



Alten- und Service- Zentrum Ramersdorf

Ihr Wegbegleiter im Alter

Beratung, Information und Unterstützung
Gruppen und Kurse
Begegnung und Beteiligung

2026

Juli · August · September



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: Marielle Baumeister. 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: 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 35, 39, 46, 55, 61, 66: Dmitry Abramov, Pixabay. Seite 37, 45, 52, : Marion Stirner. S.36, 59, 70 Rebecca Braun. S.37, 56, 67: Windows Archiv. Seite 40: Mit freundlicher Genehmigung des Ostpark Duos und MonikaP, Pixabay. Seite 40, 42, 51, 57, 64, 71: azmeyart-design, Pixabay. Seite 46, 60, 67: OpenClipart-Vectors, Pixabay. Seite 47, 62, 69 RitaE, Pixabay. Seite 48, 53,: Assy, Pixabay. Seite: 50, 63, 72: Elisabeth Guggenberger, Pixabay. Seite 38, 68: Gerd Altmann, Pixabay. Seite 48, 53: Clker-Free-Vector-Images, 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 |
| Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung | 18 |
| Übersicht unserer wöchentlichen Angebote..... | 19 |
| Bezahlung der Kursgebühren | 21 |
| Wöchentliche Angebote | 22 |
| Angebot per Terminvereinbarung | 28 |
| Termine der Veranstaltungen, Kurse und Gruppen | 29 |
| ACHTUNG!!! | 30 |
| Zusatzangebote in unserem ASZ..... | 73 |
| ACHTUNG!!! | 74 |
| Haben Sie Programmwünsche oder Ideen, vielleicht auch explizit für die Zeit der Schließung? | 75 |
| Feedback | 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



Unsere Titelbilder:

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

Das aktuelle Bild stammt von Frau Marielle Baumeister.

Sie kopierte sehr gekonnt das berühmte Gemälde von Vincent van Gogh: *Caféterrasse am*

Abend/Terrasse du café le soir. Vincent van Gogh malte das Bild im September 1888 in Arles, Frankreich und fing die Stimmung eines herbstlich warmen Abends in der Provence wunderbar ein.

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.

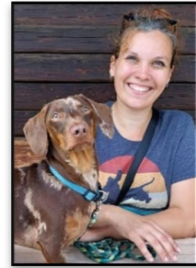
Ihre Ansprechpartner*innen



Frau Stirner
Sozialpädagogin
Leitung



Frau Körngen
Sozialpädagogin



Frau Braun
Sozialpädagogin
(mit Therapiehund Loki)



Herr Kolmich
Sozialpädagoge



Herr Maurermeyr
Sozialpädagoge



Frau Gensler
Verwaltung



Frau Kordogan
Hauswirtschaft



Herr Lackmann
Praktikant

Treffpunkt Cafeteria



In unserer gemütlichen Cafeteria können Sie sich jederzeit unverbindlich treffen, miteinander plaudern, Ihren Interessen gemeinsam nachgehen und neue Kontakte knüpfen. Verschiedene Kaffeespezialitäten sowie diverse kalte Getränke sind jederzeit für einen geringen Preis erhältlich.

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

Es besteht selbstverständlich kein Verzehrzwang.

Bitte bringen Sie keine eigenen Speisen und Getränke mit.

Sozialer Mittagstisch

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

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

Das aktuelle Menüangebot erfahren Sie bei der Anmeldung unter Telefon: 089 233 775075.

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

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

Kosten: **7,80 Euro**

Anmeldung: Bitte tragen Sie sich in den ausliegenden Listen **bis spätestens Freitag 12 Uhr**, 10 Tage vor der Essenswoche ein.

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

SAVE



SAVE ist ein Angebot für ältere Menschen. Es bedeutet „Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen“. Das ASZ Ramersdorf bietet somit Beratung im öffentlichen Raum an.

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

Präventive Hausbesuche

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

Die Beratung kann beispielsweise zu diesen Themen erfolgen:

Haushaltshilfe

- pflegerische Versorgung
- finanzielle Absicherung
- soziale Kontakte

Ein Besuch erfolgt selbstverständlich nur auf eigenen Wunsch und ist für Sie kostenlos. Informationen erhalten Sie bei uns unter Telefon: 089 233 775075.

