine Einladung, spielerisch nachzudenken und Geschichten zu teilen.

Gemeinsam stellen wir uns auf einem Spaziergang durch Ramersdorf Fragen wie:
Was brauche ich, um mich wohlfühlen?

Was würde mir im Moment guttun?

Beim gemeinsamen Spaziergehen kommen wir ins Gespräch, erzählen uns gegenseitig was uns aktuell bewegt und

entdecken dabei neue Perspektiven.

Wann: Montag, 5. Oktober 2026
10 bis 12 Uhr

Wo: Werkraum

Kosten: kostenlos

Anmeldung: **auch ohne Anmeldung möglich**

Ausflug in den Tierpark Hellabrunn mit exklusiver Führung



Ob Elefanten, Tiger oder Nashorn Nico - der Tierpark Hellabrunn bietet vielen Tieren ein Zuhause. Gemeinsam machen wir dort eine Führung und genießen ein paar schöne Stunden im Münchner Tierpark. Wir starten

gemeinsam im ASZ und fahren zusammen zum Zoo.

Nach unserer Führung haben wir dort noch die Möglichkeit gemeinsam ein bisschen Zeit zu verbringen und nach Belieben einzukehren.

- | | |
|-------------------|---|
| Wann: | Montag, 5. Oktober 2026
12.30 Uhr bis zum Schluss |
| Wo: | Gemeinsamer Start in unserm ASZ |
| Kosten: | Bitte erfragen Sie die Kosten beim ASZ-Team |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich unbedingt vorher bei uns im ASZ verbindlich 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, 6. Oktober 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf-Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf-Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Sie will dabei 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.

Dazu findet **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde statt.

Wann: Mittwoch, 7. Oktober 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
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 zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri saat 14 -16 arası buluşmaktadır. Türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar ve insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak burda mümkündür.

Wann: Mittwoch, 7. Oktober 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 7. Oktober 2026
Kurs I: 14 bis 15 Uhr
Kurs II: 15 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten pro Kurs: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Bayerischer Präventionstag: Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit

Das ASZ bietet: Sitzgymnastik mit Zwergdackel Loki.



Am 12. Oktober 2026 findet landesweit der Bayerische Präventionstag des Staatsministeriums statt. In diesem Rahmen möchten wir uns zusammen mit Ihnen und Zwergdackel Loki bewegen. Denn Sitzgymnastik ist eine tolle Art in sanfter Aktion zu bleiben und die Muskeln zu aktivieren. Die Kombination aus Sport und Tiergestützter Intervention bringt Spaß, Freude und ein bisschen Fitness. Seien Sie dabei und genießen Sie mit dem Dackel und anderen Begeisterten eine

schöne Stunde für Körper und Seele.

Wann:	Montag, 12. Oktober 2026 10 bis 11 Uhr
Wo :	Cafeteria des ASZ Ramersdorf
Kosten:	keine
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Cafe & Clicks am Montag

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.

Bei der Veranstaltung 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: | Montag, 12. Oktober 2026
14 bis 16.30 Uhr |
| Wo: | Cafeteria |
| Kosten: | Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Kuchen |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an. |

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Frau Dewein vom Betreuungsverein beantwortet ihre Fragen: Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr für mich selbst sprechen kann?

Wann: Dienstag, 13. Oktober 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
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 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. Loki liebt es, Zeit mit Menschen zu verbringen und freut sich schon auf Sie!

Wann: Donnerstag, 15. Oktober 2026
11 bis 12 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine
Anmeldung: für maximal 12 Personen

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 interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Wann:	Donnerstag, 15. Oktober 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Spaziergänge für die Seele – im ASZ Ramersdorf

Beim Spaziergehen in's Gespräch kommen



Spaziergänge für die Seele sind eine Einladung, spielerisch nachzudenken und Geschichten zu teilen. Gemeinsam stellen wir uns auf einem Spaziergang durch Ramersdorf Fragen wie: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was würde mir im Moment guttun? Beim gemeinsamen Spaziergehen kommen wir ins Gespräch, erzählen uns

was uns bewegt und entdecken neue Perspektiven.

