

Freizeit- und Kulturangebote

für ältere Menschen in München

Mai bis August 2026

Ein Auszug aus unserem Onlineprogramm

Besuchen Sie unsere Webseite:

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 **19** | **Gruppen & Kurse**

SEITE **34** | **Besondere Angebote**

SEITE **45** | **Veranstalterportraits**

The image features a solid blue background. In the center, the word "Veranstaltungen" is written in a bold, white, sans-serif font. Surrounding the text are several light blue, stylized decorative elements: three circles of varying sizes and several thick, wavy lines that create a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean and modern.

Veranstaltungen

Mit Karaoke in den Mai

kostenlos

03.05.2026

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Immer wieder sonntags: Nachmittagscafé mit einer Karaoke-Party. Jede Menge guter Laune, Musik zum Mitsingen & Tanzen.

LiAne e.V.

Veranstaltungsort:

ASZ Altstadt (Cafeteria)

Sebastiansplatz 12

80335 München

T: 0172/2360652

LiAne-eV-Muenchen@gmx.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang

Keine Anmeldung

Die Rechtliche Betreuung

kostenlos

05.05.2026

Dienstag | 17.00 – 19.00 Uhr



Vortrag über die Grundlagen des Betreuungsrechts und den Ablauf des Betreuungsverfahrens.

Seminar für ehrenamtliche Dienste (Diakonie München)

Landshuter Allee 38b

80637 München

T: 089/126991433

seminar-altenhilfe@diakonie-

muc-obb.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

Vortrag: Deutsche Kulturspuren...

kostenlos

05.05.2026

Dienstag | 19.00 – 22.00 Uhr



... in der Ukraine – Galizien als europäischer Erinnerungsraum.
Referentin: Professor Dr. Alla Paslawaska (Lemberg/Lwiw).

Haus des Deutschen Ostens

Am Lilienberg 5

81669 München

T: 089/4499930

poststelle@hdo.bayern.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang

Keine Anmeldung

Geriatrische Tagesklinik Infoveranstaltung

kostenlos

07.05.2026

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

Freiwilligenmesse 2411

kostenlos

09.05.2026

Samstag | 11.00 – 15.00 Uhr



Die dritte Freiwilligenmesse 2411 präsentiert 26 gemeinnützige Vereine, Initiativen, Kollektive und Einrichtungen.

Freiwilligen-Zentrum Nord Vorplatz der StB Hasenberg

Blodigstr. 4
80937 München
T: 089/31606310
fwz-nord
@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Lange Nacht der Musik

09.05.2026

Samstag | 20.00 – 02.00 Uhr



Zur langen Nacht der Musik feiert München seine musikalische Vielfalt und das ASZ wird zur Bühne der besonderen Art.

Bild: Münchner Kultur GmbH

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakonie-
muc-obb.de

20.00 €

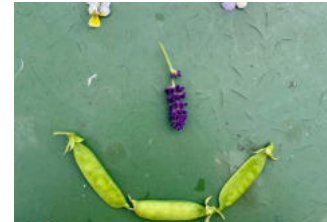
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Community Dachgarten

kostenlos

10.05.2026

Sonntag | 14.00 – 18.00 Uhr



Gemeinsam in der Erde wühlen, säen, pflanzen, ernten, verarbeiten, kochen und konservieren auf einer großen Dachterrasse.

Die Färberei

Claude-Lorrain-Str. 25 / Rgb
81543 München
T: 089/62269274
oe_werkstatt@kjr-m.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Gesprächskreis: Frauenbilder und Frauenrechte

kostenlos

12.05.2026

Dienstag | 18.00 – 19.30 Uhr



Vortragsreihe "Erinnern, Gestalten, Mitreden" - mit den OMAS GEGEN RECHTS im Gespräch über Rollnbilder.

Senioren Volkshochschule MVHS Süd am Harras

Albert-Roßhaupter-Str. 8
81369 München
T: 089/48006-6567/6568
SeniorenbildungStadtmitte
@mvhs.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gospelkonzert: You've Got a Friend

16.05.2026

Samstag | 19.00 – 20.30 Uhr



Die Stephanus Voices laden zum Frühlingskonzert „You've got a friend“ ein.

Gospelchor Stephanus Voices

Nibelungenstraße 51
80639 München
T: 0152/09718332
stephanus.voices.instagram
@web.de

18.00 €

ermäßigt 14.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Klangwunder

kostenlos

21.05.2026

Donnerstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Ein besonderes musikalisches Erlebnis erwartet alle, die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren haben.

Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Happy Pfingsten

kostenlos

24.05.2026

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Immer wieder sonntags - Nachmittagscafé: Testen Sie Ihr Musik-Wissen bei einem Quiz!

LiAne e.V. Veranstaltungsort:

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Handy Sprechstunde im Wohncafé

kostenlos

27.05.2026

Mittwoch | 14.30 – 15.30 Uhr



Wir beantworten alle Ihre Fragen zum Thema Handy.

Die Mitterfelder gGmbH - Wohnen im Viertel

Cosimastraße 100
81927 München
T: 0152/32166157
WiV-Bogenhausen@die-
mitterfelder.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Was tun im Katastrophenfall?

kostenlos

03.06.2026

Mittwoch | 14.00 – 17.00 Uhr



Vorbeugung und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall. Die Johanniter Unfallhilfe e.V. informiert.

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Reinhard Ammer: Vokalakrobat

kostenlos

07.06.2026

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Immer wieder sonntags: Nachmittagscafé mit Reinhard Ammer. Vokalakrobat, Sprachwerker und Geschichtenerzähler.

LiAne e.V. Veranstaltungsort:

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Filmsoirée: „Well travelled: Orient Express“

kostenlos

09.06.2026

Dienstag | 19.00 – 22.00 Uhr



Ein Film über die Spuren der Donau-Schwaben entlang der legendären Orientexpress-Route – mit der Geige im Gepäck.

Haus des Deutschen Ostens

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

Kostenlos

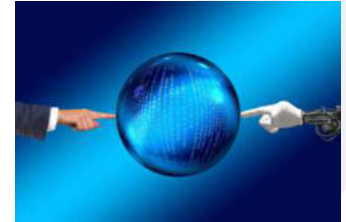
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Künstliche Intelligenz (KI) einfach erklärt

kostenlos

11.06.2026

Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr



In dieser Veranstaltung möchten wir gemeinsam auf verständliche und unterhaltsame Weise erkunden, was KI ist.

Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772 400
asz-westpark@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Biblische Theologie heute

16.06.2026

Dienstag | 14.30 – 21.00 Uhr



Das Buch für alle Lebenslagen?
Welche Relevanz haben diese
alten Texte heute?

