



# Alten- und Service- Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung  
Gruppen und Kurse  
Begegnung und Beteiligung

**2026**

**Januar · Februar · März**



**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander

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

## **Landeshauptstadt München**

Sozialreferat

Amt für Soziale Sicherung

Abteilung Altenhilfe und Pflege

Sankt-Martin-Straße 53, 81669 München

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a, 81671 München

Telefon: 089 233 775075

E-Mail: [asz-ramersdorf.soz@muenchen.de](mailto:asz-ramersdorf.soz@muenchen.de)

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

### Bildnachweise:

Titelbild: Titelbild von Despina Ioannidou. Seite 4: mit freundlicher Genehmigung des Sozialreferates, Stelle für interkulturelle Arbeit, Seite 5: Rebecca Braun, Seite 12,13, 15: Fotoarchiv ASZ- Ramersdorf. Seite 18: U\_3lkoxbah4K, pixabay, Seite 22: daniel\_diaz\_bardillo, pixabay und Rosy Ziegler, pixabay. Seite 23, Gerd Altmann, pixabay und Clker-Free-Vector-Images. Seite 24: beasternchen, 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 34, 35, 45, 48, 59, 61: OpenClipart-Vectors. Seite 36, 50, 59 :Rebecca Braun. Seite 37, 57. Seite 38, 49, 62: Mohamed Hassan, Pixabay. Seite 39, 53, 63: azmeyart-design, Pixabay. Seite 40, 54, 58, 64, 46:Dmitry Abramov, Pixabay. Seite 40. Engin\_Akyurt, Pixabay. Seite 41, 62: Sharon Ang, Pixabay, Seite 42, 52, 66: Assy, Pixabay und Clker-Free-Vector-Images, Pixabay. Seite 44, 56, 69: EBW München. Seite 50: Randomhh, Pixabay. Seite: 55 Michael Nagy, Presseamt der Landeshauptstadt München. Seite 68: Elisabeth Guggenberger, Pixabay. Seite 69: Jillwellington, Pixabay S.70: geralt, 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
Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf .....	72

## 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



**Das ASZ Ramersdorf  
wünscht Ihnen und Ihren  
Angehörigen einen  
großartigen Start in ein  
gutes und gesundes neues  
Jahr 2026 !!!**

# **ACHTUNG – NEUE TELEFONNUMMER**

**Ab sofort erreichen Sie unser  
Servicetelefon unter**

**089 233 775075**

## **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 ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ,**

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](https://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, Spiele spielen, Ihren Interessen gemeinsam nachgehen und neue Kontakte knüpfen. Verschiedene Kaffeespezialitäten sowie diverse kalte Getränke sind 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.

Wir freuen uns über neue Helfer\*innen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an unser Team, 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.

## Außersprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

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

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

**Wann:** jeden ersten Freitag im Monat  
9.30 bis 11.30 Uhr  
**Wo:** 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:** 45 Euro inkl. MwSt 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
Feldenkrais	9.45 bis 11.15 Uhr	Gymnastikraum	7 Euro
Deutschkurs	13 bis 14 Uhr	Kursraum	kostenlos
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



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

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

- Wann:** montags  
10 bis 11.30 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** pro Teilnahme 6 Euro

## Tischtennis



Sie würden gerne mit Bekannten oder befreundeten Personen Tischtennis spielen, haben aber keine eigene Tischtennisplatte? Dann melden Sie sich bei uns an.

- Wann:** montags, 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, wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Wir bitten um Anmeldung, um genügend Materialien bereitstellen zu können.