Ehrenamt

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

Mögliche Einsatzbereiche sind:

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

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

Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach (REGSAM)

Die Broschüre „Seniorenkompass Ramersdorf-Perlach“ von REGSAM ist online unter dem folgenden Link (unter „Veröffentlichungen von REGSAM“) einsehbar: <https://regsam.net/downloads.html>

Seniorenbeirat/Seniorenvertretung

Die Seniorenvertretung Ramersdorf- Perlach möchte mit Ihnen, den Senior*innen aus dem Stadtteil Ramersdorf in Kontakt kommen.

Sie will Sorgen und Anliegen, aber auch Anregungen aufnehmen und diese bei Bedarf an den Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München oder an den örtlichen Bezirksausschuss weiterleiten. Daher bietet die Seniorenvertretung eine Sprechstunde an und freut sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Wann: jeden ersten Mittwoch im Monat
Wo: ASZ Ramersdorf
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Außensprechstunde Grundsicherung (SGB XII)

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

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

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

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

- Wann:** ein mal im Monat am Dienstagnachmittag
14 Uhr bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Übersicht unserer wöchentlichen Angebote

Montag

| | | | |
|-----------------|------------------------|---------------|-----------|
| Italienischkurs | 10 bis 11.30 Uhr | Kursraum | 6 Euro |
| Tischtennis | 10 bis 14 Uhr | Gymnastikraum | kostenlos |
| Deutschkurs | 13 bis 14 Uhr | Kursraum | kostenlos |
| Sturzprävention | 14 bis 15 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |
| Feldenkrais | 15.15 bis 16.45 Uhr | Gymnastikraum | 7 Euro |
| Malkurs I | 14 bis 16 Uhr | Werkraum | 7 Euro |

Dienstag

| | | | |
|------------------|------------------|---------------|--------|
| Sitzgymnastik I | 14 bis 15 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |
| Sitzgymnastik II | 15 bis 16 Uhr | Gymnastikraum | 3 Euro |

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

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

Bezahlung der Kursgebühren

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

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

Wir können ein kontinuierliches Kursangebot nur 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

Deutschkurs für Personen mit geringen Vorkenntnissen



Möchten Sie Deutsch lernen beziehungsweise Ihre Deutschkenntnisse verbessern?

Lernen Sie in einer kleinen Gruppe die deutsche Sprache auf spielerische Art und Weise, knüpfen Sie neue Kontakte.

Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder bereits über Vorkenntnisse verfügen, wir freuen uns über Ihre Teilnahme. Wir bitten um Anmeldung, um genügend Materialien bereitstellen zu können.

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

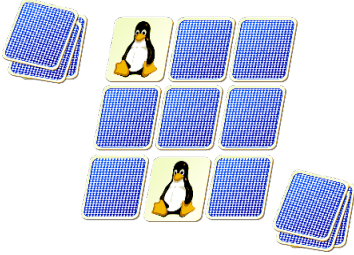
Es gibt zwei Kurse, sie finden unter fachkundiger Anleitung, mit Musik und sehr viel Spaß statt.

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 töpfeln mit. Neugierig geworden?

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

Feldenkrais



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

- Wann:** montags,
15 bis 16.45 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum
- Kosten:** pro Teilnahme 7 Euro

Offener Spielenachmittag



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

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

- Wann:** donnerstags
14 bis 16 Uhr
- Wo:** 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 und unser Praktikant Herr Lackmann helfen 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.

ACHTUNG!!!

Bitte beachten Sie, dass unser ASZ ab Mitte September 2026 voraussichtlich zwischen ein und drei Monaten aufgrund von baulichen Maßnahmen schließen muss. Wir bedauern dies sehr. Während dieser Zeit ziehen wir Mitarbeiter*innen ins Amt für Soziale Sicherung in der St. Martin Straße 53 und sind dort für Sie telefonisch, als auch persönlich weiterhin gut erreichbar. Wir versuchen möglichst viel Programm in für Sie gut erreichbaren Räumlichkeiten aufrecht zu erhalten. Wenn es Ihnen trotzdem nicht gelingt, zu uns zu kommen, bieten wir an, Sie zuhause zu besuchen. Bitte informieren Sie sich näher im anschließenden Programm ab Mitte September, das Ende August erhältlich sein wird.

Juli

Seite

| | | | |
|----|---------|-------------------------------------|----|
| Mi | 1. Juli | Sprechstunde Seniorenvertretung | 34 |
| Mi | 1. Juli | Türkische Gruppe | 34 |
| Mi | 1. Juli | Linedance I und II | 35 |
| Do | 2. Juli | Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki | 36 |
| Fr | 3. Juli | Sprechstunde Grundsicherung | 37 |

| | | | |
|----|---------|----------------------------|----|
| Mo | 6. Juli | Spaziergänge für die Seele | 37 |
| Mo | 6. Juli | Treffen der Ehrenamtlichen | 38 |
| Di | 7. Juli | Freizeittreff für Aktive | 38 |
| Mi | 8. Juli | Linedance I und II | 39 |
| Mi | 8. Juli | Sommerfest | 40 |
| Do | 9. Juli | Griechische Gruppe | 41 |

| | | | |
|----|----------|--------------------------------|----|
| Mo | 13. Juli | Cafe & Clicks am Montag | 42 |
| Di | 14. Juli | Tee Verkostung | 43 |
| Di | 14. Juli | Sprechstunde Vorsorgevollmacht | 43 |
| Mi | 15. Juli | Türkische Gruppe | 44 |
| Do | 16. Juli | Frauenfrühstück | 44 |

| | | | |
|----|----------|--------------------------------------|----|
| Mo | 20. Juli | Spaziergänge für die Seele | 45 |
| Mo | 20. Juli | Kino Achtung: Neue Uhrzeit!!! | 46 |
| Mi | 22. Juli | Linedance I und II | 46 |
| Do | 23. Juli | Männerfrühstück mit Andreas | 47 |
| Do | 23. Juli | Griechische Gruppe | 47 |

| | | | |
|----|----------|--------------------------|----|
| Mo | 27. Juli | Kaffeeklatsch im ASZ | 48 |
| Mo | 27. Juli | Sing along | 48 |
| Di | 28. Juli | Tee Verkostung | 49 |
| Mi | 29. Juli | Türkische Gruppe | 49 |
| Mi | 29. Juli | Wandern im Juli | 50 |
| Fr | 31. Juli | Cafe & Clicks am Freitag | 51 |

August

Seite

| | | | |
|----|-----------|---------------------------------|----|
| Mo | 3. August | Spaziergänge für die Seele | 52 |
| Mo | 3. August | Sonne, Sommer, Eiscafe | 53 |
| Di | 4. August | Freizeittreff für Aktive | 54 |
| Mi | 5. August | Sprechstunde Seniorenvertretung | 54 |
| Mi | 5. August | Linedance I und II | 55 |
| Do | 6. August | Griechische Gruppe | 55 |
| Fr | 7. August | Sprechstunde Grundsicherung | 56 |

| | | | |
|----|------------|-------------------------|----|
| Mo | 10. August | Cafe & Clicks am Montag | 57 |
| Di | 11. August | Tee Verkostung | 58 |
| Mi | 12. August | Türkische Gruppe | 58 |

| | | | |
|----|------------|--------------------------------|----|
| Mo | 17. August | Kino | 59 |
| Di | 18. August | Sprechstunde Vorsorgevollmacht | 59 |
| Mi | 19. August | Bingo | 60 |
| Mi | 19. August | Linedance I und II | 61 |
| Do | 20. August | Griechische Gruppe | 61 |

| | | | |
|----|------------|-----------------------------|----|
| Di | 25. August | Tee Verkostung | 62 |
| Mi | 26. August | Männerfrühstück mit Andreas | 62 |
| Mi | 26. August | Türkische Gruppe | 63 |
| Mi | 26. August | Wandern im August | 63 |
| Fr | 28. August | Cafe & Clicks am Freitag | 64 |

September

Seite

| | | | |
|----|---------------|-------------------------------------|----|
| Di | 1. September | Freizeittreff für Aktive | 65 |
| Mi | 2. September | Sprechstunde Seniorenvertretung | 65 |
| Mi | 2. September | Linedance I und II | 66 |
| Do | 3. September | Griechische Gruppe | 66 |
| Fr | 4. September | Sprechstunde Grundsicherung | 67 |
| Mo | 7. September | Kino | 67 |
| Mo | 7. September | Treffen der Ehrenamtlichen | 68 |
| Di | 8. September | Tee Verkostung | 68 |
| Mi | 9. September | Männerfrühstück mit Andreas | 69 |
| Mi | 9. September | Türkische Gruppe | 69 |
| Do | 10. September | Spiel und Spaß mit Zwergdackel Loki | 70 |
| Mo | 14. September | Cafe und Clicks am Montag | 71 |
| Di | 15. September | Sprechstunde Vorsorgevollmacht | 70 |
| Mi | 30. September | Wandern im September | 72 |

Juli 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. Juli 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Türkische Gruppe – Türk Grubu

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

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

Wann: Mittwoch, 1. Juli 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes.

Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird. Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik.

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

| | |
|-------------------------|--|
| Wann: | Mittwoch, 1. Juli 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. |

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, 2. Juli 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, 3. Juli 2026
9.30 bis 11.30 Uhr
- Wo:** im ASZ nach Absprache
- Anmeldung:** Bitte vereinbaren Sie bei uns im ASZ eine Uhrzeit.

Spaziergänge für die Seele – im ASZ Ramersdorf Beim Spazierengehen ins Gespräch kommen



Spaziergänge für die Seele sind eine Einladung, spielerisch nachzudenken und Geschichten zu teilen. Gemeinsam stellen wir uns auf einem Spaziergang durch Ramersdorf Fragen wie:
Was brauche ich, um mich wohlzufühlen?
Was würde mir im Moment guttun?
Beim gemeinsamen Spazierengehen kommen wir ins Gespräch, erzählen uns gegenseitig was uns aktuell bewegt und entdecken dabei neue Perspektiven.

- Wann:** Montag, 6. Juli 2026
10 bis 12 Uhr
- Wo:** Werkraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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, 6. Juli 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 **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

Wann: Dienstag, 7. Juli 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

Linedance mit den Munich Linedancern



Linedance ist eine Form des Country- und Westerntanzes.

Man tanzt nach einer sich wiederholenden Figurenfolge, die einzeln in Linien neben- und hintereinander synchron getanzt wird.

Wir tanzen zu Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik.

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

Wann: Mittwoch, 8. Juli 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.

ASZ-Sommerfest



Auch heuer laden wir Sie herzlich zu unserem ASZ-Sommerfest mit Musik und Tanz ein!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, mit Leckerem vom Grill, Salaten, Bruschetta und frisch gebackenen Waffeln. Wir konnten mit viel Glück wieder das Ostpark-Duo mit Michael Baumann an der Gitarre und Reinhold Türk am Akkordeon gewinnen die mit alten Schlagern und bayrischen Liedern gewöhnlich für zünftige Stimmung sorgen. Es darf wieder kräftig mitgesungen und geschunkelt werden. Voraussichtlich gibt es auch diesmal die eine oder andere gelungene Darbietung von unserer Gesangsgruppe und den Linedancern.

Wir Mitarbeiter*innen des ASZ freuen uns bereits auf ein fröhliches Fest mit Ihnen bei hoffentlich bestem Wetter!

Wann: Mittwoch, 8. Juli 2026
12 bis 16 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: 8 Euro für Speisen und Getränke

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis Montag, 6. Juli 2026, bei uns im ASZ an.

Griechische Gruppe

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

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

Ελληνική Ομάδα

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

Wann: Donnerstag, 9. Juli 2026
13.30 bis 15.30 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, 13. Juli 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.

Tee Verkostung



Sicher waren Sie schon einmal bei einer Weinprobe?! Mindestens genauso genussvoll und spannend ist es, an einer Tee Verkostung teilzunehmen.

Herr Lackmann führt sie in gemütlicher Runde ein, in die Welt grüner und schwarzer, als auch chinesischer und japanischer Teesorten. Sie erfahren was eine Infusion ist, wie oft man einen Tee aufgießen kann und wie sich dabei der Geschmack, als auch die Wirkung des Tees verändern. Und ganz wichtig, wie man einen Tee richtig schlürft.

- Wann:** Dienstag, 14. Juli 2026
12.30 bis 13.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

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

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

Türkische Gruppe – Türk Grubu

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

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

Wann: Mittwoch, 15. Juli 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Frauenfrühstück



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

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

Wann: Donnerstag, 16. Juli 2026
9.30 bis 10.30 Uhr
Wo: Cafeteria
Kosten: 3 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Spaziergänge für die Seele - im ASZ Ramersdorf Beim Spaziergehen ins Gespräch kommen



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

Gemeinsam stellen wir uns Fragen wie:
Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
Was würde mir im Moment guttun?
Beim gemeinsamen Spaziergehen kommen wir ins Gespräch, erzählen uns gegenseitig, was uns im Augenblick bewegt und entdecken neue Perspektiven

- Wann:** Montag, 20. Juli 2026
10 bis 12 Uhr
- Wo:** Werkraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Kinonachmittag: Saving Mr. Banks



Walt Disney möchte ein Versprechen einlösen, das er 1940 seinen Töchtern gegeben hat. Er plant das Buch 'Mary Poppins' zu verfilmen. Dabei stößt er jedoch auf den Widerstand der Autorin Travers, die nicht besonders viel von Zeichentrickfilmen hält.