Katholische Akademie in Bayern

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

30.00 €

50% Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gesundheit in München

kostenlos

17.06.2026

Mittwoch | 09.00 – 13.30 Uhr



Prävention steht im Fokus der
diesjährigen Gesundheitskon-
ferenz des Gesundheitsbeirats.
Vorträge und Workshops.

Gesundheitsbeirat der LHM Kulturhaus Milbertshofen

Curt-Mezger-Platz 1
80809 München
T: 089/233747521
gesundheitsbeirat.gsr
@muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Geschlechtersensible Medizin

kostengünstig

17.06.2026

Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Männer im Fokus. Ein Vortrag
für ALLE über die Unterschiede
in der geschlechterspezifischen
Medizin.

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

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

3.00 €

Ermäßigungen sind möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Fotografieren mit Smartphone oder Kamera

19.06.2026

Freitag | 10.00 – 13.00 Uhr



Lernen Sie die Grundlagen zu
Technik, Licht & Bildgestal-
tung.
Kooperation mit der MVHS. 2.
Termin am 26.06.2026

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Oertelplatz 11
80999 München
T: 089/48006-6818
asz1allach@paritaet-
bayern.de

56.00 €

50% Ermäßigung möglich.
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Literatur im Gespräch

kostenlos

22.06.2026

Montag | 19.00 – 22.00 Uhr



Erich Garhammer trifft Christoph Peters zu dem Roman "Entzug", indem ein Mann durch die Sucht seinen Halt verliert.

Katholische Akademie in Bayern

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

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gesprächskreis: Verschwörungsideologien

kostenlos

23.06.2026

Dienstag | 18.00 – 19.30 Uhr



Vortragsreihe "Erinnern, Gestalten, Mitreden" - im Gespräch mit den OMAS GEGEN RECHTS.

Senioren Volkshochschule MVHS Süd am Harras

Albert-Roßhaupter-Str. 8
81369 München
T: 089/48006-6567
SeniorenbildungStadtmitte@mvhs.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitaltag mit Weißwurstfrühstück

kostengünstig

26.06.2026

Freitag | 10.00 – 12.30 Uhr



Hören Sie zwei interessante Vorträge über KI und lassen Sie sich in der Pause ein Weißwurstfrühstück schmecken.

Alten- und Service-Zentrum Au

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

7.00 €

ermäßigt 3,50 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag - Finanzierung Pflege

kostenlos

30.06.2026

Dienstag | 14.00 – 16.15 Uhr



Vortrag über Kosten und Finanzierung pflegerischer Versorgungsformen.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

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

Kostenlos

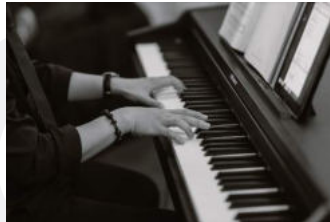
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Klaviernachmittag

kostenlos

01.07.2026

Mittwoch | 14.30 – 15.30 Uhr



Lauschen Sie den Klängen unserer ehrenamtlichen Pianistin, Fr. Gundermann, in der Cafeteria des Hans-Sieber-Hauses.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17119690
asz1allach@paritaet-bayern.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Vitto Micci - nicht nur italienische Canzoni

kostenlos

05.07.2026

Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr



Immer wieder sonntags: Nachmittagscafé mit Vitto Micci - italienische Canzoni und vieles mehr.

LiAne e.V. Veranstaltungsort:

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Montagsvortrag „Island – Natur pur!“

kostenlos

06.07.2026

Montag | 14.00 – 15.30 Uhr



Begleiten Sie Leonie in ihrem spannenden Vortrag durch die raue, magische Natur der Insel.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452235786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Schweizer Sport – Minigolf im Olympiapark

kostengünstig

06.07.2026

Montag | 14.00 – 15.30 Uhr



Minigolf im Rahmen der Mosaik der Kulturen: Schläger in die Hand und los geht´s!

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

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

7.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Exkursion | Ökologisches Bildungszentrum

kostengünstig

09.07.2026

Donnerstag | 13.00 – 14.30 Uhr



Durch den Ausflug zum Ökologischen Bildungszentrum im Münchner Osten erleben wir Stadtnatur hautnah!

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

ÖBZ München
Engschalkinger Str. 166
81927 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Hinterhofflohmarkt in Harlaching

kostenlos

10.07.2026

Freitag | 17.00 – 21.00 Uhr



Sie finden Altes und Neues. Kommen Sie vorbei und stöbern Sie an unseren zahlreichen und vielfältigen Tischen.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Workshop | Digitale Spiele ausprobieren

kostenlos

15.07.2026

Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Digitale Spiele können unter der Anleitung des Gaming-Teams der Münchner Stadtbibliothek getestet werden.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tanzen macht Freud - Seniorentanz

17.07.2026

Freitag | 10.00 – 16.30 Uhr



Wir tanzen zu der beliebten Tanzreihe "Tanzt einfach mit" im Kreis, in der Linie, zu zweit oder mit mehreren Paaren.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/552580-0
service@ebw-muenchen.de

28.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wege zur Medienkompetenz

kostengünstig

23.07.2026

Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr



Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie sich sicher und souverän in der digitalen Welt bewegen können.

Alten- und Service-Zentrum Au

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

3.00 €

ermäßigt 1,50 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ausstellungseröffnung: Einfach schön? ...

kostenlos

23.07.2026

Donnerstag | 18.00 – 21.00 Uhr



Ausstellung zum Thema: Politisierung deutscher Volkskultur aus dem östlichen Europa. Grußwort: Professor Dr. Andreas Otto

Haus des Deutschen Ostens

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

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Sommer im Glas – Konfitüre kochen

kostenlos

27.07.2026

Montag | 10.00 – 13.00 Uhr



Sommerzeit ist Marmeladenzeit – also rein in die Küche zum gemeinsamen Konfitüre kochen!

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452235786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Achtsames Kochen- Vietnamesische Speisen

31.07.2026

Freitag | 11.00 – 14.00 Uhr



Zubereitung von vietnamesischen Speisen. Erleben Sie dabei, wie entspannt und genussvoll achtsames Kochen sein kann.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakoniemuc-obb.de

8.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Hofflohmkt mit Samstags-Café

kostenlos

01.08.2026

Samstag | 10.00 – 16.00 Uhr



Wir sind mit dabei bei den Münchner Hofflohmärkten! Schauen Sie vorbei und finden Sie schönen Schnäppchen.

Alten- und Service-Zentrum Westpark

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Gärtnerjahrtag in München

kostenlos

04.08.2026

Dienstag | 09.00 – 11.00 Uhr



Besuchen Sie zusammen mit uns den Festumzug der Münchner Gärtner*innen und Florist*innen.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Sommerfrühstück im Café Mia

05.08.2026

Mittwoch | 09.30 – 11.30 Uhr



Wir feiern den Sommer mit einem gemeinsamen leckeren Frühstück.

Alten- und Service-Zentrum Au

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

12.00 €

ermäßigt 6 €
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Café Helma

06.08.2026

Donnerstag | 09.30 – 12.00 Uhr



Das Café Helma in Haidhausen verbindet die Wärme traditioneller Rezepte mit dem frischen Wind moderner kulinarischer Einflüsse.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

Café Helma
Preysingstr. 18
81667 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-
muenchen.de

7.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Eisgenuss nach japanischer Art

kostengünstig

10.08.2026

Montag | 14.00 – 15.30 Uhr



Wir möchten Sie heute mit „Mochi-Eis“ und einer Tasse Kaffee erfreuen.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17119690
asz1allach@paritaet-
bayer.de

50% Ermäßigung möglich.
Sprechen Sie uns an.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Eine Reise nach Neuseeland

kostenlos

11.08.2026

Dienstag | 14.30 – 16.00 Uhr



Reisebericht: Nachdem Leonie ihr Abitur in der Tasche hatte, zog es sie erst mal hinaus in die weite Welt.

Alten- und Service-Zentrum Laim

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Weißwurstfrühstück mit Live-Musik

kostengünstig

20.08.2026

Donnerstag | 11.55 – 13.00 Uhr



Wir treffen uns zum gemeinsamen Weißwurstfrühstück.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

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

6.00 €

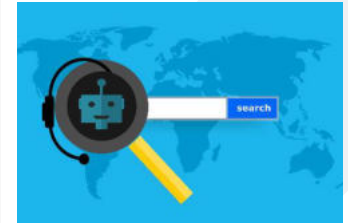
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag | Digitale Tools

kostenlos

27.08.2026

Donnerstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Unabhängiger von den amerikanischen Tech-Giganten werden: was Sie als Nutzer*in tun können...Bild von Moham-med_hassan auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-
muc-obb.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

The background is a solid medium blue color. Overlaid on this are several light blue, semi-transparent decorative elements: two large circles at the top, and several thick, wavy lines that meander across the lower half of the page. The text is centered in the upper-middle portion of the image.

Spaziergänge, Ausflüge und Wanderungen

Exkursion: Neuburg an der Donau

kostengünstig

09.05.2026

Samstag | 07.45 – 19.00 Uhr



Bei diesem Ganztagesausflug entdecken wir die historische Stadt Neuburg an der Donau.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

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

2.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wandern im Mai 2026

kostengünstig

27.05.2026

Mittwoch | 09.00 – 16.00 Uhr



10 bis 12 km Wanderung.
Ziel wird eine Woche vorher bekannt gegeben. Anmeldung bis 26.05.2026.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigastr. 61 a
81671 München
T: 089/233-775075
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

2.00 €

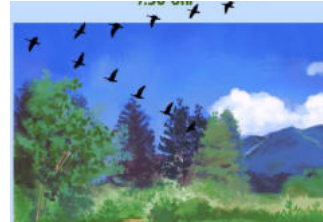
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Naturkundliche Wanderung

kostengünstig

01.06.2026

Montag | 09.30 – 15.00 Uhr



Begleiten Sie uns auf der zwei-stündigen Stadtfahrt durch den Perlacher Forst.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

5.00 €

Ermäßigungen möglich.
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wanderung: Tegernseer Höhenweg

kostengünstig

03.06.2026

Mittwoch | 08.45 – 10.00 Uhr



Eine 7,6 km lange Wanderung von Gmund nach Tegernsee.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

3.00 €

Ermäßigungen möglich.
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Spaziergang im Schlosspark Nymphenburg

kostenlos

09.06.2026

Dienstag | 13.00 – 15.00 Uhr



Spaziergang im Schlosspark Nymphenburg. Wir flanieren zusammen und genießen das schöne Wasserspiel und die Gärten.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wandern im Juni 2026

kostengünstig

24.06.2026 –

Mittwoch | 09.00 – 16.00 Uhr



10 bis 12 km Wanderung. Ziel wird eine Woche vorher bekannt gegeben. Anmeldung bis 23.06.2026.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigastr. 61 a
81671 München
T: 089/233-775075
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de

2.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ausflug | Alpakawanderung

25.06.2026

Donnerstag | 11.30 – 19.30 Uhr



Alpakawanderung im Alpenvorland...
Bild von kimdewar0 auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

10.00 €

Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Stadtführung: Weilheim in Oberbayern

kostengünstig

08.07.2026

Mittwoch | 10.30 – 15.00 Uhr



Eingebettet in die malerische Landschaft Oberbayerns verbindet Weilheim Tradition, Kultur und Natur Geschichten und Geschichte.

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

The image features a solid orange background. In the center, the text "Gruppen & Kurse" is written in a bold, white, sans-serif font. Surrounding the text are several light orange, hand-drawn style lines and shapes, including circles and wavy lines, which create a decorative and abstract pattern.

Gruppen & Kurse

Töpfer- & Nähgruppe

kostengünstig

08.04.2026 – 31.08.2026

Montag | 08.00 – 16.00 Uhr



Sie gestalten mit Ton und Glasur oder nähen für sich in Eigenregie. **Wöchentlich.**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

5.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tischtennis im ASZ Kleinhadern

kostengünstig

23.03.2026 – 31.08.2026

Montag | 09.30 – 11.30 Uhr



Wöchentlicher Tischtennistreff im ASZ! Sie sind herzlich eingeladen. Bild von ignartonosbg auf Pixabay

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

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

2.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ukulele spielen leicht gemacht

kostengünstig

04.05.2026 – 27.07.2026

Montag | 10.00 – 12.00 Uhr



Ukulele spielen - im Häusl unter der Leitung von Karl-Heinz Maislinger. **Wöchentlich.** Bild von Joa70 auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

ASZ Neubau, Kursraum 2
Wolfgangstraße 15,
81667 München
T: 089/4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

2.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Diskussionsrunde aufgrund einer Erzählung

29.06.2026 – 31.08.2026

Montag | 13.00 – 14.00 Uhr



Wir lassen uns durch Texte, Märchen und Erzählungen zu gemeinsamer Diskussion inspirieren. **Monatlich.**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

kostenlos €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Seniorentanz im Sitzen

kostengünstig

06.04.2026 – 28.12.2026
Montag | 13.15 – 14.15 Uhr



Für alle Seniorinnen und Senioren, die Freude am Tanzen und Bewegungen haben. **Wöchentlich.**

Alten- und Service-Zentrum Laim

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

2.00 €

keine Ermäßigung
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Offenes Singen für alle

kostenlos

04.05.2026 – 04.05.2026
Montag | 14.00 – 15.30 Uhr



Singen bringt Freude, Singen tut uns gut. **4 Termine am: 4.5./ 1.6./ 6.7./ 3.8.2026**

Alten- und Service-Zentrum Westpark

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Erzählcafé - offenes Angebot

kostenlos

26.01.2026 – 14.12.2026
Montag | 14.00 – 16.00 Uhr



Erzählcafé. **14-tägig.** Wir reden über unsere Kindheit, über Früher, unser Leben, unsern Alltag. Bei Kaffee. und Kuchen. war und wie es heute ist.

Seniorentreff Neuhausen

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Theatergruppe

kostengünstig

19.01.2026 – 14.12.2026
Montag | 14.00 – 15.15 Uhr



Gemeinsam Theater spielen! **14 tägig.** Mit verschiedenen Methoden tauchen wir in die Welt des Theaterspielens ein.

Seniorentreff Neuhausen

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

2.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Treffen des AWO NW Club „Die Pfiffigen“

kostengünstig

13.04.2026 – 03.08.2026
Montag | 14.00 – 16.00 Uhr



Heute trifft sich der AWO NW Club „Die Pfiffigen“ zu Kaffee und Kuchen. **Monatlich.** Bitte erfragen Sie die Termine!

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

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

5.00 €

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Gruppe | Reden über Bücher

kostenlos

30.03.2026 – 28.12.2026
Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



Sie lesen gerne? Wir tauschen uns aus und diskutieren über einzelne Bücher...**Monatlich.** Bitte erfragen Sie die Termine!

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

ASZ Neubau, Kursraum 2
Wolfgangstraße 15
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kurs - Atemkraft

08.06.2026 – 20.07.2026
Montag | 15.00 – 16.00 Uhr



Entspannt und vital im Alltag!
Wir arbeiten mit unserer Atmung, mit Bewegung und Dehnungen. **Wöchentlich.** Bild von RosZie auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452235786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de
30.00 €

15.00 mit ASZ-Pass
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

English open evening mit Randy Perry

kostengünstig

26.01.2026 – 30.11.2026
Montag | 19.00 – 20.30 Uhr



Englische Gesprächsgruppe über alles was uns bewegt" **Monatlich.** Bitte erfragen Sie die Termine!

Seniorentreff Neuhausen

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

3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Englisch für Ungeübte

kostengünstig

13.01.2026 – 22.12.2026

Dienstag | 09.30 – 10.30 Uhr



Gemeinsam Englisch sprechen und verstehen. **Wöchentlich.**

Seniorentreff Neuhausen

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

3.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kochen International

kostengünstig

07.10.2025 – 15.12.2026

Dienstag | 10.30 – 13.00 Uhr



KWir treffen uns zum gemeinsamen Kochen internationaler Gerichte. **14-tägig.**
Bild von hkama auf Pixabay

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

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

7.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Hockergymnastik

kostengünstig

09.04.2026 – 27.08.2026

Dienstag | 13.00 – 13.45 Uhr



Hockergymnastik ist für alle geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Weiterer Kurs donnerstags. **Wöchentlich.**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

4.00 €

Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Schafkopf-Treff, jeden Dienstag

kostenlos

22.07.2025 – 27.07.2027

Dienstag | 13.30 – 16.30 Uhr



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

Alten- und Service-Zentrum Westpark

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Schreibgruppe

kostengünstig

28.04.2026 – 18.08.2026
Dienstag | 13.30 – 16.30 Uhr



Sie haben Freude am Schreiben und Sprache und Austausch mit anderen? Dann schauen Sie gerne zur **monatlichen** Schreibgruppe vorbei!

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

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

3.00 €

50 % Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Singkreis

kostengünstig

16.06.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Gemeinsames Singen tut der Seele gut! Mit Gitarrenbegleitung singen wir Volkslieder, Schlager uvm. **14-tägig**. Ohne Vorkenntnisse

Alten- und Service-Zentrum Sendling

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

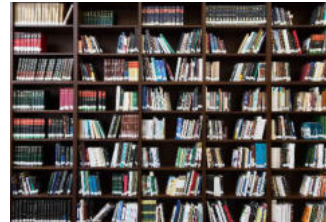
3.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Bibliothek

kostenlos

26.05.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Unsere Bibliothek erscheint im neuen Glanz, mit neuen Büchern für Sie! zum Ausleihen! **Jeden letzten Dienstag im Monat.**

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Offene Cafeteria

kostenlos

24.03.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 14.00 – 16.30 Uhr



Unsere ASZ-Cafeteria ist **immer dienstags** von 14.00 bis 16.30 Uhr geöffnet.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau

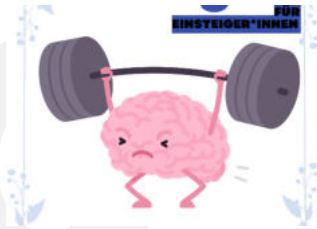
Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089 / 580 34 76
asz-kleinhadern@
caritasmuenchen.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Ganzheitliches Gedächtnistraining

05.05.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Wir steigen mit einfachen Übungen, in Verbindung mit Bewegung, in das Gedächtnistraining ein.

Wöchentlicher Kurs.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

65.00 €

Ermäßigungen möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Nadelspiel

kostengünstig

10.03.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr



Gesellige Gestaltung von Handarbeiten. **14-tägig.**

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

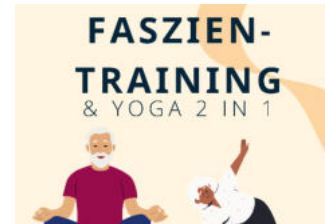
Manzostraße 105
80997 München
T: 089/ 17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de

3.00 €

1.50 Euro ermäßigt
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Faszientraining & Yoga

14.04.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen
Wöchentlich.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

65.00 €

Ermäßigungen möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Orientalischer Tanz

13.01.2026 – 22.12.2026
Dienstag | 15.30 – 16.45 Uhr



Kommen Sie orientalisch tanzen. **Wöchentlich. Zweiter Kurs um 17.00 -18.15 Uhr. Preis pro Stunde.**

Seniorentreff Neuhausen

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

8.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Töpfergruppe

kostengünstig

08.04.2026 – 26.08.2026
Mittwoch | 09.00 – 15.00 Uhr



Gestalten Sie mit Ton und Glasur in Eigenregie. Der Kurs findet **wöchentlich** statt.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

5.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Training für Körper und Seele

07.01.2026 – 16.12.2026
Mittwoch | 10.00 – 11.30 Uhr



Ganzkörpertraining unter der Leitung von Andrea Brandner. Schauen Sie gerne bei der **wöchentlichen** Gruppe vorbei.

Seniorentreff Neuhausen

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

9.80 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kurs – Let's talk! Englischkonversationskurs

06.05.2026 – 26.08.2026
Mittwoch | 11.00 – 12.00 Uhr



Dies ist der richtige Kurs für alle, die bereits grundlegende Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben! **Wöchentlich.**

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452235786
asz-hasenberg@stiftung-zusammentun.de

34.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Beckenbodenkurs

29.04.2026 – 15.07.2026
Mittwoch | 11.15 – 12.15 Uhr



Wöchentlicher Kurs für Beckenbodentraining nach dem Tanzbergerkonzept.

Alten- und Service-Zentrum Altstadt

Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 089/264046
info@asz-altstadt.de

65.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Näh-Café

kostenlos

06.05.2026 – 05.08.2026
Mittwoch | 13.00 – 14.00 Uhr



Haben Sie Kleidung die nicht mehr richtig passt? Unsere ehrenamtlichen Näher*innen können Ihnen helfen. **Monatlich**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wohncafé für Seniorinnen & Senioren

kostengünstig

18.03.2026 – 16.12.2026
Mittwoch | 13.00 – 15.00 Uhr



Sie möchten neue Menschen aus Ihrer Nähe kennenlernen? Dann kommen Sie zu unserem **wöchentlichen Wohncafé**.

Die Mitterfelder gGmbH - Wohnen im Viertel

Cosimastraße 100
81927 München
T: 0152/32166157
WiV-Bogenhausen@die-mitterfelder.de

4.00 €

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Kreativwerkstatt

kostengünstig

18.03.2026 – 19.08.2026
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Herzliche Einladung zu unserer kreativen Gruppe, die gemeinsam schöne Dinge für Zuhause oder zum Verschenken macht.

Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing

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

5.00 €

50% Ermäßigung möglich.
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Spielt auf und singt | Lieder zum Mitsingen

kostenlos

15.04.2026 – 18.11.2026
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Ob Volkslied, Schlager oder andere Lieblingslieder: gemeinsamer **monatlicher** Singnachmittag.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Reparier-Café

kostenlos

06.05.2026 – 05.08.2026

Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr



Unsere Ehrenamtlichen bieten am **1. Mittwoch** im Monat kleine Reparaturen, Nährarbeiten, Fahrrad und Rollator-Service an.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Orientalischer Tanz und Gymnastik

28.01.2026 – 24.06.2026

Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr



Wir beginnen bei dem wöchentlichen Kurs mit Aufwärmgymnastik und üben anschließend Bauchtanzschritte und -figuren.

ZAB e. V.

Rumfordstrasse 21 a
80469 München
T: 089/29 99 20
zab@zab-ev.de

8.60 €

ZAB-Mitglieder: 7,00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Balance Kurs

20.05.2026 – 22.07.2026

Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr



Wie erhalte ich meine Kräfte und mein seelisches Gleichgewicht? **10 Kurstermine.**

Alten- und Service-Zentrum Altstadt

Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 089/264046
info@asz-altstadt.de

60.00 €

Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Walking Football Fußball

25.03.2026 – 29.07.2026

Mittwoch | 18.00 – 19.30 Uhr



Gehen statt rennen: **wöchentliches** Fußball für ältere Menschen und Personen mit körperlichen Einschränkungen.

FC Español München e.V.

Graubündenerstraße 100
81475 München
T: 015153947927
ammermichaela@web.de

120.00 €

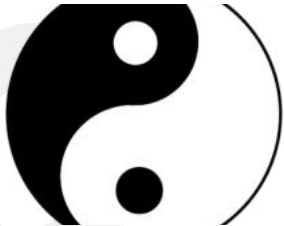
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Qigong

kostengünstig

09.04.2026 – 17.12.2026

Donnerstag | 08.30 – 09.30 Uhr



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

Wöchentlicher Kurs

Alten- und Service-Zentrum Sendling

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

10er Block: 54.00 €

Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gymnastik

kostengünstig

02.04.2026 – 24.12.2026

Donnerstag | 08.45 – 09.45 Uhr



Mit gezielten, aber einfachen Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert.

Wöchentlich

Alten- und Service-Zentrum Laim

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

5.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Aquarellmalkurs

16.04.2026 – 27.08.2026

Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr



Bitte Malmaterialien zum **wöchentlichen** Kurs mitbringen.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

96.00 €

Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Schach für Ältere

kostenlos

16.04.2026 – 30.07.2026

Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr



Strategie und Spaß für Ältere. Kommen Sie zu dem **wöchentlichen** Treffen gerne vorbei.

Münchner Stadtbibliothek Sendling

Albert-Roßhaupter-Str 8
81369 München
T: 089 233 772433
stb.sendling.kult@muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Kurs – Rückenfit

07.05.2026 – 27.08.2026
Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr



Wöchentlicher Kurs:
Ganzkörpertraining für Rücken
und Beweglichkeit

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

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

75.00 €

Ermäßigung mit ASZ-Pass
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Meditatives Atmen - Entspannung & Vitalität

kostengünstig

07.05.2026 – 30.07.2026
Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr



Meditatives Atmen - neues, **wö-
chentliches** Kursangebot unter
der Leitung von Atemtherapeut
Andreas Ohlendorf.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-
muc-obb.de

6.00 €

Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Yoga

08.01.2026 – 31.12.2026
Donnerstag | 13.00 – 14.30 Uhr



Yoga steigert die körperliche Be-
weglichkeit, hält geistig fit, ent-
spannt & fördert das seelische
Wohlbefinden. **Wöchentlich.**

Alten- und Service-Zentrum Altstadt

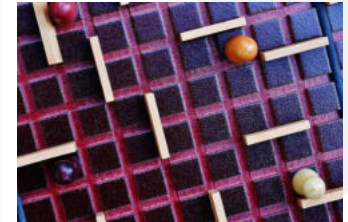
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 089/ 26 40 46
info@asz-altstadt.de

90.00 €

Ermäßigung
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kurs – Gedächtnis-Gruppe

21.05.2026 – 27.08.2026
Donnerstag | 13.30 – 14.30 Uhr



In gezielten Einheiten unterstüt-
zen wir das Gedächtnis, indem
wir die Sinne und das Erinner-
ungsvermögen aktivieren.

Alten- und Service-Zentrum Hasenberg

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

39.00 €

Ermäßigung mit ASZ-Pass
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Biografie-Café "Yesterday"

kostengünstig

12.02.2026 – 12.11.2026

Donnerstag | 14.00 – 17.00 Uhr



Kommen Sie vorbei zum Genießen von Köstlichkeiten, zum Entspannen und sich Erinnern in angenehmer Atmosphäre...

Seniorenbereich / SBZ am Hart

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

5.00 €

Spendenbasis
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Line Dance

07.05.2026 – 20.08.2026

Donnerstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Möchten Sie Line Dance von Grund auf kennenlernen und die ersten Schritte in entspannter Atmosphäre erlernen?

Alten- und Service-Zentrum Westpark

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

69.00 €

50% möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Singen - offenes Angebot

kostengünstig

08.01.2026 – 17.12.2026

Donnerstag | 14.00 – 15.30 Uhr



Offenes **14tägiges** Angebot um gemeinsam Volkslieder, jahreszeitliche Lieder, Schlager und Ohrwürmer zu singen.

