KOM

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur
für ältere Menschen in München.

AWO München Stadt

Freizeit- und Kulturangebote

für ältere Menschen in München

September bis Dezember 2026
Eine Auswahl aus unserem Onlineprogramm

Besuchen Sie unsere Webseite:

www.komuenchen.de

KOM

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München

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 Vefügugn stellen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihenn 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

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

Das erwartet Sie in dieser Ausgabe

Veranstaltungen

September 6
Oktober 10
November 14
Dezember 18

Gruppen & Kurse

Montag 23
Dienstag 26
Mittwoch 29
Donnerstag 32
Freitag und Wochenende 35

Besondere Angebote

IsarInselFest 39
Hospiz- und Palliativwoche 40
Präventionstag 41
OMI!Yoga 42
Ehrenamt 43,44
Workshops 45
Ganzjährige Angebote 46

Veranstalterportraits

Kulturzentrum Luise 48
FC Español e.V. 49
ebw & Seniorentreff Westkreuz 55

Veranstaltungen

Schlagerdisco

kostenlos

03.09.2026
Donnerstag | 15.00 – 17.00 Uhr

Lass uns gemeinsam das Tanzbein schwingen! Mit Schlagern aus verschiedenen Jahrzehnten.

Alten- und Service-Zentrum Laim
Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
T: 089/542252010
asz-laim@awo-muenchen.de

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Noten, Beats & schlaue Köpfe

kostenlos

06.09.2026
Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr

Noten, Beats und schlaue Köpfe - ein kunterbuntes Musik-Quiz von Klassik bis Rock.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

München von unten: Kanalführung

kostenlos

09.09.2026
Mittwoch | 11.15 – 15.00 Uhr

Erleben Sie den Weg Ihres Abwassers durch mehrere Stationen des Münchner Untergrunds.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Das Schloss Suresnes wartet auf Sie!

kostenlos

13.09.2026
Sonntag | 11.00 – 17.00 Uhr

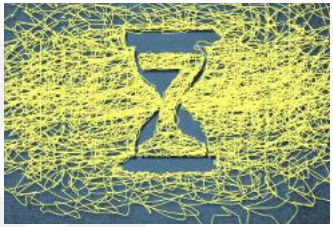
Tag des offenen Denkmals: verschiedene Vorträge zu den Denkmälern und Verköstigung.

Katholische Akademie in Bayern
Mandlstraße 23
80802 München
T: 089/38102117
info@kath-akademie-bayern.de
Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

7 Wege, nichts zu tun

kostenlos

13.09.2026
Sonntag | 18.00 – 19.30 Uhr



7 WEGE, NICHTS ZU TUN ist ein Konzert über Pausen und die Kreativität, die im Nichtstun steckt.

HIDALGO gGmbH
FLUX (an der Pinakothek der Moderne)
Barer Str. 40
80333 München
T: 089/444431840
mail@hidalgofestival.de
Kostenlos
Ticket notwendig
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Freundschafts-Speeddating 60+

kostenlos

14.09.2026
Montag | 14.00 – 16.00 Uhr

In entspannter Atmosphäre neue Menschen kennenlernen.

Münchner Stadtbibliothek Moosach
Hanauer Str. 61a
80992 München
T: 089 233772426
stb.moosach.kult@muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Community Dachgarten

kostenlos

20.09.2026
Sonntag | 14.00 – 18.00 Uhr

Gemeinsam in der Erde wühlen, säen, pflanzen, ernten, verarbeiten, kochen und konservieren.

Die Färberei

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

Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Gartentherapie Workshop

kostengünstig

23.09.2026
Mittwoch | 14.30 – 16.30 Uhr

Sie erhalten einen Über-blick über die Gartentherapie mit Fokus auf Senior*innen u. an Demenz erkrankten Menschen.

Seminar für ehrenamtliche Dienste (Diakonie München und Oberbayern)
Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 089/126991433
seminar-altenhilfe@diakonie-muc-obb.de
5.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ich mach's! SPONTAN! - digitaler Infoabend

kostenlos | online

23.09.2026
Mittwoch | 18.30 – 19.00 Uhr

Sie wollen etwas Gutes tun? Sie können oder wollen sich aber nicht regelmäßig oder längerfristig engagieren?

Freiwilligen-Zentren München
Hildegard-von-Bingen-Anger 1
80937 München
T: 089/ 74 55 95 18
fwz-region-sued@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Fachvortrag: Elektronische Patienten (ePA)

kostengünstig

24.09.2026
Donnerstag | 11.00 – 12.30 Uhr

Es gibt seit einigen Jahren für jede/n gesetzlich Versicherte/n die elektronische Patientenakte. Informieren Sie sich!

Die Mitterfelder gGmbH - Wohnen im Viertel Wohncafé
Cosimastraße 100
81927 München
T: 0152/321 661 57
WiV-Bogenhausen@die-mitterfelder.de
2.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ludwig W. Müller - Kabarettist

kostenlos

27.09.2026
Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr

Ein kurzweiliger Nachmittag mit dem Kabarettisten Ludwig Wolfgang Müller ist garantiert.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Digitales Erbe und Passwörter-Verwaltung

28.09.2026
Montag | 09.30 – 12.00 Uhr

Wir erklären, wie Sie Passwörter gut und sicher verwahren und verwalten können und was noch wichtig ist für Ihr Digitales Erbe.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/55 25 80 0
service@ebw-muenchen.de
8.00 €
Ermäßigung: 5.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag: "Generationenvertrag"

kostenlos

28.09.2026
Montag | 10.30 – 12.00 Uhr

Generationenvertrag – Vorsorge treffen: Einstieg in das Thema Schenkung und Erben.

Retla e.V.

Von-der-Tann-Str. 10
80539 München
T: 089/18910025
info@retla.org

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Aktionsnachmittag Demenz

kostenlos

29.09.2026
Dienstag | 16.00 – 20.00 Uhr

Aktionsnachmittag: Demenz erleben – Demenz verstehen.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
Landshuter Allee 40
80637 München
T: 089-126991434
seminar-mehrsprachig
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Basis-Wissen Geldanlage für EinsteigerInnen

kostengünstig

29.09.2026
Dienstag | 18.30 – 20.30 Uhr

Sie möchten Geld anlegen - sind aber unsicher: Wie viel und wo ist es sinnvoll? Ein unabhängiger Finanz-Experte informiert.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/55 2580 0
service@ebw-muenchen.de

5.00 €
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Papier marmorieren mit youngcaritas

kostenlos

30.09.2026
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr

Gestalten Sie marmorierte Papiere mit faszinierenden Mustern zusammen mit jungen Menschen!

Alten- und Service-Zentrum Au
Balanstr. 28
81669 München
T: 089/45874029
asz-au@caritasmuenchen.org

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Organspende und Transplantation

kostenlos

01.10.2026
Donnerstag | 14.00 – 16.00 Uhr

Organspende ist ein Thema, das uns alle betrifft, ganz unabhängig vom Alter.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Internationaler Tag der Älteren Menschen

kostenlos

01.10.2026
Donnerstag | 15.00 – 18.00 Uhr

Zum Internationalten Tag der Älteren Menschen stellen sich verschiedene Organisationen vor.

Münchner Stadtbibliothek Sendling
Albert-Roßhaupter-Str 8
81369 München
T: 089/233 772433
stb.sendling.kult@muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Kino: „Ruinenschleicher und Schachterleis“

kostenlos

07.10.2026
Mittwoch | 14.30 – 17.00 Uhr

München nach 1949 – Zeitzeugen erinnern sich. Dokumentarfilm über die Nachkriegsgeneration in München.

Alten- und Service-Zentrum Laim
Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
T: 089/542252010
asz-laim@awo-muenchen.de

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Waldbaden für Körper, Geist und Seele

08.10.2026
Donnerstag | 15.00 – 18.00 Uhr

Tür auf, Kopf frei. Die Natur ruft – und sie ist näher, als Sie denken. Herbstspaziergangim forstlichen Versuchsgarten Grafrath.