**Wann:** mittwochs  
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

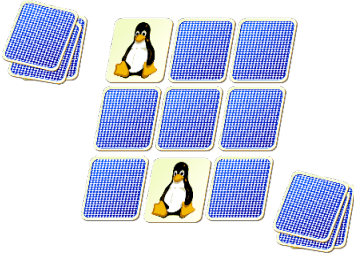


Sitzgymnastik kann für Senioren\*innen mit aber auch ohne Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

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:** mittwochs  
9.45 bis 11.15 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:** 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](mailto:kontakt@digitalehilfe-muc.de)

<b>Wann:</b>	nach Vereinbarung
<b>Wo:</b>	Cafeteria oder Kursraum
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Januar</b>			<b>Seite</b>
Fr	2. Januar	Sprechstunde Grundsicherung	33
Mo	5. Januar	Kino	33
Di	6. Januar	<b>Feiertag</b>	
Mi	7. Januar	Sprechstunde Seniorenvertretung	34
Mi	7. Januar	Bingo	34
Do	8. Januar	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	35
Do	8. Januar	Griechische Gruppe	35
Mo	12. Januar	Treffen der Ehrenamtlichen	36
Di	13. Januar	Freizeittreff für Aktive	36
Di	13. Januar	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	37
Mi	14. Januar	Türkische Gruppe mit Live Musik	37
Mo	19. Januar	Cafe & Clicks am Montag	38
Mi	21. Januar	Linedance I und II	39
Mi	21. Januar	Ü50 Tanzparty	39
Do	22. Januar	Kegeln	40
Do	22. Januar	Griechische Gruppe	40
Mo	26. Januar	Kaffeeklatsch	41
Mo	26. Januar	Sing Along	41
Di	27. Januar	Vortrag: Ausweis Schwerbehinderung	42
Mi	28. Januar	Türkische Gruppe	42
Fr	30. Januar	Café & Clicks am Freitag	43

<b>Februar</b>			<b>Seite</b>
Di	3. Februar	Freizeittreff für Aktive	44
Mi	4. Februar	Bingo	44
Mi	4. Februar	Sprechstunde Seniorenvertretung	45
Mi	4. Februar	Linedance I und II	45
Do	5. Februar	Griechische Gruppe	46
Fr	6. Februar	Sprechstunde Grundsicherung	46
Mo	09. Februar	Kino	47
Di	10. Februar	Sprechstunde Vorsorgevollmacht	48
Mi	11. Februar	Türkische Gruppe mit Live Musik	48
Mo	16. Februar	Faschingsfeier im ASZ	49
Di	17. Februar	<b>Faschingsdienstag ist das ASZ ab 12 Uhr geschlossen</b>	
Do	19. Februar	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	49
Do	19. Februar	Griechische Gruppe	50
Mo	23. Februar	Kaffeeklatsch	51
Mo	23. Februar	Sing along	51
Mo	23. Februar	Cafe und Clicks am Montag	52
Mi	25. Februar	Linedance I und II	53
Mi	25. Februar	Türkische Gruppe	53
Do	26. Februar	Sprechstunde mit Oberbürgermeister	54
Fr	27. Februar	Cafe & Clicks am Freitag	55

<b>März</b>			<b>Seite</b>
Mo	2. März	Treffen der Ehrenamtlichen	56
Di	3. März	Freizeittreff für Aktive	56
Mi	4. März	Sprechstunde Seniorenvertretung	57
Mi	4. März	Linedance I und II	57
Mi	4. März	Bingo	58
Do	5. März	Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki	58
Do	5. März	Griechische Gruppe	59
Fr	6. März	Sprechstunde Grundsicherung	59
Mo	9. März	Kino	60
Mi	11. März	Türkische Gruppe mit Live Musik	61
Do	12. März	Kegeln	61
Mo	16. März	Café & Clicks am Montag	62
Di	17. März	Sprechstunde - Vorsorgevollmacht	63
Mi	18. März	Linedance I und II	63
Do	19. März	Griechische Gruppe	64
Mo	23. März	Kaffeeklatsch	65
Mo	23. März	Sing along	65
Mi	25. März	Türkische Gruppe	66
Mi	25. März	Info-Veranstaltung: Der Seniorenbeirat	66
Mi	25. März	Wandern im März	67
Fr	27. März	Cafe & Clicks am Freitag	68

## Januar 2026

### 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, 02. Januar 2026  
9.30 bis 11.30 Uhr

**Wo:** in unserem Großraumbüro

**Anmeldung:** Bitte vereinbaren

### Kinonachmittag: Die Kunst sich die Schuhe zu binden.



Der arbeitslose Schauspieler Alex hat mit Pünktlichkeit und Verantwortung so seine Probleme. Ständig versetzt er seine Freundin Lisa und seine kleine Tochter Josefine, bis Lisa ihn vor die Tür setzt. Alex sucht sich eine neue Bleibe und einen neuen Job als ungerne Pflegekraft in einem Tageszentrum für

geistig Behinderte. Seine Schützlinge dort mögen ihn, den ausgelassenen jungen Mann, der endlich Abwechslung in ihren Alltag bringt. Als Alex ihre Gesangskünste entdeckt will er sie bei einer TV-Show anmelden, was auf starke Widerstände bei deren Eltern stößt.

**Wann:** Montag, 05. Januar 2026  
14 bis 16 Uhr

**Wo:** Cafeteria

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

## **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, 07. Januar 2026  
14 bis 16 Uhr  
**Wo:** Kursraum  
**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

## **Bingo**



Bingo - Das kurzweilige Spiel für Jede\*n: Bingo ist das perfekte Spiel für alle, die nach einem unterhaltsamen und doch einfachen Zeitvertreib suchen. Die Regeln sind schnell verstanden. Egal, ob Sie erfahren oder zum ersten Mal dabei sind, Sie werden die Leichtigkeit und den Spaß dieses Spiels sicherlich genießen. Um die Spannung zu erhöhen, dürfen sich die glücklichen Bingo-Gewinner\*innen auf kleine Gewinne freuen.

**Wann:** Mittwoch, 07. Januar 2026  
14 bis 16 Uhr  
**Wo:** Cafeteria  
**Kosten:** keine  
**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 Hund, Katze oder ein anderes Tier zu halten? Dann verbringen Sie doch einfach Zeit mit unserem ASZ-Zwergdackel Loki. Zusammen mit seinem Frauchen können Sie ihn streicheln mit ihm spielen und Leckerlis geben.

**Wann:** Donnerstag, 08. Januar 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, 08. Januar 2026  
13.30 bis 15.30 Uhr  
**Wo:** Cafeteria  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

## 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.

## 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, 12. Januar 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 oder Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig. Die Gruppe trifft sich in der Regel **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ. **Im Januar trifft sie sich wegen des Feiertags Heilige Drei Könige ausnahmsweise eine Woche später.**

**Wann:** Dienstag, 13. Januar 2026  
15 bis 16 Uhr  
**Wo:** Kursraum  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

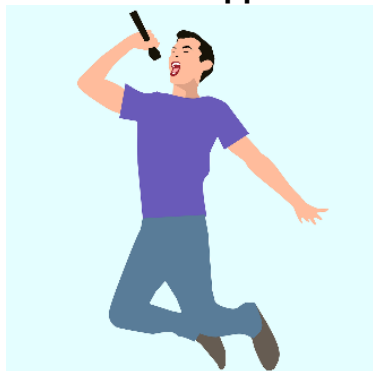
## **Sprechstunde zur Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

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, 13. Januar 2026  
13 bis 15 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.

**Wann:** Mittwoch, 14. Januar 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, 19. Januar 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



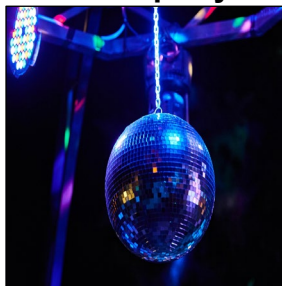
Linedance ist eine Form des Country- und Westertanzes. Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt

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!