- Wann:** Montag, 20. Juli 2026
13 bis 15 Uhr! Neue Kinozeiten!!
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis 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!

- Wann:** Mittwoch, 22. Juli 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.

Männerfrühstück mit Andreas



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

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

- Wann:** Donnerstag, 23. Juli 2026
9.30 bis 10.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** 3 Euro pro 1 Paar Weißwürste und 1 Breze
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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, 23. Juli 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.

- Wann:** Montag, 27. Juli 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, 27. Juli 2026
14.30 bis 15.30 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Tee Verkostung



Sicher waren Sie schon einmal bei einer Weinprobe?! Mindestens genauso genussvoll und spannend ist es, an einer Tee Verkostung teilzunehmen.

Herr Lackmann führt Sie in gemütlicher Runde ein, in die Welt grüner und schwarzer, als auch chinesischer und japanischer Teesorten.

Sie erfahren was eine Infusion ist, wie oft man einen Tee aufgießen kann und wie sich dabei der Geschmack, als auch die Wirkung des Tees verändern. Und ganz wichtig, wie man einen Tee richtig schlürft.

- Wann:** Dienstag, 28. Juli 2026
12.30 bis 13.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- 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.

- Wann:** Mittwoch, 29. Juli 2026
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Wandern im Juli



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

Die Wegstrecke beträgt meist circa 12 km.

Sie sollten gutes Gehvermögen sowie geeignetes Schuhwerk mitbringen.

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

Wann: Mittwoch, 29. Juli 2026

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

Kosten: 2 Euro

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 28. Juli, 10 Uhr, 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, 31. Juli 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.

August 2026

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



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

Gemeinsam stellen wir uns auf einem Spaziergang durch Ramersdorf Fragen wie:
Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
Was würde mir im Moment guttun?
Beim gemeinsamen Spazierengehen kommen wir ins Gespräch, erzählen uns gegenseitig was uns aktuell bewegt und entdecken dabei neue Perspektiven.

Wann: Montag, 3. August 2026
10 bis 12 Uhr

Wo: Werkraum

Kosten: keine

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

Sommer, Sonne, Eiskaffee



Genießen Sie bei Sonnenschein und Sommerhitze mit uns einen köstlichen Eiskaffee und/oder einen unserer eigen für Sie kreierten Eisbecher auf unserer ASZ-Terrasse. Bei Regen oder Donnerwetter findet der Nachmittag in der Cafeteria des ASZ statt. Logisch!

| | |
|-------------------|--|
| Wann: | Montag, 03. August 2026 14 bis 16.00 Uhr |
| Wo: | ASZ - Terrasse |
| Kosten: | je nach Verzehr |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bis Freitag, den 31.07.26 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, 4. August 2026
15 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
Anmeldung: nicht erforderlich

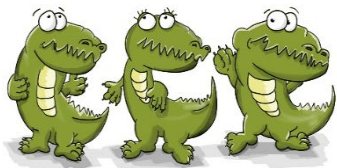
Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

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, 5. August 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, 5. August 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, 6. August 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, 7. August 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, 10. August 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.

Tee Verkostung



Sicher waren Sie schon einmal bei einer Weinprobe?! Mindestens genauso genussvoll und spannend ist es, an einer Tee Verkostung teilzunehmen. Herr Lackmann führt sie in gemütlicher Runde ein, in die Welt grüner und schwarzer, als auch chinesischer und japanischer

Teesorten. Sie erfahren was eine Infusion ist, wie oft man einen Tee aufgießen kann und wie sich dabei der Geschmack, als auch die Wirkung des Tees verändern. Und ganz wichtig, wie man einen Tee richtig schlürft.

- Wann:** Dienstag, 11. August 2026
12.30 bis 13.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- 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.