Wann:	Montag, 19. Oktober 2026 10 bis 12 Uhr
Wo:	Werkraum
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	auch ohne Anmeldung möglich

Kinonachmittag: Bis zum Horizont, dann links



Herr Tiedgen findet das Leben im Seniorenheim äußerst langweilig. Auch die neue Bewohnerin Frau Simon ist dort nicht glücklich. Bei einem Rundflug im Propellerflugzeug kapert er die Maschine, um zusammen mit anderen Bewohnern ans Meer zu entkommen und sich dort

ihre Sehnsüchte zu erfüllen. Doch ihre Aktion wird von der Polizei und der Presse bemerkt.

Wann:	Montag, 19. Oktober 2026 13 bis 15 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	keine
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 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, 21. Oktober 2026 13 bis 15 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Frauenfrühstück



Da sich das Männerfrühstück in unserem ASZ seit kurzem großer Beliebtheit erfreut, lässt das Frauenfrühstück aufgrund vieler Nachfragen selbstverständlich nicht lange auf sich warten. Wir servieren Ihnen im Wechsel Rührei-, Müsli- oder fluffiges Pancake-frühstück. Lassen Sie sich überraschen. Nebenbei wird viel geratscht und gelacht.

Wann: Donnerstag, 22. Oktober 2026
9.30 bis 10.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: 5 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Vortrag: Fruchtbare Apulien



Gitte Rollenhagen nimmt sie mit an den südlichsten Zipfel Italiens. Wir werden die abwechslungsreichsten Städte, die ältesten Olivenbäume, farbenprächtige Vegetation und die „Malediven“ Italiens kennenlernen.

Wann: Donnerstag, 22. Oktober 2026
13.00 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: kostenlos
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Cafe & Clicks am Freitag

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.

Bei der Veranstaltung 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.

Achtung:

Dieser Kurs findet nicht am letzten Freitag des Monats statt!

Wann:	Freitag, 23. Oktober 2026 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.

Kaffeeklatsch im ASZ



Gemütlich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen mit den ASZ-Mitarbeiter*innen zusammensitzen und über das Leben und die Welt reden, ratschen und lachen. Gerne können Sie zum Kaffeeklatsch auch eigene Backrezepte mitbringen. Vielleicht

können wir diese dann ausprobieren und Sie können testen, ob es uns so gelungen ist, wie sie es in Erinnerung haben. Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können.

Wann: Montag, 26. Oktober 2026
13 bis 14.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: Wir bitten um eine kleine Spende.
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sing along



Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen Bekanntes und Neues mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri. Zur Abwechslung stimmen wir auch mal einen Kanon oder einen Jodler 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: Montag, 26. Oktober 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Männerfrühstück mit Andreas

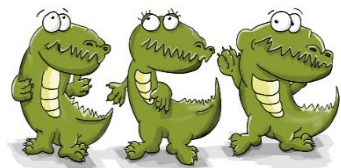


Bei Weißwurst und Brezen können sich Männer ab 60 im ASZ Ramersdorf in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen, miteinander plaudern und diskutieren. Unser

Ehrenamtlicher, Andreas Müller, bereitet das leckere Frühstück für Sie zu und freut sich schon sehr über ihr Kommen.

Wann: Mittwoch, 28. Oktober 2026
9.30 bis 10.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: 3 Euro pro 1 Paar Weißwürste und 1 Breze
Anmeldung: **Nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Bitte bis spätestens zwei Tage vorher anmelden.**

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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 28. Oktober 2026
Kurs I: 14 bis 15 Uhr
Kurs II: 15 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten pro Kurs: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Wandern im Oktober



Gemeinsames Wandern hält fit und schafft Gemeinschaft. Einmal im Monat wandern wir gemeinsam eine zuvor ausgewählte Strecke. Bitte erfragen Sie diese und den Treffpunkt eine Woche zuvor im ASZ.

Die Wegstrecke beträgt meist circa 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, 28. Oktober 2026
Wo:	Der Ort wird ab Donnerstag Mittag der Vorwoche im ASZ bekannt gegeben.
Kosten:	2 Euro
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 27. Oktober, 10 Uhr, 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 interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Wann:	Donnerstag, 29. Oktober 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

November 2026

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, 2. November 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

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. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

Wann: Dienstag, 3. November 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Sie will dabei 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.

Dazu findet **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde statt.

Wann: Mittwoch, 4. November 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
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 zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri saat 14 -16 arası buluşmaktadır. Türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar ve insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak burda mümkündür.

Wann: Mittwoch, 4. November 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Cafe & Clicks am Montag

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.

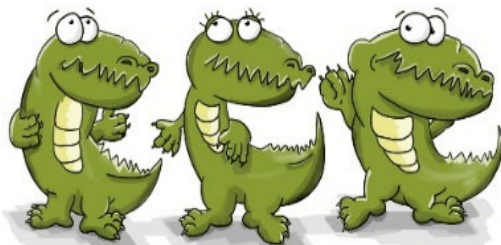
Bei der Veranstaltung sollen der Spaß und die Freude an der Nutzung von Smartphones und Tablets im Vordergrund stehen.

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:	Montag, 9. November 2026 14 bis 16.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Kuchen
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich 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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann:	Mittwoch, 11. November 2026
Kurs I:	14 bis 15 Uhr
Kurs II:	15 bis 16 Uhr
Wo:	Gymnastikraum
Kosten pro Kurs:	3 Euro
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 interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Ελληνική Ομάδα

Η ελληνική ομάδα συναντιέται κάθε δεκαπενθήμερο, κάθε Πέμπτη, εκτός από αργίες. Σας προσκαλούμε θερμά να συμμετέχετε σε μια κοινωνική συνάντηση για ανταλλαγή απόψεων. Επιπλέον, υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίσετε άλλους ανθρώπους σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα. Κατά καιρούς, θα διεξάγονται επίσης διαλέξεις με ενδιαφέροντα ειδικά θέματα.

Wann:	Donnerstag, 12. November 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kinonachmittag: Die Rumba Therapie



Tony ist ein Einzelgänger, der als Schulbusfahrer im Pariser Umland arbeitet und von einem Leben in Amerika träumt. Nach einem Herzinfarkt wird ihm die Vergänglichkeit bewusst, und er beschließt, Kontakt zu seiner Tochter Maria aufzunehmen. Maria arbeitet als Tanzlehrerin in Paris.

Sie kennt ihren Vater nicht. Um sich ihr zu nähern, meldet Tony sich undercover für ihren Rumba-Kurs an, übt mit Nachbarin Fanny leidenschaftliche Tänze und schafft es schließlich, in Marias Klasse aufgenommen zu werden. Aber die langen Jahre seiner Abwesenheit sind schwer zu überwinden.

Wann: Montag, 16. November 2026
13 bis 15 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis bei uns im ASZ an.

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Frau Dewein vom Betreuungsverein beantwortet ihre Fragen: Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr für mich selbst sprechen kann?

Wann: Dienstag, 17. November 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Türkische Gruppe mit Live-Musik / Canli 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 Çarşambası canlı müzikli ortamda buluşuyor (diğer günler de olabilir). 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, 18. November 2026
13 bis 15 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Ü-50 Tanzparty



Nachdem unsere ersten Tanzparties so ein riesiger Erfolg waren, setzen wir dieses Angebot weiterhin fort! Wir freuen uns wieder mit Ihnen das Tanzbein zu schwingen und unbeschwert und fröhlich im ASZ zu tanzen bis die Wände wackeln. Für die passende Musik sorgt

natürlich unser DJ Andreas Müller!

Wann: Mittwoch, 18. November 2026
17 bis 19 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Frauenfrühstück



Da sich das Männerfrühstück in unserem ASZ seit kurzem großer Beliebtheit erfreut, lässt das Frauenfrühstück aufgrund vieler Nachfragen selbstverständlich nicht lange auf sich warten.

Wir servieren Ihnen im Wechsel Rührei-, Müsli- oder fluffiges Pancakefrühstück. Lassen Sie sich überraschen. Nebenbei wird viel geratscht und gelacht.

Wann:	Donnerstag, 19. November 2026 9.30 bis 10.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	5 Euro
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Kaffeeklatsch im ASZ



Gemütlich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen mit den ASZ-Mitarbeiter*innen zusammensitzen und über das Leben und die Welt reden, ratschen und lachen. Gerne können Sie zum Kaffeeklatsch auch eigene Backrezepte mitbringen. Vielleicht

können wir diese dann ausprobieren und Sie können testen, ob es uns so gelungen ist, wie sie es in Erinnerung haben. Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können.

Wann:	Montag, 23. November 2026 13 bis 14.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	Wir bitten um eine kleine Spende.
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sing along



Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen Bekanntes und Neues mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri. Zur Abwechslung stimmen wir auch mal einen Kanon oder einen Jodler 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: Montag, 23. November 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Lesung „Aller guten Dinge sind Drei“



Christine Stirner, geboren 1946 in München, liest aus ihren Hunde-Memoiren. Sie sind herzlich eingeladen bei Kaffee und Kuchen!

Wann: Dienstag, 24. November 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Männerfrühstück mit Andreas



Bei Weißwurst und Brezen können sich Männer ab 60 im ASZ Ramersdorf in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen, miteinander plaudern und diskutieren. Unser Ehrenamtlicher, Andreas Müller,

bereitet das leckere Frühstück für Sie zu und freut sich schon sehr über ihr Kommen.

Wann:

Mittwoch, 25. November 2026

9.30 bis 10.30 Uhr

Wo:

Cafeteria

Kosten:

3 Euro pro 1 Paar Weißwürste und 1 Breze.

Anmeldung:

Nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Bitte bis spätestens zwei Tage vorher anmelden.

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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 25. November 2026

Kurs I: 14 bis 15 Uhr

Kurs II: 15 bis 16 Uhr

Wo: Gymnastikraum

Kosten pro Kurs: 3 Euro

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

Wandern im November



Gemeinsames Wandern hält fit und schafft Gemeinschaft.

Einmal im Monat wandern wir gemeinsam eine zuvor ausgewählte Strecke. Bitte erfragen Sie diese und den Treffpunkt eine Woche zuvor im ASZ.

Die Wegstrecke beträgt meist circa 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, 25. November 2026

Wo: Der Ort wird ab Donnerstag Mittag der Vorwoche im ASZ bekannt gegeben.

Kosten: 2 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 24. November, 10 Uhr, 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 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.

Wann: Donnerstag, 26. November 2026
11 bis 12 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine
Anmeldung: für maximal 12 Personen

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 interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Wann: Donnerstag, 26. November 2026
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Cafe & Clicks am Freitag

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.

Bei der Veranstaltung 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.

Achtung: Im Dezember findet kein „Cafe & Clicks am Freitag“ statt!

Wann:	Freitag, 27. November 2026 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.

Plätzchenbacken



Adventszeit ist Plätzchenzeit. Wir backen gemeinsam leckere Weihnachtsplätzchen, lauschen dabei schöner Weihnachtsmusik und genießen die vorweihnachtliche Stimmung.

Zum Ablauf: Im Vorfeld wird der Teig von uns zubereitet, zusammen stechen wir dann verschiedene Formen aus, um am Ende unsere Leckereien noch schön zu verzieren.

Und natürlich darf dabei auch reichlich genascht werden. Bringen Sie sich gerne eine eigene Plätzchendose mit, damit Sie sich ihre Leckereien auch mit nach Haus nehmen können.

Wann:	Montag, 30. November 2026 Ab 13 Uhr, bis wir fertig sind
Wo:	Cafeteria
Kosten:	2 Euro
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Dezember 2026

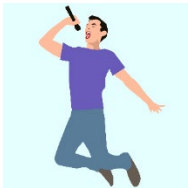
Freizeittreff für Aktive

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. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

Wann: Dienstag, 1. Dezember 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

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 Çarşambası canlı müzikli ortamda buluşuyor (diğer günler de olabilir). 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, 2. Dezember 2026
13 bis 15 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

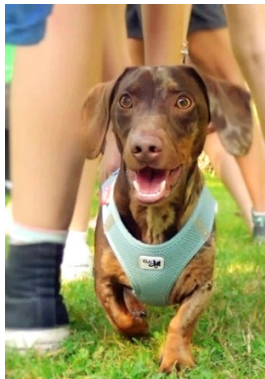
Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

Die Seniorenvertretung Ramersdorf - Perlach möchte mit den Senior*innen aus unserem Stadtteil in Kontakt kommen. Sie will dabei 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.

Dazu findet **jeden ersten Mittwoch im Monat** eine Sprechstunde statt.

Wann: Mittwoch, 2. Dezember 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
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 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.

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

Wann: Donnerstag, 3. Dezember 2026
11 bis 12 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine
Anmeldung: für maximal 12 Personen

Cafe & Clicks am Montag

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. Bei der Veranstaltung 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: | Montag, 7. Dezember 2026
14 bis 16.30 Uhr |
| Wo: | Cafeteria |
| Kosten: | Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Kuchen |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an. |

Männerfrühstück mit Andreas



Bei Weißwurst und Brezen können sich Männer ab 60 im ASZ Ramersdorf in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen, miteinander plaudern und diskutieren. Unser

Ehrenamtlicher, Andreas Müller, bereitet das leckere Frühstück für Sie zu und freut sich schon sehr über ihr Kommen.

Wann:	Mittwoch, 9. Dezember 2026 9.30 bis 10.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	3 Euro pro 1 Paar Weißwürste und 1 Breze
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an. Nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Bitte bis spätestens zwei Tage vorher anmelden

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westertanzes. 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 Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann:	Mittwoch, 9. Dezember 2026
Kurs I:	14 bis 15 Uhr
Kurs II:	15 bis 16 Uhr
Wo:	Gymnastikraum
Kosten pro Kurs:	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.

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, dürfen sich die glücklichen Bingo-Gewinner*innen auf kleine Gewinne freuen.

Wann:	Mittwoch, 9. Dezember 2026 14 bis 16 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

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 interessante Fachvorträge gehalten oder Exkursionen gemacht.

Wann:	Donnerstag, 10. Dezember 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Kinonachmittag: Bach - Ein Weihnachtswunder



Im Dezember 1734 in Leipzig plant Johann Sebastian Bach eine beeindruckende Weihnachtsmesse, stößt jedoch beim Stadtrat auf Widerstand. Trotz Konflikten mit den Behörden und seinem strengen Vater bleibt er unbeirrt und erhält Unterstützung von seiner

musikalisch begabten Frau Anna. Nach anfänglichen Schwierigkeiten darf er schließlich sein Weihnachtsoratorium aufführen, doch die Fertigstellung hängt noch vom Einsatz seiner Söhne ab.

Wann:	Montag, 14. Dezember 13 bis 15 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	keine
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis bei uns im ASZ an.

Sing along



Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Singen ein. Wir singen Bekanntes und Neues mit Gitarrenbegleitung aus einem vorbereiteten Potpourri. Zur Abwechslung stimmen wir auch mal einen Kanon oder einen Jodler 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:	Montag, 14. Dezember 2026 15 bis 16 Uhr
Wo:	Kursraum
Kosten:	keine
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Frau Dewein vom Betreuungsverein beantwortet ihre Fragen: Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr für mich selbst sprechen kann?

Wann:	Dienstag, 15. Dezember 2026 14 bis 16 Uhr
Wo:	Kursraum
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Alle Jahre wieder: Festliche Weihnachtsfeier im ASZ Ramersdorf



Wir laden Sie wieder herzlich zu unserer Weihnachtsfeier ein! Und auch dieses Jahr servieren wir Ihnen, wie es in München am Heiligen Abend Tradition ist, ein Paar Weißwürstel mit Brezen. Alternativ dazu Putenwiener. Danach lassen wir es uns gut gehen bei Glühwein oder alkoholfreien Punsch, Plätzchen und Christstollen. Wir werden Weihnachtsgedichte oder Geschichten hören und natürlich gemeinsam eine Reihe Weihnachtslieder anstimmen!

Wann:	Mittwoch, 16. Dezember 2026 13 bis 15 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	9 Euro oder 4,50 Euro ermäßigt
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Mini Weihnachtsmarkt im ASZ



In diesem Jahr bietet das ASZ Ihnen etwas ganz besonderes. Ein eigener kleiner Weihnachtsmarkt wird Ihnen den Start in die Feiertagswoche versüßen. Mit dabei sind die typischen Weihnachtsmarktklassiker wie Bratwurst, gebrannte Mandeln, Lebkuchen und Glühwein.

Wann:	Montag, 21. Dezember 13 bis 16 Uhr
Wo:	Cafeteria und Terasse
Kosten:	je nach Verzehr
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bis 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 zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Türk grubu çarşamba günleri saat 14 -16 arası buluşmaktadır. Türkçe sohbet etmek, bilgilendirme, günlük problemleri konuşup dertleşmek, çeşitli kutlamalar ve insanlarla tanışıp güzel dostluklar kurmak burda mümkündür.

Wann:	Mittwoch, 30. Dezember 2026 14 bis 16 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

Zusatzangebote in unserem ASZ

Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffene München Ost

Jeden 2. Mittwoch im Monat findet in unserem ASZ ein Treffen der Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffene München Ost statt. Ansprechpartner ist Herr Andreas Müller, erreichbar unter der Telefonnummer: 0173 6826502.

Die nächsten Termine sind: 14. Oktober, 11. November und 9. Dezember 2026, jeweils von 18 bis 20 Uhr.

Betreuungsgruppe von Carpe Diem München e.V.

Unsere Freitagsbetreuungsgruppe richtet sich an Personen, die an Demenz oder psychischen Problemen im Alter leiden. Wir unterstützen unsere Gäste mit abwechslungsreichen Betreuungsangeboten und gemeinsamem Kaffeetrinken in kleinen Gruppen von acht Personen dabei, ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Wir legen großen Wert auf regelmäßigen Austausch und gemeinsame Spaziergänge, die uns die Möglichkeit geben, uns besser kennenzulernen und Zeit miteinander zu verbringen. Gleichzeitig ist es unserem Verein ein wichtiges Anliegen, die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Unsere Betreuungsgruppe findet jeden Freitag von 13.30 bis 16.30 Uhr in den Räumen des ASZ Ramersdorf statt. Nach Absprache bieten wir einen Hol- und Bringdienst an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Carpe Diem München e.V. Sie erreichen uns telefonisch unter 089 2000 767-21 oder per E-Mail an nbecker@carpediem-muenchen.de.

Haben Sie Programmwünsche?

Gibt es etwas, das Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. Haben Sie bestimmte Interessen oder Talente? Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns über Anregungen zu unserem Programm.

Feedback



Neben dem Verwaltungsbüro unseres ASZ finden Sie einen Feedback-Briefkasten.

Anregungen, Wünsche, Lob, Kritik und alles, was Sie uns gerne einmal sagen möchten, dürfen Sie uns gerne dort

schriftlich einwerfen oder besser noch, **jederzeit persönlich mitteilen.**

Bitte beachten Sie:

Der geplante Umbau des ASZ wird verschoben. Wir halten Sie bestmöglich auf dem Laufenden. Bitte beachten Sie unbedingt die Aushänge im ASZ und sprechen Sie die Mitarbeiter*innen bei Fragen gerne an.

Vorschau auf Januar, Februar, März

Wir freuen uns, Sie auch im neuen Jahr bei uns im ASZ begrüßen zu dürfen und haben einige tolle Veranstaltungen für Sie geplant. Freuen Sie sich mit uns zum Beispiel auf:

**Faschingsparty
Schöne Wanderungen
ASZ – Tanzparty
Osterfrühstück
und vieles mehr**



**Wir wünschen Ihnen
eine ruhige und
besinnliche
Weihnachtszeit und
einen guten Start ins
neue Jahr!**

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a

81671 München

Telefon: 089 233 775075

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

Web: <https://stadt.muenchen.de/infos/asz-ramersdorf.html>

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