<b>Wann:</b>	Mittwoch, 21. Januar 2026
<b>Kurs I:</b>	14 bis 15 Uhr
<b>Kurs II:</b>	15 bis 16 Uhr
<b>Wo:</b>	Gymnastikraum
<b>Kosten pro Kurs:</b>	3 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

## Ü 50 Tanzparty



Nachdem wir lange mit dem Gedanken gespielt haben, eine Tanzparty in unserem ASZ auf die Beine zu stellen, ist es nun endlich so weit. Freuen Sie sich auf unsere Ü 50 Tanzparty! Getreu dem Motto „Licht aus, Spot an“ lassen Sie uns im ASZ tanzen und Spaß haben, bis die Wände wackeln.

<b>Wann:</b>	Mittwoch, 21. Januar 2026
	17 bis 19 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Kosten:</b>	3 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

## Kegeln im ASZ Altstadt



Haben Sie Lust auf einen vergnüglichen Kegel-Nachmittag?

Dann kommen Sie mit zur Kegelbahn des ASZ Altstadt. Lassen Sie uns gemeinsam die Kugeln rollen und Spaß haben! Wir gehen vom ASZ aus

gemeinsam um 13.15 Uhr zur U-Bahn-Haltestelle Innsbrucker Ring (Bahnsteig Richtung Hauptbahnhof) und fahren um 13.34 Uhr mit der U2 Richtung Feldmoching zum Sendlinger Tor. Von dort aus begeben uns zu Fuß oder mit dem Bus 62 zum ASZ-Altstadt.

**Wann:** Donnerstag, 22. Januar 2026  
14 bis 16 Uhr

**Wo:** ASZ-Altstadt, Sebastiansplatz 12, München

**Kosten:** Eintritt frei, Getränke vor Ort, je nach Konsum, gegebenenfalls Fahrtkosten

**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, 22. Januar 2026  
13.30 bis 15.30 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Kaffeeklatsch im ASZ



Gemütlich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen mit den ASZ-Mitarbeitenden zusammensitzen und über Gott und die Welt reden, ratschen und lachen. Gerne können Sie zum Kaffeeklatsch auch Backrezepte und/oder auch Fotos von

sich mitbringen. Wir freuen uns, wenn Sie Lust und Zeit haben, vorbeizuschauen. Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können, wie viele Kuchen wir vorbereiten sollten.

- Wann:** Montag, 26. Januar 2026  
Diesmal von 13 bis 14.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- 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

verstehen sich. Gemeinsam Singen tut der Seele gut! Hauptsache Sie bringen Lust und gute Laune mit.

- Wann:** Montag, 26. Januar 2026  
14.30 bis 15.30 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

## **Interaktiver Vortrag: Schwerbehindertenausweis aufgrund von Einschränkungen im Alter**

Sie fühlen sich aufgrund Ihres Alters eingeschränkt und brauchen von Zeit zu Zeit Unterstützung? Erfahren Sie in unserem Vortrag von Sozialpädagogin Prinoth-Kurth welche Rechte und Möglichkeiten Sie haben einen Schwerbehindertenausweis aufgrund von Einschränkungen im Alter zu beantragen. Wer kann einen Ausweis beantragen? Wofür können Sie diesen Ausweis gebrauchen. Sie können gemeinsam mit Frau Prinoth-Kurth die Formulare ausfüllen und gerne alle Fragen stellen, die sie zu dem Thema haben.

**Wann:** Dienstag, 27. Januar 2026  
13 bis 14.30 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 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, 28. Januar 2026  
14 bis 16 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, 30. Januar 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.

