

Freizeit- und Kulturangebote

für ältere Menschen in München

September bis Dezember 2025

Ein Auszug aus unserem Onlineprogramm

www.komuenchen.de



**Freizeit-
angebote für
jedes Budget**

KOM

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

Liebe Leserin, lieber Leser!

Unser Ziel ist es, Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen, vor allem für diejenigen unter Ihnen, denen ein geringeres Einkommen zur Verfügung steht, bestmöglich zugänglich und nutzbar zu machen. Umgesetzt haben wir dies, indem wir Ihnen das Finden kostengünstiger oder kostenfreier Kultur- und Freizeitangeboten in München mit unserer Webseite erleichtern wollen. Übersichtlich, ansprechend und mit angenehmer Menüführung bieten wir Ihnen hier eine Übersicht verschiedenster Veranstaltungen in München: www.komuenchen.de

Kooperierende Veranstaltende können ihre Veranstaltungen, Kurse und andere Angebote für Sie auf unserer Seite veröffentlichen und Ihnen somit ein umfangreiches Angebot an Kultur- und Freizeitangeboten in München zur Verfügung stellen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen Auszug aus unserem Onlineangebot präsentieren, damit auch diejenigen unter Ihnen ohne Zugang zum Internet, sich über das umfangreiche Angebot informieren können.

Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich einfach bei uns.

Herzlichst Ihr KOM Team

Noch viel mehr Angebote finden Sie online unter:

www.komuenchen.de



Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München.



Lucia Russo
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Manuela Almer
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

Gubestraße 5
80992 München



(089) 329 895 40



koordinierungsstelle@awo-muenchen.de

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE **04** | **Veranstaltungen**

SEITE **25** | **Gruppen & Kurse**

SEITE **40** | **Besondere Angebote**

SEITE **50** | **Veranstalterportraits**

The background is a solid blue color. It features several abstract white line drawings. There are four circles of varying sizes, some of which are partially obscured by wavy lines. The wavy lines are thick and fluid, creating a sense of movement and flow. The overall composition is minimalist and modern.

Veranstaltungen

Aktiv in München: "München 1972"

kostengünstig

03.09.2025

Mittwoch | 09.00 – 14.00 Uhr



Gehen Sie mit uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Münchner Olympiapark.

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
T: 089/77 92 54
asz-sendling@awo-muenchen.de

3.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag: 30 Jahre Weltfrauenkonferenz

kostengünstig

03.09.2025

Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr



„Handeln für Gleichberechtigung, Entwicklung, Frieden“ war das Motto der 4. Weltfrauenkonferenz der Vereinten Nationen.

Alten- und Service-Zentrum Au

Balanstr. 28
81669 München
T: 089/45874029
asz-au@caritasmuenchen.org

2.00 €

50 % mit München Pass
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vom Abenteuer des Schreibens

kostenlos

04.09.2025

Donnerstag | 19.00 – 22.00 Uhr



Buchpräsentation: „Vom Abenteuer des Schreibens. Im Gespräch mit dem Schriftsteller Hans Bergel“.

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5
81669 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag zum Thema "Medikamente im Alter"

kostenlos

08.09.2025

Montag | 14.30 – 16.30 Uhr



Dieser Vortrag informiert über die wichtigsten Medikamentengruppen, ihrem Nutzen und ihren Nebenwirkungen.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Siegesstrasse 31
80802 München
T: 089/68979230
kontakt@asz-schwabing-ost.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

GeldSparApps für Smartphone/Tablets

kostengünstig

09.09.2025

Dienstag | 14.30 – 16.00 Uhr



Workshop zur Nutzung von Apps, mit denen man beim Einkaufen Geld sparen kann.

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

Hans-Sachs-Strasse 14
80469 München
T: 089/232398840
asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org

3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tag des offenen Denkmals®

kostenlos

14.09.2025

Sonntag | 11.00 – 17.00 Uhr



Willkommen bei Deutschlands größtem Kulturevent: das barocke Schloss Suresnes.

Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München
T: 089/38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Besuch der Archäologischen Staatssammlung

kostengünstig

16.09.2025

Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr



Ausflug in die Archäologische Staatssammlung mit der Sonderausstellung „Planet Afrika“.

Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

7.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Stadtspaziergang durch Altschwabing

kostengünstig

16.09.2025

Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Von den Jugendstilhäusern in der Martiusstraße, über die Seidvilla und das Dülferhaus bis zur Sankt Sylvester-Kirche.

Alten- und Service-Zentrum Au

Balanstr. 28
81669 München
T: 089/45874029
asz-au@caritasmuenchen.org

2.00 €

50 % mit München Pass
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Nachhaltig aufräumen, liebevoll loslassen

kostenlos

17.09.2025

Mittwoch | 14.30 – 16.00 Uhr



Wie lasse ich los und trenne mich von lieb gewonnenen, aber platzraubenden Dingen? Wie finden sie ein neues Zuhause?

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Alten- & Service-Zentrum Laim
Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
T: 089/57 50 14
asz-laim@awo-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vorsicht Stolperfallen

kostengünstig

17.09.2025

Mittwoch | 15.30 – 17.30 Uhr



Eine Ergotherapeutin gibt einen Überblick über mögliche Gefahren in der Wohnung und gibt Tipps, auf was man achten kann.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 089/126991-434
seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de

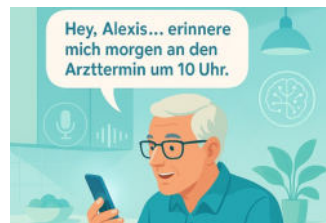
5.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

KI- & Sprach-Assistenzen auf Smartphone/Tablet

18.09.2025

Donnerstag | 09.30 – 12.00 Uhr



Von Siri bis ChatGPT, was können KIs und Sprach-Assistenzen auf Smartphone/Tablets? Wie nutze ich sie sicher?

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de

10.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Im Demenzlabyrinth – Vernissage

kostenlos

19.09.2025

Freitag | 18.00 – 20.00 Uhr



Kann man in Zeichnungen erzählen, wie Menschen mit Demenz ihren Alltag erleben, bewältigen oder daran scheitern?

Münchner Stadtbibliothek Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 16
81925 München
T: 089/233772417
stb.bogenhausen.kult@muenchen.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Im Demenzlabyrinth – Spielfilm-Matinee

kostenlos

20.09.2025

Samstag | 11.00 – 13.00 Uhr



Gezeigt wird ein meisterhaft inszeniertes und besetztes, vielfach preisgekröntes Filmdrama von beeindruckender Echtheit.

Münchner Stadtbibliothek Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 16
81925 München
T: 089/233772417
stb.bogenhausen.kult
@muenchen.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Liedermacher Thomas Franz bei LiAne e.V.

kostenlos

21.09.2025

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Ein kurzweiliger Nachmittag mit dem Liedermacher Thomas Franz ist garantiert.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Das Darknet

kostenlos

23.09.2025

Dienstag | 18.30 – 20.00 Uhr



Beim "Medien-Treff mit Gebärdensprache" tauchen wir mit IT-Journalist Stefan Mey ein in die digitale Unterwelt.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de

Kostenlos

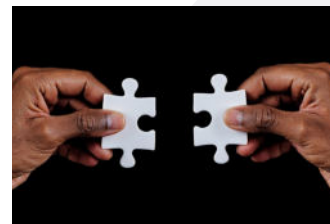
Spenden sind willkommen
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Demenzparcours

kostenlos

24.09.2025

Mittwoch | 14.00 – 18.00 Uhr



Der Parcours ist ein interaktives Angebot um sich in die Lebenswelt von Menschen mit Demenz einzufühlen.

Münchner Stadtbibliothek Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 16
81925 München
T: 089/233772417
stb.bogenhausen.kult
@muenchen.de

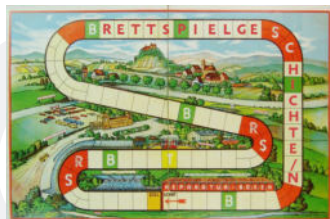
Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Abendführung "Die Welt im Spiel"

25.09.2025

Donnerstag | 19.00 – 20.30 Uhr



Abendführung mit Kuratorin Ursula Nauderer durch die Ausstellung „Die Welt im Spiel. Brettspiele aus 200 Jahren“.

Bezirksmuseum Dachau

Augsburger Straße 3
85221 München
T: 08131/567513
buero@dachauer-galerien-museen.de

14.00 €

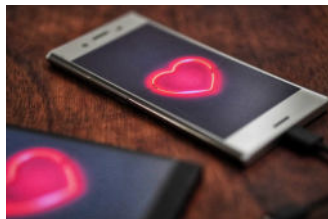
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Online-Kennenlern-Börsen und Dating-Portale

kostenlos

29.09.2025

Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



Vortrag „Online-Kennenlern-Börsen und Dating-Portale – Digitale Wege aus der Einsamkeit“.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kleidertauschparty für Herbst- & Winterkleidung

kostenlos

30.09.2025

Dienstag | 14.00 – 15.30 Uhr



Bringen Sie gut erhaltene und saubere Kleidung zum Tauschen mit und suchen Sie sich selbst etwas aus.