- Wann:** Mittwoch, 12. August 2026
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Kinonachmittag: Das Beste kommt noch



Arthur und César sind Freunde, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten. Eines Tages erfährt Arthur durch eine Verwechslung, dass César unheilbar an Krebs erkrankt ist. Um César die bittere Wahrheit auf eine sanfte Art und Weise zu vermitteln, verstrickt sich Arthur in Halbwahrheiten. Das führt zu einem Missverständnis, das Folgen hat.

- Wann:** Montag, 17. August 2026
13 bis 15 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis bei uns im ASZ an.

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

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

- Wann:** 18. August 2026
14 Uhr bis 16 Uhr
- Wo:** Kursraum
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an

Bingo



Bingo - Das kurzweilige Spiel für Jede*n:

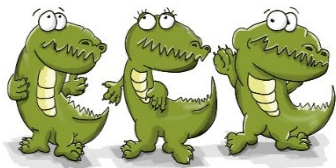
Bingo ist das perfekte Spiel für alle, die nach einem unterhaltsamen und doch einfachen Zeitvertreib suchen.

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, 19. August 2026
14 bis 16 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Linedance mit den Munich Linedancern



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

Countrymusik, aber auch Rock´n Roll, Schlagern oder zu moderner Popmusik.

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

| | |
|-------------------------|--|
| Wann: | Mittwoch, 19. August 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 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, 20. August 2026 13.30 bis 15.30 Uhr |
| Wo: | Cafeteria |
| Anmeldung: | nicht erforderlich |

Tee Verkostung



Sicher waren Sie schon einmal bei einer Weinprobe?! Mindestens genauso genussvoll und spannend ist es, an einer Tee Verkostung teilzunehmen. Herr Lackmann führt sie in gemütlicher Runde ein, in die Welt grüner und schwarzer, als auch

chinesischer und japanischer Teesorten. Sie erfahren was eine Infusion ist, wie oft man einen Tee aufgießen kann und wie sich dabei der Geschmack, als auch die Wirkung des Tees verändern. Und ganz wichtig, wie man einen Tee richtig schlürft.

- Wann:** Dienstag, 25. August 2026
12.30 bis 13.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Männerfrühstück mit Andreas



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

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

- Wann:** Donnerstag, 26. August 2026
9.30 bis 10.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** 3 Euro pro 1 Paar Weißwürste und 1 Breze
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

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, 26. August 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Cafeteria
Anmeldung: nicht erforderlich

Wandern im August



Gemeinsames Wandern hält fit und schafft Gemeinschaft. Einmal im Monat wandern wir gemeinsam eine zuvor ausgewählte Strecke. Bitte erfragen Sie diese und den Treffpunkt eine Woche zuvor im ASZ. Die Wegstrecke beträgt meist circa 12 km. Sie sollten gutes Gehvermögen sowie

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

Wann: Mittwoch, 26. August 2026
Wo: Der Ort wird ab Donnerstag Mittag der Vorwoche im ASZ bekannt gegeben.
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 25. August, 10 Uhr, 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, 28. August 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.

September 2026

Freizeittreff für Aktive

Sie befinden sich in einer Phase der Neuorientierung, sind kurz vor dem Einstieg in die Rente, vielleicht vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausgeschieden oder schon im Ruhestand?

Sie suchen nach neuen Kontakten, Aktivitäten, Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? Dann sind Sie hier richtig. Die Gruppe trifft sich **jeden ersten Dienstag im Monat** im ASZ.

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

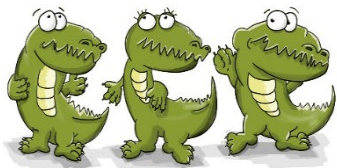
Sprechstunde Seniorenvertretung Ramersdorf – Perlach

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, 2. September 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, 2. September 2026 |
| Kurs I: | 14 bis 15 Uhr |
| Kurs II: | 15 bis 16 Uhr |
| Wo: | Gymnastikraum |
| Kosten pro Kurs: | 3 Euro |
| Anmeldung: | Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an. |

Griechische Gruppe - 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, 3. September 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, 4. September 2026
9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: in unserem Großraumbüro

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

Kinonachmittag: Ein Mann namens Ove



Der Rentner Ove ist ein streitsüchtiger Griesgram, der nach dem Tod seiner Frau mit seinem Leben nichts mehr anzufangen weiß, außer seine Nachbarn zu terrorisieren. Er beschließt, seinem unnützen Dasein ein Ende zu setzen, doch da hat er die Rechnung ohne seine Nachbarn gemacht ...

Wann: Montag, 7. September
13 bis 15 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: keine

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

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, 7. September 2026
14 bis 16 Uhr

Wo: Kursraum

Anmeldung: nicht erforderlich

Tee Verkostung



Sicher waren Sie schon einmal bei einer Weinprobe?! Mindestens genauso genussvoll und spannend ist es, an einer Tee Verkostung teilzunehmen. Herr Lackmann führt sie in gemütlicher Runde ein, in die Welt grüner und schwarzer, als auch

chinesischer und japanischer Teesorten. Sie erfahren was eine Infusion ist, wie oft man einen Tee aufgießen kann und wie sich dabei der Geschmack, als auch die Wirkung des Tees verändern. Und ganz wichtig, wie man einen Tee richtig schlürft.

Wann: Dienstag, 8. September 2026
12.30 bis 13.30 Uhr

Wo: Cafeteria

Kosten: keine

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

Männerfrühstück mit Andreas



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

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

- Wann:** Mittwoch, 9. September 2026
9.30 bis 10.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** 3 Euro pro 1 Paar Weißwürste und 1 Breze
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Türkische Gruppe – Türk Grubu

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

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

- Wann:** Mittwoch, 9. September 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, 10. September 2026
11 bis 12 Uhr
Wo: Gymnastikraum
Kosten: keine
Anmeldung: für maximal 12 Personen

Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

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

Wann: Dienstag, 15. September 2026
14 bis 16 Uhr
Wo: Kursraum
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, 14. September 2026
14 bis 16.30 Uhr
- Wo:** Cafeteria
- Kosten:** Kurs kostenlos. 2 Euro für Kaffee und Kuchen
- Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ an.

Wandern im September



Gemeinsames Wandern hält fit und schafft Gemeinschaft.

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

Die Wegstrecke beträgt meist circa 12 km. Sie sollten gutes Gehvermögen sowie geeignetes Schuhwerk mitbringen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden. Unvorhersehbare Ereignisse können Planänderungen nötig machen.

Bitte hinterlassen Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer, damit wir Sie gegebenenfalls informieren können.

Bei Starkregen und/oder Sturm entfällt die Wanderung.

- Wann:** Mittwoch, 30. September 2026
Wo: Der Ort wird ab Donnerstag Mittag der Vorwoche im ASZ bekannt gegeben.
Kosten: 2 Euro
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei uns im ASZ bis Dienstag, 29. September, 10 Uhr, an.

Zusatzangebote in unserem ASZ

Selbsthilfegruppe Schlaganfallopfer München Ost

Jeden 2. Mittwoch im Monat findet in unserem ASZ ein Treffen der Selbsthilfegruppe Schlaganfallopfer München Ost statt.

Ansprechpartner ist Herr Andreas Müller, erreichbar unter der Telefonnummer: 0173 6826502.

Die nächsten Termine sind 8. Juli, 12. August und 09. September

Betreuungsgruppe von Carpe Diem München e.V.

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

Unsere Betreuungsgruppe findet jeden Freitag von 13:30 bis 16:30 Uhr in den Räumen des ASZ Ramersdorf statt. Nach Absprache bieten wir einen Hol- und Bringdienst an.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Carpe Diem München e.V. Sie erreichen uns telefonisch unter 089 2000 767-21 oder per E-Mail an nbecker@carpediem-muenchen.de.

ACHTUNG!!!

Bitte beachten Sie, dass unser ASZ ab Mitte September 2026 voraussichtlich zwischen 1 und 3 Monaten aufgrund von baulichen Maßnahmen schließen muss. Wir bedauern dies sehr. Während dieser Zeit ziehen wir Mitarbeiter*innen ins Amt für Soziale Sicherung in der St. Martin Straße 53 und sind dort für Sie telefonisch, als auch persönlich weiterhin gut erreichbar. Wir versuchen möglichst viel Programm in für Sie gut erreichbaren Räumlichkeiten aufrecht zu erhalten. Wenn es Ihnen trotzdem nicht gelingt, zu uns zu kommen, bieten wir an, Sie zuhause zu besuchen. Bitte informieren Sie sich näher im anschließenden Programm ab Mitte September, das Ende August erhältlich sein wird.

Haben Sie Programmwünsche oder Ideen, vielleicht auch explizit für die Zeit der Schließung?

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

Feedback



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

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

besser noch, **jederzeit persönlich mitteilen.**

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