Münchner Bildungswerk e.V.

Dachauer Strasse 5
80335 München
T: 089/5458050
sekretariat@muenchner-bildungswerk.de
12 €
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wie regle ich mein Erbe?

08.10.2026
Donnerstag | 18.00 – 20.00 Uhr

Ein Fachanwalt gibt viele praktische und nützliche Hinweise, damit Ihr Wille so wirksam wird, wie Sie sich das vorstellen.

Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung
Effnerstraße 93
81925 München
T: 089/13 07 87 40
bildung@chv.org
10.00 €
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Der Router, was tut er?

12.10.2026
Montag | 09.30 – 12.00 Uhr

Der Router ist das Herzstück Ihres Internet-Anschlusses zu Hause. Doch was genau passiert eigentlich in diesem Gerät?

Evangelisches Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
T: 089/5525 800
service@ebw-muenchen.de
10.00 €
ggf. kostenfrei für Menschen mit kleiner Rente
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Der Krisendienst Bayern stellt sich vor

kostenlos

15.10.2026
Donnerstag | 14.30 – 16.00 Uhr

Im Rahmen der Woche für seelische Gesundheit stellt der Krisendienst Bayern sein Angebot vor.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089/58 34 76
asz-kleinhadern
@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Neue Tänze aus dem ErlebniSTanz-Programm

16.10.2026
Freitag | 10.00 – 16.30 Uhr

Die Weiterbildung 2026 beinhaltet acht interessante Tänze.

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

AWO-Herbstkonzert

18.10.2026
Sonntag | 11.00 – 13.00 Uhr

AWO-Herbskonzert mit dem Bundespolizeiorchester.

AWO München-Stadt

Herkulessaal der Residenz
Residenzstraße 8
80333 München
T: 089/45832-132
organisation@awo-muenchen.de
19.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kulturbühne im H-TEAM

kostenlos

19.10.2026
Montag | 18.30 – 20.30 Uhr

Ein bunter Abend voller Comedy, Liedern über die Gesellschaft und Musik zum Mitsingen. Kommen Sie vorbei!

H-TEAM e.V., Gemein. Verein zur Förderung der freien Wohlfahrtspflege

Plinganserstr. 19
81369 München
T: 089/747 36 20
event@h-team-ev.de

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Alkohol und Medikamente im Alter

kostenlos

20.10.2026
Dienstag | 15.00 – 17.00 Uhr

Alkohol und Medikamente gehören für viele ältere Menschen zum Alltag. Doch wann wird der Konsum zur Gefahr?

Seminar für ehrenamtliche Dienste (Diakonie München und Oberbayern)
Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 089/126991433
seminar.altenhilfe@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag „In Gemeinschaft wohnen“

kostenlos

22.10.2026
Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr

Die Initiative "inGemeinschaft" stellt sich vor: Vortrag, welch tollen Effekt das Projekt „Wohnen in Gemeinschaft“ hat.

Retla e.V.

KKV Hansa-Haus
Briennerstraße (Rgb.) 39
80539 München
T: 089/18910025
info@retla.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Wolle spinnen mit der Handspindel

24.10.2026
Samstag | 13.00 – 16.00 Uhr

Lernen Sie wie unsere Vorfahren jahrtausendelang Garne hergestellt haben.

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de

40.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Musikerin Conny Holzwarth

kostenlos

25.10.2026
Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr

Conny Holzwarth wird mit ihrem Akkordeon wieder für gute Stimmung sorgen.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Die Narben des Zweiten Weltkriegs

28.10.2026
Mittwoch | 13.30 – 17.30 Uhr

Die Referentin gibt zunächst Einblicke in das Kriegsschicksal ihrer Familie und berichtet von Bewältigungsstrategien.

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

25.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Opern auf Bayrisch

kostenlos

29.10.2026
Donnerstag | 14.00 – 16.00 Uhr

Es erwartet Sie ein vergnüglicher Nachmittag mit dem Stück: "Tristan und Isolde - oder eine Liebe die nie vergeht".

Seniorentreff Westkreuz

Aubinger Straße 63b
81243 München
T: 089/12 69 91-5750
seniorentreff-westkreuz
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Tunesien

kostenlos

04.11.2026
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr

Cafe International: Besondere Begegnungen, lernen Sie Kultur und Bräuche aus Tunesien kennen.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
Seniorentreff am Westkreuz
Aubinger Straße 63B
81243 München
T: 089/126991434
seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Konzert mit Live Music Now

kostenlos

04.11.2026
Mittwoch | 14.00 – 15.00 Uhr

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie das Konzert des Volksmusikduos „Aufgschlagn“.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing
Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Im Tanz-Kreis von Bäumen und Naturkräften

06.11.2026
Freitag | 10.00 – 16.30 Uhr

In diesem Seminar verbinden wir die heilsame Kraft der Natur mit der Energie von Kreistänzen.

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

Schlagernachmittag und frische Waffeln

kostengünstig

11.11.2026
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr

Genießen Sie frisch gebackene Waffeln bei Schlagern aus den 50er Jahren.

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen
Schleißheimer Straße 378
80809 München
T: 089/356277330
nicole.maier@awo-muenchen.de
5.00 €
Ermäßigungen möglic
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Vortrag: "Kolumbien von Bogotá in die Karibik“

kostenlos

12.11.2026
Donnerstag | 14.30 – 16.00 Uhr

Dieter Messerle: Eingerahmt zwischen Pazifik und Karibik liegt Kolumbien, eines der faszinierendsten Reiseländer.

Alten- und Service-Zentrum Westpark
Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark
@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Treffpunkt Filmcafé: Ein Himmel voller Bienen

kostengünstig

13.11.2026
Freitag | 14.00 – 16.30 Uhr

Treffpunkt Filmcafé: Ein Himmel voller Bienen. Ein Dokumentarfilm von Vanessa Weber von Schmoller.

Senioren Volkshochschule Ost

Severinstr. 4
81541 München
T: 089/48006-6750
petra.hasch.beyer@mvhs.de

3.00 €
mit MVHS-Card kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gospelkonzert Rhythm and Praise

14.11.2026
Samstag | 18.00 – 20.00 Uhr

Gospelkonzert "Rhythm and Praise“ der Stephanus Voices in der Stephanuskirche.

Gospelchor Stephanus Voices in der Stephanuskirche
Nibelungenstraße 51
80639 München
T: 0152-09718332
stephanus.voices.instagram
@web.de
18.00 €
Ermäßigung: 14,00
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Biografien verstehen - Menschen stärken

kostenlos

17.11.2026
Dienstag | 15.00 – 18.00 Uhr

Die Bedeutung biografischer Arbeit in der Begleitung älterer Migrant*innen

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
Lena-Christ-Haus
Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 089/126991-434
seminar-mehrsprachig
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Museum miteinander! Deutsch-Ukrainisch

kostengünstig

19.11.2026
Donnerstag | 15.00 – 16.30 Uhr

Museum miteinander! Mehrsprachige Führung durch das Bezirksmuseum Dachau in der Sonderausstellung "Sinne".

Dachauer Galerien und Museen
Bezirksmuseum Dachau
Augsburger Strasse 3
85221 Dachau
T: 08131567513
verwaltung@dachauer-galerien-museen.de
3.00 €
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Was ist Zeit?

kostenlos

20.11.2026
Freitag | 19.00 – 22.00 Uhr

Zeit prägt unser Leben und gibt uns Orientierung: eine philosophisch-musikalische Annäherung an das Thema Zeit.