## Februar 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 oder Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig. Die Gruppe trifft sich in der Regel **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

**Wann:** Dienstag, 03. Februar 2026  
15 bis 16 Uhr

**Wo:** Kursraum

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Bingo



Bingo - Das kurzweilige Spiel für Jede\*n: Bingo ist das perfekte Spiel für alle, die nach einem unterhaltsamen und doch einfachen Zeitvertreib suchen. Die Regeln sind schnell verstanden. Egal, ob Sie erfahren oder zum ersten Mal dabei sind, Sie werden die Leichtigkeit und den Spaß dieses Spiels sicherlich genießen. Um die Spannung zu erhöhen, dürfen sich die glücklichen Bingo-Gewinner\*innen auf kleine Gewinne freuen.

**Wann:** Mittwoch, 04. Februar 2026  
14 bis 16 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Kosten:** keine

**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, 04. Februar 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, 04. Februar 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 - Ελληνική Ομάδα**

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

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten 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, 05. Februar 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, 06. Februar 2026  
9.30 bis 11.30 Uhr  
**Wo:** in unserem Großraumbüro  
**Anmeldung:** Bitte vereinbaren Sie eine Uhrzeit.

## Kinonachmittag: Monsieur Claude und seine Töchter



Monsieur Claude und seine Frau Marie sind ein zufriedenes Ehepaar in der französischen Provinz mit vier hübschen Töchtern. Am glücklichsten sind sie, wenn die Familientraditionen so bleiben, wie sie sind. Erst als sich drei ihrer Töchter mit einem Moslem, einem Juden und einem Chinesen verheiraten, geraten sie unter Druck. In die französische

Lebensart platzen unvermittelt andere Welten hinein und jedes gemütliche Familienfest gerät zum interkulturellen Minenfeld.

Da ist die Ankündigung der jüngsten Tochter, einen – Gottseidank!- französischen Katholiken zu heiraten, Musik in ihren Ohren. Doch als sie ihrem vierten Schwiegersohn, dem schwarzen Charles, gegenüberstehen, reißt Claude und Marie der Geduldsfaden. Geschwächt durch Beschneidungsrituale, Hühnchen halal und koscheres Dim Sum ist ihr Toleranzvorrat restlos aufgebraucht. Aber auch Charles Familie von der Elfenbeinküste knirscht wegen der anstehenden Hochzeit mit den Zähnen. Es folgt ein Gemetzel der nationalen Ressentiments und kulturellen Vorurteile. Das familiäre Federrupfen droht dem Brautpaar die Lust an der Hochzeit zu verderben.

<b>Wann:</b>	Montag, 09. Februar 2026 14 bis 16 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ 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.

<b>Wann:</b>	Dienstag, 10. Februar 2026 13 bis 15 Uhr
<b>Wo:</b>	Kursraum
<b>Kosten:</b>	Keine
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Wann:</b>	Mittwoch, 11. Februar 2026 14 bis 16 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich

## Helau und Alaf! Faschingsfeier im ASZ



Wir laden Sie herzlich zu unserer Faschingsfeier ein. Genießen Sie mit uns bei einem Gläschen Sekt, leckeren Faschingskrapfen und toller Live-Musik vom Ostpark-Duo am Rosenmontag die fünfte Jahreszeit. Wir freuen uns auf Sie, ob in Wohlfühlkleidung oder in kreativen, lustigen und bunten Kostümen

<b>Wann:</b>	Montag, 16. Februar 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Kosten:</b>	5 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich bis Donnerstag 12. Februar bei uns im ASZ an.

## Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki



Hunde sind die besten Freunde der Menschen. Sie lieben Tiere, haben aber vielleicht selbst nicht die Möglichkeit einen Hund, eine Katze oder ein anderes Tier zu halten? Dann verbringen Sie doch einfach Zeit mit unserem ASZ-Zwergdackel Loki. Mit seinem Frauchen können Sie ihn streicheln, kennenlernen, mit ihm spielen und ihm natürlich auch viele Leckerlis geben. Loki kann ganz viele verschiedene Dinge, liebt es, Zeit mit Menschen zu verbringen und freut sich schon auf Sie!

<b>Wann:</b>	Donnerstag, 19. Februar 2026 11 bis 12 Uhr
<b>Wo:</b>	Gymnastikraum
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

## **Griechische Gruppe - Ελληνική Ομάδα**

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

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

<b>Wann:</b>	Donnerstag, 19. Februar 2026 13.30 bis 15.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich

## Kaffeeklatsch im ASZ



Gemütlich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen mit den ASZ-Mitarbeitenden zusammensitzen und über Gott und die Welt reden, ratschen und lachen. Gerne können Sie zum Kaffeeklatsch auch Backrezepte und/oder auch Fotos von sich mitbringen. Vielleicht kann sogar eines der Rezepte zum nächsten Termin von uns ausprobiert werden und Sie können dann testen, ob es uns so gelungen ist, wie sie es in Erinnerung haben. Wir freuen uns, wenn Sie Lust und Zeit haben, vorbeizuschauen. Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können, wie viele Kuchen wir vorbereiten sollten.

**Wann:** Montag, 23. Februar 2026  
12.30 bis 13.30 Uhr  
**Wo:** Cafeteria  
**Kosten:** je nach Verzehr  
**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. Februar 2026  
13.30 bis 14.30 Uhr  
**Wo:** Kursraum  
**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, 23. Februar 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!

<b>Wann:</b>	Mittwoch, 25. Februar 2026
<b>Kurs I:</b>	14 bis 15 Uhr
<b>Kurs II:</b>	15 bis 16 Uhr
<b>Wo:</b>	Gymnastikraum
<b>Kosten pro Kurs:</b>	3 Euro
<b>Anmeldung:</b>	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.

<b>Wann:</b>	Mittwoch, 25. Februar 2026
	14 bis 16 Uhr
<b>Wo:</b>	Cafeteria
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich

## Sprechstunde mit Oberbürgermeister Dieter Reiter



Oberbürgermeister Dieter Reiter besucht unser Alten- und Servicezentrum Ramersdorf und lädt herzlich zur Sprechstunde mit Seniorinnen und Senioren ein. In entspannter Atmosphäre können Anliegen, Fragen und Wünsche direkt besprochen werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, es gibt frischen Kaffee und der Oberbürgermeister bringt Butterbrezen für alle mit. Bitte melden Sie sich bis zum 24.02.2026 im ASZ an.

**Wann:** Donnerstag, 26.02.2026  
10.30 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Dienstag,  
24.02.2026 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, 27. Februar 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.

## März 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, 02. März 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 oder Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig. Die Gruppe trifft sich in der Regel **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

**Wann:** Dienstag, 03. März 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, 04. März 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, 04. März 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. Die Regeln sind schnell verstanden. Egal, ob Sie erfahren oder zum ersten Mal dabei sind, Sie werden die Leichtigkeit und den Spaß dieses Spiels sicherlich genießen. Um die Spannung zu erhöhen, dürfen sich die

glücklichen Bingo-Gewinner\*innen auf kleine Gewinne freuen.

**Wann:** Mittwoch, 04. März 2026  
14 bis 16 Uhr  
**Wo:** Cafeteria  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki



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

**Wann:** Donnerstag, 05. März 2026  
11 bis 12 Uhr  
**Wo:** Gymnastikraum  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

## **Griechische Gruppe - Ελληνική Ομάδα**

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

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten 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, 05. März 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, 06. März 2026  
9.30 bis 11.30 Uhr  
**Wo:** in unserem Großraumbüro  
**Anmeldung:** Bitte vereinbaren Sie im ASZ eine Uhrzeit.

## Kinonachmittag: Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon

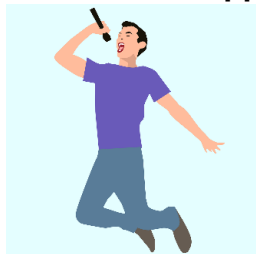


Schorsch ist Gärtner in einer bayerischen Kleinstadt und schuftet täglich in seinem Betrieb, der kurz vor der Pleite steht. Auch seine Ehe läuft nicht mehr rund und die Tochter möchte lieber Kunst studieren, als den Betrieb zu übernehmen. Dann missfällt dem Chef des lokalen Golfplatzes, den Schorsch angelegt

hat, auch noch der Grünton des Rasens und Schorsch bleibt auf seiner Rechnung sitzen. Als der Gerichtsvollzieher kurz darauf Schorsch's geliebtes Flugzeug pfänden will, setzt der sich ins Cockpit, packt den Steuerknüppel und fliegt einfach davon – ohne zu wissen, wohin. Es beginnt eine Reise, die ihn an ungekannte Orte führt, voller skurriler und besonderer Begegnungen. Im Laufe seiner zahlreichen Abenteuer kann er schließlich sogar seiner mürrischen Grantigkeit entkommen.

- Wann:** Montag, 09. März 2026  
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- 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.

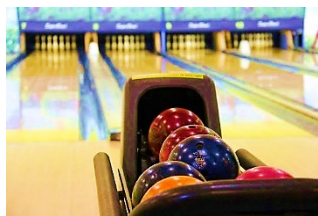
**Wann:** Mittwoch, 11. März 2026

14 bis 16 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Kegeln im ASZ Altstadt**



Haben Sie Lust auf einen vergnüglichen Kegel-Nachmittag?

Dann kommen Sie mit zur Kegelbahn des ASZ Altstadt. Lassen Sie uns gemeinsam die Kugeln rollen und Spaß haben! Wir gehen vom ASZ aus

gemeinsam um 13.15 Uhr zur U-Bahn-Haltestelle Innsbrucker Ring (Bahnsteig Richtung Hauptbahnhof) und fahren um 13.34 Uhr mit der U2 Richtung Feldmoching zum Sendlinger Tor. Von dort aus begeben uns zu Fuß oder mit dem Bus 62 zum ASZ-Altstadt.

**Wann:** Donnerstag, 12. März 2026

14 bis 16 Uhr

**Wo:** ASZ-Altstadt, Sebastiansplatz 12, München

**Kosten:** Eintritt frei, Getränke vor Ort, je nach Konsum, gegebenenfalls Fahrtkosten

**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, 16. März 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 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, 17. März 2026  
13 bis 15 Uhr  
**Wo:** Kursraum  
**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, 18. März 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 - Ελληνική Ομάδα**

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

Sie sind herzlich eingeladen, sich in geselliger Runde auszutauschen. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre andere Menschen kennenzulernen. Gelegentlich werden auch interessante Fachvorträge gehalten 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, 19.März 2026  
13.30 bis 15.30 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Kaffeeklatsch im ASZ



Gemütlich bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen mit den ASZ-Mitarbeitenden zusammensitzen und über Gott und die Welt reden, ratschen und lachen. Gerne können Sie zum Kaffeeklatsch auch Backrezepte und/oder

auch Fotos von sich mitbringen. Vielleicht kann sogar eines der Rezepte zum nächsten Termin von uns ausprobiert werden und Sie können dann testen, ob es uns so gelungen ist, wie sie es in Erinnerung haben. Wir freuen uns, wenn Sie Lust und Zeit haben, vorbeizuschauen. Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können, wie viele Kuchen wir vorbereiten sollten.

- Wann:** Montag, 23. März 2026  
13.00 bis 14.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** je nach Verzehr
- 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. März 2026  
14.30 bis 15.30 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 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, 25.März 2026  
14 bis 16 Uhr

**Wo:** Cafeteria

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Vortrag: Für Sie gewählt – der Seniorenbeirat für München**

Seit 1978 ist der Münchner Seniorenbeirat ein aktiver Bestandteil der Kommunalpolitik Münchens. Als eine der ältesten ehrenamtlichen Seniorenvertretungen bundesweit arbeitet dieses Gremium parteiunabhängig. Informieren Sie sich gerne bei der Seniorenbeirätin, Frau Gabriele Vogler (Stadtbezirk 16), über seine Wahl, Zusammensetzung, Gremien und darüber, wie Ihre Anliegen durch Kontakt zu den Stadtviertel-Vertreter\*innen in politische und administrative Entscheidungen der Landeshauptstadt München eingebracht werden können. Ihre aktuellen Fragen, beispielsweise zur Abschaffung eines Stolper-Bordsteins oder zu behördlichen Zugangsschwierigkeiten etc. sind sehr willkommen. In Kooperation mit der MVHS.

**Wann:** Mittwoch, 25. März 2026  
14.30 bis 16.30 Uhr

**Wo:** Kursraum

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Maximal 16 Teilnehmende Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

## Wandern im März



Wir wandern von Lohhof am Hollerner See entlang zur Einkehr im Echinger Hof, dann zurück nach Lohhof zur Heimfahrt. Die Wegstrecke beträgt ca. 12 km. Sie sollten gutes Gehvermögen sowie geeignetes Schuhwerk mitbringen. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung, es kann keine

Haftung übernommen werden. Unvorhersehbare Ereignisse können Planänderungen nötig machen. Bitte hinterlassen Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer, damit wir Sie gegebenenfalls informieren können. Bei Starkregen und/ oder Sturm entfällt die Wanderung.

- Wann:** Mittwoch, 25. März 2026  
**Wo:** Ostbahnhof am Gleis, Abfahrt 9.53 Uhr  
S1 Richtung Flughafen bis Lohhof  
Ankunft in Lohhof 10.29 Uhr  
**Kosten:** 2 Euro  
**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 24. März, 10 Uhr, 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, 27. März 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.

# Vorschau auf April, Mai, Juni

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

**Gemütliches Osterfrühstück**  
**Schöne Wanderungen**  
**Tolle Ausflüge**  
**ASZ- Flohmarkt**  
**Und vieles mehr**



# 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

Im Eingangsbereich unseres ASZ finden Sie eine Feedback-Box. Anregungen, Wünsche, Lob, Kritik und alles, was Sie uns gerne einmal sagen möchten, dürfen Sie uns dort mitteilen oder natürlich auch jederzeit persönlich sagen.

# Notizen:

# Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a

81671 München

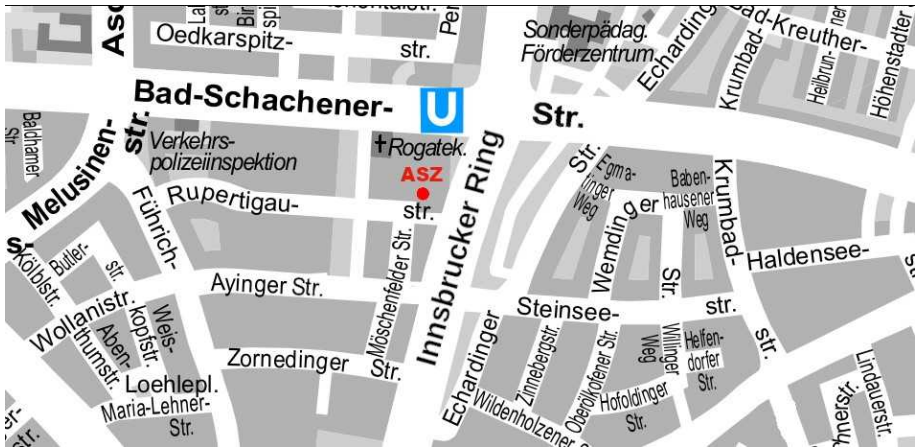
Telefon: 089 233 775075

E-Mail: [asz-ramersdorf.soz@muenchen.de](mailto: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 Parkplätze, sowie Tiefgaragenplätze 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