Alten- und Service-Zentrum Westend

Tulbeckstraße 31
80339 München
T: 089/54030820
asz-westend@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

80 Jahre Kriegsende

kostenlos

30.09.2025

Dienstag | 19.00 – 22.00 Uhr



Vortrag: Kinder als Opfer von Flucht und Vertreibung.

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5
81669 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Migrationsbiografie

kostenlos

01.10.2025

Mittwoch | 10.00 – 13.00 Uhr



Ein Workshop zur Biografiearbeit für Menschen mit Migrationsgeschichte mit einem Einstieg in biografisches Schreiben.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 089/126991-434
seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Führung in der Feuerwache 4 Schwabing

kostenlos

07.10.2025

Dienstag | 10.00 – 11.30 Uhr



Begleiten Sie uns in die hochmoderne Feuerwache Münchens! Sie bekommen einen Einblick in den Arbeitsalltag der Feuerwehr.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

Kostenlos

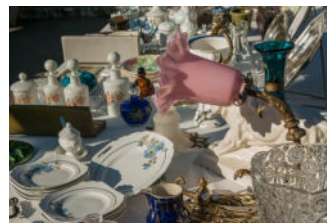
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Flohmarkt

kostengünstig

08.10.2025

Mittwoch | 13.00 – 17.00 Uhr



Kommen Sie ins ASZ und durchstöbern Sie in gemütlicher Atmosphäre das Angebot an Dingen des täglichen Bedarfs.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@asz-untergiesing.de

2.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Führung - Trauerzentrum "Haus am Ostfriedhof"

kostenlos

14.10.2025

Dienstag | 14.00 – 15.30 Uhr



Am Münchner Ostfriedhof ist 2024 ein neues Haus entstanden, offen für alle Menschen, die Verlust und Trauer erleben.

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

Haus am Ostfriedhof
St.-Martin-Str. 39
81541 München
T: 089/232398840
asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org

Kostenlos

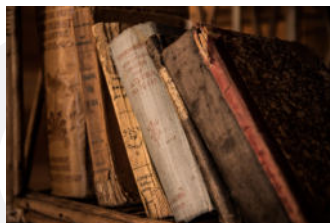
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Erzählcafé - Heilsames Erzählen

kostenlos

14.10.2025

Dienstag | 15.00 – 17.00 Uhr



Alte Märchen und Erzählungen über das Werden, das Leben und Vergehen aus nahen und fernen Ländern.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Nachbarschaftstreff Pasing
Josef-Felder-Str. 45
81241 München
T: 089/126991-434
seminar-mehrsprachig@
diakonie-muc-obb.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Fallen bei Bankkonto-eröffnung oder -wechsel

kostengünstig

14.10.2025

Dienstag | 18.30 – 20.00 Uhr



Vortrag: Versteckte Kostenfallen erkennen und vermeiden, typische Vertragsklauseln verstehen, Angebote abwägen.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/5525800
service@ebw-muenchen.de

5.00 €

50 % möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag "Die sieben Schlüssel zur Resilienz"

kostengünstig

15.10.2025

Mittwoch | 14.30 – 16.30 Uhr



In diesem Vortrag lernen Sie, was Resilienz ist und wie Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit erhöhen können.

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
T: 089/779254
asz-sendling@awo-
muenchen.de

2.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Geriatrische Tagesklinik Informationsveranstaltung

kostenlos

16.10.2025

Donnerstag | 14.30 – 15.30 Uhr



Lernen Sie unser Angebot und unsere Räumlichkeiten unverbindlich kennen.

LMU Klinikum, Abteilung Geriatrie

Ziemssenstraße 5
80336 München
T: 089/4400-52938
ka.mueller@med.uni-
muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Disco

kostenlos

16.10.2025

Donnerstag | 15.00 – 18.00 Uhr



Freuen Sie sich mit uns auf einen fetzigen Nachmittag und tanzen Sie einfach mit, während DJ Martin auflegt.

Alten- und Service-Zentrum Laim

Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
T: 089/575014
asz-laim@awo-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

GenderMedizin: Depression bei Männern

kostengünstig

16.10.2025

Donnerstag | 16.00 – 17.30 Uhr



Vortrag von Frau Dr. Seidl, Fach-Referentin für Gendermedizin vom Klinikum Schwabing.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

5.00 €

Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Lachworkshop und Schauspieltraining

18.10.2025

Samstag | 10.00 – 17.00 Uhr



2-tägiger Workshop zu: Lachyoga, ganzheitliches Stimmtraining und Theaterimprovisationen. Zweiter Termin am 19.10.2025.

Susanne Bentzien

Münchner Volkshochschule
Einsteinstrasse 28
81667 München
T: 089/59068440
info@schauspielstimmtraining.de

131.00 € Gesamtkosten

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Museum und Spieleabend im Café Samstagskinder

18.10.2025

Samstag | 16.00 – 19.00 Uhr



Besuch der Ausstellung „Die Welt im Spiel. Brettspiele aus 200 Jahren“ und Spieleabend im Café „Samstagskinder“.

Bezirksmuseum Dachau

Augsburger Straße 3
85221 München
T: 08131/567513
buero@dachauer-galerien-museen.de

15.00 €

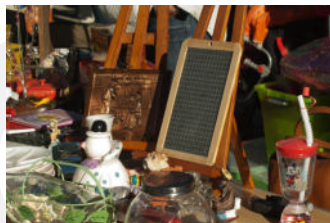
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Hobbykunst- und Kreativmarkt

kostenlos

19.10.2025

Sonntag | 11.30 – 16.30 Uhr



Heute laden wir Sie zu unserem Hobbykunst- und Kreativmarkt ein.

Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904
stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Aktionstag Einsamkeit schlägt aufs Herz

kostenlos

21.10.2025

Dienstag | 10.00 – 16.00 Uhr



Aktionstag gegen Einsamkeit im Alter. Organisiert von der Münchner Arbeitsgemeinschaft Gerontopsychiatrie (marge).

Fachstelle Gesund im Alter

Altes Rathaus München
Marienplatz 15
80335 München
T: 0152/57948763
info@marge-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Workshop: Digitalisierungswerkstatt

kostenlos

24.10.2025

Freitag | 15.00 – 17.00 Uhr



Workshop "Personal Digital Archiving" um digitale Archivierungsdienste in der Praxis kennenzulernen.

Münchner Stadtbibliothek Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 16
81925 München
T: 089/233772417
stb.bogenhausen.kult@muenchen.de

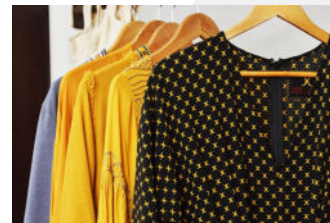
Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kleidertauschparty für Frauen

25.10.2025

Samstag | 10.00 – 15.00 Uhr



Besuchen Sie unsere Kleidertauschparty für Frauen und lernen Sie neue Menschen kennen.

Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904
stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de

Bitte Kosten erfragen €

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Wohnen im Alter - Leonhard-Henninger-Haus

kostenlos

28.10.2025

Dienstag | 14.30 – 16.30 Uhr



Besichtigung des Leonhard-Henninger-Hauses und Workshop zur Versorgung älterer Menschen mit Migrationsbiografie.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Leonhard-Henninger-Haus
Gollierstr. 75
80339 München
T: 089/126991-434
seminar-mehrsprachig
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ausflug in den Lokschnuppen Rosenheim

29.10.2025

Mittwoch | 09.30 – 16.30 Uhr



Besuchen Sie mit uns die Ausstellung zur Titanic im Lokschnuppen Rosenheim.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

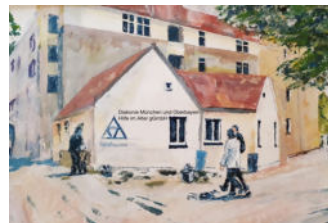
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-
muenchen.de
19.50 €
Ermäßigungen möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Apps auf Rezept | Digitale Gesundheitsanwendungen

kostenlos

29.10.2025

Mittwoch | 14.00 – 16.15 Uhr



Vortag über verschiedene digitale Helfer für die Gesundheit im Alltag wie z.B. Fitness-Tracker und Meditations-Apps.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakonie-
muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Buchpräsentation und Literaturtalk

kostenlos

30.10.2025

Donnerstag | 19.00 – 22.00 Uhr



Luisa Ludwig erzählt die faszinierende Geschichte des Dorfes Puyuhuapi in Südkile.

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5
81669 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de
Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Die Geschichte der Raumfahrt

kostenlos

04.11.2025

Dienstag | 14.00 – 15.30 Uhr



Herzliche Einladung zu einer spannenden Bildpräsentation zur Geschichte der Raumfahrt.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@asz-untergiesing.de

Kostenlos

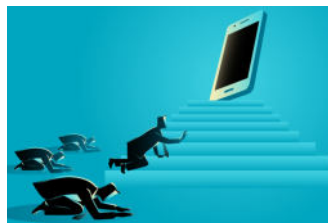
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Was macht das Netz mit mir, was kann ich tun?

kostenlos

04.11.2025

Dienstag | 18.00 – 22.00 Uhr



Der Digitale Salon fragt, wie wir aus den verschiedenen Abhängigkeiten herauskommen können.

Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München
T: +49 (0)89-38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de

Kostenlos

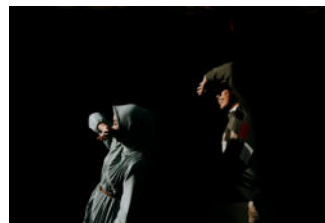
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Offene Theaterwerkstatt 60+

kostenlos

05.11.2025

Mittwoch | 13.00 – 15.00 Uhr



Schnupperworkshop zum Kennenlernen und Ausprobieren! Foto: Fajar Kurniawan auf Unsplash

Alten- und Service-Zentrum Moosach

Gubestr. 5
80992 München
T: 089/14002423
asz-moosach@awo-muenchen.de

Kostenlos

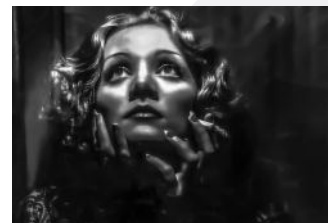
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Filmvorführung: Zeitreise 100 Jahre Musik

kostengünstig

05.11.2025

Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Filmvorführung mit Klaus Bichlmeier über die Musik in den letzten 100 Jahren.

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Schleißheimer Straße 378
80809 München
T: 089/356277330
asz-milbertshofen@awo-muenchen.de

5.00 €

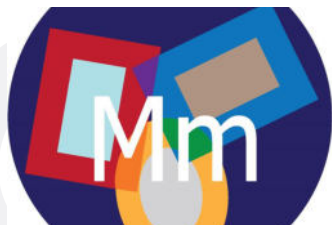
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Museum miteinander! Mehrsprachige Führung

kostengünstig

06.11.2025

Donnerstag | 15.00 – 16.30 Uhr



Führung auf deutsch-ukrainisch durch die Brettspieleausstellung aus über 200 Jahren.

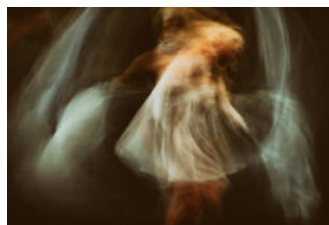
Bezirksmuseum Dachau

Augsburger Straße 3
85221 München
T: 08131/567513
verwaltung@dachauer-
galerien-museen.de
3.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Trauertanz

08.11.2025

Samstag | 10.00 – 16.00 Uhr



Heilsame Impulse durch Tanzen für unseren Trauerprozess.
Foto : Alexander Krivitskiy auf Sunsplash

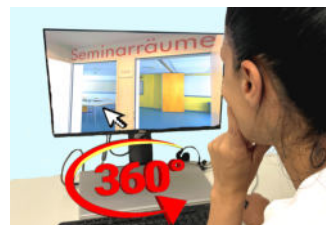
Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904
stadtteilbuero-np@hilfswerk-
muenchen.de
45.00 €
Ermäßigung
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Virtuelle Rundgänge interaktiv gestalten

12.11.2025

Mittwoch | 09.30 – 12.30 Uhr



Für Interessierte, die bereits 360-Grad-Fotos erstellt und Einblicke in HSP gewonnen haben (siehe unsere Grundlagen-Schulungen).

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089 55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de
15.00 €
Ermäßigung 50 % möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Exkursion mit dem ASZ Sendling

kostenlos

12.11.2025

Mittwoch | 14.00 – 16.30 Uhr



Exkursion. Eine Veranstaltung in Kooperation mit ViertelPunkt e.V. Veranstalter: Alten- und Service Zentrum Sendling.

Bulgarisch-orthodoxe Kirche
Hl. Kliment Ochridski
Johannisplatz 37
81667 München
T: 089 77 92 54
asz-sendling@awo-
muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Seniorenwoche Stadtteilbibliothek Hadern

kostenlos

13.11.2025

Donnerstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Das Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau stellt sich vor!

Stadtteilbibliothek Hadern
Guardinstr. 90
81375 München
T: 089 / 580 34 76
asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

Kostenlos

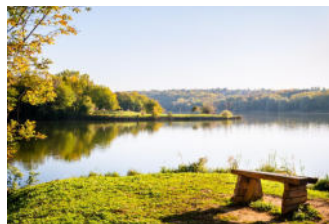
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Ausflug nach Bad Aibling - Harthäuser Filze

kostengünstig

15.11.2025

Samstag | 07.45 – 19.30 Uhr



Für geübte Wandernde!

Ca. 10 km. Kosten: Bayernticket anteilig (ca. 13 € pro Person) und 2 € Teilnahme. Einkehr nicht inbegriffen.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089 24413910
info@asz-untergiesing.de

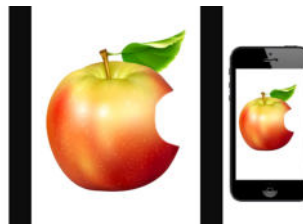
ca. 15.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

iPhone/iPad - Fragen & Antworten

17.11.2025

Montag | 09.30 – 12.00 Uhr



Sie nutzen schon länger ein iPhone/iPad, haben aber noch offene Fragen? Heute erhalten Sie Antworten.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089 55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de

10.00 €

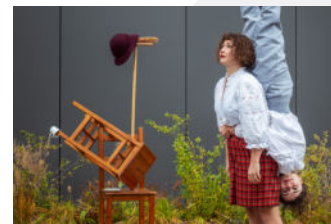
Ermäßigung: 100 %- 50%
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tanztheater für jung & alt: Die Sache mit den Dingen

kostengünstig

20.11.2025

Donnerstag | 09.30 – 10.30 Uhr



Eine tänzerisch-akrobatische Performance über den Umgang mit Konflikten. Eine Zweite Vorstellung um 11.00 Uhr.

Laura Saumweber

Kulturzentrum LUISE
Ruppertstraße 5
80337 München
T: 089 76759100
info@luise-kultur.de

6.00 €

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Filmsoirée „Schon lange kein Frühling“ (2025)

kostenlos

21.11.2025

Freitag | 18.30 – 21.00 Uhr



Im Rahmen der Rumänischen Kulturtag 2025. Ein Roadmovie über Erinnerung, Schweigen und die Suche nach dem, was Familie ausmacht.

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5
81669 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Lesung mit Bhavya Heubisch bei LiAne e.V.

kostenlos

23.11.2025

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Bhavya Heubisch liest aus einem ihrer historischen Romane.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80335 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Vortrag: Der Oma-Opa-Service stellt sich vor

kostenlos

24.11.2025

Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



In diesem Vortrag stellt sich der Oma-Opa-Service des evangelisch-lutherischen Dekanatsbezirks München vor.

Alten-und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Siegesstrasse 31
80802 München
T: 089/68979230
kontakt@asz-schwabing-ost.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Medien-Treff mit Gebärdensprache

kostenlos

25.11.2025

Dienstag | 18.30 – 20.00 Uhr



Voraussichtliches Thema im November: "Apps auf Rezept". Auch online Teilnahme möglich.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de

Kostenlos

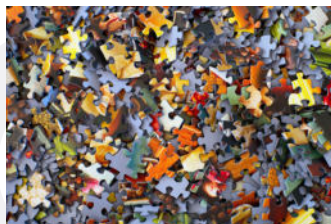
Spenden für die Gehörlosen-Bildung willkommen
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gemeinsam Lösungen finden

kostenlos

26.11.2025

Mittwoch | 16.00 – 18.00 Uhr



Vortrag der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege
Foto: Hans-Peter Gauster auf Unsplash

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 08/ 126991-434
seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kunstmarkt im Kloster Benediktbeuern

kostengünstig

28.11.2025

Freitag | 11.10 – 16.00 Uhr



Ausflug mit dem ASZ Harlaching. Auch dieses Jahr wird schöne Handwerkskunst im Kreuzgang des Klosters präsentiert.

Kloster Benediktbeuern
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
4.00 €
Ermäßigungen möglich.
Sprechen Sie uns an
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Adventskranzbinden

28.11.2025

Freitag | 14.00 – 18.00 Uhr



Gestalten Sie mit uns einen individuellen Adventskranz.
Foto: Roman Kraft auf Unsplash

Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904
stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de
10.00 €
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Seniorenkino mit der Seniorenvertretung Laim

kostengünstig

29.11.2025

Samstag | 13.00 – 15.00 Uhr



Gezeigt wird der Film "A great place to call home".
Foto: Noom Peerapong auf Unsplash

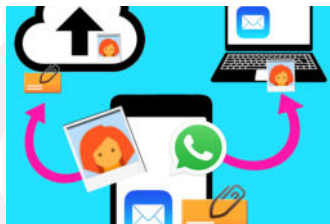
Kino Neues Rex
Agricolastr. 16
80687 München
T: 089-562500
konrad.stoeckl@maxi-bayern.de

5.00 €
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Daten-Sicherung, Back-ups und mehr (Android)

02.12.2025

Dienstag | 09.30 – 12.00 Uhr



Wo speichert mein Android-Gerät Fotos, Downloads... wie sichere, ordne und speichere ich diese z.B. auf PC oder Cloud?

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de

10.00 €

Ermäßigung 100-50%
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Flohmarkt

kostengünstig

03.12.2025

Mittwoch | 13.00 – 17.00 Uhr



Durchstöbern Sie in gemütlicher Atmosphäre das Angebot an Dingen des täglichen Bedarfs.
Foto: Mats Hagwall auf Unsplash

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@asz-untergiesing.de

2.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Lichterfest - Loy Krathong

kostengünstig

03.12.2025

Mittwoch | 14.00 – 15.30 Uhr



Herzliche Einladung zu Thai-lands Lichterfest im ASZ.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089 / 17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

3.00 €

Ermäßigt 1.50 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ausflug Christkindlmarkt Blumenburg

kostengünstig

04.12.2025

Donnerstag | 09.45 – 16.00 Uhr



Einladung mit uns einen der schönsten und besinnlichsten Christkindlmärkte Münchens zu besuchen. Foto: Roman Kraft auf unsplash.

Alten- und Service-Zentrum Freimann

Edmund-Rumpler-Straße 1
80939 München
T: 089/32 98 93-0
asz-freimann@brk-muenchen.de

3.50 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Nikolausfrühstück

kostengünstig

04.12.2025

Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr



Herzliche Einladung zum gemeinsamen Frühstück.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089 / 17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

7.00 €

Ermäßigt: 3.50 Euro
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag und Lesung: Rilke und Prag

kostenlos

04.12.2025

Donnerstag | 19.00 – 22.00 Uhr



Referentin: Dr. Zuzana Jürgens
(Geschäftsführerin des Adalbert
Stifter Vereins – Kulturinstitut
für die böhmischen Länder)

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5
81669 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

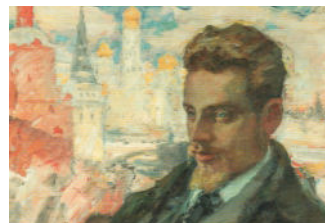
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Literatur als Therapie

kostenlos

04.12.2025

Donnerstag | 19.00 – 22.00 Uhr



Der Germanist Manfred Koch
legt zu Rilkes 150. Geburtstag
eine augenöffnende Biografie
vor.

Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München
T: +49 (0)89-38102117
anmeldung@kath-akademie-
bayern.de

Kostenlos

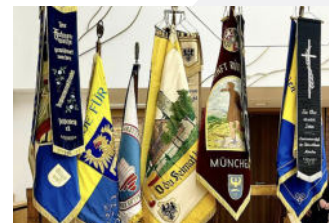
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Feier der Heiligen Barbara

kostenlos

05.12.2025

Freitag | 17.00 – 19.00 Uhr



Herzliche Einladung zum Fest-
gottesdienst zu Ehren der Hei-
ligen Barbara, der Patronin der
Bergleute.

Haus des Deutschen Ostens

St. Jakobskirche am Anger
St.-Jakobs-Platz 1
80331 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Weihnachtsfilm

kostengünstig

08.12.2025

Montag | 14.00 – 16.00 Uhr



Herzliche Einladung in gemütlicher Runde einen Film anzusehen.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089 / 17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de
5.00 €

Ermäßigt: 2.50
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Weihnachtswerkstatt

kostenlos

09.12.2025

Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Auch in diesem Jahr laden wir Sie herzlich zum Weihnachtsbasteln ein!

Foto: Unseenhistory auf unsplash

Alten- und Service-Zentrum Moosach

Gubestr. 5
80992 München
T: 089/14002423
asz-moosach@awo-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Sterne häkeln zur Winterzeit

kostenlos

10.12.2025

Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Wir häkeln zusammen dekorative Sterne, die Sie verschenken oder in Ihr Fenster hängen können.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Musikvortrag von Charly: „Elvis Presley“

kostenlos

11.12.2025

Donnerstag | 14.30 – 16.00 Uhr



Musikvortrag von Charly: „Elvis Presley – King of Rock ´n Roll“. Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark
@caritasmuennenchen.org
Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

NEU: Singstunde

kostengünstig

15.12.2025

Montag | 09.30 – 10.30 Uhr



Jeden 3. Montag im Monat singt Veronika Lindner mit Ihnen ohne Noten und ohne Leistungsdruck verschiedene Lieder aus aller Welt.

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried

Herterichstraße 58
81479 München
T: 089/75075470
asz-solln@caritasmuenchen.org

4.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Märchenbazar im Olympiapark

kostenlos

15.12.2025

Montag | 14.00 – 16.00 Uhr



Begleiten Sie uns in eine Welt aus vergangenen Zeiten, in eine Märchenwelt. Treffpunkt U-Bahn St.-Quirin-Platz/ unter der Glaskuppel.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32,
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Buchpräsentation: "Wir Ostpreußen".

kostenlos

15.12.2025

Montag | 19.00 – 22.00 Uhr



Wir Ostpreußen. Eine ganz gewöhnliche Familiengeschichte. (2025). Proträt einer vergessenen Provinz.

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5
81669 München
T: 089/4499930
poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Weihnachtslesung bei LiAne e.V.

kostenlos

21.12.2025

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Bald ist Weihnachten: Zeit, inne zu halten und sich mit einer schönen Lesung bei Plätzchen, Kuchen und Kaffee auf Weihnachten zu freuen.

LiAne e.V.

Veranstaltungsort:

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80335 München
T: 01722360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Weißwurstfrühstück mit Live-Musik

kostengünstig

17.12.2025

Mittwoch | 09.30 – 10.30 Uhr



Wir treffen uns zum gemeinsamen Weißwurstfrühstück.

Alten-und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089 / 580 34 76
asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

5.80 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Weihnachtsfeier bei LiAne e.V.

kostenlos

24.12.2025

Mittwoch | 17.00 – 21.00 Uhr



Wir feiern zusammen Weihnachten.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80335 München
T: 01722360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Silvesterbrunch

31.12.2025

Mittwoch | 10.00 – 14.00 Uhr



Wir lassen es kulinarisch knallen und empfangen schon einmal das neue Jahr mit Ihnen.

Alten-und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

8.00 €

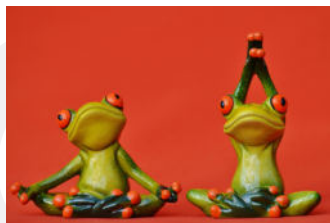
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

The background is a solid orange color. It features several white, hand-drawn style elements: three circles of varying sizes and several thick, wavy lines that meander across the lower half of the image, creating a sense of movement and organic form.

Gruppen & Kurse

Gymnastik im Sitzen

seit 28.07.2025 – 29.12.2025
Montag | 09.30 – 10.30 Uhr



Herzliche Einladung zum ganzheitlichen und abwechslungsreichen Gymnastikprogramm im Sitzen.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

65.00 €

Ermäßigung: 32.50 Euro
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Yoga 60+

kostengünstig

seit 10.01.2025 – 19.12.2025
Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr



Yoga kennt kein Alter.

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

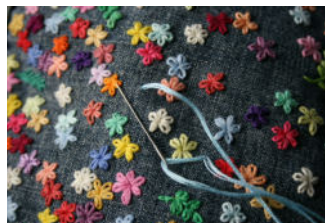
5.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Offenes Handarbeits-Atelier

kostenlos

seit 28.07.2025 – 15.12.2025
Montag | 11.00 – 12.30 Uhr



Offenes Handarbeits-Atelier .
Alle zwei Wochen.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

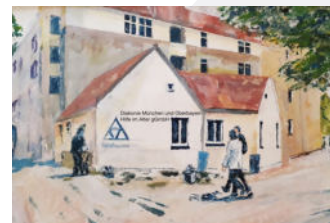
Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Handysprechstunde im Häusl montags

seit 14.07.2025 – 22.12.2025
Montag | 13.00 – 16.00 Uhr



Einzelberatung zu Fragen rund um's Handy und Smartphone.
Auch mittwochs von 10.00-11.00 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 15
81667 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

8.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

ErlebnisTanz - die andere Art zu Tanzen

kostengünstig

seit **21.07.2025 – 22.12.2025**
Montag | 14.00 – 15.00 Uhr



Tanzen ist für Körper, Geist und Seele ein Genuß!
Foto von Ahmad Odeh auf Unsplash

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

Hans-Sachs-Strasse 14
80469 München
T: 089 / 232398840
asz-isarvorstadt@caritasmuenchen.org

6.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Malgruppe am Kolumbsplatz

kostenlos

seit **04.08.2025 – 22.12.2025**
Montag | 14.00 – 15.30 Uhr



Sie können in einer Gruppe an Ihren Werken arbeiten, malen oder zeichnen und sich dabei unterhalten.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089 24413910
info@asz-untergiesing.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Strickcafé

kostenlos

seit **28.07.2025 – 15.12.2025**
Montag | 14.00 – 16.00 Uhr



Für alle, die gerne stricken, sticken und neue Sachen ausprobieren möchten. Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089 / 580 34 75
asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Reparatur - Café

kostenlos

seit **11.08.2025 – 09.12.2025**
Montag | 14.00 – 16.00 Uhr



An jedem 2. Montag im Monat reparieren unsere Ehrenamtlichen Ihre mitgebrachten Kleinteile.

Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried

Herterichstraße 58
81479 München
T: 089/75075470
asz-solln@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Sprachkurs - Italienisch - Anfänger*innen

seit **20.01.2025** – **31.12.2025**
Montag | 14.15 – 15.15 Uhr



Italienisch für den Urlaub.
Mit Herrn Gemmelaro
Foto von Igor Oliyarnik auf
Unsplash

Alten- und Service-Zentrum Laim

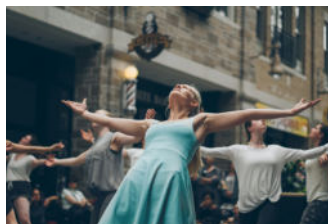
Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
T: 089/57 50 14
asz-laim@awo-muenchen.de

€ Kosten auf Anfrage
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tanz und Bewegung

kostenlos

seit **07.07.2025** – **31.12.2026**
Montag | 14.30 – 15.30 Uhr



Tanz und Bewegung für Menschen ab 60.
An jedem 1. Montag im Monat.

Retla e.V.

KKV Hansa-Haus
Brienner Straße 39
80333 München
T: 089/189 100 25
info@retla.org

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Ganzheitliches Training für Körper und Seele

seit **13.01.2025** – **22.12.2025**
Montag | 15.45 – 17.15 Uhr



Fit und gesund. Auch Mittwochs
12.00-13.00 Uhr. Kurse wöchentlich.
Foto: Taylor Heery auf
Unsplash

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

9.80 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Line Dance

ab **06.10.2025** – **17.11.2025**
Montag | 17.45 – 18.45 Uhr



Im Line-Dance wird in Reihen vor,- hinter,- und nebeneinander getanzt.
Bild von gg070870 auf Pixabay

Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904

stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de
17.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Yoga

kostengünstig

seit 29.07.2025 – 30.12.2025
Dienstag | 09.30 – 10.15 Uhr



Die perfekte Bewegungsart für Seniorinnen und Senioren!

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
T: 089/77 92 54
asz-sendling@awo-muenchen.de

pro Stunde 4.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Englisch Konversation

ab 09.09.2025 – 30.12.2025
Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr



Let's talk English!

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089 / 17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

65.00 €

Ermäßigung 50 % möglich
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Kochen International

kostengünstig

18.03.2025 – 31.12.2025
Dienstag | 10.30 – 13.00 Uhr



Kochen International

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

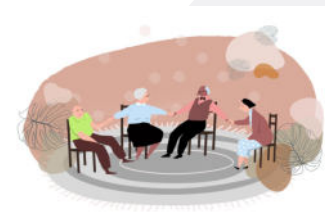
7.00 €

Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Sitzgymnastik

kostengünstig

seit 16.07.2025 – 23.12.2025
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Für Muskelaufbau und Beweglichkeit. Bild von Rosy / Bad Homburg / Germany auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigastr. 61 a
81671 München
T: 089/673468790
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Schafkopf-Treff, jeden Dienstag

kostenlos

seit 22.07.2025 – 27.07.2027
Dienstag | 13.30 – 16.30 Uhr



Treffen für alle, die Lust haben, Schafkopf zu spielen.

Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089517772400
asz-westpark@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Männer-Werk(l)statt

kostenlos

seit 22.07.2025 – 30.12.2025
Dienstag | 08.00 – 16.00 Uhr



Werkeln, bauen oder reparieren Sie in den Räumlichkeiten des ASZ.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

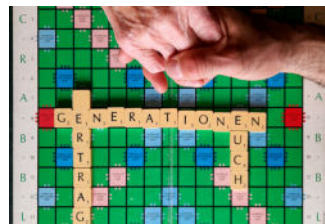
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gehirnjogging

seit 05.08.2025 – 30.12.2025
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Stärken Sie Ihre geistige Fitness beim Gehirnjogging und fördern Sie Konzentration und Wahrnehmung.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@azs-untergiesing.de

200.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Canasta-Spiel

kostenlos

seit 22.07.2025 – 30.12.2025
Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Haben Sie Spaß daran miteinander Karten zu spielen und den Punkten nachzujagen? Dann kommen Sie gerne vorbei.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/ 6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

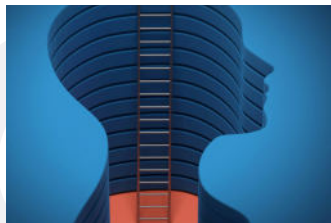
Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Gedächtnistraining

kostengünstig

seit 18.03.2025 – 31.12.2025
Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Gedächtnistraining.
Foto von Yumu auf Unsplash

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg!

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenberg!@stiftung-
zusammentun.de

5.00 €

Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Handarbeitstreff offenes Angebot

kostenlos

seit 07.01.2025 – 09.12.2025
Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen.
Foto von rocknwool auf
Unsplash

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Schach-Gruppe, jeden Dienstag!

kostenlos

seit 22.07.2025 – 24.03.2026
Dienstag | 14.00 – 16.30 Uhr



Schach macht fit und schenkt
Lebensfreude!

Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark@
caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Frauenchor

kostengünstig

seit 14.01.2025 – 16.12.2025
Dienstag | 17.00 – 18.00 Uhr



Wir singen Volkslieder, Schlager
und alpenländisches Liedgut
zweistimmig. Foto von
Documerica auf Unsplash

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gedächtnistraining

kostengünstig

seit 09.04.2025 – 17.12.2025
Mittwoch | 09.30 – 11.00 Uhr



Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert nachhaltig die Leistung des Gehirns. Gemeinsam werden Übungen durchgeführt.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigastr. 61 a
81671 München
T: 089/673468790
asz-ramersdorf.soz
@muenchen.de
6.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Weißwurstfrühstück

kostengünstig

seit 13.08.2025 – 13.08.2025
09.30 – 11.00 Uhr



Gemütlicher Treff beim Weißwurstfrühstück mit Brezn und Getränken.

Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark
@caritasmuenchen.org
5.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Männerfitness

kostengünstig

seit 18.07.2025 – 17.12.2025
Mittwoch | 10.00 – 11.00 Uhr



Verbessern Sie ihre Beweglichkeit und Ihr Körpergefühl. Für Männer.
Bild von Kei auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Moosach

Gubestr. 5
80992 München
T: 089/14002423
asz-moosach@awo-muenchen.de
3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Englisch

ab 24.09.2025 – 17.12.2025
Mittwoch | 10.00 – 11.30 Uhr



Sie verstehen Englisch, möchten sich aber verbessern, Ihr Wissen vertiefen und Ihren Wortschatz erweitern? Dann kommen Sie!

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
T: 089/77 92 54
asz-sendling@awo-muenchen.de
72.00 €

Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

ErlebniSTanz

seit **30.04.2025 – 13.08.2025**
Mittwoch | 10.30 – 12.00 Uhr



Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen nach internationaler Musik getanzt.

Alten- und Service-Zentrum Au

Balanstr. 28
81669 München
T: 089/45 87 40 29
kurse-asz-
au@caritasmuenchen.org

10.50 €

Ermäßigung ist möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Meditatives Atmen

kostengünstig

seit **23.07.2025 – 17.12.2025**
Mittwoch | 11.00 – 12.00 Uhr



Die Kraft des bewussten Atmens entdecken, die Lebenskraft entfalten.

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

Hans-Sachs-Strasse 14
80469 München
T: 089 / 232398840
asz-isarvorstadt
@caritasmuenchen.org

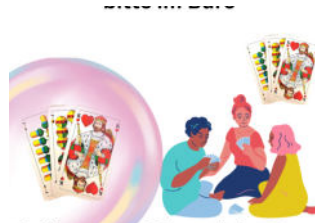
6.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Damen-Schafkopfen

kostenlos

seit **23.07.2025 – 30.12.2025**
Mittwoch | 13.00 – 17.00 Uhr



Schafkopfrunde nur für Damen. Schauen Sie vorbei und lernen Sie neue Menschen kennen.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-
muenchen.de

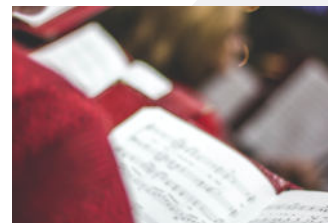
Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Offener Singtreff

kostengünstig

seit **06.08.2025 – 10.12.2025**
Mittwoch | 14.00 – 15.30 Uhr



Für alle, die gerne in Gemeinschaft singen!
Foto: David Beale auf Unsplash.

Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089 / 580 34 76
asz-kleinhadern
@caritasmuenchen.org

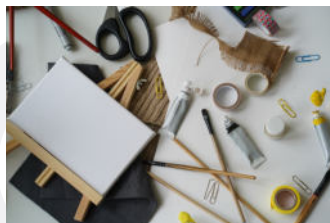
1.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kreativwerkstatt

kostengünstig

seit 15.05.2025 – 17.12.2025
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Herzliche Einladung zu unserer monatlichen kreativen Gruppe am Oertelplatz.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Oertelplatz 15
80999 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

5.00 €

Ermäßigung 50% möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digital durch den Alltag

kostengünstig

seit 19.03.2025 – 17.12.2025
Mittwoch | 16.45 – 18.15 Uhr



Wir helfen Ihnen mit Ihrem eigenen Computer, Laptop, Tablet oder Handy umzugehen und gehen auf Ihre Fragen ein.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenberg@diakonie-hasenberg.de

5.00 €

Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Feldenkrais

ab 24.09.2025 – 15.10.2025
Mittwoch | 18.30 – 19.30 Uhr



Durch bewusste kleine Bewegungen erlernen wir neue Bewegungsabläufe, werden geistig reger und beweglicher.

Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904
stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de

15.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Rock-Pop-Chor loud and proud

kostengünstig

seit 08.01.2025 – 17.12.2025
Mittwoch | 18.30 – 20.00 Uhr



Zu Klassikern der Rockmusik und neuen Hits wird gerockt und gegroovt.

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

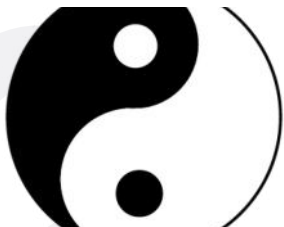
5.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Qigong

kostengünstig

seit 31.07.2025 – 18.12.2025
Donnerstag | 08.30 – 09.30 Uhr



Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
T: 089/77 92 54
asz-sendling@awo-muenchen.de

50.00 € für 10 Termine

Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kegeln Sie mit!

kostenlos

seit 07.08.2025 – 18.12.2025
Donnerstag | 09.30 – 11.30 Uhr



Sie können an unserer Spielkonsole mit anderen Spielern kegeln. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

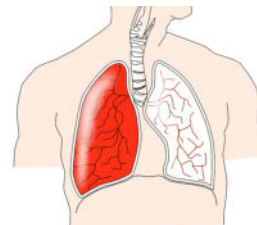
Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@asz-untergiesing.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Atemgruppe

ab 16.10.2025 – 30.10.2025
Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr



Erleben Sie an drei aufeinander aufbauenden Terminen Atemangebote mit leicht umsetzbaren Übungen für Zuhause.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Oertelplatz 15
80999 München
T: 089/17 12 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

24.00 €

12.00 Euro
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Mobile Biografiearbeit

kostengünstig

seit 31.07.2025 – 27.11.2025
Donnerstag | 10.00 – 16.00 Uhr



Wenn Sie nicht mehr mobil sind, kommen wir zu Ihnen und Sie erzählen uns Ihre Erinnerungen. Individuelle Terminvereinbarung

Seniorenbereich / SBZ am Hart

Arnauer Str. 5
80937 München
T: 089/316056913
sb-sbz@ag-buhlstrasse.de

3.00 €

50 % Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Nicht mit mir! FIT und SICHER im ALTER

ab 09.10.2025 – 23.10.2025
Donnerstag | 11.00 – 12.30 Uhr



Kurs zum Umgang mit potentiellen Gefahren: Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

20.00 €

Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Origami-Gruppe – Kreatives Falten für alle

kostenlos

ab 11.09.2025 – 11.12.2025
Donnerstag | 11.00 – 13.00 Uhr



Ob Vogel, Blüte oder Fantasiefigur – hier falten wir gemeinsam mit Freude und Kreativität.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@asz-untergiesing.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tischtennis

kostenlos

seit 24.07.2025 – 25.12.2025
Donnerstag | 13.00 – 14.00 Uhr



Tischtennis macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/ 6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Singen

kostengünstig

seit 24.07.2025 – 11.12.2025
Donnerstag | 14.00 – 15.30 Uhr



Singen macht glücklich und gesund!

Alten- und Service-Zentrum Moosach

Gubestr. 5
80992 München
T: 089/14002423
asz-moosach@awo-muenchen.de

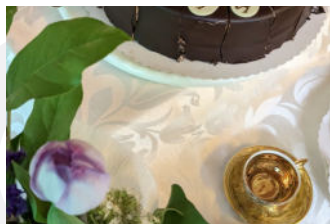
3.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Biografie-Café "Yesterday"

kostengünstig

ab 02.10.2025 – 13.11.2025
Donnerstag | 14.00 – 17.00 Uhr



Genießen Sie kleine Köstlichkeiten, Entspannen und Erinnern Sie sich in angenehmer Atmosphäre...

Seniorenbereich / SBZ am Hart

Arnauer Str. 5
80937 München
T: 089/316056913
sb-sbz@ag.buhlstrasse.de

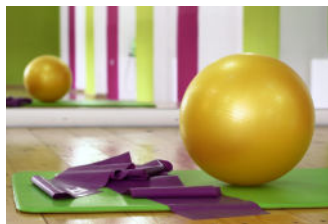
5.00 €

Kosten auf Spendenbasis
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Pilates - für Körper, Geist und Seele

kostengünstig

seit 24.07.2025 – 18.12.2025
Donnerstag | 14.30 – 15.30 Uhr



Wer gesund, fit und mobil bleiben möchte oder z.B. Rückenleiden vorbeugen will, ist hier richtig!

Alten- und Service-Zentrum Sendling

Daiserstraße 37
81371 München
T: 089 - 77 92 54
asz-sendling@awo-muenchen.de

50.00 €

Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Herzesspaziergänge in Ramersdorf

kostenlos

seit 28.08.2025 – 27.11.2025
Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr



Gespräche verbinden:
Herzesspaziergänge bringen spielerisch ins Nachdenken und Erzählen.

Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd

Balanstraße 111
81549 München
T: 089/5458050
mbw@muenchner-bildungswerk.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Nähkurs für Anfänger*innen

ab 02.10.2025 – 13.11.2025
Donnerstag | 18.30 – 20.00 Uhr



Lernen Sie unter fachkundiger Anleitung die ersten Schritte des Nähens.

Stadtteilbüro Neuperlach

Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München
T: 089/6708904
stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de

25.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

FreiTagsZeit

ab 06.12.2024 – 31.12.2025
Freitag | 09.30 – 12.00 Uhr



Vortrag und Gespräch für Frauen. Einmal im Monat laden wir eine Frau ein, die etwas Besonderes zu erzählen hat.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 0895525800
service@ebw-muenchen.de

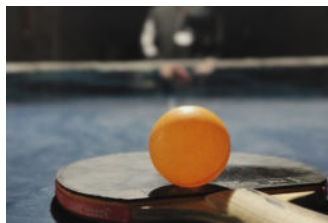
10.00 €

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Tischtennis am Freitag

kostenlos

seit 02.05.2025 – 04.12.2026
Freitag | 09.30 – 13.30 Uhr



Freitags findet unser beliebter Tischtennistreff statt - jede und jeder ist herzlich willkommen!

Alten-und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark@caritasmuenchen.org

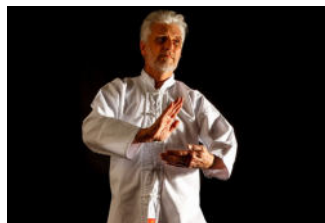
Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Qigong

kostengünstig

seit 04.04.2025 – 28.11.2025
Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr



Unter fachkundiger Anleitung Übungen um Körper und Geist zu stärken sowie zur inneren Ruhe zu kommen.

Alten-und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigastr. 61 a
81671 München
T: 089/673468790
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

3.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gedächtnisspiele

kostengünstig

seit 10.01.2025 – 19.12.2025
Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr



In kleiner Gruppe trainieren wir mit Spaß und Freude das Kurzzeitgedächtnis, erinnern uns an schöne Erlebnisse.

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

2.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Jodeltreff

kostenlos

seit **01.08.2025 – 04.12.2026**
Freitag | 10.00 – 11.30 Uhr



Der Jodeltreff steht allen über 60 Jahren offen. Kommen Sie vorbei!

Retla e.V.

Kantine des Baureferats der
Landeshauptstadt München
Friedenstraße 40
81671 München
T: 089/18910025
info@retla.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Fotografieren mit Smartphone oder Kamera

ab **19.09.2025 – 29.09.2025**
Freitag | 10.00 – 13.00 Uhr



Sie fotografieren gerne?
Im Kurs lernen Sie die Grundlagen zu Technik, Licht und Bildgestaltung.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Oertelplatz 11
80999 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-
bayern.de

54.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Literaturkreis

kostenlos

ab **19.09.2025 – 19.12.2025**
Freitag | 14.00 – 15.00 Uhr



Ehrenamtlich engagierte Damen
möchten mit Ihnen über Bücher
sprechen. Begeben Sie sich da-
bei auf ein Bücherabenteuer.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/ 6990660
asz-harlaching@brk-
muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Spielenachmittag - offenes Angebot

kostenlos

seit **10.01.2025 – 12.12.2025**
Freitag | 14.00 – 16.30 Uhr



Am zweiten Freitag im Monat
wird gespielt! Bei Kartenspielen,
Schach und anderen Brett-
spielen beinander sitzen.

BEINANDER e.V.

Leonrodstraße 14b
80634 München
T: 089/13928419-10
seniorentreff@beinander.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

The background is a solid green color. Overlaid on this are several thick, white, hand-drawn style lines. These lines form a series of interconnected loops and wavy patterns that flow across the frame. Some of these patterns resemble large, stylized letters or symbols, such as a large 'O' on the left and another on the right, and a complex, swirling shape in the center. The overall effect is a modern, organic, and artistic design.

Besondere Angebote

Franziskus' Erbe für die Schöpfung

online

02.10.2025

Donnerstag | 10.00 – 20.30 Uhr



Tagung: Laudato si' und die ökologische Transformation. Online und Präsenzveranstaltung.

Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München
T: +49 (0)89-38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de

40.00 €

50 % (20 €)

Barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

Rente und Generationengerechtigkeit

kostenlos

online

15.10.2025

Mittwoch | 19.00 – 21.00 Uhr



Wie kann das Rentensystem so organisiert werden, dass auch die junge Generation Rentenauszahlungen in angemessener Höhe erwarten kann? Online und Präsenz!

Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München
T: +49 (0)89-38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

Ludwig I. von Bayern

kostenlos

online

16.10.2025

Donnerstag | 18.00 – 21.00 Uhr



Prägungen, Konzepte und Politik eines katholischen Herrschers. Online und Präsenzveranstaltung.

Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München
T: +49 (0)89-38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

Klimaschutz durch Unternehmen und Märkte

kostenlos

online



29.10.2025

Mittwoch | 19.00 – 21.00 Uhr

Online und Präsenzveranstaltung

Wie kann die Wirtschaft zum zentralen Treiber einer wirksamen Klimastrategie werden – und dabei Zukunft sichern und Werte schaffen?

Klimaschutz durch Unternehmen und Märkte

Der Klimawandel zeigt sich in Form von Hitzerekorden, Überschwemmungen und Dürren, während der Klimaschutz politisch an Bedeutung verliert – Gesetze werden gelockert oder aufgehoben. In diesem Umfeld gewinnt die Wirtschaft an Bedeutung, da sie nachhaltige Lösungen entwickeln und umsetzen kann. Die Veranstaltung beleuchtet, wie Unternehmen Klimaschutz aus Verantwortung und Überzeugung vorantreiben können.

 **Katholische Akademie in Bayern**
Mandlstraße 23, 80802 München

 +49 (0)89-38102117

 anmeldung@kath-akademie-bayern.de

 **Kostenlos**

 Keine Ermäßigung

 Barrierefreier Zugang

 Anmeldung erforderlich

Vom Sein zum Werden

kostenlos

online



11.11.2025

Dienstag | 19.00 – 22.00 Uhr

Online und Präsenzveranstaltung

Zum 250. Geburtstag von Friedrich Schelling diskutieren Harald Lesch und Wilhelm Vossenkuhl dessen Naturbegriff.

Sein und Werden

Die Bedingung der Möglichkeit vom Menschsein ist das Natursein. Die Natur war vor dem Menschen da, sie hat ihn hervorgebracht. Wir sollten voller Respekt der Natur gegenüberstehen, vorsichtig, aufmerksam und pflichtbewusst den nächsten Generationen und unseren Mitgeschöpfen gegenüber. Diese Haltung wird dem gerecht, was Friedrich Wilhelm Joseph Schelling über die Natur als Subjekt dachte.

 **Katholische Akademie in Bayern**
Mandlstraße 23, 80802 München

 +49 (0)89-38102117

 anmeldung@kath-akademie-bayern.de

 **Kostenlos**

 Keine Ermäßigung

 Barrierefreier Zugang

 Anmeldung erforderlich

Vortragsreihe "Was wäre, wenn...?"

kostenlos

22.09.2025

Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



...wenn ich pflegebedürftig werden würde?

Vortrag von Simone Bierbaum, VDK, über häusliche Pflege.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Siegesstrasse 31
80802 München
T: 089/68979230
kontakt@asz-schwabing-ost.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortragsreihe "Was wäre, wenn...?"

kostenlos

27.10.2025

Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



...ich gut begleitet sterben könnte?

Vortrag von Elisabeth Scheib, Christophorus Hospiz Verein und Michaela Oehlert vom ASZ.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Siegesstrasse 31
80802 München
T: 089/68979230
kontakt@asz-schwabing-ost.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortragsreihe "Was wäre, wenn...?"

kostenlos

17.11.2025

Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



...wenn mein Geld knapp werden würde?

Dieser Vortrag informiert Sie über mögliche finanzielle Hilfen durch das Sozialbürgerhaus.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Siegesstrasse 31
80802 München
T: 089/68979230
kontakt@asz-schwabing-ost.de

Kostenlos

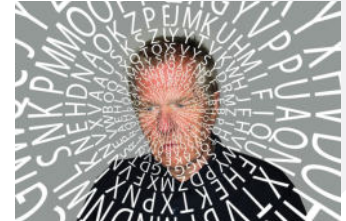
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortragsreihe "Was wäre, wenn...?"

kostenlos

08.12.2025

Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



...ich Gedächtnisprobleme bekommen würde?

Vortrag über das Krankheitsbild der Demenz.

Alten- und Service-Zentrum Schwabing-Ost

Siegesstrasse 31
80802 München
T: 089/68979230
kontakt@asz-schwabing-ost.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

**Mit Oma und Opa ins Museum:
Schau mir in die Augen!**

09.10.2025

Donnerstag | 16.00 – 18.15 Uhr



Oma und Opa besuchen mit ihren Enkeln die Sonderausstellung "Schau mir in die Augen!" in der Gemäldegalerie Dachau.

Dachauer Galerien und Museen

Gemäldegalerie Dachau
Konrad-Adenauer-Str 3
85221 München
T: 08131/567513
buero@dachauer-galerien-museen.de
15.00 €
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

**Mit Oma und Opa ins Museum:
Komm wir spielen!**

20.11.2025

Donnerstag | 16.00 – 18.15 Uhr



Oma und Opa besuchen mit ihren Enkeln die Sonderausstellung "Komm, wir spielen!" in der Brettspiele-Ausstellung.

Dachauer Galerien und Museen

Bezirksmuseum Dachau
Augsburger Straße 3
85221 München
T: 08131/567513
verwaltung@dachauer-galerien-museen.de
15.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

**Mit Oma und Opa ins Museum:
Weihnachtswerkstatt!**

11.12.2025

Donnerstag | 16.00 – 18.15 Uhr



Oma und Opa besuchen mit ihren Enkeln "die Weihnachtswerkstatt – Pssst! Streng geheim!"

Dachauer Galerien und Museen

Bezirksmuseum Dachau
Augsburger Straße 3
85221 München
T: 08131/567513
verwaltung@dachauer-galerien-museen.de
15.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Frida & Kurt

kostenlos

23.09.2025 – 16.12.2025

Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr

Wir singen gemeinsam!

Sie möchten gerne mit anderen gemeinsam singen?
Gesungen wird, was allen Spaß macht, vor allem bekannte Lieder
von früher, begleitet wird das Singen mit einer Gitarre.

Teilnahme an der Singstunde kostenlos und ohne Anmeldung!

**Für das Singangebot bietet die Stadt München einen
kostenlosen Transport- und Begleitservice. Sie werden abgeholt
und wieder nach Hause gebracht.**

Sie brauchen Hilfe, um zu uns kommen? Dann rufen Sie uns an unter
089/76759100.

Frida & Kurt findet regelmäßig statt.

Weitere Termine: 7.10. / 21.10. / 4.11. / 18.11. / 2.12. / 16.12.2025



Kulturzentrum LUISE

Ruppertstraße 5
80337 München



089 76759100



info@luise-kultur.de



Kostenlos



Keine Ermäßigung



Barrierefreier Zugang



Keine Anmeldung

Mobiler Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek

kostenlos



Ganzjährig

Montag bis Freitag | 09.00 – 17.00 Uhr

Bitte Anmeldung per Telefon oder Email.

Wir bringen Ihnen die Bibliothek nach Hause!

Wenn Sie aufgrund Ihres Alters, einer Krankheit oder anderer Einschränkung die Stadtbibliothek nicht persönlich aufsuchen können, bietet der Mobile Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek eine komfortable Lösung. Das Team stellt ausgewählte Romane, Filme, Hörbücher und andere Medien zusammen und liefert Ihnen diese nach Hause. Unser Ziel ist es, Ihnen eine aktive Teilhabe am kulturellen Leben zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie persönlich. Allen Nutzerinnen und Nutzern steht der gesamte Bestand der Münchner Stadtbibliothek zur Ausleihe zur Verfügung.



Münchner Stadtbibliothek Mobiler Mediendienst

Rudolf-Vogel-Bogen 5, 81739 München



089/23389133



Keine Ermäßigung



medienmobil@muenchen.de



Kein barrierefreier Zugang



Kostenlos



Anmeldung erforderlich

Silbernetz zum "einfach mal reden"

kostenlos



Ganzjährig

Montag bis Sonntag | 08.00 – 22.00 Uhr

Täglich von 8 bis 22 Uhr.

Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz – das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter.

Niemand soll im Alter allein sein!

Silbernetz bietet bundesweit Hilfe für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen.

Hierbei unterstützen wir ältere Menschen ab 60 Jahren durch unser Angebot.



Silbernetz e. V.

Wollankstraße 97, 13359 Berlin



0800/4 70 80 90



Keine Ermäßigung



a.mahdi@silbernetz.de



Kein barrierefreier Zugang



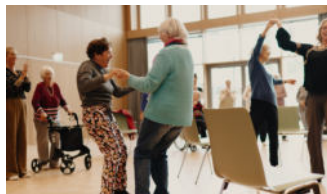
Kostenlos



Keine Anmeldung

DanceOn60+ Tanzen für alle von 60-105 Jahren

kostenlos

**ab 29.09.2025**

Montag | 15.00 – 17.00 Uhr

Sie sind über 60 Jahre? Sie haben früher getanzt oder haben noch nie getanzt? Ob mit Rollator oder ohne, im Sitzen oder im Stehen, kommen Sie gerne vorbei und tanzen mit uns. Ein erfahrenes Team aus Tänzer:innen begleitet Sie durch den Nachmittag. Ein Musiker spielt live Musik. Wir machen eine Pause mit Kaffee und Zeit für Gespräche.

DanceOn60+ findet monatlich statt.**Weitere Termine: 27.10. / 24.11. / 22.12.2025**

Anmeldung: bei Ralf Otto, ralf.otto@dance-on.de oder 0151 17973804 / Spontanes Vorbeikommen immer möglich!

**Kulturzentrum LUISE**

Ruppertstraße 5, 80337 München



0151/17973804



ralf.otto@dance-on.de

**Kostenlos**

Keine Ermäßigung



Barrierefreier Zugang



Keine Anmeldung

Erzählcafé mit verschiedenen Fokusthemen

kostenlos

**ab 02.09.2025**

Dienstag | 10.30 – 12.00 Uhr

Für Seniorinnen und Senioren, die Lust haben aus ihrem Leben zu erzählen und sich mit anderen Menschen aus ihrer Generation auszutauschen über das, was sie in ihrem Leben bewegt hat.

Fokusthemen am

02.09.2025: Schulzeit**07.10.2025: München****04.11.2025: Spiele****02.12.2025: Bräuche und Feiertage**

Moderiert von Mitarbeitenden der Bibliothek

**Münchner Stadtbibliothek Sendling**

Albert-Roßhaupter-Str 8, 81369 München



089/233 772433

stb.sendling.kult@
muenchen.de**Kostenlos**

Keine Ermäßigung



Barrierefreier Zugang



Keine Anmeldung

Alles bleibt anders: Die Theologischen Tage vom 24.- 26.11.2025



24.11.2025 – 26.11.2025

Montag bis Mittwoch | 15.00 – 20.00 Uhr

Die Theologischen Tage gehen über 3 Tage (24.-26.11.25)! 25.11:
8.30-20 Uhr; 26.11: 8.30-12 Uhr. Nur als Gesamtpaket buchbar.

Die Theologischen Tage 2025 widmen sich dem Thema
Transformation mit Blick auf biblische, pastoraltheologische &
philosophische Fragen.

Alles bleibt anders Wir freuen uns auf Sie!

Der Begriff der TRANSFORMATION beschreibt einerseits diesen
Wandel und fordert gleichzeitig dazu auf, selbst als Individuum, Teil
der Menschheitsfamilie, einer Gruppe, Gesellschaft oder
Organisation aktiv gestaltend zu agieren.

 **Katholische Akademie in Bayern**
Mandlstraße 23, 80802 München

 +49 (0)89-38102117

 anmeldung@kath-akademie-
bayern.de

 **381.00 €**

 Keine Ermäßigung

 Barrierefreier Zugang

 Anmeldung erforderlich

NEU: Wissens – Café



kostengünstig

25.09.2025 – 18.12.2025

Donnerstag | 14.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung bis Mittwoch davor.

Herzlich Willkommen beim Wissens-Café!

Bei dem monatlichen Treffen sprechen wir über moderne Physik
und die Geschichte der Naturerforschung.

Termine und Themen:

Am 25.09.2025: Ich denke also bin ich.

Am 23.10.2025: Und sie bewegt sich doch.

Am 20.11.2025: Mehr Licht

Am 18.12.2025: Gott würfelt nicht.

Referent: Stephan Tropartz

 **Alten- und Service-Zentrum Solln-Forstenried**
Herterichstraße 58, 81479 München

 089/75075470

 asz-solln
@caritasmuenchen.org

 **3.50 €**

 Keine Ermäßigung

 Barrierefreier Zugang

 Anmeldung erforderlich

Stadtteilbüro Neuperlach

Das Stadtteilbüro ist Treffpunkt und Ansprechpartner für alle Bürger*innen aus Neuperlach, unabhängig von Alter, Religion und Herkunft. Wir beraten, begleiten und unterstützen Menschen in persönlichen und finanziellen Notlagen. Wir stehen unseren Besuchern bei Fragen und Problemen zur Seite, zeigen Lösungsmöglichkeiten auf und bieten Hilfe an. Zudem organisieren wir Kurse und diverse Gruppenangebote. Interessierte Bürger*innen können sich bei uns auf vielfältige Weise ehrenamtlich engagieren, Nachbar*innenn kennenlernen, Kontakte knüpfen und sich miteinander vernetzen. UNSER ZIEL: Unser Ziel ist der Aufbau und die Förderung von nachbarschaftlichen Hilfs- und Kommunikationsstrukturen und die Unterstützung zur Selbsthilfe. Mit unserem Angebot möchten wir der sozialen Vereinsamung und Anonymität entgegenwirken und vor allem auch benachteiligte Bevölkerungsgruppen stärken. Die Ressourcen im Stadtteil sollen aktiviert, bürgerschaftliches Engagement gefördert werden.

Weitere Informationen zu Stadtteilbüro Neuperlach finden Sie unter www.stadtteilbuero-neuperlach.de.



Stadtteilbüro Neuperlach
Gerhart-Hauptmann-Ring 56
81737 München



089 670 89 04



stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de



Katholische Akademie in Bayern

Unsere Live- und Hybridveranstaltungen zu politischen und kirchlichen Entwicklungen, zu Themen der Geistes-, Kultur- und Sozialwissenschaften sowie der Geschichtsforschung beleuchten für Sie Ursachen und Hintergründe, fragen nach und lenken Ihren Blick auf die Analysen unserer hochkarätigen Referentinnen und Referenten. Ein Schwerpunkt bildet zudem die Auseinandersetzung mit zeitgenössischer Kunst und Kultur.



Katholische Akademie in Bayern

Mandlstraße 23
80802 München



089 38102-111



anmeldung@kath-akademie-bayern.de

Weitere Informationen zu Katholische Akademie in Bayern finden Sie unter www.kath-akademie-bayern.de.



Retla e.V.

Retla ist die erste Förder- und Spendenorganisation in Deutschland, die sich mit dem Älterwerden in unserer Gesellschaft fördernd beschäftigt und initiativ für das Wohl von Senior:innen einsetzt. Wir gehen neue Wege und denken das Älterwerden vorwärtsgewandt, um allen Generationen ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Wir wollen Jung und Alt verbinden und Seniorinnen und Senioren eine Stimme geben. Neue Perspektiven für alte Menschen, mehr Lebensqualität, mehr Lebensfreude im Alter! Das ist unser Ziel.



Retla e.V.

Von-der-Tann-Str. 10, 80539 München 10
80539 München



08918910025



info@retla.org

Weitere Informationen zu Retla e.V. finden Sie unter

www.retla.org.



Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur
für ältere Menschen in München.

September bis Dezember 2025

Erscheinungsdatum

01.09.2025

Auflage

4000 Stück

Herausgeber

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur
für ältere Menschen in München
Gubestraße 5
80992 München

Tel.: (089) 329 895 40

E-Mail: koordinierungsstelle@awo-muenchen.de

So finden Sie den Standort der KOM München

- U-Bahn: Linie U3 (Richtung Moosach) bis zum Moosacher Bahnhof, Ausgang B Bauburgerstraße
- Straßenbahn: Linie 20 (Richtung Moosach) bis Haltestelle Hugo-Troendle-Str.
- S-Bahn: Linie S1 (Richtung Freising) bis zum Moosacher Bahnhof



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat