

ASZ Moosach

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER



Angebote und Veranstaltungen
September, Oktober, November und Dezember 2026

**Beratung und Information, Begegnung und Beteiligung,
Unterstützung, Gruppen und Kurse**



gefördert durch die
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Inhalt

Editorial	3
Begrüßung International	4
Beratung, Information und Unterstützung	6 – 11
Mittagstisch und Cafeteria	12
Ehrenamt	13
Gruppenangebote	14 – 22
Veranstaltungskalender	23 – 29
Veranstaltungen	30 – 42
■ September	30 – 33
■ Oktober	34 – 37
■ November	38 – 40
■ Dezember	41 – 42
Weitere Angebote	43
Kooperationspartner	44 – 53
In eigener Sache	54 – 58
Ihre Ansprechpartner*innen	59
So finden Sie uns	60



**Alten- und Service-Zentrum
Moosach**

Programm vorbehaltlich Irrtümer, Druckfehler, Änderungen

Liebe Besucherinnen und Besucher,

die kommenden Monate bieten wieder Gelegenheit, aktiv zu sein, Neues zu entdecken und Gemeinschaft zu erleben. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Bewegung, Information, Kultur, Begegnung und gemeinsamen Aktivitäten ist für jede und jeden etwas dabei.

Wir starten musikalisch in den Herbst bei der **Moosacher Musiknacht** am 12.09. mit Miss Minnie Mae & The Ragtigers. Bei der neuen **Ausflugsreihe „Unterwegs mit Gladys“** entdecken Sie gemeinsam in gemütlichem Tempo interessante Orte in München, z.B. am 15.09. das Marstallmuseum. Weitere Informationen dazu gerne bei uns erfragen. Oder wie wäre es mit einem Biergartenbesuch im **Taxisgarten** am 09.09. oder einem gemeinsamen **Kegelnachmittag** am 23.09. Ebenso laden wir Sie herzlich zu einer **Landpartie zur Schäfferei** nach Puchheim am 09.10. ein.

Ab Oktober beginnt für Sie mittwochs ein neues **Qi Gong Angebot**, also kommen Sie zum Schnuppern. Neben den laufenden vielfältigen regelmäßigen Gruppen- und Beratungsangeboten, die Sie in diesem Heft finden, darf auch im Herbst gern der Garten mit **Tischtennisplatte** und **Schachbrett** genutzt werden. Ausstattung dafür ist bei uns zur Ausleihe erhältlich.

Unsere **Theaterwerkstatt** arbeitet gerade an einem eigenen Stück, das voraussichtlich im Oktober zur Aufführung kommt. Also halten Sie die Augen und Ohren offen, wenn es heißt: „Bühne frei!“ Ebenso im Oktober geht es am 07.10 bei der Vorstellung des Systems **Enna um digitale Teilhabe**. Weitere Tipps zum Thema Schlaf erhalten sie bei den nächsten Terminen der **Vortragsreihe „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“** am 24.09. und 05.11. und am **Tag des Gedächtnistrainings** am 18.11. laden wir Sie ein, spielerisch und mit Freude die grauen Zellen zu aktivieren.

Neben den regelmäßigen **Geburtsstagsfeiern** findet am 12.11. das **Internationale Seniorenfest** mit Musik, Tanz, Mitbringbuffet und der ungarischen Gruppe „Komámasszonyok“ statt.

Im Dezember erwartet Sie ein **Nachmittag mit Volksmusik** und eine stimmungsvolle **Weihnachtsfeier** bei der wir das Jahr gemeinsam ausklingen lassen.

Wir wünschen Ihnen wie immer viel Freude beim Stöbern im Programm und freuen uns darauf, Sie im ASZ zu begrüßen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Team
des ASZ Moosach



Begrüßung International

Das Alten- und Service-Zentrum Moosach heißt alle älteren Bürger*innen und deren Angehörige unabhängig ihrer Herkunft recht herzlich willkommen.

Beratungen in polnisch und englisch sind durch Frau Wojtczak und Frau Ludwig möglich. Gerne vermitteln wir Ihnen auch eine muttersprachliche Beratung über unseren Kooperationspartner, die Migrations- und Integrationsberatung der Arbeiterwohlfahrt München gGmbH in der Goethestr. 53 (Tel. 54 42 47-15) oder je nach Bedarf bei uns im Haus.

Mehr über das Alten- und Service-Zentrum in **Ihrer Muttersprache** finden Sie im Internet zum Herunterladen unter:

[die_muenchner_alten-und service-zentren_faltblatt.pdf](#)



Ihr **Menüservice**
mit Herz



Probieren Sie unser
Kennenlern-Angebot!

**3x Menügenuss
ins Haus für
nur 8,99€ pro
Menü.** inkl. MwSt.

Online-Shop



**Leckere
Menüs**

ofenfrisch auf der
Fahrt zu Ihnen
zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



**München
Stadt**

Tel. 089 4302435

Mo. bis Fr. 8 – 18 Uhr

www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstr. 305 · 48432 Rheine

SAVE – ein Angebot für Münchner Senior*innen

Soziale Beratung im Viertel für Senior*innen



Edyta Tanacek,
Sozialpädagogin,
zuständig für SAVE
in Moosach

Mein Name ist **Edyta Tanacek** und ich bin als Ansprechpartnerin für Senior*innen in Moosach unterwegs.

Für Ihre Fragen rund ums Alter habe ich ein offenes Ohr. Zu erreichen bin ich außerdem im Alten- und Service-Zentrum Moosach.

Wo? **In Moosach** – auf Straßen, Plätzen und Parks

Wann? **Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 10 und 14 Uhr**

Wie? **Unkompliziert, vertraulich und kostenlos**

Telefon: 089 / 14 00 24 - 23
0155 63 18 74 12

Telefonisch erreichbar:
Montag, Mittwoch und Freitag, 10 bis 14 Uhr

E-Mail: edyta.tanacek@awo-muenchen.de

Präventive Hausbesuche in Moosach

„Gut informiert und beraten, bevor ich Hilfe brauche“

Im Rahmen eines Hausbesuches oder eines telefonischen Gespräches informieren, beraten und vermitteln wir Hilfen zu folgenden Themen:

- häusliche Hilfen
- pflegerische Versorgung
- Vorsorge
- Wohnungsanpassung
- finanzielle Unterstützung
- Freizeit- und Begegnungsangebote
- Alltagsgestaltung

Die Beratung ist grundsätzlich **kostenfrei** und wird absolut **vertraulich** behandelt.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit Frau Wojtczak im Alten- und Service-Zentrum Moosach Kontakt auf.

Alten- und Service-Zentrum Moosach
Gubestraße 5, 80992 München

Telefon: 14 00 24 23

E-Mail: asz-moosach@awo-muenchen.de

Beratung, Information und Unterstützung

Liebe Besucherinnen und Besucher, willkommen im ASZ – Moosach!

Das Alten- und Service-Zentrum (ASZ) der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V. in Moosach ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für alle älteren Menschen und deren Angehörige, unabhängig von Nationalität, Glaubenszugehörigkeit, Hautfarbe, Geschlecht und sexueller Orientierung. Wenn Sie neue Kontakte knüpfen wollen, sind Sie zu unseren Angeboten und diversen Veranstaltungen herzlich willkommen.

Mit dem Angebot verschiedener Gruppen haben Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Gerne beraten wir Sie außerdem bei fast allen Fragen des Älterwerdens (bezüglich der Pflegeversicherung, häuslicher Hilfen, Wohnmöglichkeiten im Alter etc.).

Wir bitten Sie, für Beratungen einen Termin zu vereinbaren.

Alle Räume des ASZ sind barrierefrei zugänglich!



Weitere Beratungsangebote

Der Betreuungsverein der Diakonie München und Oberbayern

Seidlstr. 4, 80335 München,

Telefon: 089 / 127 092 - 73

E-Mail: betreuungsverein@diakonie-muc-obb.de

bietet eine Außensprechstunde an.

„Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und rechtliche Betreuung“

Wie kann man für das Alter, Krankheit oder Unfall sinnvoll und selbstbestimmt Vorsorge treffen? Wie legt man fest, wer seine Angelegenheiten regelt, wenn man dazu selber nicht mehr (vollständig) in der Lage ist? Wie kann man vermeiden, dass das Betreuungsgericht jemand Fremden als gesetzlichen Vertreter einsetzt?

Was ist bei der Erstellung einer Patientenverfügung zu beachten?

Diese oder ähnliche Fragen sowie alle betreuungsrechtlichen Belange können Sie individuell in der Beratung besprechen.

Termine: Jeweils montags:

21.09. / 19.10. /

16.11. / 07.12.2026

14 - 16 Uhr,

mit Vergabe von Einzelterminen
(Tel. 14 00 24 23)

Ort: Bibliothek

Leitung: Mitarbeiterin des
Betreuungsvereins

Kosten: Kostenfrei

Voranmeldung erforderlich unter

Telefon 14 00 24 23.

Patientenberatung durch den Gesundheitsladen München

Im Stadtteilladen Moosach,
Dachauer Str. 270 b

Termine: Jeweils dienstags:

01.09., 22.09. / 20.10. / 03.11.,

17.11. / 01.12., 15.12.2026

von 14.00 - 16.30 Uhr

Anmeldung empfohlen

Für die Beratung entstehen keine Kosten.