Seniorentreff Neuhausen

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

2.00 €

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Angehörigen-Austauschrunde Demenz

kostenlos

12.03.2026 – 26.11.2026

Donnerstag | 15.00 – 17.00 Uhr



Austauschrunde für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. **Termine** bitte erfragen.

Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10
81827 München
T: 089 45242070
kontakt@
familienzentrum.com

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tischtennis am Freitag

kostenlos

02.05.2025 – 04.12.2026

Freitag | 09.30 – 13.30 Uhr



Jeden Freitag 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

Gedächtnisspiele

kostengünstig

09.01.2026 – 18.12.2026

Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr



In kleiner Gruppe trainieren wir alle **2 Wochen** mit Spaß & Freude das Kurzzeitgedächtnis mit Übungen für Kopf und Seele.

Seniorentreff Neuhausen

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

2.50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Jodeltreff

kostenlos

09.04.2026 – 31.12.2026

Freitag | 10.00 – 11.30 Uhr



Der Jodeltreff steht allen über 60 Jahren offen. Kommen Sie gerne vorbei! Findet immer am **1. Freitag** im Monat statt.

Retla e.V.

Kantine des Baureferats der
Landeshauptstadt München
Friedenstraße 40
81671 München
T: 08918910025
info@retla.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Bewegung im Sitzen für Körper & Wohlbefinden

08.05.2026 – 21.08.2026

Freitag | 10.45 – 11.45 Uhr



Sitzgymnastik: mit abwechslungsreichen, sanften Übungen im Sitzen bleiben Sie beweglich. **Wöchentlicher Kurs.**

Alten- und Service-Zentrum Westpark

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

80.50 €

50% Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Schachtraining

kostenlos

08.05.2026 – 26.06.2026
Freitag | 13.00 – 15.00 Uhr



Sich mit netten Menschen treffen und dabei geistig fit bleiben. Schach ist eine ideale Freizeitbeschäftigung für jedes Alter.

Alten- und Service-Zentrum Sendling

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

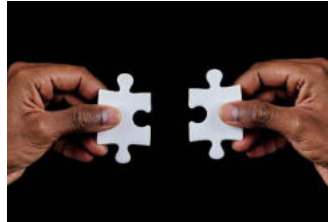
Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gedächtnstraining für Senior*innen

kostengünstig

09.01.2026 – 11.12.2026
Freitag | 13.30 – 15.30 Uhr



Spielerisch wird hier das Gedächtnis alle **2 Wochen** trainiert. Und wichtig: die Freude am Üben steht im Vordergrund!

Seniorenbereich / SBZ am Hart

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

3,00 €

50% Ermäßigung möglich!
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Spielenachmittag

kostenlos

17.04.2026 – 10.07.2026
Freitag | 14.00 – 15.00 Uhr



Unsere Ehrenamtlichen laden Sie **einmal** im Monat zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen ein.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Begegnungscafe: Mehr-GenerationenWohnhaus

kostenlos

21.03.2025 – 25.12.2026
Freitag | 14.00 – 16.00 Uhr



In unserem „Wohnzimmer“ können sich Menschen **jeden Freitag** bei Kaffee und Kuchen treffen und kennen-lernen.

EFG München Hadern

MehrGenerationenWohnhaus
Ludlstrasse 12
80689 München
T: 089/84 50 72 50
kontakt@mgwh-muenchen.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

The image features a solid green background. In the center, the text "Besondere Angebote" is written in a bold, white, sans-serif font. The text is surrounded by several light green, abstract, hand-drawn style lines that form loops and curves, creating a decorative and organic feel.

Besondere Angebote

Silver Climbers Klettertreff (50+)

kostenlos

Freitag | 11.00 – 13.00 Uhr

Bitte beachten Sie: Halleneintritt nicht inbegriffen

Klettern hält fit, macht Spaß – und ist ein wunderbarer Sport, den man gemeinsam erlebt!

Ein neuer Klettertreff für alle ab 50!

Wie funktioniert es?

Viele Menschen, die schon lange klettern, kennen das Problem: ohne Partnerin oder Partner ist es oft schwierig, regelmäßig in die Halle zu gehen. Gegen dieses Problem gibt es jetzt unseren neuen "Silver Climbers" Klettertreff!

Zusätzlich zu unseren bereits bestehenden Klettertreffs am Dienstag und am Montag Abend, gibt es unseren neuen "Silver Climbers" Klettertreff für die Zielgruppe 50+ — aber auch jüngere Teilnehmer*innen sind willkommen!

Ein Trainer oder eine Trainerin wird von der IG Klettern gestellt und sorgt für die nötige Sicherheit. So können alle entspannt an die Wand gehen!

Voraussetzungen: Klettern und Sichern im Vorstieg!



IG Klettern München & Südbayern e.V.

Heavens Gate
Speicherstr. 21, 81671 München



089 20 00 30 15



info@heavensgate-muc.de



Kostenlos



Keine Ermäßigung



Barrierefreier Zugang



Keine Anmeldung

Gleichgewichtstraining und Sturzvermeidung



kostengünstig

13.01.2026 – 22.12.2026

Dienstag | 09.45-10.35 Uhr/10.45 – 11.35 Uhr

Drei Gruppen zur Auswahl!

Übungen zum Training von Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer und damit zur Sturzvermeidung.


Gleichgewichtstraining und Sturzvermeidung

Leitung: Gabriella Horvath

Turnus: wöchentlich

Gebühr: 10 Einheiten 50 €

Anmeldung: erforderlich, max. 7 Plätze

 **Seniorentreff Neuhausen**
Leonrodstraße 14b, 80634 München

 089/13928419-10

 seniorentreff@beinander.org

 **5.00 €**

 Keine Ermäßigung

 **Barrierefreier Zugang**

 **Anmeldung erforderlich**

Selbstbehauptungskurs für Seniorinnen



kostenlos

05.05.2026 – 02.06.2026


Dienstag | 15.30 – 17.00 Uhr

4 Termine: 05.05 (Einführung in das Wendo Konzept); 12.05/26.05 und 02.06.2026

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn Sie abends im Dunklen alleine unterwegs sind, oder wenn Unbekannte Sie ansprechen?

Simone Eiler, Selbstbehauptungstrainerin der Beratungsstelle Frauennotruf München gibt Ihnen Tipps und Anregungen, wie Sie sich selbstsicher und angstfrei bewegen können. Denn die Möglichkeit, sich zu schützen ist keine Frage des Alters!

 **Alten- und Service-Zentrum Sendling**
Daiserstraße 37, 81371 München

 089/ 77 92 54

 asz-sendling@awo-muenchen.de

 **Kostenlos**

 Keine Ermäßigung

 **Kein barrierefreier Zugang**

 **Anmeldung erforderlich**

Neustart im Ruhestand – Beziehungen pflegen und gestalten

04.05.2026 – 18.05.2026

Montag | 11.00 – 12.30 Uhr

Anmeldung über MVHS, www.mvhs.de oder telefonisch mit der Nummer: W145210.

Neustart im Ruhestand – Beziehungen pflegen und gestalten

Mit dem Übergang in den Ruhestand verändern sich der Alltag und die sozialen Kontakte. In diesem Kurs reflektieren Sie Ihre Ziele und Wünsche für diese Lebensphase, wie Sie Ihre Zeit bewusst gestalten und wovon sie Abschied nehmen möchten. Zudem geht es um ihr soziales Netzwerk und gemeinsam entwickeln Sie Ideen, wie Sie neue Kontakte knüpfen und bestehende vertiefen können. Auch mögliche Veränderungen in Partnerschaften werden thematisiert.

Kurstermine

Montag•04.05.2026•11:00 – 12:30 Uhr

Montag•11.05.2026•11:00 – 12:30 Uhr

Montag•18.05.2026•11:00 – 12:30 Uhr

In Kooperation mit der MVHS



Alten- und Service-Zentrum Allach-Untermenzing, Außenstelle Allach, Oertelplatz 15, 80999 München



089/48006-6818



asz1allach@paritaet-bayern.de



32.00 €



50 % Ermäßigung möglich. Sprechen Sie uns an.



Kein barrierefreier Zugang



Anmeldung erforderlich

Mobile Biografiearbeit

kostengünstig

08.01.2026 – 10.12.2026

Dienstag, Donnerstag | 10.00 – 16.00 Uhr

Termine nach individueller Absprache / vormittags und nachmittags

"Ich hätte noch soviel zu erzählen! ..."

Erinnerungszeit bei Ihnen zuhause...

Auf die Spur der eigenen Erinnerungen begeben...

Denken Sie oft an vergangene Zeiten und würden Sie ihre wertvollen Lebenserfahrungen gerne erzählen wollen oder sogar aufschreiben lassen?

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

Mit Behutsamkeit betrachten wir mit Ihnen zusammen Ihre Lebensgeschichte und können auch eine Erinnerungsmappe gestalten, die nur bei Ihnen verbleibt - vielleicht auch für Ihre Nachkommen.

Wir besuchen Sie zu mehreren Gesprächen von jeweils ca. 90 Minuten, nach einem ersten Kennenlernen und Ihrem Einverständnis. Selbstverständlich wird das Besprochene vertraulich behandelt.



Seniorenbereich / SBZ am Hart

Arnauer Str. 5
80937 München



089/316056913



sb-sbz@ag-buhlstrasse.de



3.00 €



50 % Ermäßigung möglich



Kein barrierefreier Zugang



Anmeldung erforderlich

Digitale Sprechstunde

kostenlos

19.02.2026 – 17.12.2026
Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr



Für alle akuten Fragen rund um Laptop, Smartphone & Co., die sich eher schnell klären lassen. Findet **14tägig** statt.

Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10
81827 München
T: 089/45242070
kontakt
@familienzentrum.com

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitale Sprechstunde Außenstelle

kostengünstig

31.03.2026 – 14.07.2026
Dienstag | 13.45 – 16.00 Uhr



Monatliche Sprechstunden zu digitalen Endgeräten. **Termine** bitte erfragen.

ASZ Allach-Untermenzing

Außenstelle Allach
Oertelplatz 15
80999 München
T: 089 / 17 11 96 90
asz1allach@paritaet-
bayern.de
3.00 €

50 % Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitalsprechstunde für Menschen 55+

kostenlos

06.04.2026 – 28.12.2026
Montag | 14.30 – 16.00 Uhr



Smartphone-Sprechstunde für Interessierte ab 55 Jahren. Findet **jeden 2. Montag** im Monat statt.

Retla e.V.

KKV Hansa-Haus
(Rückgebäude)
Brienerstraße 39
80333 München
T: 089/100 189 25
info@retla.org

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Digitale Sprechstunde

kostengünstig

22.04.2026 – 26.08.2026
Mittwoch | 13.45 – 16.00 Uhr



In unserer monatlichen Sprechstunde können Sie Ihre Fragen rund um Smartphone & Co. stellen. **Termine** bitte erfragen.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing

Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-
bayern.de
3.00 €

50 % Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitale Hilfe im Pixel

kostenlos

11.11.2025 – 15.12.2026

Dienstag | 12.00 – 18.00 Uhr



Wir sind ein kostenfreies Angebot für alle, die Unterstützung im Umgang mit dem Internet und digitale Medien benötigen

Medienzentrum München des JFF

Pixel am Gasteig
Rosenheimer Str. 5
81667 München
T: 089 21528594
kontakt@digitalehilfe-muc.de

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Digitale Hilfe im Z'SAM

kostenlos

07.11.2025 – 18.12.2026

Freitag | 10.00 – 16.00 Uhr



Wir sind ein kostenfreies Angebot für alle, die Unterstützung im Umgang mit dem Internet und digitalen Medien benötigen.

Medienzentrum München des JFF

Z'SAM
Theresienstraße 63
80333 München
T: 089/21528594
kontakt@digitalehilfe-muc.de

Kostenlos

Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Handysprechstunde im Häusl montags

20.04.2026 – 03.08.2026

Montag | 13.00 – 16.00 Uhr



Einzelberatung zu Fragen rund um's Handy und Smartphone.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

ASZ Haidhausen Kursräume
Wolfgangstraße 15
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de
8.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Handysprechstunde im Häusl mittwochs

22.04.2026 – 05.08.2026

Mittwoch | 10.00 – 12.00 Uhr



Einzelberatung für Fragen rund um's Handy und Smartphone.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

ASZ Neubau Kursräume
Wolfgangstraße 15
81667 München
T: 089 4613840
asz-haidhausen@diakonie-muc-obb.de
8.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digital durch den Alltag

kostengünstig

04.03.2026 – 29.04.2026
Mittwoch | 16.45 – 18.15 Uhr



Wir helfen Ihnen mit Ihrem eigenen Computer, Laptop, Tablet oder Handy umzugehen und gehen auf Ihre Fragen ein. **14tägig**

Alten- und Service-Zentrum Hasenbergl

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

5.00 €

Ermäßigung möglich.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitale Medienberatung

kostenlos

25.03.2026 – 26.08.2026
Mittwoch | 14.00 – 15.00 Uhr



Digitale Medienberatung der Bücherkiste im ASZ zu Online-Medienangeboten.

Alten- und Service-Zentrum Hasenbergl

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

Kostenlos

Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Laptop, Drucker & Co am Dienstag

kostengünstig

14.04.2026 – 25.08.2026
Dienstag | 13.00 – 16.00 Uhr



Nutzen Sie unsere Laptops und drucken Sie Ihre Dokumente aus. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching

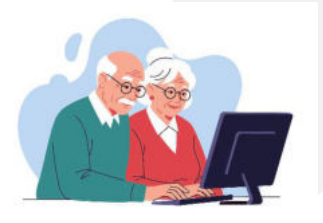
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de

1.00 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tablet-Kurs

16.04.2026 – 25.06.2026
14.00 – 16.00 Uhr



An 8 Terminen lernen Sie die Grundlagen des Tablets kennen und wie man ein Tablet effektiv nutzen kann.

Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10
81827 München
T: 089089452420718
j.schlumberger@familienzentrum.com

50 €

Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitalpaten

19.02.2026 – 28.02.2029

Montag bis Freitag | 08.00 – 17.00 Uhr

Termine und Uhrzeiten sind individuell auszumachen

Unsere Digitalpaten begleiten Sie langfristig auf Ihrem Weg durch die digitale Welt.

Wir unterstützen Sie bei digitalen Herausforderungen und bieten Ihnen praktische Hilfestellung bei der Bedienung digitaler Geräte und Programme. Wir möchten Sie befähigen, die für Sie wichtigen digitalen Funktionen unabhängig im Alltag nutzen zu können.

So beantworten unsere Digitalpaten Ihre Fragen und erklären Abläufe von Themen, Programmen und Funktionen wie zum Beispiel Anrufe annehmen, Nachrichten schreiben, Bilder aufnehmen und versenden, App's installieren, Online-Ticketkauf und Einkaufen im Online-Supermarkt. Sie üben und probieren gemeinsam aus, zum Beispiel wie man jemanden anruft, eine Website besucht oder Lieder anhört. Menschen, die Schwierigkeiten haben in das Familienzentrum zu kommen, können wir zu Hause besuchen.

Die Digitalpaten des Familienzentrum Trudering sind in folgenden Stadtbezirken für Senioren tätig: Au-Haidhausen, Berg am Laim, Bogenhausen, Obergiesing-Fasangarten, Ramersdorf-Perlach, Trudering-Riem, Untergiesing-Harlaching.



Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10
81827 München



089/452420718



j.schlumberger@familienzentrum.com



13.00 €



6,50



Barrierefreier Zugang



Anmeldung erforderlich

Frida & Kurt Wir singen gemeinsam!

kostenlos



09.06.2026 – 21.07.2026


Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr


Verschiedene Termine und Orte, bitte informieren Sie sich!
<https://www.volkskultur-muenchen.de/wir-singen-luise/gemeinsam/>

Sie möchten gerne mit anderen gemeinsam singen?
Gesungen wird, was allen Spaß macht.

Teilnahme an der Singstunde kostenlos und ohne Anmeldung!

Für Teilnehmer:innen, die Hilfe brauchen, um zu uns zu kommen,
bieten wir einen kostenlosen Transport- und Begleitservice an. Sie
werden abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Anmeldung
hierfür bei LUISE telefonisch oder per Email.

 **Kulturzentrum LUISE**
Ruppertstraße 5, 80337 München

 089/76759100

 info@luise-kultur.de

 **Kostenlos**

 Keine Ermäßigung

 Barrierefreier Zugang

 Keine Anmeldung

DanceOn60+

kostenlos



Januar 2026 – 27.07.2026

Montag | 15.00 – 17.00 Uhr

**Tanzen für alle von 60 - 105 Jahren. DanceOn60+ findet
monatlich statt. Die nächsten Termine: 18.05./29.06/27.07.2026**

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.

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

 **Kulturzentrum LUISE**
Ruppertstraße 5, 80337 München

 089/76759100

 ralf.otto@dance-on.de

 **Kostenlos**

 Keine Ermäßigung

 Barrierefreier Zugang

 Keine Anmeldung

Mobiler Mediendienst der Münchner Stadtbibliothek

kostenlos




16.04.2026 – 31.12.2027

M | 09.00 – 17.00 Uhr

Bitte Anmeldung per Telefon oder Email.

Wir bringen Ihnen die Bibliothek nach Hause!

Wenn Sie die Stadtbibliothek nicht mehr 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

 089/233789133

 Keine Ermäßigung

 medienmobil@muenchen.de

 Kein barrierefreier Zugang

 **Kostenlos**

 Anmeldung erforderlich

Silbernetz zum "einfach mal reden"

kostenlos



Mo bis So | 08.00 – 22.00 Uhr

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Silbernetz – das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter.
Niemand sollte im Alter einsam 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

The background is a solid red color with several large, white, hand-drawn style shapes. These include circles and thick, wavy lines that overlap and create a sense of movement and depth. The text is centered in the upper half of the image.

Veranstalter- portraits





D I E
F Ä R
B E I
R E I

Die Färberei

Die Färberei fördert und unterstützt junge Künstlerinnen und Künstler. Jugendliche und junge Erwachsene haben die Möglichkeit, ihre Kunst zu präsentieren und sich mit anderen Künstler*innen auszutauschen. Unser Spektrum reicht von Graffiti, Streetart, Malerei, Fotografie, Grafik, Siebdruck, Installationen, Plastiken bis hin zu Mode und Musik. Unsere Werkstätten können von jedem genutzt werden, um eigene Projekte umzusetzen. Die Färberei initiiert, ermöglicht, organisiert und vernetzt junge Kunst – sie gibt Jugendkultur einen Raum. Wir haben auch generationsübergreifende künstlerische Workshopangebote und freuen uns auf ältere Besucher.

 **Die Färberei**
Claude-Lorrain-Str. 25 / Rgb, 81543 München

 089 62269274

 diefaerberei@kjr-m.de

Weitere Informationen zu Die Färberei finden Sie unter www.diefaerberei.de/.




Seniorenbereich / SBZ am Hart


Bei unseren Angeboten im Seniorenbereich legen wir auf ganzheitliches Wohlbefinden, Lebensfreude und Lebensqualität Wert.

Menschen ab 55 sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Es wird – aufbauend auf den individuellen Qualitäten - "Neues" ausprobiert, was Freude bereitet sowie körperlich, geistig und seelisch in Schwung bringt.

Mit unserem Biografieprojekt wollen wir sie ermuntern, sich auf die Spur Ihrer Erinnerungen und Ihrer Lebensgeschichte zu begeben.

 **Seniorenbereich / SBZ am Hart**
Arnauer Str. 5, 80937 München

 089 / 316056913

 sb-sbz@ag-buhlstrasse.de

Weitere Informationen zu Seniorenbereich / SBZ am Hart finden Sie unter www.sbz-am-hart.de.



Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur
für ältere Menschen in München.

Veranstaltungen

Mai bis August 2026

Erscheinungsdatum

28.04.2026

Auflage

5000 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 Baubergerstraße
- Straßenbahn: Linie 20 (Richtung Moosach) bis Haltestelle Hugo-Troendle-Str.
- S-Bahn: Linie S1 (Richtung Freising) bis zum Moosacher Bahnhof



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat