



Alten- und Service- Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung und Beteiligung

2026

April · Mai · Juni



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: Despina Ioannidou. Seite 4: mit freundlicher Genehmigung des Sozialreferates, Stelle für interkulturelle Arbeit. Seite 5: Rebecca Braun. S.12, 13, 15: Fotoarchiv ASZ- Ramersdorf. Seite 18: U_3lkoxbah4K, pixabay, Seite 22: daniel_diaz_bardillo, pixabay und Rosy Ziegler, pixabay. Seite 23: Clker-Free-Vector-Images. Seite 24: bea sternchen, pixabay und Peggy_Marco, pixabay. Seite 25: Clker-Free-Vector-Images und OpenClipart-Vectors, pixabay. Seite 26: OpenClipart-Vectors, pixabay und Alexander Iesnitzky, pixabay. Seite 27: Pete Linforth, pixabay und Fio_05, pixabay. Seite 28: LoboStudioHamburg, Pixabay. Seite 33, 39, 45, 53, 58, 71: Dmitry Abramov, Pixabay. Seite 35: Marion Stirner. S.36, 60, 68: Rebecca Braun. S.37, 51, 63: Windows Archiv. Seite 38, 44, 52, 57, 64, 74: azmeyart-design, Pixabay. Seite 39, 40, 48, 61: OpenClipart-Vectors, Pixabay. Seite 37, 57. Seite 43, 55, 67: Mohamed Hassan, Pixabay. Seite 45, 54, 65: Assy, Pixabay. Seite: 46, 59, 72: Elisabeth Guggenberger, Pixabay. Seite 47: Engin_Akyurt, Pixabay. Seite 48, 70: Gerd Altmann, Pixabay. Seite 54, 66: Clker-Free-Vector-Images, Pixabay und mit freundlicher Genehmigung des Christophorus hospiz Vereins. Seite 69: eichhoernchenfreak, Pixabay. Seite 70: Gitte Rollenhagen. Seite 75: Gerd Altmann und RitaE, 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
Bezahlung der Kursgebühren	21
Wöchentliche Angebote	22
Angebot per Terminvereinbarung	28
Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen	29
Haben Sie Programmwünsche?	75
Feedback.....	75
Vorschau auf Juli, August, September.....	75
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf	76

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

ACHTUNG - NEUE TELEFONNUMMER!

Ab sofort erreichen Sie unser
Servicetelefon unter:
089 233-775075

Unsere Titelbilder:



Die Titelbilder auf dem Programm des Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf werden stets von den Besucher*innen eines unserer Malkurse geschaffen.

Das aktuelle Bild stammt von Frau Despina Ioannidou. Sie malt seit

mehreren Jahren im ASZ mit Leidenschaft Bilder, die man auch in den Gängen bewundern kann. Unser aktuelles Titelbild zeigt rosafarbene Blüten, die Vorfreude auf den Frühling und ein warmes Gefühl vermitteln. Es gehört zu einem der ersten Bilder, die die Künstlerin im Malkurs des ASZ gemalt hat.

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

Potpoma/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 tüm yařlılar faydalanabilir. Sizi aramızda görmekten memnuniyet duyarız!

Hizmetlerimiz:

Bilgilendirme ve danıřmanlık

Yařlılar için destek

Muhtelif yardımlar

Gruplar ve kurslar

Bilgilendirme ve buluřma etkinlikleri

Öęlen yemeęi ve açık kafeterya

Gönüllülüęün teřvik 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 Hecker
Sozialpädagogin



Herr Maurermeyr
Sozialpädagoge



Herr Kolmich
Sozialpädagoge



Frau Gensler
Verwaltung



Frau Braun
Sozialpädagogin
(mit Therapiehund Loki)



Frau Kordogan
Hauswirtschaft



Iris Birke
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 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, Frau Hecker 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)

Ein Mitarbeiter des Sozialbürgerhauses Ramersdorf-Perlach bietet eine Außensprechstunde 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: in unserem Großraumbüro
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Fußpflege

Frau Natalie Ambrose bietet in unserem ASZ Fußpflege an.



Wann:

Nach Vereinbarung

Kosten:

35 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.

Übersicht unserer wöchentlichen Angebote

Montag

Italienischkurs	10 bis 11.30 Uhr	Kursraum	6 Euro
Tischtennis	10 bis 14 Uhr	Gymnastikraum	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
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 aufrechterhalten, 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 Gemmelaro 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

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.

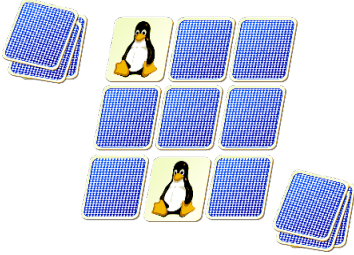
Es gibt zwei Kurse, sie finden unter fachkundiger Anleitung, mit Musik und sehr viel Spaß statt.

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: bitte bei den Mitarbeiterinnen des ASZ erfragen

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: 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
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 – unsere Nachwuchskraft Frau Birke hilft Ihnen bei der Lösung einfacher Probleme und Fragen 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.

April			Seite
Mi	1. April	Sprechstunde Seniorenvertretung	33
Mi	1. April	Linedance I und II	33
Do	2. April	Griechische Gruppe	34
Fr	3. April	Karfreitag	
Mo	6. April	Ostermontag	
Di	7. April	Freizeittreff für Aktive	34
Mi	8. April	Osterfrühstück	35
Mi	8. April	Türkische Gruppe	36
Do	9. April	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	36
Fr	10. April	Sprechstunde Grundsicherung	37
Mo	13. April	Cafe & Clicks am Montag	38
Mi	15. April	Linedance I und II	39
Mi	15. April	Bingo	39
Do	16. April	Griechische Gruppe	40
Mo	20. April	Kino	40
Di	21. April	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	41
Mi	22. April	MVHS - Führung durch Ramersdorf	42
Mi	22. April	Türkische Gruppe mit Live-Musik	43
Do	23. April	Vortrag „Pflegebedürftigkeit“	43
Fr	24. April	Café & Clicks am Freitag	44
Mo	27. April	Kaffeeklatsch im ASZ	45
Mi	29. April	Linedance I und II	45
Mi	29. April	Wandern im April	46
Mi	29. April	Tanzparty Ü 50	47

Mai			Seite
Fr	1. Mai	Maifeiertag	
Mo	4. Mai	Treffen der Ehrenamtlichen	48
Mo	4. Mai	Kino	48
Di	5. Mai	Freizeittreff für Aktive	49
Mi	6. Mai	Türkische Gruppe	49
Mi	6. Mai	Sprechstunde Seniorenvertretung	50
Do	7. Mai	Griechische Gruppe	50
Fr	8. Mai	Sprechstunde Grundsicherung	51
Mo	11. Mai	Cafe & Clicks am Montag	52
Mi	13. Mai	Vorstellung der Demenzgruppe	53
Mi	13. Mai	Linedance I und II	53
Do	13. Mai	Christi Himmelfahrt	
Mo	18. Mai	Kaffeeklatsch im ASZ	54
Mo	18. Mai	Sing Along	54
Di	19. Mai	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	55
Mi	20. Mai	Türkische Gruppe mit Live-Musik	55
Do	21. Mai	Griechische Gruppe	56
Fr	22. Mai	Cafe und Clicks am Freitag	57
Mo	25. Mai	Pfingstmontag	
Mi	27. Mai	Linedance I und II	58
Mi	27. Mai	Wandern im Mai	59
Do	28. Mai	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	60

Juni			Seite
Mo	1. Juni	Kino	61
Di	2. Juni	Freizeittreff für Aktiven	61
Mi	3. Juni	Sprechstunde Seniorenvertretung	62
Mi	3. Juni	Türkische Gruppe	62
Do	4. Juni	Fronleichnam	
Fr	5. Juni	Sprechstunde Grundsicherung	63
Mo	8. Juni	Cafe & Clicks am Montag	64
Mi	10. Juni	Unser ASZ ist heute ab 12 Uhr geschlossen! (näheres Seite 64)	64
Do	11. Juni	Griechische Gruppe	65
Mo	15. Juni	Kaffeeklatsch im ASZ	65
Mo	15. Juni	Sing along	66
Di	16. Juni	Vortrag: Christophorus Hospiz	66
Mi	17. Juni	Türkische Gruppe mit Live-Musik	67
Do	18. Juni	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	68
Do	18. Juni	Märchennachmittag	69
Fr	19. Juni	Flohmarkt im ASZ	69
Di	23. Juni	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	70
Mi	24. Juni	Dia Vortrag: Die Gärten Marrakeschs	70
Mi	24. Juni	Linedance I und II	71
Mi	24. Juni	Wandern im Juni	72
Do	25. Juni	Griechische Gruppe	73
Fr	26. Juni	Cafe und Clicks am Freitag	74

April 2026

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, 1. April 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
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, 1. April 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.

Wann: Donnerstag, 2. April 2026
13.30 bis 15.30 Uhr
Wo: Cafeteria
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 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. April 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

Osterfrühstück



Wir laden Sie herzlich zu unserem traditionellen Osterfrühstück ein, um gemütlich mit Ihnen beisammen zu sitzen, die Osterfeiertage zu genießen und ein wenig miteinander zu schlemmen.

Wir freuen uns auf Sie und natürlich auch den

Osterhasen, der hoffentlich wieder einiges im ASZ verstecken wird. Schokoladenosterhasen und Ostereier, die Sie bei uns finden, dürfen Sie sie gerne wieder mitnehmen.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung da wir einkaufen müssen. Der Preis für unser Osterfrühstück beinhaltet Speisen, sowie Kaffee, ein Glas Orangensaft oder Sekt.

Wir freuen uns sehr auf ein schönes Beisammensein!

- Wann:** Mittwoch, 8. April 2026
10 bis 12 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** 6 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 zu unterhalten, Kaffee zu trinken, sich zu informieren und neue Leute kennenzulernen.

Wann: Mittwoch, 8. April 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki



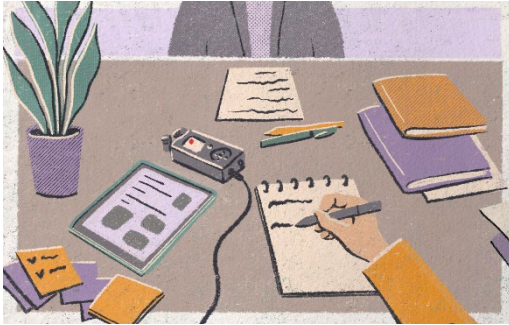
Hunde sind die besten Freunde der Menschen.

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, 9. April 2026
11 bis 12 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine
Anmeldung: für maximal 12 Personen

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, 10. April 2026
9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: im ASZ nach Absprache

Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie bei uns im ASZ eine Uhrzeit.

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, 13. April 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, 15. April 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, 15. April 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, 16. April 2026
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: nicht erforderlich

Kinonachmittag: Ein Lied in Gottes Ohr



Ein Rabbi, ein Imam und ein katholischer Priester werden zusammengebracht, um eine Band zu gründen. Musikproduzent Nicolas hatte schon lange keinen Erfolg mehr und soll nun die Gottesmänner nach oben bringen. Schnell feiert die Band große Erfolge, jedoch sind die Probleme ebenso groß. Unter den Bandkollegen kommt es unentwegt zu Streitigkeiten, in denen religiöse Klischees aufeinanderprallen. Als der Produzent hinwirft, sind die Drei auf sich selbst gestellt, denn sie wollen das Projekt auch nicht scheitern lassen.

Wann: Montag, 20. April 2026
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: keine

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

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 dieser Sprechstunde gerne Ihre Fragen zu diesem Thema in einem persönlichen Gespräch beantworten. Pro Person sind in etwa 30 Minuten eingeplant.

Wann: Dienstag, 21. April 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Kosten: Keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

MVHS - Führung durch Ramersdorf mit anschließendem Kaffeetrinken im ASZ

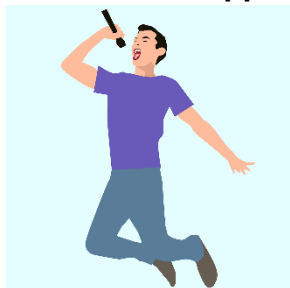
Erbaut 1933 bis 1934 auf dem Grund der ehemaligen Ziegelei von Johann Widmann, betrachten wir die verschiedenen Häusertypen des Bauherrn Guido Harbers in der Mustersiedlung.

Auf dem Weg erfahren Sie von den Hintergründen der Entstehung des Willramparks und von der Auswirkung des Dreißigjährigen Kriegs auf die Namensgebung der Gustav Adolf Kirche. Auf dem Weg zum Ramersdorfer Kern liegt die Gaststätte ZAR, die ebenfalls eine wechselvolle Geschichte hinter sich hat.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, in das ASZ Ramersdorf zu Kaffee und Kuchen einzukehren.

Dozentin: Renate Wirthmann
Wann: Mittwoch, 22. April 2026
10 bis 12 Uhr
Wo: Treffpunkt Claudius-Keller-Strasse 7
Kosten: 8 Euro (Ermäßigung bitte erfragen) zuzüglich Kosten für etwaigen Verzehr
Teilnehmerzahl: 8 Plätze
Kursnummer: **W123909 - Ramersdorf**
Anmeldung: **Bitte melden Sie sich über die MVHS an.
Schlechtwettertelefon: 089 480066759
oder 089 480066750, erreichbar am
21. April, von 9 bis 13 Uhr**

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, 22. April 2026

13 bis 15 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: nicht erforderlich

Pflegebedürftigkeit - wie geht es weiter?

In diesem Vortrag werden die Ergebnisse des 15. Marktberichts Pflege des Sozialreferats und Informationen zu Angeboten der pflegerischen Versorgung im Stadtbezirk 16 vorgestellt.

Referentin: Frau Birgit Greger
Diplom- Sozialgerontologin

Moderation: Frau Gabriele Vogler,
Seniorenvertretung Ramersdorf-Perlach

Wann: Donnerstag, 23. April 2026
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: Keine

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.

Wann: Freitag, 24. April 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, wie viele Kuchen wir vorbereiten.

- Wann:** Montag, 27. April 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.

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, 29. April 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 April



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 zwischen 10 und 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, 29. April 2026
Wo: Der Ort wird circa eine Woche zuvor im ASZ bekannt gegeben.
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 28. April, 10 Uhr, an.

Ü-50 Tanzparty



Nach dem großen Erfolg unserer ersten Tanzparty im Januar gehen wir nun in die nächste Runde und freuen uns mit Ihnen wieder das Tanzbein zu schwingen und unbeschwert und fröhlich im ASZ zu tanzen bis die Wände wackeln.

Begleitet von DJ Müller werden wir auch dieses Mal wieder den Abend genießen.

Wann: Mittwoch, 29. April 2026
17 bis 19 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: 3 Euro

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

Mai 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, 4. Mai 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

Kinonachmittag: Ziemlich beste Freunde



Philippe führt das perfekte Leben, reich, adlig, gebildet und von einer Heerschar von Hausangestellten umgeben – denn ohne Hilfe geht nichts. Philippe ist vom Hals abwärts gelähmt und sucht einen neuen Pfleger. Da taucht Driss auf, eben aus dem Gefängnis entlassen und will eigentlich nur einen Stempel für das Arbeitsamt. Spontan engagiert Phillip das Großmaul Driss und es beginnt eine verrückte, wunderbare und außergewöhnliche Freundschaft

Wann: Montag, 4. Mai 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: keine
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 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. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

Wann: Dienstag, 5. Mai 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

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 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, 6. Mai 2026
14 bis 16 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, 6. Mai 2026
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 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 oder Exkursionen gemacht.

Wann: Donnerstag, 7. Mai 2026
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: nicht erforderlich

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, 8. Mai 2026
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: in unserem Großraumbüro
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie bei uns im ASZ eine Uhrzeit.

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.

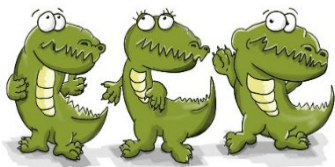
- Wann:** Montag, 11. Mai 2026
14 bis 16.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Kuchen
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter

Der Verein „Carpe Diem“ München e. V., Hilfe bei Demenz und psychischen Problemen im Alter, setzt sich in München auf vielfältige Weise für Demenzkranke, ältere Menschen mit psychischen Problemen und deren Angehörige ein. Außer der Beratungstätigkeit gehört dazu auch die Entwicklung und der Aufbau von differenzierten Gruppenangeboten und die Entwicklung von Lebens- und Wohnperspektiven für die Betroffenen.

Wann:	Mittwoch, 13. Mai 2026 14 bis 15.30 Uhr
Wo:	Cafeteria
Kosten:	Keine
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, 13. Mai 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.

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, wie viele Kuchen wir vorbereiten.

- Wann:** Montag, 18. Mai 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, 18. Mai 2026
14.30 bis 15.30 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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 dieser Sprechstunde gerne Ihre Fragen zu diesem Thema in einem persönlichen Gespräch beantworten. Pro Person sind in etwa 30 Minuten eingeplant.

Wann:	Dienstag, 19. Mai 2026 14 bis 16 Uhr
Wo:	Kursraum
Kosten:	Keine
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 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, 20. Mai 2026 13 bis 15 Uhr
Wo:	Cafeteria
Anmeldung:	nicht erforderlich

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 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, 21. Mai 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.

- Wann:** Freitag, 22. Mai 2026
10.30 bis 13 Uhr
ACHTUNG: Ausnahmsweise nicht der letzte Freitag im Monat
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Breze.
- 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, 27. Mai 2026
Kurs 1: 14 bis 15 Uhr
Kurs 2: 15 bis 16 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten pro Kurs: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Wandern im Mai



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 zwischen 10 und 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, 27. Mai 2026
Wo: Der Ort wird circa eine Woche zuvor im ASZ bekannt gegeben.
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 26. Mai, 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.

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

Wann: Donnerstag, 28. Mai 2026
11 bis 12 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine
Anmeldung: für maximal 12 Personen

Juni 2026

Kinonachmittag: Amazonia – Abenteuer im Regenwald



Der kleine Kapuzineraffe Sai hat sein ganzes Leben in Gefangenschaft verbracht. Beim Lufttransport stürzt das Flugzeug ab und auf einmal findet sich das Äffchen in der Wildnis des Amazonas wieder. Ein wundervolles Abenteuer voller Geheimnisse, Gefahren und

Herausforderungen beginnt. Durch die Perspektive des Affen erleben wir die Wunder eines grandiosen Mikrokosmos mit seiner überwältigenden Natur. Eine Verneigung vor der Schönheit und der Vielfalt des Regenwaldes Amazonas, ein faszinierendes Portrait einer ungezähmten Landschaft.

- Wann:** Montag, 1. Juni 2026
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis 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. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

- Wann:** Dienstag, 2. Juni 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, 3. Juni 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 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, 3. Juni 2026
14 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: nicht erforderlich

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, 5. Juni 2026
9.30 bis 11.30 Uhr
Wo: in unserem Großraumbüro
Anmeldung: Bitte vereinbaren Sie bei uns im ASZ eine Uhrzeit.

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, 8. Juni 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.

ACHTUNG!

Bingo, Lindance und der Malkurs II, finden am Mittwoch, den 10. Juni, nicht statt, da das ASZ ab 12 Uhr geschlossen ist.

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 oder Exkursionen gemacht.

Wann: Donnerstag, 11. Juni 2026
13.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: nicht erforderlich

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, wie viele Kuchen wir vorbereiten.

Wann: Montag, 15. Juni 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, 15. Juni 2026 14.30 bis 15.30 Uhr
Wo:	Kursraum
Kosten:	keine
Anmeldung:	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Der Christophorus Hospiz Verein stellt sich vor



CHRISTOPHORUS HOSPIZ VEREIN
MÜNCHEN

Elisabeth Scheib stellt die verschiedenen Dienste und Aufgaben des Hospizvereins vor und erzählt vom Beginn der hospizlichen Bewegung. Es gibt Raum für Austausch und Fragen

rund um die Arbeit des Vereins und seinen Hilfsangeboten. Wir freuen uns auf Sie!

Wann:	Dienstag, 16. Juni 2026 13 bis 14.30 Uhr
Wo:	Kursraum
Kosten:	keine
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 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, 17. Juni 2026
13 bis 15 Uhr

Wo: Cafeteria

Anmeldung: nicht erforderlich

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, 18. Juni 2026
11 bis 12 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** für maximal 12 Personen

Märchen im Sommer



Märchenerzählerin Dr. Sabine Wehner-Zott besucht uns wieder, um Märchen aus dem Sommer zu erzählen und Ihnen einen schönen Nachmittag zu bereiten.

Genießen Sie einen märchenhaften Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

- Wann:** Donnerstag, 18. Juni 2026
13 bis 15 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Flohmarkt im ASZ Ramersdorf



Ein Flohmarkt weckt Freude zum Stöbern und Schätze entdecken für groß und klein. Bei uns können Sie Ihre Schätze verkaufen oder einfach als Besucher*in schauen, ob sie etwas Unerwartetes finden, das Ihnen Freude bereitet.

- Wann:** Freitag, 19. Juni 2026
13 Uhr Aufbau für die Verkäufer*innen
Verkauf ab 14 Uhr
- Wo:** Cafeteria und Außenbereich des ASZ
- Kosten:** Keine Tischgebühr für Verkäufer*innen
- Anmeldung für Verkäufer*innen:** maximal 10 Tische. Bitte melden Sie sich bis spätestens 15. Juni für einen Tisch bei uns an.

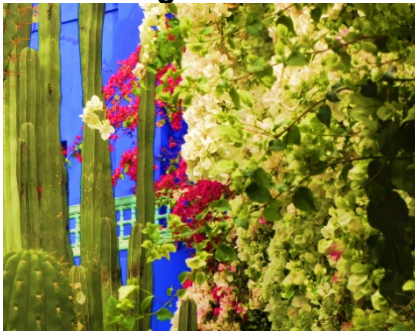
Sprechstunde zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

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 dieser Sprechstunde gerne Ihre Fragen zu diesem Thema in einem persönlichen Gespräch beantworten. Pro Person sind in etwa 30 Minuten eingeplant.

- Wann:** Dienstag, 23. Juni 2026
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** Keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Dia Vortrag - Die Gärten Marrakeschs



Im Rahmen eines Dia-Vortrags nimmt Sie Frau Gitte Rollenhagen mit auf eine Reise in die üppigen Gärten von André Heller und Yves Saint Laurent. Die optischen Eindrücke werden dabei mit der Musik von Mozart - arabisch interpretiert! – untermalt. Lassen Sie sich überraschen!

- Wann:** Mittwoch, 24. Juni 2026
14 bis 16 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, Schlägern oder zu moderner Popmusik.

Keine Sorge, die Choreografien sind leicht zu erlernen und es macht viel Spaß!

Wann: Mittwoch, 24. Juni 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 Juni



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 zwischen 10 und 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, 24. Juni 2026
- Wo:** Der Ort wird circa eine Woche zuvor im ASZ bekannt gegeben.
- Kosten:** 2 Euro
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 23. Juni, 10 Uhr, 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 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, 25. Juni 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.

- Wann:** Freitag, 26. Juni 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.

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 natürlich auch jederzeit

persönlich mitteilen.

Vorschau auf Juli, August, September



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

Unser jährlich stattfindendes Sommerfest, schöne Wanderungen, Eiscafé, Tratsch, einen Tierparkbesuch und vieles mehr

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