Mehr Informationen direkt beim

Gesundheitsladen unter:

0175 6432760, oder 089 / 772565

Wenn Sie zu folgenden Themen Fragen haben, kann Sie unser Kollege beraten und unterstützen:

- Rechte als Patient bzw. Patientin
- Verdacht auf Behandlungsfehler
- Probleme mit der Krankenkasse
- Nicht-Versicherung
- Ärger mit Ärzten oder Krankenhäusern
- Individuelle Gesundheitsleistungen
- Zuzahlungen und Härtefallregelungen
- Probleme beim Zahnarzt, Zahnersatz oder Kosten
- Orientierung im Gesundheitswesen
- Sicherstellung der Versorgung von Menschen mit geringem Einkommen

Soziale Beratung zu gesundheitlichen Themen durch den Gesundheitstreff

Moosach (Gesundheitsreferat) im Stadtteilladen Moosach, Dachauer Str. 270 b

Termine: Jeweils mittwochs von 14.00 -

17.00 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Bei Interesse einfach vorbeikommen oder

anmelden unter: Tel.: 089 / 233772504

gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

Kostenfreie, soziale Beratung zu folgenden Themen:

- Vermittlung an Fachstellen, Beratungsstellen und weiterführende Hilfsangebote
- Hilfe bei medizinischen Anträgen, z.B. Reha, Krankenkasse, Pflege, Schwerbehindertenausweis, Haushaltshilfe
- Unterstützung bei der Suche nach Hausärzt*innen, Fachärzt*innen, Therapeut*innen

**Beratungsstelle für ältere Menschen
und Angehörige
PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband
Bayern e.V.**

Bezirksverband Oberbayern
Hiltenspergerstraße 62, 80796 München
Tel.: 089 / 24 20 778 - 208

beratungsstelle@paritaet-bayern.de

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes e.V. bietet eine Außensprechstunde im ASZ Moosach an. Eine Mitarbeiterin berät Sie umfangreich zu den Leistungen der Pflegeversicherung, unterstützt bei der Beantragung dieser sowie auch bei Ablehnung eines Pflegegrades. Zudem werden Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten aufgezeigt und wie diese finanziert werden können. Auch werden Sie über Wohnformen im Alter informiert. Ein weiterer Schwerpunkt der Beratung sind Fragen im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung.

Die Terminvergabe erfolgt direkt über das ASZ Moosach über die Telefonnummer 089 / 14 00 24 23 oder per Mail: asz-moosach@awo-muenchen.de

Termine: jeweils freitags,
18.09. / 16.10. / 20.11.2026

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Mitarbeiterin der Beratungsstelle
für ältere Menschen und Angehörige

Kosten: Kostenfrei

Mittagstisch und Cafeteria

■ Mittagstisch im ASZ

Sie haben von **Montag bis Freitag zwischen 11.30 und 12.30 Uhr** die Möglichkeit, unser vielfältiges Menüangebot, bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Nachspeise, zu nutzen. Den wöchentlichen Speiseplan (Änderungen vorbehalten) finden Sie im Aushang und auf unserer Internetseite. Ein gemeinsames gutes Essen ist ein Teil von Lebensqualität. Kommen Sie, nehmen Sie Platz und probieren Sie!

Der Preis pro Menü beträgt derzeit 7,20 €.

Eine Ermäßigung bzw. Kostenübernahme bei geringem Einkommen ist möglich. Dies kann in einem vertraulichen Gespräch im ASZ-Büro geklärt werden.

Bitte melden Sie sich **freitags bis 12.00 Uhr** der laufenden Woche für die kommende Woche zum Essen an. Es sind auch Anmeldungen für einzelne Wochentage möglich. Unter Tel. 14 00 24 23 können Sie erfragen, ob noch Plätze frei sind. Falls Sie verhindert sind, bitte bis 12.00 Uhr des Vortages Bescheid geben, damit wir Ihnen das Essen nicht berechnen müssen.



■ Cafeteria im ASZ

Sofern keine Veranstaltung stattfindet, können Sie gern während der Öffnungszeiten auf ein Getränk oder Kaffee und Kuchen (falls vorhanden) in der Cafeteria des ASZ vorbeikommen.

**Guten Appetit - Buon appetito - Gemrieland miirtwit! -
Buen provecho! - Afiyet Olsun**



■ Engagierte Ehrenamtliche gesucht!

Haben Sie Interesse, sich zu engagieren? Wir suchen Menschen, die gerne mit Senior*innen Zeit verbringen.

Wir freuen uns über Interessierte in folgenden Bereichen

- Besuchsdienste (z.B. Gespräche, Spaziergänge, Vorlesen usw.)
- Begleitdienste (z.B. bei Arztbesuchen, Einkäufen, div. Erledigungen)
- Hol- und Bringdienste (z.B. zu Veranstaltungen)

Darüber hinaus benötigen wir immer wieder Unterstützung im täglichen Betrieb des ASZ bei Veranstaltungen, in unserem Garten usw.



Ein großer **Dank** geht natürlich wie immer an alle zusätzlichen Helfer*innen, die bei uns im ASZ ein- und ausgehen.
Ohne Sie wären die Angebote des ASZ nicht das Gleiche!

Gruppenangebote

MONTAG

■ Orientalische Tanzgymnastik

Wir beginnen mit Gymnastik, die auf Entspannung und Elastizität ausgerichtet ist. Es folgen Tanzschritte, Bewegungen und Kombinationen zu ausgewählten Musikstücken. Hier ist der Tanz ein Weg, ganz einfach aus dem Becken, der Körpermitte zu leben. Neben dem Spaß am gemeinsamen Tanzen bietet der Kurs ein ausgezeichnetes gymnastisches Training, insbesondere für Bauch- und Beckenmuskulatur, Rücken und Beine. Mitmachen können Frauen jeder Altersstufe.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Hüfttuch
- Gymnastikschuhe



Termine: **jeweils montags, 10.30 – 12.00 Uhr**

07.09., 14.09., 21.09., 28.09. / 05.10., 12.10., 19.10. /
09.11., 16.11., 23.11., 30.11. / 07.12., 14.12.2026

Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Badia – Elfie Widmann

Kosten: 5,00 € pro Termin oder

4,00 € pro Termin bei Vorauszahlung für den ganzen Monat

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de

■ Offener Spielenachmittag für alle

Am offenen Spielenachmittag haben Sie montags die Möglichkeit zu verschiedensten Brett- oder Kartenspielen in geselliger Runde! Ob Skat, Rommé, Schafkopf oder verschiedenste Brett- und Gesellschaftsspiele, immer wieder suchen die verschiedenen Gruppen neue Mitspieler*innen oder wir unterstützen Sie dabei eine neue Gruppe zu bilden. Mel- den Sie sich bei Interesse bei uns unter Tel. 14 00 24 23 oder sprechen Sie uns an!

Termine: **jeweils montags wöchentlich,
14.00 – 16.30 Uhr**

Ort: Cafeteria

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung und Infos unter Tel. 14 00 24 23.



■ SOS für Mobiltelefon-, Tablet- und Laptopnutzer*innen

Herr Eder bietet Unterstützung bei jeglichen Fragen zur Nutzung von Mobiltelefonen, Laptops oder Tablets in Form einer Einzelberatung. **Keine Beratung zu Apple Geräten.**

Termine: **jeweils montags von 10.00 – 12.00 Uhr**
jeweils donnerstags von 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Christian Eder

Kosten: für allgemeine Beratung 12,00 € / 55 Minuten
für speziellere/aufwändigere Anliegen z.B. komplette Neuinstallation
eines Gerätes bzw. Überspielen aller Inhalte von Alt- auf Neugerät etc.:
Kosten auf Anfrage

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Bei Nichterscheinen zum Termin und bei zu kurzfristiger Absage behalten
wir uns vor die Kosten trotzdem einzufordern.

Anmeldung: Anmeldung zwingend erforderlich unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.

■ Aquarellgruppe

Wir sind eine kleine Aquarellgruppe 60+ in Eigenregie und treffen uns montags im ASZ in der Gubestraße zum gemeinsamen Malen. Unser 20-jähriges Bestehen haben wir diese Jahr mit einer Jubiläumsausstellung gefeiert. Wir freuen uns neue Gleichgesinnte in der Gruppe zu begrüßen. Einmal im Monat treffen wir uns Freitag vormittags zum Malen mit dem Künstler Richard Schleich, der uns immer wieder neue Tipps und Ideen mitbringt.

Termine: **jeweils montags wöchentlich, 09.30 – 12.00 Uhr,**
kostenfrei

jeweils am dritten Freitag im Monat mit Anleitung, 09.30 – 12.00 Uhr
10 € pro Termin (bei Bedarf Ermäßigung möglich)

Ort: Bibliothek oder Grünes Zimmer

Anmeldung: Fragen zur Gruppe unter
Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de



*Konstantin Wilhelm
Aquarellgruppe*

DIENSTAG

■ Chatter Meeting – Englischkonversation im ASZ Moosach

„Chatter Meeting“ ist kein formeller Sprachkurs, sondern ein Treff zur Englischkonversation und Sprachauffrischung, geeignet für alle, die sprachlich „etwas eingerostet“, gerne Konversation üben möchten. Sei es zur Urlaubsvorbereitung oder einfach zum Plaudern. Jeder kann Themen zur Diskussion stellen und sich unbeschwert zwanglos unterhalten. Alle sind herzlich willkommen!

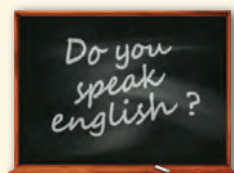
Wir freuen uns auf Sie!

Termine: 08.09., 22.09. / 06.10., 20.10. /
03.11., 17.11. / 01.12., 15.12.2026
jeweils dienstags 14-tägig ab 14.00 Uhr

Ort: Teeküche

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung erwünscht
unter Tel. 14 00 24 23



■ Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“

Alle Strick- und Häkelbegeisterten, die ihr Wissen und Können mit anderen teilen möchten, können sich jeden zweiten Dienstag treffen.

Was gibt es Schöneres, als strickend oder häkelnd zusammen zu sitzen, sich Tipps und Anregungen zu holen, zu geben und dabei über die Welt zu ratschen. Die Gruppe ist keine Handarbeitsgruppe, die Ihre handarbeitstechnischen Probleme löst, vielmehr wird Wert auf kontinuierliche Teilnahme und Austausch gelegt.

Termine: 08.09., 22.09. / 06.10., 20.10. / 03.11., 17.11. / 01.12., 15.12., 29.12.2026
jeweils dienstags 14-tägig ab 14.00 Uhr

Ort: Bibliothek

Leitung: Isolde Scheibengraber

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung unter Tel. 14 00 24 23



Freuen Sie sich in der Vorweihnachtszeit auf die handgefertigten Unikate! An den Basarterminen am 12.11. und 03.12.2026 können Sie die Arbeiten der Gruppe erwerben und gleichzeitig etwas Gutes tun – der Erlös wird gespendet. Ein herzliches Dankeschön an den Wollknäuel für die großartige Unterstützung.

Nach wie vor freut sich unser Strick- und Häkelclub über Spenden in Form von gut erhaltener Wolle, Strickgarn etc.



MITTWOCH

■ Qigong

NEU ab Oktober 2026

Qigong hat seine Wurzeln im Alten China und bedeutet übersetzt "die Arbeit an und mit der Lebensenergie Qi". Die ruhigen, meditativen und fließenden Bewegungen des Qigong helfen Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und die inneren Energiespeicher aufzufüllen. Die leicht erlernbaren Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt, sie schulen all unsere Sinne, regen den Energiefluss an, stärken den Stütz- und Bewegungsapparat und kräftigen die inneren Organe. Die Übungen führen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und evtl. Taiji-Schuhe, Gymnastikschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Termine: jeweils mittwochs wöchentlich,
10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Monika Schölzel

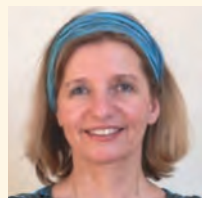
Kosten: 4,00 € pro Termin

Bei Vorauszahlung für den ganzen Monat:

3,50 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de



■ Tanzen im Sitzen für Senior*innen

Tanzen im Sitzen ist Bewegung für jedes Lebensalter. Darüber hinaus werden bei den Tänzer*innen Konzentration und Gedächtnisleistung gefördert. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Choreografien und Melodien. Musik und Bewegung vermitteln Freude. Alle können mitmachen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Termine: 02.09., 16.09., 30.09. / 21.10. / 04.11., 18.11. / 02.12., 16.12.2026

jeweils mittwochs 2 mal im Monat

Gruppe 1: 10.00 – 11.00 Uhr

Gruppe 2: 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Monika Keilberth

Kosten: 4,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Bei Interesse bitte unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



■ Über 60 und Lust auf Theaterspielen?

Dann bist Du in unserer Theaterwerkstatt richtig! Spielen, Improvisieren, Experimentieren. Körper, Ausstrahlung und Stimme trainieren in fröhlicher Gemeinschaft. Ein Richtig oder Falsch gibt es bei uns nicht. Momentan produzieren wir in unserer Theaterwerkstatt ein eigenes Stück mit Themen, die uns bewegen.

Wir freuen uns über Darstellende aber auch über andere kreative Köpfe, z. B. für Musik, Bühnenbild, Kostüme etc. Alle sind willkommen, auch ohne Vorkenntnisse.

Termine: **jeweils mittwochs 13.00 – 14.30 Uhr**

Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Manuela Serafim, Theaterpädagogin und Regisseurin; www.manuela-serafim.de

Kosten: kostenfrei – Spenden willkommen

Anmeldung: Bei Interesse bitte unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



Dieses Projekt wird im Städtebauförderungsprogramm "Sozialer Zusammenhalt" mit Mitteln des Bundes und des Freistaats Bayern gefördert sowie von der Landeshauptstadt München kofinanziert.



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Bayrisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr



Landeshauptstadt
München

■ Bingo

Dieses Spiel bietet Ihnen sicherlich einen vergnügten und spannenden Nachmittag, an dem Sie kleine Preise gewinnen können.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

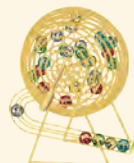
Termine: 16.09. / 14.10. / 04.11. / 09.12.2026
jeweils mittwochs 14.30 Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Monika Forster

Kosten: 1,00 € oder Bingogutschein

Anmeldung: Gruppe derzeit voll besetzt. Bei Interesse bitte unter
Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



DONNERSTAG

■ SOS für Mobiltelefon-, Tablet- und Laptopnutzer*innen

Siehe Beschreibung unter Montag auf Seite 15

■ Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist die Stütze unserer inneren Organe und ein Leben lang starken Belastungen ausgesetzt. Durch gezieltes Training beugen Sie Organsenkung, Blasen- schwäche und Hämorrhoiden vor und reduzieren bereits bestehende Schwächen.

(Nur für Frauen)

Termine: jeweils donnerstags wöchentlich,
10.30 – 11.30 Uhr

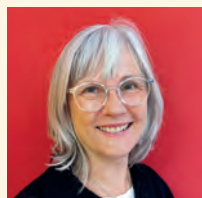
Ort: Kleiner Gymnastiksaal

Leitung: Carola Bähr

Kosten: 4,00 € pro Termin
Bei Vorauszahlung für den ganzen Monat:
3,50 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Gruppe derzeit voll besetzt. Bei Interesse bitte unter
Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.



■ Gedächtnistraining – Die besten Merktechniken und Gehirnjogging

In diesem Kurs haben Sie spielerisch und mit Spaß die Möglichkeit, Ihr Gedächtnis zu verbessern und auszubauen. Wir trainieren unser Gedächtnis mit verschiedenen Lerntechniken und Herausforderungen. Zusätzliche Exkursionen lassen uns eine amüsante und lehrreiche Reise in unser Gehirn antreten. Termine dafür werden in der Gruppe bekanntgegeben.

Termine: 10.09. / 08.10., 22.10. / 19.11. / 03.12., 17.12.2026

jeweils donnerstags, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Grünes Zimmer

Leitung: Renate Ludwig

Kosten: 3,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Bei Interesse bitte anfragen bei Frau Ludwig unter Tel. 14 00 24 23



■ Kadınlar için Türkçe Sohbet Toplantısı

Türkischsprachige Gruppe für Frauen

Banu Baykal yönetiminde her Perşembe Türkçe sohbet toplantıları yapılmaktadır. Katılanlar rahat ve keyifli bir ortamda Çay ve Kahve eşliğinde birbirleriyle tanışıp karşılıklı sohbet edip bilgi ve deneyim alışverişinde bulunmaktadır. Ayrıca toplantılar çerçevesinde Sosyal ve Sağlık konularında Konferans ve tartışmalar düzenlenmektedir. Türkçe konuşan herkes toplantıya katılabilir.

Jeden Donnerstag trifft sich die türkischsprachige Gruppe unter der Leitung von Frau Banu Baykal. Bei Kaffee und Tee können Sie sich kennenlernen, Kontakte knüpfen, Informationen und Erfahrungen austauschen. Zudem werden Referate und Diskussionen zu sozialen und gesundheitlichen Themen angeboten. Alle Frauen die Türkisch sprechen können sind eingeladen.

Termine: **jeweils donnerstags, 14.00 – 16.30 Uhr**

Ort: Bibliothek

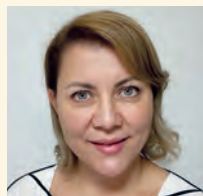
Leitung: Banu Baykal

Kosten: giriş ücretsiz

Bilgi ve kayıt için: Banu Baykal

Anmeldung Tel: 01590 43 61 622

und Info: senioren-interkulturell@awo-muenchen.de



■ Singen

Singen macht glücklich und gesund!

Und deshalb können Sie dies hier nach Herzenslust tun.

Es sind alle herzlich willkommen, die gerne gemeinsam singen!

Lassen Sie sich dabei mitnehmen und anleiten von Agnes Tümler, selbst eine leidenschaftliche Sängerin und Musikliebhaberin.

Liedtexte stellen wir zur Verfügung

Termine: 03.09., 17.09. / 01.10., 15.10., 29.10. /
11.11. (Achtung Mittwoch!), 26.11. / 10.12.2026
jeweils donnerstags 14-tägig, 14.00 – 15.30Uhr

Ort: Cafeteria

Leitung: Agnes Tümler

Kosten: 4,00 € pro Termin

(Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

Anmeldung: Anmeldung erforderlich unter Tel. 14 00 24 23



■ Wandergruppen

Unsere aktuellen Wandergruppen treffen sich aktuell 1-2 mal im Monat zu gemeinsamen Ausflügen ins Münchner Umland oder in die Berge. Die ehrenamtlichen Gruppenleitungen überlegen sich für die jeweiligen Termine abwechslungsreiche Ziele und organisieren die Wanderungen.

Gemeinsame Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Einkehr in einer Gaststätte oder Brotzeitmitnahme

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.

Für Anfragen und nähere Informationen melden

Sie sich bitte bei uns unter 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de



FREITAG

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Heftes werden
die Gymnastikgruppen gerade neu organisiert.
Bei grundsätzlichem Interesse an den Bewegungsangeboten
bitte unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de anfragen.

Moosacher Männerrunde – wer ist dabei?

Aktiv sein, sich austauschen, informieren und eine gute Zeit zusammen verbringen –und das einfach unter Männern.

Sind Sie vielleicht gerade frisch in Rente oder wissen nicht, was Sie mit Ihrer Zeit anstellen sollen, haben aber Lust auf gemeinsame Aktivitäten?

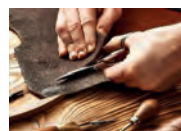
Wir möchten eine **Männerrunde gründen** und bieten einen Raum für regelmäßige Treffen, bei denen unterschiedliche Ideen umgesetzt werden können. Alles ist denkbar und die Treffen können ganz nach den Vorstellungen der Teilnehmer gestaltet werden.

Haben Sie Interesse und möchten Teil der Männerrunde werden?

Bei Interesse oder Fragen:

Alten-und Servicezentrum Moosach, Gubestr. 5, 80992 München:
Frau Monika Forster, 089 / 14 00 24 23

Mobiler GesundheitsTreff Moosach, Dachauer Str. 270b, 80992 München:
Herr Michele Parisi, 089 / 23 37 72 504



ISARINSEL FEST goes PRATERINSEL

04. – 06. September 2026

Eintritt frei

Ein besonderes Event im Praterinsel Innenhof, in der Füllhalle mit Orangerie, im Wurzelkeller und auf dem Praterstrand.