Katholische Akademie in Bayern
Mandlstraße 23
80802 München
T: 089/38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de
Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Katharina Heinrich mit ihrer Ukulele

kostenlos

22.11.2026
Sonntag | 14.00 – 17.00 Uhr

Katharina Heinrich mit ihrer Ukulele: handgemachte Musik mit dem viersaitigen Trendsetter.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Apps auf Rezept

23.11.2026
Montag | 09.30 – 12.00 Uhr

Was unterscheidet "Apps auf Rezept" z.B. bei Tinnitus, Rückenweh, Diabetes von anderen "Gesundheitsapps"?

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

10.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gespräche am Rosenkavalierplatz

kostengünstig

24.11.2026
Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr

Die Weihnachtsbotschaft zwischen Nächstenliebe, Kitsch & Kritik. Der Bedeutungswandel des Festes wird beleuchtet.

Senioren Volkshochschule Ost
Kunstforum Arabellapark
Rosenkavalierplatz 16
81925 München
T: 089/48006-6750
petra.hasch-beyer@mvhs.de
4.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Besuch des ESO Supernova Planetariums

kostengünstig

25.11.2026
Mittwoch | 12.45 – 16.00 Uhr

Führung durch die astronomische Ausstellung. und toller Show!

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Planetarium in Garching
Karl-Schwarzschild-Str. 2
85748 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
7.00 €
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Vortrag „Glücklich im Alter(n)“

kostenlos

26.11.2026
Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr

Lebensphilosophie, Impulse, Austausch und Inspirationen rund um das Thema Glück.

Retla e.V.

KKV Hansa-Haus
Brienner Str. (Rgb.) 39
80539 München
T: 089/18910025
info@retla.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Letzte-Hilfe-Kurs

kostenlos

28.11.2026
Samstag | 10.00 – 14.30 Uhr

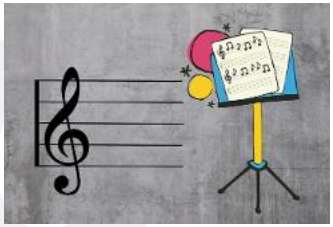
Wir thematisieren Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können.

Alten- und Service-Zentrum Westpark
Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark
@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Stimmungsvolles Advents-konzert mit Live Music

kostenlos

01.12.2026
Dienstag | 14.00 – 15.00 Uhr



Herausragende junge Künstler und Künstlerinnen sind heute bei uns zu Gast im ASZ und spielen für Sie.

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

Erich Garhammer trifft Ulrike Draesner

kostenlos

01.12.2026
Dienstag | 19.00 – 21.00 Uhr

Mit ihrem Roman „zu lieben“ erzählt Ulrike Draesner von Mutterschaft, Adoption, Herkunft und Zugehörigkeit.

Katholische Akademie in Bayern
Mandlstraße 23
80802 München
T: 089/38102117
anmeldung@kath-akademie-bayern.de
Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Der Libanon

kostengünstig

02.12.2026
Mittwoch | 14.30 – 16.30 Uhr

In diesem Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in das facettenreiche Leben im Libanon.

Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer
im ASZ Isarvorstadt
Hans-Sachs-Str. 14
80469 München
T: 089/126991434
seminar-mehrsprachig@diakonie-muc-obb.de
3.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Weihnachtsfeier im ASZ mit Grabbelsack

kostenlos

03.12.2026
Donnerstag | 15.00 – 17.00 Uhr

Wir heißen alle Besucher*innen herzlich zu unserem traditionellen Weihnachtsfest mit musikalischer Begleitung willkommen.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089/580 34 76
asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Die berühmtesten Weihnachtslieder der Welt

kostengünstig

10.12.2026
Donnerstag | 14.00 – 16.00 Uhr

Andy Kuhn nimmt die Zuhörer mit auf eine musikalisch-kulturelle Reise durch die „stade Zeit“ und beantwortet Fragen.

Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen
Schleißheimer Straße 378
80809 München
T: 089/356277330
nicole.maier@awo-muenchen.de
5.00 €
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Dem Jahr einen Rahmen geben

10.12.2026
Donnerstag | 17.00 – 21.00 Uhr

An diesem Abend erhält das vergangene Jahr im Fundbuch einen besonderen Ort.

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

25.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Welcome to our american breakfast!

11.12.2026
Freitag | 09.30 – 12.00 Uhr

Dieses Mal freuen wir uns Ihnen amerikanische Frühstücksleckereien bei englischer Konversation anbieten zu können.

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

Alpenländisches Adventsingen

12.12.2026
Samstag | 13.00 – 15.00 Uhr

In weihnachtlicher Atmosphäre präsentieren Künstler wunderschöne Melodien und Lieder begleitet von Geschichten.

AWO München-Stadt
Münchner Residenz
Residenzstraße 1
80333 München
T: 089/45832132
organisation@awo-muenchen.de

25.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Betriebssystem "Linux"

kostenlos

14.12.2026
Montag | 14.00 – 16.15 Uhr

Ärger mit Windows? Lern Linux kennen, eine Einführung in die kostengünstige nachhaltige Alternative

Alten- und Service-Zentrum Hasenbergl
Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenbergl@stiftung-zusammentun.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Brasilianischer Nachmittag

kostengünstig

14.12.2026
Montag | 14.00 – 15.30 Uhr

Bem-vindo ao Brasil! Erleben Sie brasilianisches Flair im ASZ.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing
Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de
6.00 €
50% Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

ASZ Advents- & Weihnachtsmarkt

15.12.2026
Dienstag | 10.00 – 16.00 Uhr

Wir laden Sie ein, an verschiedenen Tischen zu stöbern, genießen und zu entdecken.

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
€
Selbstkosten
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Entdeckungsspaziergänge

kostenlos

15.12.2026
Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr

Bei unseren Entdeckungsspaziergängen erkunden wir in lockerer Atmosphäre spannende Orte in Haidhausen.

Freiwilligen-Zentren München
Kirchenladen Pfarrgemeinde
Kirchenstr. 2
81675 München
T: 089/31 60 63 - 35
fwz-region-nord@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Adventsfeier

kostengünstig

17.12.2026
Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr

Das ASZ lädt herzlich ein zu einer stimmungsvollen Adventsfeier in gemütlicher Runde!

Alten- und Service-Zentrum Westpark
Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089- 517772400
asz-westpark
@caritasmuenchen.org
5.00 €
Ermäßigung: 2,50
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Weihnachtsfeier 2026

kostenlos

24.12.2026
Donnerstag | 17.00 – 21.00 Uhr

Kein Weihnachten allein daheim! Weihnachtsfeier 2026 für Senior*innen. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

LiAne e.V.

ASZ Altstadt (Cafeteria)
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 0172/2360652
LiAne-eV-Muenchen@gmx.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ausstellungsführung: „Kunst braucht Luft!“

kostengünstig

26.12.2026
Samstag | 14.00 – 15.00 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Kunst braucht Luft! Die Künstlergruppe Scholle zwischen See und Moor“.

Dachauer Galerien und Museen
Gemäldegalerie Dachau
Konrad-Adenauer-Str. 3
85221 München
T: 08131/567513
verwaltung@dachauer-galerien-museen.de
4.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Silvesterbrunch

31.12.2026
Donnerstag | 10.00 – 13.00 Uhr

Wir lassen es kulinarisch knallen und begrüßen 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

Gruppen & Kurse

Ganzheitliches Gedächtnistraining

13.07.2026 – 28.12.2026
Montag | 09.30 – 11.00 Uhr

Die Übungen in Bewegung, aktivieren Ihre grauen Zellen und Sie als ganzen Menschen. **Wöchentlicher Kurs.**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
98.00 € Gesamtkosten
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

TANZZEIT

24.03.2026 – 14.12.2026
Montag | 10.00 – 11.30 Uhr

Tanzprojekt für alle ab 50 Jahren, die sich tänzerisch auszuprobieren wollen. Ohne Vorerfahrung. **Wöchentlich.**

Sascha Paar

Kultur im Trafo
Nymphenburger Straße 171a
80634 München

info@saschapaar.com
5 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Märchenstunde

kostenlos

17.08.2026 – 14.12.2026
Montag | 13.00 – 14.30 Uhr

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Märchen! **Einmal im Monat** laden wir Sie zu einer geselligen Märchenstunde ein.

Seniorentreff Westkreuz

Aubinger Straße 63b
81243 München
T: 089/1269915750
seniorentreff-westkreuz@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Malkurs

kostengünstig

29.07.2026 – 30.12.2026
Montag | 14.00 – 16.00 Uhr

Malen und Zeichnen unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin. **Wöchentlicher Kurs.**

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf
Rupertigaustr. 61 a
81671 München
T: 089673468790
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de
7.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Seniorenmitmachangebot

kostenlos

14.09.2026 – 31.12.2026
Montag | 14.30 – 16.00 Uhr

Ein abwechslungsreiches Angebot von Bridge, Tanzen, Singen, Neuromental-Training, Handy-Sprechstunden und Vorträgen.

Retla e.V.

KKV Hansa-Haus
Brienner Straße (Rgb) 39
80333 München
T: 089/18910025
info@retla.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Literaturcafé

kostenlos

27.07.2026 – 27.12.2027
Montag | 15.00 – 17.00 Uhr

Unser Literatur-Café ist ein offener Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren im Quartier. **Wöchentlich.**

Nachbarschaftstreff Moosach
Untermenzinger Straße 76
80997 München
T: 0176/45346290
s.stangl@ag-buhlstrasse.de

Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

DanceOn60+

kostenlos

28.09.2026 – 21.12.2026
15.00 – 17.00 Uhr

Tanzen für alle von 60 - 105 Jahren. Vorerfahrung nicht notwendig. **Bitte erfragen Sie die Termine.**

Kulturzentrum LUISE

Ruppertstraße 5
80337 München
T: 0151/17973804
info@luise-kultur.de

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Demenz-Stunden

kostenlos online

19.10.2026 – 23.11.2026
Montag | 16.00 – 17.15 Uhr

Iris Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München e.V. informiert zu Fragestellungen rund um das Thema Demenz.

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

Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Ganzheitliches Training für Körper und Seele

06.05.2026 – 21.12.2026
Montag | 15.45 – 17.15 Uhr

Fit und gesund mit einem effektvollen Ganzkörpertraining. **Wöchentlicher Kurs**.

Seniorentreff Neuhausen

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

9.80 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

In Trauer schreiben

16.11.2026 – 15.02.2027
Montag | 16.00 – 17.30 Uhr

In diesem Kurs wollen wir uns schreibend an die Person erinnern, die wir verloren haben. **Termine bitte erfragen.**

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de

57.00 € Gesamtkosten
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Offene Trauergruppe

kostenlos

27.07.2026 – 27.12.2027
Montag | 18.30 – 20.00 Uhr

Ein geschützter Raum für Trauer, Austausch und achtsame Momente. **Jeden letzten Montag im Monat**.

Nachbarschaftstreff Moosach
Untermenzinger Straße 76
80997 München
T: 0176/45346290
s.stangl@ag-buhlstrasse.de

Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Tischtennis

kostengünstig

21.07.2026 – 31.07.2027
Montag | 19.00 – 20.30 Uhr

Tischtennis ab 30 Jahre mit und ohne Handicap. **Findet wöchentlich statt.**

FC Español München e.V.

Turnhalle
Drygalski Allee 2
81477 München
T: 0151/53947927
ammermichaela@web.de
10 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Neue Männerrunde

kostenlos

15.09.2026 – 22.12.2026
Dienstag | 10.00 – 11.30 Uhr

Hier sind Männer unter sich! Wir tauschen uns über Themen aus, die uns bewegen. **14-tägig**.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089/580 34 76
asz-kleinhadern@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Frida & Kurt

kostenlos

22.09.2026 – 15.12.2026
Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr

Wir singen gemeinsam! Gesungen wird, was allen Spaß macht. Begleit- und Transportservice ist möglich. **Verschiedene Termine.**

Kulturzentrum LUISE

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

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik

01.09.2026 – 15.12.2026
Dienstag | 10.30 – 11.45 Uhr

Rückenschonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. **Wöchentlicher Kurs.**

Alten- und Service-Zentrum Harlaching
Rotbuchenstrasse 32
81547 München
T: 089/6990660
asz-harlaching@brk-muenchen.de
96.00 € Gesamtkoste
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Schach

kostenlos

15.09.2026 – 22.12.2026
Dienstag | 10.30 – 12.00 Uhr

Schachspielen beflügelt die Fantasie, kann das Denkvermögen und die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern... **14-tägig.**

Münchner Stadtbibliothek Hasenbergl
Blodigstraße 4
80933 München
T: 089/233 772421
stb.hasenbergl.kult@muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Erzählcafé

kostenlos

01.09.2026 – 01.12.2026
Dienstag | 10.30 – 12.00 Uhr

Senior*innen treffen sich **monatlich** bei Kaffee, Tee und Gebäck um sich zu verschiedenen Fokusthemen auszutauschen.

Münchner Stadtbibliothek Sendling
Albert-Roßhaupter-Str 8
81369 München
T: 089/233 772433
stb.sendling.kult@muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Englisch

kostengünstig

22.09.2026 – 08.12.2026
Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr

Let´s talk English! Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und tauschen Sie sich entspannte **jede Woche** mit anderen aus.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing
Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de
3.00 €
50% Ermäßigung ist möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Die Goldkehlchen

kostenlos

30.06.2026 – 15.12.2026
Dienstag | 11.00 – 12.00 Uhr

Wenn Sie gerne in Gemeinschaft singen, freuen wir uns, Sie bei unseren Goldkehlchen begrüßen zu dürfen! **Wöchentlich.**

Alten- und Service-Zentrum Hasenbergl
Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452235786
asz-hasenbergl@stiftung-zusammentun.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Fit durch Tanzgymnastik

06.10.2026 – 15.12.2026
Dienstag | 14.15 – 15.15 Uhr

Wir bewegen uns **wöchentlich** mit flotter Musik und verbessern Gelenkigkeit, die Muskulatur und unsere grauen Zellen.

Alten- und Service-Zentrum Obergiesing
Werinherstr. 71
81539 München
T: 089/24602626
asz-obergiesing@awo-muenchen.de
75.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Freizeittreff für Aktive

kostenlos

04.08.2026 – 01.12.2026
Dienstag | 15.00 – 16.00 Uhr

Sie suchen neue Kontakte, Aktivitäten oder Anschluss an eine Gruppe Gleichgesinnter? **Jeden ersten Dienstag** im Monat.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf
Rupertigaustr. 61 a
81671 München
T: 089 233-775075
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Deutsch lernen im Alltag leicht und mit Spaß

06.10.2026 – 16.02.2027
Dienstag | 15.00 – 16.30 Uhr

Mit erfahrenen Kursleitenden können Sie **wöchentlich** in einer angenehmen Lernumgebung Ihr Deutsch verbessern.

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de

100.00 € Gesamtkosten
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Sing mit!

kostenlos

20.10.2026 – 15.12.2026
Dienstag | 17.00 – 18.30 Uhr

Singen macht glücklich. Singen ist gesund. Singen bringt unsere Seele zum Klingen. Findet **einmal im Monat** statt.

Münchner Stadtbibliothek im Motorama
Rosenheimer Str. 30 - 32
81669 München
T: 089/233772435
stb.motorama@muenchen.de

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Community Nähen

14.07.2026 – 29.12.2026
Dienstag | 18.30 – 21.30 Uhr

Alle zwei Wochen ist ein zusammen Nähen in unserer Nähwerkstatt möglich.

Die Färberei

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

10.00 €
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Gedächtnistraining

kostengünstig

29.07.2026 – 30.12.2026
Mittwoch | 09.30 – 11.00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert die Leistung des Gehirns. **Wöchentlicher** Kurs geführt von einer Dozentin.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf
Rupertigaustr. 61 a
81671 München
T: 089673468790
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de
6.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Grundkurs Seniorenbegleitung

30.09.2026 – 28.10.2026
Mittwoch | 09.30 – 12.30 Uhr

Schulung für die ehrenamtliche Begleitung älterer Menschen in **fünf Terminen**.

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

50.00 € Gesamtkosten
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Genießertreff im Münchner Osten

28.10.2026 – 27.01.2027
Mittwoch | 11.30 – 14.30 Uhr

Im Mittelpunkt stehen Rezepte, inspiriert von der genussreichen und gesunden mediterranen Küche. **Wöchentliche** Treffen.

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de

106.00 € Gesamtkosten
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Offener Schachtreff

kostenlos

12.08.2026 – 15.12.2026
Mittwoch | 13.15 – 16.30 Uhr

Der offene Schachtreff lädt Seniorinnen und Senioren **jeden Mittwochnachmittag** zum gemeinsamen Spielen ein.

Alten- und Service-Zentrum Obergiesing
Werinherstr. 71
81539 München
T: 089/24602626
asz-obergiesing@awo-muenchen.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Spaziergruppe des ASZ Kleinhadern

kostenlos

09.09.2026 – 16.12.2026
Mittwoch | 13.30 – 16.30 Uhr

Auch wir haben das Spazierengehen für uns entdeckt und schreiten nun **alle zwei Wochen** zur Tat.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089 / 580 34 76
asz-kleinhadern
@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Windows 11 kompakt mit Internet

11.11.2026 – 02.12.2026
Mittwoch | 13.30 – 16.30 Uhr

In diesem **wöchentlichen** Kurs entdecken Sie in angenehmer Lernatmosphäre die wichtigsten Funktionen von Windows 11.

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/233772417
elke.graf-foerster@mvhs.de

180.00 € Gesamtkosten
München-Pass: kostenfrei
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Kreativwerkstatt

kostengünstig

13.07.2026 – 16.12.2026
Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr

Herzliche Einladung zu unserer **monatlichen** kreativen Gruppe am Oertelplatz. **Termine bitte erfragen.**

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing
Oertelplatz 15
80999 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de
7.00 €
50 % Ermäßigung möglich
Kein barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Multiplikator*innen-Schulung

kostenlos

28.10.2026 – 18.11.2026
Mittwoch | 17.00 – 19.00 Uhr

Wöchentliche Schulung für mehrsprachige Personen zur Unterstützung von älteren Migrant*innen in München.

Informationskampagne Brücken bauen
Landshuter Allee 38b
80637 München
T: 089/12 69 91 430
brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Walking Football (Gehfußball)

21.07.2026 – 31.07.2027
Mittwoch | 18.00 – 19.30 Uhr

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

FC Español München e.V.

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

120.00 € Jahresbeitrag
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Schafkopfrunde

kostenlos

29.10.2025 – 16.12.2026
Mittwoch | 18.00 – 22.00 Uhr

Lernen Sie die Spielregeln oder verbessern Sie Ihre Taktik **wöchentlich** in geselliger Runde.

Alten- und Service-Zentrum Hasenbergl
Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenbergl@stiftung-zusammentun.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Rock-Pop-Chor loud and proud

kostengünstig

02.09.2026 – 16.12.2026
Mittwoch | 18.30 – 20.00 Uhr

Zu Klassikern der Rockmusik und neuen Hits wird **jede Woche** gerockt und gegroovt.

Seniorentreff Neuhausen

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

5.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Oase Hauptbahnhof – Fotogruppe

kostenlos

05.08.2026 – 02.12.2026
Mittwoch | 19.00 – 21.00 Uhr

An Fotografie, dem Hauptbahnhofsviertel, an Recherche & Experiment Interessierte, sind **monatlich** herzlich willkommen!

Köşk München

Zenettistr. 2
80337 München
T: 089/62 26 92 74
koesk@kjr-m.de

Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Fünf Esslinger

kostengünstig

31.03.2026 – 27.05.2027
Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr

Wöchentlicher Kurs: Bewegungsprogramm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln, Knochen.

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

Qi Gong - Kurs

08.01.2026 – 31.12.2026
Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr

Fortlaufender Qi Gong Kurs für Seniorinnen und Senioren. Eine Schnupperstunde ist möglich. Findet **jede Woche** statt.

Alten- und Service-Zentrum Altstadt
Sebastiansplatz 12
80331 München
T: 089 26 40 46
info@asz-altstadt.de

71.50 € für 10 Termine
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitale Sprechstunde

kostenlos

25.06.2026 – 31.12.2026
Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr

Unkomplizierte Hilfe bei kleinen Fragen rund um Handy, Laptop und Co. Findet **alle zwei Wochen** statt.

Familienzentrum Trudering

Dompfaffweg 10
81827 München
T: 089089452420718
kontakt@
familienzentrum.com
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Origami-Gruppe – Kreatives Falten für alle

kostenlos

19.06.2026 – 11.12.2026
Donnerstag | 11.00 – 13.00 Uhr

Ob Vogel, Blüte oder Fantasiefigur: hier falten wir **jeden Monat** gemeinsam mit Freude und Kreativität. Termine erfragen.

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing
Kolumbusstrasse 33
81543 München
T: 089/24413910
info@asz-untergiesing.de

Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Italienisch A1 ab Lektion 1

08.10.2026 – 10.12.2026
Donnerstag | 13.30 – 15.00 Uhr

Die italienische Sprache wird mit Muße, aber in kommunikativer Form **jeden Mittwoch** vermittelt. Ohne Vorkenntnisse.

Senioren Volkshochschule Ost
MVHS in Bogenhausen
Rosenkavaliersplatz 16
81925 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de
110.00 € Gesamtkosten
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11

05.11.2026 – 17.12.2026
Donnerstag | 13.30 – 16.30 Uhr

Sie möchten lernen, einen Computer zu nutzen? Dann sind Sie in diesem **wöchentlichen** Kurs richtig.

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de

219.00 € Gesamtkosten
München-Pass: kostenfrei.
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Spielenachmittag

kostenlos

06.08.2026 – 17.12.2026
Donnerstag | 14.00 – 16.00 Uhr

Spielen macht Spaß und ist keine Frage des Alters. Es erwartet Sie **jede Woche** eine Vielzahl von Spielen in geselliger Runde.

Seniorentreff Westkreuz

Aubinger Straße 63b
81243 München
T: 089/1269915750
seniorentreff-westkreuz
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Biografiewerkstatt

kostengünstig

15.01.2026 – 10.12.2026
Donnerstag | 14.00 – 16.30 Uhr

Kommen Sie zum Erarbeiten Ihrer Lebensgeschichte in unsere Biografiewerkstatt! Findet **alle zwei Wochen** statt.

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

3.00 €
50 % Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Singen

23.07.2026 – 10.12.2026
Donnerstag | 14.30 – 15.30 Uhr

Singen Sie gerne? Dann kommen Sie **14-tägig** vorbei. Es wird gesungen und gelacht. Es gibt eine Begleitung am Klavier.

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

Offenes Café

kostenlos

30.07.2026 – 30.12.2027
Donnerstag | 15.00 – 17.00 Uhr

Wir laden Sie herzlich **wöchentlich** zu einem gemütlichen Nachmittag in unseren Nachbarschaftstreff "Treff Karli" ein!

Nachbarschaftstreff Moosach - Karlingerstraße
Karlingerstraße 60
80992 München
T: 0176/453 462 90
karlinger-treff@ag-buhlstrasse.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Wohnzimmerabend

kostengünstig

30.07.2026 – 23.12.2027
Donnerstag | 18.00 – 22.00 Uhr

Ein Ort für **wöchentliche** Begegnungen, schöne Gespräche und Beisammensein in herzlicher Atmosphäre.

EFG München Hadern
Nachbarschaftstreff Haderner Herz
Ludlstrasse 21
80689 München
T: 089/31812777
info@hadernerherz.de
3.00 €
Verpflegung gegen Spende
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

KÖŞK-CHOR

21.07.2026 – 22.12.2026
Dienstag | 19.30 – 21.00 Uhr

Der Köşk-Chor probt **jeden Dienstag** außerhalb der Schulferien ab 19:30 Uhr im Köşk.

Köşk München

Zenettistr. 2
80337 München
T: 089/62 26 92 74
manurzytki@gmx.net

10.00 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Frühstückstreff

kostengünstig

13.07.2026 – 18.12.2026
Freitag | 09.00 – 11.00 Uhr

Wöchentliches Gruppenangebot für Menschen, die sich in einer belastenden Situation befinden und Austausch möchten.

Alten- u. Service-Zentrum Allach-Untermenzing
Manzostraße 105
80997 München
T: 089/17 11 96 90
asz1allach@paritaet-bayern.de
4.00 €
50 % Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Qigong

kostengünstig

24.07.2026 – 18.12.2026
Freitag | 10.00 – 11.00 Uhr

Durch Qigong stärkt man Körper und Geist und gelangt innerlich zur Ruhe. Findet **jede Woche** statt.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf
Rupertigaustr. 61 a
81671 München
T: 089/673468790
asz-ramersdorf.soz@muenchen.de
3.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Jodeltreff

kostenlos

17.07.2026 – 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: 089/18910025
info@retla.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Silver Climbers Klettertreff (50+)

kostenlos

21.11.2025 – 25.12.2026
Freitag | 10.00 – 12.00 Uhr

Regelmäßiger Klettertreff-auch für jüngere- mit einem Trainer. Max. 12 Personen. **Jede Woche**. Quartalsweise Anmeldung! Halleneintritt nicht inklusive!

IG Klettern München & Südbayern e.V.
Heavens Gate
Speicherstr. 21
81671 München
T: 089/20 00 30 15
info@heavensgate-muc.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Bingo-Treff im ASZ Kleinhadern

kostengünstig

24.07.2026 – 18.12.2026
Freitag | 10.30 – 11.30 Uhr

Bingo ist ein unterhaltsames, kurzweiliges Spiel, das die Konzentration trainiert und sehr einfachen Regeln folgt. **14-tägig**.

Alten- u. Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau
Alpenveilchenstrasse 42
80689 München
T: 089/580 34 76
asz-kleinhadern
@caritasmuenchen.org
0.50 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Digitale Sprechstunde

kostenlos

04.09.2026 – 18.12.2026
Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr

Für alle, die Fragen rund um die Nutzung von Smartphones und Handys haben. Findet **jede Woche** statt.

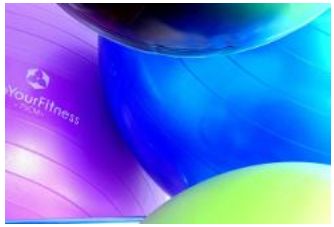
Seniorentreff Westkreuz

Aubinger Straße 63b
81243 München
T: 089/1269915750
seniorentreff-westkreuz
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Ganzkörper- und Wirbelsäulentraining

kostengünstig

08.07.2026 – 18.12.2026
Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr



Ganzkörper- und Wirbelsäulengymnastik, Konzentrations- und Koordinationsübungen unter **wöchentlicher** Anleitung.

Alten- und Service-Zentrum Hasenbergl
Stanigplatz 8a
80933 München
T: 089/452 235 786
asz-hasenbergl@stiftung-zusammentun.de
5.00 €
Ermäßigung möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Bewegte Runde im Grünen

kostenlos

18.09.2026 – 18.12.2026
Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr

Gemeinsam aktiv im Westpark: Bleiben Sie fit und beweglich – mitten in der Natur! **Wöchentliche** gemeinsame Runden.

Alten- und Service-Zentrum Westpark
Garmischer Straße 209
81377 München
T: 089/517772400
asz-westpark
@caritasmuenchen.org
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Yoga 60+

kostengünstig

09.01.2026 – 18.12.2026
Freitag | 11.00 – 12.00 Uhr

Yoga-Flows und Asanas auf dem Stuhl. Die Yoga-Übungen werden der jeweiligen Konstitution angepasst. **Jede Woche.**

Seniorentreff Neuhausen

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

5.50 €
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Caffè Italia

23.10.2026 – 20.11.2026
Freitag | 11.15 – 12.45 Uhr

Italienisch-Lernende treffen sich hier **wöchentlich** in lockerer Atmosphäre, um die Sprache zu üben.

Senioren Volkshochschule Ost
Severinstr. 4
81541 München
T: 089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de

26.00 €
Ermäßigungen möglich
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Gedächtnistraining

kostenlos

11.09.2026 – 18.12.2026
Freitag | 13.00 – 15.00 Uhr

Buchstabenreise: Gemeinsam spielen wir **jeden Monat** den beliebten Klassiker „Stadt, Land, Fluss“.

Seniorentreff Westkreuz

Aubinger Straße 63b
81243 München
T: 089/1269915750
seniorentreff-westkreuz
@diakonie-muc-obb.de
Kostenlos
Barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Generationen-Café

kostenlos

20.09.2026 – 06.12.2026
Sonntag | 15.00 – 17.00 Uhr

Ob jung oder alt: wir laden alle Nachbarn herzlich an **verschiedenen Terminen** zu unserem Generationen-Café ein! Foto Nathan Dumlao auf Unsplash.

Nachbarschaftstreffs Moosach
Untermenzinger Straße 76
80997 München
T: 0176/45346290
s.stangl@ag-buhlstrasse.de

Kostenlos
Kein barrierefreier Zugang
Keine Anmeldung

Besondere Angebote

IsarInselFest goes Praterinsel

kostenlos

04.09.2026 – 06.09.2026
Freitag, Samstag, Sonntag | 17.00 – 23.00 Uhr
Samstag: 12.00-23.00 Uhr, Sonntag 11.00-20.00 Uhr

Ein abwechslungsreiches Programm mit Musik und Aktionen für jedes Alter in stimmungsvoller Atmosphäre.

IsarInselFest
Bereits zum 17. Mal veranstaltet der Isarinselfest e.V. das beliebte IsarInselFest. Die Besucher*innen erwartet ein abwechslungsreiches Musikprogramm mit zahlreichen Konzerten in verschiedenen Musikstilen im wunderschönen Innenhof der Praterinsel.

In der Füllhalle bietet die Kleinkunstbühne mit einem feinen Kinderprogramm eine schöne Ergänzung zum traditionell umfangreichen Kinderprogramm der AWO München-Stadt. Tolle Gemeinschaftsspiele im XXL-Format aus den AWO- Werkstätten, ein spannender Bewegungsparcour am Basketballplatz und eine Bastelaktion für die ganz Kleinen ud etwas Größeren bringen Spaß und Freude. Das Fest soll ein unbeschwertes Gemeinschaftsgefühl bei guter Unterhaltung und gastfreundlicher Bewirtung vermitteln.

Neben Infoständen ist auch für das kulinarische Wohl gesorgt mit unterschiedlichen Essens- und Getränkeständen. Selbstverständlich gibt es auch das beliebte AWO-Haidbräu Bier.

AWO München-Stadt
Praterinsel+Praterstrand
Gravelottestrasse 8, 81667 München

089/45832 0

kontakt@isarinselfest.de

Kostenlos

Keine Ermäßigung

Barrierefreier Zugang

Keine Anmeldung

2. Münchner Hospiz- und Palliativwoche

kostenlos

10.10.2026 – 17.10.2026
Montag bis Sonntag | 09.00 – 20.00 Uhr
Unterschiedliche Termine und Veranstaltungsorte

Liebe Münchner Bürger*innen,

wir heißen Sie herzlich willkommen zur 2. Münchner Hospiz- und Palliativwoche, die vom 10. bis 17. Oktober 2026, stattfindet.

Unter dem diesjährigen Motto „Ich sterbe. Kommst Du?“ möchten wir dazu einladen, sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Die eindringliche Aufforderung „Ich sterbe. Kommst Du?“ verdeutlicht, wie wichtig Begleitung und zwischenmenschliche Beziehungen am Lebensende sind – und wie herausfordernd sie zugleich sein können. Niemand muss diese Aufgabe allein bewältigen. Die Akteur*innen des Hospiz- und Palliativnetzwerks stehen unterstützend zur Seite und bieten Orientierung, Entlastung und konkrete Hilfe.
In der 2. Münchner Hospiz- und Palliativwoche möchten wir Ihnen Einblicke in die vielfältigen Angebote der Hospiz- und Palliativversorgung in München geben. Ein abwechslungsreiches Programm an unterschiedlichen Orten lädt dazu ein, Unterstützungsangebote kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen.
Das ausführliche Programm der Woche mit allen aktuellen Informationen finden Sie auf unserer Website unter:
www.hpn-muenchen.de/hospizwoche2026.

Hospiz- und Palliativnetzwerk München
Bayerstraße 28a, 80335 München

0152/57 98 27 22
kontakt-hpn.gsr@muenchen.de
Kostenlos
Keine Ermäßigung
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

Präventionstag

kostenlos

12.10.2026
Montag | 08.00 – 21.00 Uhr
Unterschiedliche Uhrzeiten, je nach Veranstaltung

Zum Bayerischen Präventionstag können Sie an einer breiten Palette an Angeboten rund um Gesundheitsförderung und Prävention teilnehmen.

Vielfältige Veranstaltungen
Der Gesundheitsbeirat bietet gemeinsam mit seinen Mitgliedern und Akteur*innen des Münchner Gesundheitswesens verschiedene Angebote in München an. Von Bewegungsangeboten über Vorträge zu Themen wie Ernährung, Naturheilkundliche Präventionsmaßnahmen bis hin zu barrierefreiem Wohnen – es gibt vielfältige Präsenz- und Online-Veranstaltungen an verschiedenen Standorten in München.

Alle öffentlichen Angebote sind offen für Interessierte sowie Fachkräfte. Der Großteil der Veranstaltungen ist kostenfrei.
Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren, aktiv zu werden und etwas für Ihre Gesundheit zu tun!

Das vollständige Programm finden Sie hier:
https://gesundheitsbeirat.muenchen.de/praeventionstag-2026/

Bayerischer Präventionstag

Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München
Bayerstrasse 28a, 80335 München

089/233747521

gesundheitsbeirat.gsr@muenchen.de

Kostenlos

Keine Ermäßigung

Kein barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

OMY! Yoga 60plus an 10 Standorten in München

kostengünstig

18 Laufende wöchentliche Kurse bis Ende Dezember
Montag bis Freitag | Bitte genaue Zeiten erfragen –
Für Yoga ist man nie zu alt - mach mit bei OMY!

Yoga ist die perfekte Bewegungsart für Seniorinnen und Senioren! Die sanften Übungen finden im Sitzen statt. Sie stärken den Körper, halten den Geist auf Trab und die Psyche stabil. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch mit Rollator und im Rollstuhl möglich.

OMY! Yoga gibt es in München 18 Mal. Das Teilhabe- und Präventionsangebot ermöglicht YOGAHILFT gemeinsam mit den Kooperationspartner*innen. Die Anmeldung erfolgt über die Einrichtungen und zum Teil persönlich:

ASZ Freimann (089/32 98 930): 3 Kurse am Mittwoch
ASZ Hasenberg (089/45 22 35 786): 1 Kurs am Mittwoch
ASZ Kleinhadern (089/580 34 76): 1 Kurs am Donnerstag
ASZ Lehel (089/452164101): 1 Kurs am Montag
ASZ Milbertshofen (089/356277330): 2 Kurse Freitag, 1 x Dienstag
ASZ Obergiesing (089/690 61 62): 1 Kurs Donnerstag, 1 Kurs Freitag
ASZ Sendling (089/779 254): 1 Kurs am Freitag
ASZ Thalkirchen (089/741 277 90): 2 Kurse am Freitag
AWO-Seniorentreff Neuperlach (089/6377834): 2 Kurse am Dienstag
Die Mitterfelder Pasing (089/5809126): 1 x Mittwoch, 1 x Donnerstag

OMY!
YOGA FÜR MENSCHEN 60PLUS

YOGAHILFT
Fruchtallee 19a
20259 Hamburg

040/22852481

info@yogahilft.com

Bitte Kosten erfragen

Ermäßigung möglich

Barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

Engagement-Sprechstunde

kostenlos

06.10.2026 – 03.12.2026

Sie möchten sich in München ehrenamtlich engagieren, wissen aber noch nicht so recht wie und wo?
Dann laden wir Sie herzlich ein zu unserer offenen Engagement-Sprechstunde in unterschiedlichen Standorten ein!

Ob Sie bereits konkrete Vorstellungen haben oder erst einmal Orientierung suchen: Wir unterstützen Sie dabei, ein passendes Ehrenamt zu finden. Auch wenn Sie eine eigene Projektidee mitbringen, begleiten wir Sie gern auf dem Weg zur Umsetzung.

Termine:
06.10.2026: Stadtbibliothek Neuhausen, 15.00 - 17.00 Uhr
07.10.2026: Stadtbibliothek Giesing, 15.00 - 17.00 Uhr
08.10.2026: Stadtbibliothek Schwabing, 15.00 - 17.00 Uhr
20.10.2026: Stadtbibliothek Pasing, 15.00 - 17.00 Uhr
20.10.2026: Stadtbibliothek Hasenbergl, 10.00 - 12.00 Uhr
13.11.2026: Stadtbibliothek Sendling, 15.00 - 17.00 Uhr
02.12.2026: Stadtbibliothek Laim, 14.00 - 16.00 Uhr
03.12.2026: Stadtbibliothek Milbertshofen, 15.00 - 17.00 Uhr

Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freiwilligen-Zentren München
Hildegard-von-Bingen-Anger 1 - 3
80937 München

089/31 60 63 - 68

fwz-region-nord@caritasmuenchen.org

Kostenlos

Keine Ermäßigung

Barrierefreier Zugang

Keine Anmeldung

Stark zu Zweit

kostenlos | online

26.11.2026 – 10.12.2026
Donnerstag | 18.00 – 21.00 Uhr

3 x Donnerstag: 26.11206., 03.12.2026 und 10.12.2026
jeweils 18.00-21.00 Uhr

In diesem Basis-Training lernen Sie Aspekte, die für die gelungene Gestaltung einer Freiwilligen 1:1-Begleitung notwendig sind.

Stark zu Zweit
Ob Sie als Freiwillige:r zum Beispiel Schüler:innen, Jugendliche, Senior:innen, Menschen mit Fluchtgeschichte oder Wohnungslose begleiten – wichtig ist ein guter persönlicher Kontakt.

Durch die Teilnahme an dem Training gewinnen Sie Klarheit und mehr Sicherheit im Tun. Auch die eigene Motivation, die persönliche Wirksamkeit, die Rolle und Position als Freiwillige:r und die Zusammenarbeit mit Ihrer Organisation werden besprochen.

Ein weiterer Kurs findet an 3 Freitagen statt Jeweils am 09.10.2026, am 19.10.2026 und am 23.10.2026 von 09.00 bis 12.00 Uhr statt.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München

089/55 25 80-0

service@ebw-muenchen.de

Kostenlos

Keine Ermäßigung

Barrierefreier Zugang

Anmeldung erforderlich

Du bist so alt, wie du dich denkst!

21.11.2026
Samstag | 13.00 – 17.00 Uhr

Warum Älterwerden zum großen Teil eine persönliche Einstellungssache ist!

In meinem Workshop erforschen Sie Ihre persönliche Einstellung zum eigenen Älterwerden!
Menschen, die ihrem Alter positiver gegenüber stehen, sind körperlich und geistig gesünder, genesen schneller, können das Älterwerden unbeschwerter genießen und leben darum länger.
Es ist hilfreich, rechtzeitig seine persönliche Haltung zum eigenen Älterwerden zu überdenken, um negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu verhindern.

älterwerden.net | Stadtakademie München
Herzog-Wilhelm-Strasse 24, 80331 München

0172/8605603
dagmarwagner@aelterwerden.net
39.00 €
Keine Ermäßigung
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

AVAiR – mit Schwung und neuen Ideen in den Ruhestand

15.10.2026 – 22.01.2027
15.30 – 17.30 Uhr
Insgesamt 4 Termine: 15.10.2026, 10.11.2026, 17.12.2026 und 22.01.2027
Der Übergang in den Ruhestand ist mehr als ein Abschied vom Berufsleben – er ist der Beginn eines neuen, gestaltbaren Lebensabschnitts.

Ein Projekt des Familienzentrums Trudering
Unsere vierteilige Reihe i.R.d. Projekts AVAiR (Übergang gestalten: Aktiv – Vernetzt – Abgesichert im Ruhestand) lädt Sie ein, diese Zeit aktiv, neugierig und in Gemeinschaft zu entdecken. Ob inspirierender Auftakt, kreative Zukunftsplanung, gemeinsames Feiern oder Erkundungen im Stadtteil: AVAiR bietet Raum für Austausch, neue Impulse und persönliche Perspektiven.

Senioren Volkshochschule Ost | MVHS in Riem
Paul-Wassermann-Str. 10, 81829 München

089/480066750
petra.hasch-beyer@mvhs.de
18.00 €
Keine Ermäßigung
Barrierefreier Zugang
Anmeldung erforderlich

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 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. Darüber hinaus können Sie auf alle digitalen Angebote der Münchner Stadtbibliothek zugreifen.
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
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 bietet bundesweit Hilfe für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen.

Niemand soll im Alter sein!
Hierbei unterstützen wir ältere Menschen ab 60 Jahren durch unser Angebot .
Mit einem dreistufigen Angebot öffnet es Türen aus der Isolation: Am Silbertelefon zum einfach mal Reden bei Bedarf, mit den Silbernetz-Freund*innen, die ihre*n Senior*in regelmäßig zu einer festen Zeit anrufen und erste Schritte aus der Isolation begleiten und der Silberinfo, die über Angebote für ältere Menschen informiert..

Silbernetz e. V.
Wollankstraße 97, 13359 Berlin

0800/4 70 80 90
Keine Ermäßigung
a.mahdi@silbernetz.de
Kein barrierefreier Zugang
Kostenlos
Keine Anmeldung

Veranstalter-portraits

Kulturzentrum LUISE

Direkt gegenüber des Viehhofs gibt es Raum für Kultur und nachbarschaftliches Engagement: die LUISE. LU – steht für die Ludwigsvorstadt, I für die Isarvorstadt und SE für Sendling. Gefördert wird die LUISE durch das Kulturreferat der Stadt München. Die Trägerschaft hat die Glockenbachwerkstatt e.V. übernommen, ein Verein mit 40-jähriger Erfahrung in der soziokulturellen Quartiersarbeit.

Auf rund 700 qm bietet die LUISE Räume in verschiedenen Größen, die Verei-ne, Initiativen, Künstler:innen und Engagierte für Meetings, Proben, Veranstaltungen und Projekte – regelmäßig oder temporär – nutzen können.Das Programm reicht von Workshops, Lesungen, Konzerten, Theater zu Kinderangeboten und Beratungen zu allem, was die Nachbarschaft interessiert.

In der LUISE gibt es so viele Themen wie in unserer Gesellschaft. Was die Menschen beschäftigt, beschäftigt die LUISE. Jede:r kann Ideen einbringen und wieder mit hinausneh-men. LUISE ist Kultur von allen, für alle. LUISE ist, was Ihr draus macht.

Weitere Informationen zu Kulturzentrum LUISE finden Sie unter **www.luise-kultur.de**.

Kulturzentrum LUISE
Ruppertstraße 5
80337 München

089 76759100

info@luise-kultur.de

FC Español München e.V.

„Menschen mit Handicap haben auch das Recht, im Mannschafts-sport aufgenommen zu werden“.

Das ist Inklusion für den Verein und die Verantwortlichen.

Für den FC Español e. V. ist Inklusion ein Menschenrecht. Inklusion heißt nicht Gleichmachen, sondern bedeutet selbstverständliche Teil-habe an der Gesellschaft für jeden im Sinne des Miteinanders. Sie bedeutet, dass jeder seinen Platz hat, entsprechend seinen Fähigkei-ten und Bedürfnissen. Sie bedeutet gemeinsames Lernen voneinan-der und miteinander. Das heißt, die Sonderwelten unserer Gesell-schaft werden aufgebrochen, Gemeinschaft kann entstehen.

Inklusion richtet sich nicht nur an Menschen mit besonderen Bedür-fnissen, sondern bezieht gleichermaßen Menschen verschiedener Nationalitäten, Alters und Kulturen oder unterschiedlicher sozialer Schichten ein. Normal ist die Vielfalt, in ihr liegt das Potenzial. Gerade der Sport bietet eine sehr gute Gelegenheit, dieses Miteinander zu üben und zu praktizieren.

Weitere Informationen zu FC Español München e.V. finden Sie unter **www.fcespanol.de**.

FC Español München e.V.
Graubündenerstraße 100
81475 München

015153947927

ammermichaela@web.de

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Das Evangelische Bildungswerk München e.V.- ist ein gemeinnütziger Verein - ist Dachverband für die evangelischen Gemeinden und Dienste im Dekanat München, um Bildung für Erwachsene zu fördern und zu unterstützen - bietet vielfältigen Service in Fragen der Erwachsenenbildung - führt Seminare und Projekte durch, die Sie unserem Programmheft entnehmen - ist offen für alle Menschen, unabhängig von der Zugehörigkeit zur Kirche- freut sich auf Begegnungen mit Ihnen in Seminaren, auf Ihre anregenden und kritischen Worte - begegnet Ihnen auch gerne auf der Homepage www.ebw-muenchen.de oder aufwww.facebook.com/BildungMuenchen.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München

089/552580-0

service@ebw-muenchen.de

Weitere Informationen zu Evangelisches Bildungswerk München e.V.finden Sie unter **www.ebw-muenchen.de**.

Seniorentreff Westkreuz

Unser Treffpunkt ist ein offener und herzlicher Raum für alle älteren Mitbürger*innen - unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Einkommen, Religion oder sexueller Identität. Im Mittelpunkt stehen das Miteinander, gemeinsames Essen, Aktivitäten und die Freude am Austausch. Ob beim Spielen, Erzählen oder einfach im Gespräch - hier ist Platz für Gemeinschaft und Begegnung.

Kommen Sie vorbei - wir freuen uns aus Sie!

Seniorentreff Westkreuz
Aubinger Straße 63b, 81243 München

0891269915750

seniorentreff-westkreuz@diakonie-muc-obb.de

Weitere Informationen zu Seniorentreff Westkreuz finden Sie unter **www.hilfe-im-alter.de**.

Raum für Notizen

So finden Sie den Standort der KOM München

- U-Bahn: Linie U3 (Richtung Moosach) bis zum Moosacher Bahnhof, Aufgang 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

KOM

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur
für ältere Menschen in München.

4. Quartal

September bis Dezember 2026

Erscheinungsdatum
26.08.2026 | 4. Quartal

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