02.09.	MI	Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen
03.09.	DO	Beckenboden / Singen / Türkischsprachige Gruppe
04.09.	FR	Ganzheitliche Gymnastik / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“
07.09.	MO	Spielenachmittag / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
08.09.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
09.09.	MI	Theaterwerkstatt / Ausflug zum Biergarten Taxisgarten
10.09.	DO	Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
11.09.	FR	Ganzheitliche Gymnastik / Busausflug ins Münchner Umland in Kooperation mit der Diakonie Moosach
12.09.	SA	14. Moosacher Musiknacht: Miss Minnie Mae & the Ragtigers
14.09.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
15.09.	DI	Unterwegs mit Gladys - Schloss Nymphenburg und Marstallmuseum
16.09.	MI	Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / Bingo
17.09.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe
18.09.	FR	Ganzheitliche Gymnastik / Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige / Aquarellmalen mit Anleitung / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“

-
- 21.09.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 22.09.** DI Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 23.09.** MI Theaterwerkstatt / **Eine ruhige Kugel schieben**
-
- 24.09.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Türkischsprachige Gruppe / **Zweiter Teil der Vortragsreihe: „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“ – in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat München**
-
- 25.09.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 26.09.** SA **Radltour für Groß und Klein vom AWO Ortsverein Moosach-Hartmannshofen**
-
- 28.09.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 29.09.** DI **Unterwegs mit Gladys - Olympiapark mit Minigolf und Biergarten**
-
- 30.09.** MI Theaterwerkstatt / Tanzen im Sitzen / **Geburtsstagsfeier mit Musik und Tanz im September**
-

KULTURELLES

Geplante Veranstaltung der Münchner AWO

– Änderungen vorbehalten –

**Konzerte im Herkulesaal der
Münchner Residenz**

So., 18. Okt. 2026 Herbstkonzert
**Sa., 12. Dez. 2026 Alpenländisches
Adventssingen**
So., 09. Jan. 2027 Neujahrskonzert

Eintrittskarten erhältlich bei:
 AWO-Geschäftsstelle,
 Gravelottestraße 8
 Erika Hasselberg, Tel.: 45 832 – 132,
veranstaltung@awo-muenchen.de

Kartenpreis für die Konzerte: 25 €

OKTOBER

01.10.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Singen / Türkischsprachige Gruppe
02.10.	FR	Ganzheitliche Gymnastik / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ – Wiesnnachmittag
05.10.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
06.10.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting
07.10.	MI	Theaterwerkstatt / Qi Gong / "enna – Digitale Teilhabe für alle" – Infoveranstaltung in Kooperation mit der Anlaufstelle Inklusion und dem AWO Senioren-Computer-Club
08.10.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
09.10.	FR	Ganzheitliche Gymnastik / Landpartie Puchheim – in Kooperation mit dem BUND Naturschutz München
10.10.	SA	Die AWO Moosach stellt sich vor – Veranstaltung noch in Planung
12.10.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
13.10.	DI	Herbstbrunch
14.10.	MI	Theaterwerkstatt / Qi Gong / Bingo
15.10.	DO	SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Singen / Türkischsprachige Gruppe
16.10.	FR	Ganzheitliche Gymnastik / Aquarellmalen mit Anleitung / Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige / AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“
19.10.	MO	Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / Außensprechstunde Betreuungsverein
20.10.	DI	Wollknäuel / Chatter Meeting / Unterwegs mit Gladys – Tierpark Hellabrunn
21.10.	MI	Theaterwerkstatt / Qi Gong / Tanzen im Sitzen

-
- 22.10.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
-
- 23.10.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **Busausflug ins Münchner Umland in Kooperation mit der Diakonie Moosach**
-
- 26.10.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen
-
- 27.10.** DI **Film im ASZ: „Brot – Das Wunder, das wir täglich essen ...“**
-
- 28.10.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / **Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im Oktober**
-
- 29.10.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Singen / Türkischsprachige Gruppe
-
- 30.10.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“**
-

NOVEMBER

-
- 02.11.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen
-
- 03.11.** DI Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 04.11.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / Tanzen im Sitzen / Bingo
-
- 05.11.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Türkischsprachige Gruppe / **Dritter Teil der Vortragsreihe: „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“ – in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat München**
-
- 06.11.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 09.11.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 10.11.** DI **Unterwegs mit Gladys – Schatzkammer der Residenz und Münchner Altstadt**
-

NOVEMBER

-
- 11.11.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / Singen (heute am Mittwoch!)
-
- 12.11.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden /
Internationales Seniorenfest im ASZ mit Basar des „Wollknäuel“
-
- 13.11.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“** / „Wir alle sind Moosach“ – gemeinsame Lesung im Innenhof der Heilig-Geist-Kirche
-
- 16.11.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 17.11.** DI Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 18.11.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / Tanzen im Sitzen / **Tag des Gedächtnistrainings – in Kooperation mit dem Bundesverband für Gedächtnistraining e.V., dem Gesundheitsreferat sowie der Alzheimer Gesellschaft München e.V.**
-
- 19.11.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
-
- 20.11.** FR Ganzheitliche Gymnastik / Aquarellmalen mit Anleitung / **Außensprechstunde Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**
-
- 23.11.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 25.11.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / **Geburtsstagsfeier mit Musik und Tanz im November**
-
- 26.11.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Singen / Türkischsprachige Gruppe
-
- 27.11.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“**
-
- 30.11.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-

DEZEMBER

-
- 01.12.** DI Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 02.12.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / Tanzen im Sitzen / **Stimmungsvoller Nachmittag mit Volksmusik von Renate und Werner Rieger und Basar des „Wollknäuel“**
-
- 03.12.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
-
- 04.12.** FR Ganzheitliche Gymnastik
-
- 07.12.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik / **Außensprechstunde Betreuungsverein**
-
- 08.12.** DI **Film im ASZ: „Die einfachen Dinge“**
-
- 09.12.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / Bingo
-
- 10.12.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Singen / Türkischsprachige Gruppe
-
- 11.12.** FR Ganzheitliche Gymnastik / **AWO – Seniorenclubnachmittag „Alte Freundschaft“ - Weihnachtsfeier**
-
- 14.12.** MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen / Orientalische Tanzgymnastik
-
- 15.12.** DI Wollknäuel / Chatter Meeting
-
- 16.12.** MI Theaterwerkstatt / Qi Gong / Tanzen im Sitzen / **Weihnachtsfeier im ASZ**
-
- 17.12.** DO SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Beckenboden / Gedächtnistraining / Türkischsprachige Gruppe
-
- 18.12.** FR Ganzheitliche Gymnastik / Aquarellmalen mit Anleitung
-

21.12. MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen

24.12. DO **Heiligabend – ASZ geschlossen**

25.12. FR **1. Weihnachtsfeiertag – ASZ geschlossen**

28.12. MO Spielenachmittag / SOS für Mobiltelefon-Nutzer / Aquarellmalen /

29.12. DI Wollknäuel

31.12. DO Silvester – ASZ geschlossen

Die vielfältigen Angebote des Moosacher Senioren-Computerclubs zum Thema Smartphone, Tablet, PC und Co. finden sie auf den Seiten 47 - 51 in diesem Heft!



MI 09.09. Ausflug zum Biergarten Taxisgarten

14.00 Uhr Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam einen gemütlichen Nachmittag im

Treffpunkt beliebten Taxisgarten zu verbringen!

im ASZ Freuen Sie sich auf geselliges Beisammensein unter Kastanienbäumen, frisch gezapftes Bier und bayerische Schmankerl!

Bei regnerischem Wetter muss der Ausflug leider entfallen.

Kosten:

Unkostenbeitrag für die vom ASZ vorbereitete Brotzeit: 5 €/Person, Getränke auf eigene Kosten, MVV-Ticket (Gemeinsame Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln)

Anmeldung bis Freitag 04.09.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.



FR 11.09. Busausflug ins Münchner Umland – genaues Ziel wird noch bekannt gegeben – in Kooperation mit der Diakonie Moosach

Busabfahrt 13.15 Uhr Heute startet wieder einer der beliebten Busausflüge. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr zu interessanten und schönen Orten im Umland von München.



In Kooperation mit der Diakonie Moosach

Rückkehr Kosten: 15 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

abends Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ

Anmeldung ab 21.08.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de möglich.

Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ oder in der Diakonie nach.

SA 12.09. Im Rahmen der 14. Moosacher Musiknacht:

19.00 Uhr Miss Minnie Mae & the Ragtigers

20.00 Uhr Die 14. Moosacher Musiknacht -
und das ASZ ist wieder mit dabei!

21.00 Uhr Wir freuen uns eine tolle Band bei uns
im Haus zu präsentieren:

Miss Minnie Mae & the Ragtigers

Wenn man durch die Zeit reisen könnte, würde man eine Band wie „Miss Minnie Mae & the Ragtigers“ sicherlich in den „Spelunken“ im New Orleans der 1920er Jahre hören können. Ihr Repertoire besteht hauptsächlich aus selten aufgeführten Perlen jener Epoche und Eigenkompositionen.

Es wird auf den passenden Instrumenten musiziert. So klingt neben resophonischer Gitarre und Banjolele auch ein Waschbrett (das „arme Leute“ Schlagzeug damals). Miss Minnie Mae singt den Blues mit sehr viel Gefühl, und der Captain „croont“ sich durch die Songs, deren Geschichten für den Zuhörer zum Leben erwachen. Achtung! Es könnten sich jederzeit Tänzer zusammenrotten.

Cafeteria

Eintritt frei

Weitere Infos finden Sie in den Flyern zur Moosacher Musiknacht.



DI 15.09. Unterwegs mit Gladys – Schloss Nymphenburg und Marstallmuseum

12.30 Uhr Besichtigung der historischen Kutschen und königlichen Wagen im Marstallmuseum sowie gemütlicher Aufenthalt im Schlosspark.

Treffpunkt im ASZ Für genauere Infos zu Ablauf und Zeiten bitte die Aushänge im ASZ beachten oder einfach beim Team nachfragen.

Kosten:

- **Eintritt Museum ca. 7 €**
- **Verpflegung individuell**

Anmeldung bis Freitag, 11.09.2026 unter

Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de.



MI 23.09. Eine ruhige Kugel schieben

14.00 Uhr Heute testen wir unsere Fähigkeiten auf der Kegelbahn. Der Spaß steht

Treffpunkt dabei auf jeden Fall im Vordergrund.

im ASZ Gemeinsam spazieren wir vom ASZ aus zur Kegelbahn der Pfarrei St. Martin. Ca. 750 Meter Fußweg.

Kosten: 4 € pro Person fürs Kegeln

Getränke vor Ort erhältlich.

Bitte unbedingt saubere Turn- bzw. Hallenschuhe mitbringen!

Anmeldung bis Montag, 21.09.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.



DO 24.09. Zweiter Teil der Vortragsreihe: „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“ – in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat München

14.00 Uhr

Guter Schlaf ist in jedem Lebensalter ein wertvoller Schatz. Wir begrüßen Sie zum 2. Teil der Vortragsreihe mit [Schlaftrainerin Annemarie Aiyeju](#).

Der Schwerpunkt heute: Erholsam schlafen – mit klugen Regeln und der passenden Umgebung.

Jeder Vortrag verbindet Wissen mit praktischen Übungen. Sie erhalten Impulse, die wirklich etwas verändern können. Schlaf ist weit mehr als nächtliche Ruhe – er ist eine grundlegende Quelle für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Freuen Sie sich auf 90 interessante Minuten voller Aha-Momente und praktischer Tipps für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis Dienstag, 22.09.2026 unter

Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de.



In Kooperation mit



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



SA 26.09. Radltour für Groß und Klein vom

Startzeit AWO Ortsverein Moosach-Hartmannshofen

wird noch bekannt gegeben Gemeinsam wollen wir wieder etwas entferntere Ecken von Moosach mit dem Fahrrad erkunden! Als Ziel findet sich immer ein schattiges Plätzchen in einem Biergarten.

Teilnahme kostenfrei

**Anmeldung bis Donnerstag 24.09.2026 unter Tel. 14 00 24 23,
asz-moosach@awo-muenchen.de oder awo.moosach@gmail.com**

DI 29.09. Unterwegs mit Gladys – Olympiapark mit Minigolf und Biergarten

11.00 Uhr Ein geselliger Ausflug mit Minigolf, viel Zeit zum Unterhalten und einem

Treffpunkt Besuch im Biergarten.

im ASZ Für genauere Infos zu Ablauf und Zeiten bitte die Aushänge im ASZ beachten oder einfach beim Team nachfragen.

Kosten:

- ca. 7-9 € fürs Minigolfen
- Verpflegung individuell

**Anmeldung bis Freitag, 25.09.2026 unter
Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de..**



MI 30.09. Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im September

14.00 Uhr Wir feiern die Geburtstagskinder von August und September mit Livemusik von Georg Niederer, Tombola, Kaffee und Kuchen. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns wie immer auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierten Gäste.



Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

**Anmeldung bis Montag, 28.09.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**

MI 07.10. "enna – Digitale Teilhabe für alle" – Infoveranstaltung in Kooperation mit der Anlaufstelle Inklusion und dem AWO Senioren-Computer-Club
14.00 Uhr



enna macht die digitale Welt für alle zugänglich. Ganz ohne Touchscreen oder technisches Vorwissen. Einfach eine Karte auf die enna Docking Station legen und schon starten Videotelefonate mit der Familie, Fotos, Musik oder Unterhaltung.

In dieser Veranstaltung wird Ihnen das Digital-System enna von einem Mitarbeiter der Firma vorgestellt und gezeigt, wie digitale Teilhabe für Senior*innen ganz einfach gelingen kann.



Cafeteria

Eintritt frei

Anmeldung bis Montag, 05.10.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

FR 09.10. Landpartie Puchheim – in Kooperation mit dem BUND Naturschutz
Treffpunkt München, gefördert durch das Referat für Klima- und Umweltschutz
13.00 Uhr der Landeshauptstadt München

am Wir besuchen den Biohof und Schäferei der Familie Unglert. Auf dem weitläufigen Hof leben viele Tiere wie Kühe, Pferde, Hühner, Enten, Gänse
Moosacher und natürlich Schafe. Hier gibt es rund ums Jahr viel zu entdecken. Nach
Bahnhof der Hofführung können wir Kaffee und hausgebackenen Kuchen genießen. Neben dem Einkauf im Hofladen lohnt auch ein Blick ins Wollstüberl, wo es tolle Produkte aus Schafwolle zu erwerben gibt.
 Bitte denken Sie an festes Schuhwerk. Fußweg ca. 1,5 km
 Begleitperson während der Veranstaltung unter der Nummer 01590 4684686 erreichbar.

Treffpunkt 13.00 Uhr am
Moosacher Bahnhof Haltestelle X80
Bus fährt um 13.09 Uhr
Rückkehr zwischen
18.00 und 19.00 Uhr



Kostenfreie Führung und Bewirtung durch den Biohof.
Gemeinsame Anreise mit Bus (öffentliche Verkehrsmitteln
Zone M-1) - bitte vorher Fahrkarte lösen bzw. im ASZ absprechen ob
Gruppenticket gekauft werden kann.

Verbindliche Anmeldung mit 10 € Anmeldepfand (bekommen Sie beim
Ausflug zurück) bis Dienstag 01.10.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich (Teilnehmerzahl be-
schränkt).

SA 10.10. Die AWO Moosach stellt sich vor – Veranstaltung in Planung



Eintritt frei

DI 13.10. Herbstbrunch

10.30 Uhr Gemeinsam wollen wir uns ein vielfältiges und reichhaltiges Frühstück
schmecken lassen. Gespräche übers Essen und über vieles andere kom-
men dabei ganz von allein.

Bibliothek

Kosten: 4 € für Brunch inklusive warme Getränke

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 08.10.2026 unter

Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de erforderlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl



DI 20.10. Unterwegs mit Gladys – Tierpark Hellabrunn

10.30 Uhr Gemütlicher Besuch des Parks und seiner fantastischen Tierwelt.

Treffpunkt Dort stehen viele Sitzmöglichkeiten zur Verfügung.

im ASZ Für genauere Infos zu Ablauf und Zeiten bitte die Aushänge im ASZ beachten oder einfach beim Team nachfragen.

Kosten:

- Seniorenticket 15 €

- Verpflegung individuell

Anmeldung bis Freitag, 16.10.2026 unter

Tel. 14 00 24 23 oder

sz-moosach@awo-muenchen.de.



FR 23.10. Busausflug ins Münchner Umland – genaues Ziel wird noch bekannt gegeben – in Kooperation mit der Diakonie Moosach

Busabfahrt 13.15 Uhr Heute startet wieder einer der beliebten Busausflüge. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Ausflug mit Einkehr zu interessanten und schönen Orten im Umland von München.



In Kooperation mit der Diakonie Moosach

Rückkehr Kosten: 15 €; (Denken Sie an die Möglichkeit der AWO-Herz-Karte!)

abends Abfahrt: Hugo-Troendle-Str. 51/ASZ

Anmeldung ab 02.10.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder

asz-moosach@awo-muenchen.de möglich.

Für nähere Infos beachten Sie die Aushänge und fragen Sie im ASZ oder in der Diakonie nach.

**DI 27.10. Film im ASZ: „Brot – Das Wunder, das wir täglich essen ... “ –
14.00 Uhr in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.**



„Nach diesem Film werden Sie Brot mit anderen Augen sehen.“ versichert der Regisseur des Films Harald Friedl.

„Brot ist eines unserer zentralen Lebensmittel. Heutzutage ist es in mehr Varianten erhältlich als je zuvor. Aus dem scheinbar einfachen Grundnahrungsmittel ist ein Genussmittel mit Kultpotential geworden. Der Film besucht Getreidebauern, beleuchtet die Entwicklung der Brotbackkunst und fragt, wie es um das traditionelle Handwerk bestellt ist, wie das Brot der Zukunft aussehen wird und was wir da eigentlich essen.“ (Filmdienst)

Österreichisch-Deutscher Dokumentarfilm aus dem Jahr 2020

Laufzeit: 94 Minuten

Bibliothek oder Cafeteria

Eintritt frei

**Anmeldung bis vormittags, 27.10.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de erwünscht.**

MI 28.10. Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im Oktober

14.00 Uhr



Wir feiern die Geburtstagskinder von Oktober mit Livemusik von Charly, Tombola, Kaffee und Kuchen. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung.

Wir freuen uns wie immer auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierten Gäste.

Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

**Anmeldung bis Montag, 28.09.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**

DO 05.11. Dritter Teil der Vortragsreihe: „Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität“ – in Kooperation mit dem Gesundheitsreferat München

14.00 Uhr



Guter Schlaf ist in jedem Lebensalter ein wertvoller Schatz. Wir begrüßen Sie zum 3. Teil der Vortragsreihe mit [Schlaftrainerin Annemarie Aiyeju](#). Der Schwerpunkt heute: Schlafmythen – was wirklich stimmt. Freuen Sie sich auf 90 interessante Minuten voller Aha-Momente und praktischer Tipps für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Cafeteria

Eintritt frei

**Anmeldung bis Dienstag, 03.11.2026 unter
Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**

In Kooperation mit



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.



München
gesund vor Ort

**DI 10.11. Unterwegs mit Gladys –
10.30 Uhr Schatzkammer der Residenz und Münchner Altstadt**

Treffpunkt im ASZ Besuch der Schatzkammer der Residenz mit anschließendem kleinen Rundgang durch die Altstadt.

Für genauere Infos zu Ablauf und Zeiten bitte die Aushänge im ASZ beachten oder einfach beim Team nachfragen.

Kosten:

- **Eintritt Schatzkammer ermäßigt 9 €**
- **Verpflegung individuell**

**Anmeldung bis Freitag, 06.11.2026 unter
Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**



DO 12.11. Internationales Seniorenfest im ASZ mit Basar des „Wollknäuel“

15.00 Uhr Wir feiern unser jährliches Internationales Seniorenfest. Es erwartet Sie Musik, Tanz, ein Auftritt der ungarischen Gruppe „Komámasszonyok“ sowie ein vielfältiges Mitbringbuffet, das jede/r von Ihnen mitgestalten kann. Wir freuen uns über helfende Hände, sei es eine Buffet-spende oder Hilfe beim Aufbau. Freiwillige können sich unter der Telefonnummer: 089 /14 00 24 23 melden.



Bu yıl yeniden Uluslararası Emekliler Festivalimize başlıyoruz sizleri Canlı Müzik, Dans ve kültürel İletişim bekliyoruz ve tabiki meşur ve bol çeşitli Getir büfemiz var.

Her yardım eli için mutluluk duyarız, ister bir büfe bağıışı ister inşada yardım için. Gönüllüler 089 /14 00 24 23 Numaralı Telefondan Kayıtolabilir.

Zusätzlich bieten die Mitglieder des „Wollknäuel“ im Foyer ihre Werke zum Verkauf an. Eine gute Gelegenheit tolle selbstgestrickte Einzelstücke zu erwerben. Der Erlös wird für einen guten Zweck gespendet.

Anmeldung bis Dienstag, 10.11.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosch@awo-muenchen.de erwünscht.

FR 13.11. „Wir alle sind Moosach –

17.00 Uhr gemeinsame Lesung im Innenhof der Heilig-Geist-Kirche

In Planung – weitere Infos folgen



MI 18.11. Tag des Gedächtnistrainings – in Kooperation mit dem Bundesverband für Gedächtnistraining e.V., dem Gesundheitsreferat sowie der Alzheimer Gesellschaft München e.V.

14.00 Uhr

**Gelebte Kreativität, Ernährung, Wissen und Bewegung –
all das erwartet Sie im ASZ Moosach!**

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, verschiedene Formen des Gedächtnistrainings auszuprobieren und spannende Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Ernährung zu entdecken. Der Fokus liegt dabei nicht auf Gedächtnistraining bei dementiellen Erkrankungen, sondern auf der allgemeinen Förderung und Stärkung der geistigen Fitness für Menschen jeden Alters.

Bei Interesse erhalten Sie zudem Informationen zu Gedächtnisförderung im Zusammenhang mit verschiedenen Krankheitsbildern.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Aktionen, wie z.B. einen Gedächtnisparcours, Kurzvorträge, Brain-Food-Impulse, kleine Bewegungseinheiten und weitere inspirierende Programmpunkte.

Cafeteria

Eintritt frei

**Anmeldung bis Montag, 16.11.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**

MI 25.11. Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz im November

14.00 Uhr



Wir feiern die Geburtstagskinder von November mit Livemusik von Charly, Tombola, Kaffee und Kuchen. Gemeinsam ist es einfach am schönsten. Alle, von denen wir Geburtsdatum und Adresse wissen, bekommen eine persönliche Einladung. Wir freuen uns natürlich auch über Geburtstagsgratulanten, Tanzfreudige und alle anderen interessierte Gäste.

Cafeteria

Eintritt frei (Spenden willkommen)

Anmeldung bis Montag, 23.11.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder asz-moosach@awo-muenchen.de.

MI 02.12. Stimmungsvoller Nachmittag mit Volksmusik**14.00 Uhr von Renate und Werner Rieger und****Einlass Basar des „Wollknäuel“****14.30 Uhr** Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen, musikalischen Nachmittag mit Renate und Werner auf der steirischen Harmonika und der Gitarre.

Sicher ist auch das ein oder andere Stück zum Mitsingen dabei.

Im ASZ-Foyer bieten die Mitglieder des „Wollknäuel“ ihre Werke zum Verkauf an. Lassen Sie sich nicht die letzte Gelegenheit entgehen, für „passende“ Weihnachtsgeschenke!

Der Erlös kommt einem guten Zweck zugute.

Cafeteria**Eintritt frei (Spenden willkommen)****Anmeldung bis Dienstag, 01.12.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de****DI 08.12. Film im ASZ: „Die einfachen Dinge“ –****14.00 Uhr in Kooperation mit den Landesmediendiensten Bayern e.V.**

Ein erfolgreicher Geschäftsmann hat eine Autopanne in den Alpen und findet bei einem zurückgezogen lebenden Bergbauern unerwartete Ruhe und Herzlichkeit. Die Begegnung verändert ihn. Er kehrt zurück, um Abstand vom hektischen Alltag zu gewinnen und neu zu entdecken, was im Leben wirklich wichtig ist. Eine berührende Geschichte über Freundschaft, Natur und das Wiederfinden innerer Balance.

Französische Tragikomödie aus dem Jahr 2023

Laufzeit: 92 Minuten

Bibliothek oder Cafeteria**Eintritt frei****Anmeldung bis vormittags, 08.12.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de erwünscht.**

MI 16.12. Weihnachtsfeier im ASZ

14.00 Uhr Gemeinsam stimmen wir uns ein auf die bevorstehenden Feiertage. Mit Weihnachtsgeschichten, -gedichten und Musik verbringen wir einen besinnlichen Nachmittag mit der ein oder anderen Überraschung.

Cafeteria

Eintritt frei

**Anmeldung bis Montag 14.12.2026 unter Tel. 14 00 24 23 oder
asz-moosach@awo-muenchen.de.**



Wir feiern im Januar nach!!!!

Der Dezember ist einfach zu kurz um alles unterzubringen....
Deshalb dürfen sich die Dezembergeburtstagskinder schon auf den Januar freuen, weil wir dann jeden einzelnen Geburtstag nachfeiern.

Weitere Angebote

■ Lust auf Tischtennis?

Gerne könnt Ihr bei uns vorbeischaun und mitspielen.

Wir freuen uns auf neue Spieler*innen!

Termine: Samstag und Sonntag ab 14.00 Uhr

Ort: großer Gymnastiksaal im ASZ Moosach

Anmeldung und Organisation über Roman: bevorzugt über Whatsapp und / oder E-Mail, 0176 100 98 954 oder romargoli@web.de

■ Herzsportgruppen

Bei Interesse sprechen sie bitte mit der Leitung über den Inhalt, die Termine, die Kosten und die Anmeldung des Kurses.

Termine: Montag nachmittags

Ort: Großer Gymnastiksaal

Leitung & Anmeldung: Förderkreis Herz- und Kreislaufhilfe e.V.,
Herr Walther, Tel./Fax 72 3 53 33

■ Angebot des OSC - Olympischer Sportclub München e.V.

Termine: dienstags
10.00 - 11.00 Uhr Yoga für Anfänger

Ort: kleiner Gymnastiksaal

Anmeldung und Infos: www.osc-muenchen.de; post@osc-muenchen.de oder bei Ulrike Weber unter turnen@osc-muenchen.de



*Bei der
Jubiläumsausstellung
der Aquarellgruppe
im Juli 2026*

Kooperationspartner

Der AWO-Ortsverein Moosach-Hartmannshofen

Vorsitzender: Riad El Sabbagh,
Tel.: 01577 / 3070802,
E-Mail: awo.moosach@gmail.com

Der AWO-Ortsverein unterhält zwei Seniorenclubs im ASZ Moosach.

Die Angebote der Seniorenclubs sind nicht gebunden an die Mitgliedschaft bei der Arbeiterwohlfahrt. Jedoch freuen wir uns natürlich über jeden Neueintritt, der die AWO stärkt. Mitgliedsaufnahmeanträge sind im Büro des ASZ erhältlich.

Zudem sind für alle Interessierten (Groß und Klein) im Herbst für den 10. Oktober ein **AWO-Kennenlerntag** und für den 26. September eine gemeinsame **Radltour** in Planung. (siehe auch im Veranstaltungsteil in diesem Heft)



Aktueller Vorstand des Ortsvereins

Clubtermine „Alte Freundschaft“

04.09., 18.09.	Clubnachmittage
02.10.	Wiesnnachmittag
16.10., 30.10.	Clubnachmittage
13.11., 27.11.	Clubnachmittage
11.12.	Weihnachtsfeier

Clubleitung:

Ingrid und Hans Kramer, Tel.: 14 15 636



Der **Seniorenclub „Alte Freundschaft“** ist ein Treffpunkt für alle älteren Mitbürger*innen, die gerne in geselliger Runde zusammenkommen. Alle zwei Wochen, jeweils am Freitagnachmittag, treffen sich die Mitglieder zum gemütlichen Beisammen bei Kaffee und Kuchen, zum Plaudern, Lachen und zum Austausch über die kleinen und großen Dinge des Alltags.



Neben den regelmäßigen Treffen bietet der Club abwechslungsreiche Informations-Nachmittage an. Dazu gehören beispielsweise Vorträge zu aktuellen Themen, wie dem Schutz von Betrugsmaschen, die insbesondere Senior*innen betreffen können. So werden hilfreiche Informationen auf angenehme Weise miteinander verknüpft.

Auch das Feiern kommt nicht zu kurz. Im Laufe des Jahres werden verschiedene kleine Festlichkeiten und saisonale Veranstaltungen organisiert. Ob Fasching, Ostern, Muttertag, Oktoberfest oder Weihnachten, es werden gemeinsam schöne Stunden verbracht und Traditionen gepflegt.



Weihnachtsfeier im Club

Der Seniorenclub „Alte Freundschaft“ steht für Gemeinschaft, Lebensfreude und gegenseitige Wertschätzung.

Neue Besucher*innen sind jederzeit herzlich Willkommen und können unverbindlich vorbeischauen. Denn gemeinsam verbrachte Zeit ist oft die schönste Zeit.

Seniorenclub „Alte Freundschaft“,
gemeinsam statt einsam.

Club „Online Senioren“

Im Jahre 2014 gründete Robert Roseeu den **Club „Online Senioren“** als weiteren Club des AWO-Ortsvereins. Mit viel ehrenamtlichem Engagement betreiben seitdem Senioren **„digitale Nachbarschaftshilfe“** für Senioren.

Moosacher Senioren-Computerclub

www.osmuc.de

Gubestr. 5, 80992 München,

Tel. 089 / 14 00 24 23

Organisation:

Ursula Roseeu,

Hollerweg 8, 82194 Gröbenzell,

Tel. 08142 / 597192



Aktuelles Team des Senioren-Computerclubs

Der Senioren-Computerclub bietet verschiedene Beratungs- und Unterstützungsleistungen im digitalen Bereich an.

Der Schwerpunkt liegt derzeit auf Smartphone-Unterricht.

Bei Bedarf gibt es auch PC-Kurse. Bitte nennen Sie uns hier Ihre Wünsche per E-Mail an info@osmuc.de

Kurse und Beratungen des Moosacher Senioren-Computerclubs im Trimester III-2026, September – Dezember



Wir haben unsere Homepage <https://senioren-computerschule-moosach.de/> überarbeitet. Unter der Rubrik **Kalender** finden Sie jetzt tagesaktuell **unser Kursangebot**. Wenn Sie die entsprechende Veranstaltung anklicken, bekommen Sie weitere Infos. Zugleich können Sie sich in der betreffenden Veranstaltung direkt beim Dozenten per E-Mail anmelden.

Anmeldung

Natürlich können Sie sich auch weiterhin wie gewohnt anmelden:

- telefonisch unter 08142 597192 (U. Roseeu, Clubleitung)
- oder per E-Mail an info@osmuc.de
- oder im Büro Tel. 14 00 24 23
- oder direkt beim Dozenten

Kursgebühren in bar bei Kursbeginn:

Einzelberatung: 10 €, Gruppenstunde in der Regel: 5 €

Aktuelle Informationen / Änderungen zum Programm erfahren Sie zudem über die Informationstafel im ASZ links neben dem Empfangsbüro.

■ Hilfe bei Windows- und PC-Problemen

Jürgen Wiblishauser bietet Hilfe und Unterstützung bei Problemen im Umgang mit Windows-PC und Laptop an.

Infos und Anfragen per E-Mail an juergen@osmuc.de oder Tel. 0171 3157009, oder im ASZ Büro

Kosten pro Einheit (50 Min.) 10 € zahlbar vor Ort im ASZ



■ Kurse und Beratungen zu PC und Laptop

Adam Mössler bietet Kurse und Einzelberatungen im Umgang mit PC und Laptop an.

Infos und Anfragen unter adam@osmuc.de oder im ASZ Büro.

Bitte beachten Sie hierzu auch die aktuellen Aushänge im ASZ oder melden Sie sich für den Newsletter an unter info@osmuc.de.



■ Handy-Stammtisch im 14-tägigen Rhythmus für Fortgeschrittene bei Ursula Roseeu, jeweils am Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr

Mittlerweile haben sich die Handy-Stammtische für Fortgeschrittene (für Android-Smartphones) fest etabliert. Sie finden im 14-tägigen Rhythmus statt. Wir besprechen aktuelle Fragen, die von den Teilnehmer*innen gestellt werden. Diese können spontan erfolgen oder es wird gezielt auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen, die im Folgetermin zum Hauptthema des Handy-Stammtischs werden. Die einzelnen Einheiten bauen nicht aufeinander auf. Dabei ist uns eine lockere Gruppenatmosphäre wichtig, in der man auch einmal zehn Minuten vom Thema abweichen kann und einfach "ratschen" darf. Neue Teilnehmer sind willkommen. Gerne können Sie zum Schnuppern kommen, um festzustellen, ob Ihnen diese Runde zusagt.

Gebühr 5 € pro Einheit

Anmeldung unter info@osmuc.de oder Tel. 08142 597192

Termine im Trimester III/2026

07.10., 21.10.,

04.11., 18.11.,

02.12., 16.12.2026



■ Kurs bei Rudi "Kombinierte Übungen mit Ihren eigenen Geräten"

Kursinhalt:

Gemeinsam machen wir uns fit für den Alltag! In gemütlicher Runde üben wir ganz praktisch den Umgang mit ihren eigenen Geräten (Smartphone/ Tablet/ Laptop). Wir schauen uns Schritt für Schritt an, wie nützliche Apps funktionieren – von Wetter-Apps über Fahrplanauskünfte, Einkaufen im Supermarkt bis hin zur sicheren Bedienung von WhatsApp, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Ganz ohne Stress und mit viel Zeit für Ihre Fragen.

Die Themen werden in Absprache mit den Gruppenmitgliedern gewählt und monatlich am Schwarzen Brett im Foyer des ASZ ausgehängt.

Tagesaktuell finden Sie das Programm zudem online unter <https://senioren-computerschule-moosach.de/kalender>

Kurstage

regelmäßig montags

Einzeltermine:

nach Sondervereinbarung

Dozent:

Rudi Kranwitter, Kurs.Rudi@gmail.com



Praktische Übungen während einer Exkursion

■ Handy-Workshops bei Johann Kreidl (2 mal pro Monat) dienstags, 13.00 bis 14.00 Uhr

Kosten: 5 € pro Termin

Teilnehmendenzahl: mind. 3, max. 10 Personen

Anmeldung bei Johann per WhatsApp unter 0163 1633006
oder per E-Mail an johann@osmuc.de



15.09.26 – Standortfreigabe und Datei-App

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Standort sicher mit Familie oder Freunden teilen. Zusätzlich lernen Sie die Datei-App kennen, mit der Dokumente, Bilder und andere Dateien übersichtlich gespeichert und verwaltet werden. Ein praktischer Kurs für mehr Orientierung und Ordnung auf Ihrem Smartphone.

29.09.26 – Sprachassistenten nutzen

Ihr Smartphone kann auf Sprachbefehle reagieren und viele Aufgaben für Sie erledigen. Lernen Sie, wie Sie Sprachassistenten für Anrufe, Nachrichten, Erinnerungen, Wetterabfragen oder Internetsuchen einsetzen. Der Kurs zeigt Schritt für Schritt, wie Sie die Sprachsteuerung im Alltag sinnvoll und zeitsparend nutzen können.

13.10.26 – Kalender und Termine nutzen

Mit dem Smartphone-Kalender behalten Sie wichtige Termine immer im Blick. Lernen Sie, Termine einzutragen, Erinnerungen einzustellen und wiederkehrende Ereignisse zu planen. Ob Arztbesuch, Geburtstag oder Vereinsveranstaltung – der digitale Kalender hilft Ihnen dabei, nichts mehr zu vergessen.

27.10.26 – QR-Codes verstehen und nutzen

QR-Codes begegnen uns heute fast überall. In diesem Kurs erfahren Sie, was QR-Codes sind und wie Sie diese sicher mit Ihrem Smartphone scannen. Wir zeigen praktische Beispiele aus dem Alltag, etwa für Speisekarten, Fahrpläne, Informationen oder Internetseiten.

10.11.26 – Kostenlos Musik hören

Entdecken Sie die Möglichkeiten, kostenlos Musik auf Ihrem Smartphone zu hören. Wir stellen verschiedene Angebote und Apps vor und zeigen, wie Sie Ihre Lieblingsmusik finden und abspielen können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Radiosender oder Musiklisten nutzen und dabei Datenvolumen sparen können.

24.11.26 – Internetsicherheit und Betrug erkennen

Wie erkennt man betrügerische Nachrichten, falsche Gewinnspiele oder gefährliche Internetseiten? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Sicherheitsregeln für Smartphone und Internet kennen. Wir zeigen typische Betrugsmaschinen und geben praktische Tipps zum Schutz persönlicher Daten.

15.12.26 – Handy schneller machen und aufräumen

Mit der Zeit sammeln sich viele Dateien, Fotos und Apps auf dem Smartphone an. Lernen Sie, unnötige Daten zu entfernen, Speicherplatz freizugeben und Ihr Handy besser zu organisieren. Wir zeigen einfache Maßnahmen, mit denen Ihr Gerät übersichtlicher wird und oft wieder schneller arbeitet.

29.12.26 – Notizen und Briefe auf dem Handy schreiben

Nutzen Sie Ihr Smartphone zum Schreiben von Notizen, Einkaufslisten, Briefen oder kurzen Texten. In diesem Kurs lernen Sie praktische Schreib-Apps kennen und erfahren, wie Texte gespeichert, bearbeitet und versendet werden können.



Handyworkshop im Kursraum

Weitere Kooperationspartner und wichtige Kontakte im Überblick:

■ GpDi Gerontopsychiatrischer Dienst München-West

gemeinnützige GmbH des Projektvereins AWO M•group,
Landsberger Str. 367, 80687 München,
Tel. 5999 156 - 0

Wir freuen uns sehr, dass der GpDi wöchentlich ein gemeinsames Frühstück mit Austauschmöglichkeit bei uns im ASZ anbietet. Bei Interesse und Fragen hierzu melden Sie sich bitte direkt unter der Nummer des GpDi oder sprechen uns an.

■ Migrations- und Integrationsberatung für erwachsene Zuwanderer Arbeiterwohlfahrt München gemeinnützige GmbH

Goethestr. 53, 80336 München,
Tel. 089 / 544 247 - 15

■ SBH Sozialbürgerhaus LH München

Ehrenbreitsteiner Straße 24,
80993 München
zentrale Rufnummer: 089 / 233 96833

■ Ambulanter Pflegedienst-Nord (AWO-KV München-Stadt e.V.)

Feldmochinger Str. 40, 80993 München
Tel. 089 / 41 07 34 91 oder
ambulante.dienste@awo-muenchen.de

■ Gesamtverein Moosach

Herr Alois Lang,
Tel. Hacklhaus 14 95 771

■ Bezirksausschuss Moosach BA 10

Tel. 089 / 233-28067
bag-nord.dir@muenchen.de

■ REGSAM (Regionale Netzwerke für soziale Arbeit in München)

Facharbeitskreis „Alte Menschen“
Tel. 18 93 580 oder 14 00 24 23

■ Stadtteilladen Moosach

Dachauer Str. 270b, 80992 München
Tel. 089 / 45 205 666

■ Diakonie München-Moosach e.V. – Nachbarschaftshilfe

Hugo-Troendle-Straße 51,
80992 München
Tel. 089 / 230 695 744

■ Nachbarschaftstreffs Moosach

Karlingerstraße 60, 80992 München
Tel. 0176 453 462 90
Untermenzinger Str. 76,
80997 München
Tel. 089 / 44 23 98 03

■ **Krisendienst Psychiatrie Oberbayern**

Tel. 0800 / 655 3000

■ **Anlaufstelle Inklusion**

Gubestraße 5, 80992 München

Tel. 089 / 14 00 24 23

anlaufstelle-inklusion@perspektiveverein.de

■ **Miteinander leben in Moosach
Diakonie München Moosach e.V.
Migrationszentrum Atrium**

Hugo-Troendle-Straße 51,

80992 München,

089 / 230 69 57 35

■ **Seniorenbeirat mit Senioren-
vertretung Moosach (Stadtbezirk 10)**

Vorsitzender Seniorenvertretung Moo-

sach: Peter Lipps, Tel.: 089 / 141 74 59

Öffentliche Sitzungstermine zu erfahren
bei Herrn Peter Lipps

■ **MAGs – München Aktiv für
Gesundheit e.V.**

Schwanthalerstr. 82, 80336 München

Tel. 089 / 53 29 56 -56

info@mags-muenchen.de

MITTÄNZER / NACHWUCHS GESUCHT

SQUARE DANCE

Am Nachmittag



„Golden Gates“

montags von 14 - 17 Uhr

im Pfarrsaal der Pfarrei Leiden Christi,

Passionistenstr.12, 81247 München

Leitung: Sabine von Jena

„Good Friends“

mittwochs von 14 - 17 Uhr

in den Riem Arcaden, Kultur-Etage/3. Stock,

Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München

Leitung: Helga Kaiser



Kursleiter / Caller: Michael Braithwaite

Diese beiden AWO Squaredance-Gruppen freuen sich über Verstärkung!

Informationen unter: organisation@awo-muenchen.de • 089 / 45832-132

Veranstalter: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.



In eigener Sache

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freunde des ASZ, an dieser Stelle möchten wir Ihnen wie immer, noch einige Informationen in eigener Sache mitteilen.

Programmübersicht / Programmhinweise

Die aktuellen Informationen zu unseren Angeboten finden Sie in unserem Schaukasten, neben dem ASZ-Eingang und an der Info-Tafel im ASZ-Foyer.

Sie finden uns auch im Internet auf www.awo-muenchen.de

Kurse und Veranstaltungen

Sie möchten gerne an einem Angebot des ASZ teilnehmen (z.B. Veranstaltung, Kurs oder Ausflug), können sich dies aber finanziell nicht leisten? Denken Sie manchmal: „schön, aber leider zu teuer für mich“?

Auch bei solchen Fragen können wir Sie auf Initiative des Münchner Stadtrats finanziell unterstützen. Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir Ihre finanzielle Situation besprechen und Ihnen die Teilnahme an den gewünschten Veranstaltungen ermöglichen können.

Vermietung von Räumlichkeiten im ASZ Moosach

Wenn wir unsere Räume nicht benötigen, besteht die Möglichkeit, sie für Versammlungen und Besprechungen etc. zu buchen. [Interessant*innen melden sich bitte unter Tel. 14002423, asz-moosach@awo-muenchen.de oder persönlich im ASZ.](mailto:asz-moosach@awo-muenchen.de)

Haftung

Für alle Veranstaltungen außer Haus, wie z.B. Busfahrten, Führungen, Spaziergänge, sowie im Haus gilt: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es kann keinerlei Haftung durch das ASZ Moosach übernommen werden.

AWO-Herz-Karte

Mit der AWO-Herz-Karte zahlen Sie als Besucher*in des ASZ Moosach für kostenpflichtige Programmpunkte in unserem Haus nur die Hälfte. Dies gilt für Veranstaltungen, Kurse und Ausflüge – allerdings nicht für Verköstigung.

Die Herz-Karte erhalten Senior*innen mit geringem Einkommen. Die dafür notwendigen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Scheuen Sie sich nicht, diese Vergünstigungen in Anspruch zu nehmen und sprechen Sie uns einfach an.



The image shows a form for the AWO-Herz-Karte, which is a discount card for the ASZ (Arbeitsgemeinschaft Sozialer Zusammenarbeit) Moosach. The form is titled "AWO-Herz-Karte" and states it is valid for discounts in the ASZs of the Munich Worker's Welfare (Münchener Arbeiterwohlfahrt). It includes fields for the date (Datum) and the holder's name (Inhaber*in). The form is framed by a red border. Below the main form, there is a separate box containing the name of the facility manager: "Einrichtungsleitung: Andrea Schnurrer".

AWO München
Stadt

AWO-Herz-Karte
Gültig für Ermäßigungen in den ASZs
der Münchener Arbeiterwohlfahrt

Datum _____ Inhaber*in _____

Einrichtungsleitung: Andrea Schnurrer

gesucht – gefunden

Beim Wohnung aufräumen, ausräumen und aussortieren, kommt vielleicht auch mancherorts übrig gebliebene oder nicht mehr gebrauchte **Wolle, Strickgarn, Nadeln etc.** in allen Variationen zu Tage. Dann stellt sich wieder die Frage: „Wohin damit?“ Unser Strick- und Häkelclub „Wollknäuel“ freut sich über **Spenden** dieser Art! Gut erhaltene Wolle bitte einfach zu unseren Bürozeiten vorbeibringen bzw. telefonisch kurz Bescheid geben.



Büchertausch – Bücherverleih

Aus unserer **Bibliothek** können Sie sich kostenlos Bücher ausleihen. Weiterhin steht Ihnen dort ein **Büchertauschregal** zur Verfügung, falls Sie ihre Bücher nicht wegwerfen, sondern tauschen und neue Bücher zum Schmökern mitnehmen wollen. Wir nehmen auch gerne gut erhaltene Bücher (in kleinen Mengen) für unsere Bibliothek entgegen.

Puzzletausch und -verleih

Ebenso neuwertige Puzzle von 500-1000 Teilen finden Sie bei uns in der Bibliothek zum Tauschen und Leihen.



**Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Freunde des ASZ,**

Mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie gezielt unsere soziale Arbeit unterstützen. Ihre Spende kommt zu 100% dem ASZ Moosach zugute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Kontoinhaber:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

Bankverbindung:

Stadtsparkasse München,
IBAN DE69 7015 0000 0056 1103 23
BIC SSKMDEMM

Stichwort: ASZ Moosach – Zweckgebundene Spende 4624

An dieser Stelle möchten wir uns sehr herzlich für die finanzielle Unterstützung von SZ Kalender für Gute Werke und LichtBlick Seniorenhilfe e.V. bedanken. Der Zuschuss ermöglicht es uns, für Sie alle ein abwechslungsreiches Programm anzubieten.

Natürlich bedanken wir uns ebenso bei allen anderen Spender*innen für die Unterstützung unserer Arbeit.



SZ Gute Werke

Herzlichen Dank

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Bitu Bidariyan für die tolle Unterstützung des Hauswirtschaftsteams beim Mittagstisch und in der Cafeteria.



Schließtage des ASZ Moosach:

Donnerstag	24.12.2026	Heiligabend
Freitag	25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag
Donnerstag	31.12.2026	Silvester

Das Team des ASZ Moosach wünscht allen, die uns besuchen, unterstützen oder begleiten, ein schönes Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch in ein gesundes und friedliches Jahr 2027!



Ihre Ansprechpartner*innen

Ihr Team des ASZ Moosach



Andrea Schnurrer
(Leitung)



Rukije Bllaca
(Verwaltung)



Dmitriy Lukovkin
(Hausmeister)



Sabrina Kreuter
(Soz Päd)



Renate Ludwig
(Soz Päd)



Katarzyna Wojtczak
(Soz Päd)



Eva Erli
(Hausassistentz)



Edyta Tanacek
(Soz Päd)



Monika Forster
(Soz Päd)

**Wir
freuen
uns
auf
Sie!**

So finden Sie uns



- **U3** Moosacher Bahnhof Aufgang B Baubergerstraße nach rechts halten und immer geradeaus (siehe Skizze)
- **U1** (Richtung Olympia-Einkaufszentrum) bis Westfriedhof, dann in die Straßenbahn Nr. 20, Haltestelle Hugo-Troendle-Straße.
- **S-Bahn Linie 1** bis zum Moosacher Bahnhof, anschließend zu Fuß (siehe Skizze)
- **Straßenbahn Nr. 20** bis zur Haltestelle Hugo-Troendle-Straße

Folgen Sie der **Hugo-Troendle-Straße ca. 50 m** und biegen Sie dann **nach rechts** in die **Gubestraße** ein.

Gubestraße 5 ■ 80992 München ■ Tel. 089 / 14 00 24 23

■ asz-moosach@awo-muenchen.de ■ www.awo-muenchen.de

Telefonsprechzeiten: Mo bis Fr 09.00 - 12.00 Uhr und Mo bis Do 14.00 - 16.00 Uhr

Öffnungszeiten: Mo bis Do 09.00 - 17.00 Uhr und Fr 09.00-14.00 Uhr

Herausgeber: Alten- und Service-Zentrum Moosach unter Betriebsführung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband München-Stadt e.V.

■ Redaktion: Andrea Schnurrer (V.i.S.d.P.) ■ Redaktionsanschrift: Gubestraße 5, 80992 München, Tel. 089 / 14 00 24 23,

Fax: 089 / 14 00 24 07 ■ Grafik: Gudrun Voigt ■ Druck: PROJEKT PRINT ■ Auflage: 1.350 Stück