

September – Dezember 2025



Gefördert durch
**Landeshauptstadt
München
Sozialreferat**



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Vorwort. Im Herbst fallen zwar die Blätter – doch bei uns geht es mit neuem, frischem Schwung voran. Wir sind sehr froh, dass wir Ihnen im ASZ Maxvorstadt nun wieder Pilates und Yoga anbieten können. Freuen Sie sich auf ein vergrößertes Kursangebot, auf vielfältige Veranstaltungen und interessante persönliche Begegnungen in unserem Haus. Falls Sie Wünsche, Fragen oder Sorgen haben: unser erfahrenes BeraterInnenteam steht Ihnen gerne unterstützend zur Verfügung. Sprechen Sie uns einfach an.

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München – Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband München. Das ASZ Maxvorstadt bietet Ihnen Information, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Wir setzen uns für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bieten Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ-Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.



Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei.

Sprech- und Bürozeiten:

Montag – Donnerstag: 09.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Unser Team:

Manfred Karger, Neele Ansmann, Svetlana Brüggemann-Serdar, Gül Charlier, Katharina von Deym, Grazyna Golasz, Kurt Hammers, Sonja Kertesz, Martin Lehmann, Anna Sichart, Astrid Simon.

Information und Beratung

Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Anliegen und Fragen haben. Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen passende Lösungen zu erarbeiten. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen:

Vermittlung von Hilfen und Unterstützung zu Hause, z. B.:

- Hausnotruf
- Haushalts- und Einkaufshilfe
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit, z. B.:

- Gesundheitsfürsorge – Prävention
- Information zur Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter, z. B.:

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, betreutes Wohnen, Seniorenwohngruppen

Persönliche Anliegen

Präventive Hausbesuche

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich zu Ihren individuellen Themen.

Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, z. B.:

- Grundsicherung im Alter
- Wohngeld
- Spenden- und Stiftungsmittel

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen sich in der Maxvorstadt engagieren? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen?

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spaziergehen etc.
- Im ASZ bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten.

Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder, Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitliche Möglichkeiten. Wir freuen uns auf Sie.

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Senior*innen, unabhängig vom Einkommen.

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGBXII) oder
- Bürgergeld (SGBII) beziehen oder
- ein geringes Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von
€ 1.820,00 (1-Personen-Haushalt) bzw.
€ 2.730,00 (2-Personen-Haushalt)

zur Verfügung haben, gibt es Wege um Ihnen eine kostengünstige bzw. kostenfreie Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen.

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner, über die wir Sie gerne beraten.

Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen MünchenPass? Dann können wir Ihnen 50 % Ermäßigung auf viele unserer Angebote erlassen.

SAVE: Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Kontaktaufnahme und Unterstützung. Kurt Hammers ist als Ansprechpartner in der Regel dienstags und donnerstags im Stadtteil unterwegs und hat ein offenes Ohr für Ihre Fragen, Anliegen und Anregungen.

Neu bei uns

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind und freie Kapazitäten bestehen, können wir Ihnen für vorübergehende oder sporadische Unterstützungsleistungen im Haushalt kostenfrei eine ASZ-Mitarbeiterin vermitteln. Wenden Sie sich hierzu gerne an Ihre Ansprechpartnerin Neele Ansmann.

Anmeldung

Ab 18.08.2025, 10.00 Uhr. Sie können sich persönlich im ASZ oder telefonisch anmelden. Bitte entrichten Sie die Gebühr für den gesamten Kurs vor dem ersten Kurstermin und bringen Sie Ihr Programm zur Anmeldung mit. Wir bitten um Verständnis, dass nur bei längerer Erkrankung vorab bezahlte Teilnehmergebühren erstattet werden können.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 1. September – 31. Dezember 2025

Kursferien: nach Absprache

Montag

Mo – Fr
€ 1,00

Tischtennispiel im Gymnastikraum des ASZ. Termine nach Absprache.

10.00 Uhr
12 x 90 Min
kostenfrei

Schach. Offene Gruppe, in der Sie unter Anleitung eines Schachlehrers Ihr Spiel verbessern können. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Wöchentlich, nicht in den Ferien. Beginn 22.09.

11.30 Uhr
Preis auf
Anfrage

Mittagstisch in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

13.00 Uhr
à € 15,00
5 x 150 Min

Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan. Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 22.09. Anmeldung

13.00 Uhr
à € 15,00
5 x 150 Min

Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan. Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 22.09. Anmeldung

14.00 Uhr
€ 71,50
13 x 60 Min

Neu: Pilates. Sanftes Training, um noch viele Jahre schmerzfrei, gesund und fit zu bleiben – im Alltag, bei Freizeit und Sport. Miriam Sonntag, Pilatetrainerin. Kursbeginn 01.09. Anmeldung

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag. Rommé und Canasta. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

14.30 Uhr
€ 77,00
11 x 90 Min

English Conversation. Join our English Conversation Group. We talk, we read – and we laugh. P.S. Sometimes we do (a little) homework! Kevina Madgwick (native speaker). Kursbeginn 13.10. Anmeldung

Dienstag

09.30 Uhr
€ 65,00
10 x 90 Min

Zeichnen lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Kursbeginn 07.10. Anmeldung

11.00 Uhr
12.15 Uhr
€ 66,00
11 x 60 Min

Neu: Yoga. Kurs I + II. Ein Weg, um körperlich und geistig fit zu bleiben bis ins hohe Alter. Annette Gissing, Yogalehrerin und Yogatherapeutin, Heilpraktikerin. Kursbeginn 07.10. Anmeldung

15.00 Uhr
€ 55,00
10 x 90 Min

Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene. Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 07.10. Anmeldung

Mittwoch

08.30 Uhr
€ 44,00
11 x 60 Min

Fitness 50+. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 08.10. Anmeldung

ab 09.00 Uhr	Mittwochs-Wandergruppe. Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro.
10.30 Uhr € 66,00 12 x 75 Min	Feldenkrais. Mit dieser Methode lernen Sie, Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Irmi Erhard. Kursbeginn 17.09. Anmeldung
12.00 Uhr € 45,00 5 x 60 Min	Durchatmen®. Mit Atem- und Entspannungsübungen dem Stress des Alltags entgegentreten. Bestens geeignet auch für Long-Covid-Betroffene allen Alters. Bitte bequeme Kleidung tragen. Prof. Marilyn Schmiede. Kurstermine: 22./29.10., 12./26.11., 03.12. Anmeldung
12.00 Uhr Preis auf Anfrage	Mittagstisch in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.
14.00 Uhr – 16.30 Uhr	Offene Cafeteria. Verbringen Sie den Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und netten Gesprächen. Am 24.09. und 26.11. unterhält Sie Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.
14.00 Uhr	ASZ-Bücherei. Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zwez mit Buchempfehlungen und als Berater zur Verfügung.

14.00 Uhr
15.15 Uhr
€ 42,00
7 x 60 Min

Qigong. Kurs I + II. „Pflege der Lebensenergie“. Sanfte Bewegungen für die Gesundheit im Stehen und Sitzen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Vorkenntnisse nötig. Prof. Marilyn Schmiede. Kursbeginn 15.10. Anmeldung

16.30 Uhr
€ 42,00
7 x 60 Min

Neu: Qigong/Taijiquan Kombi-Kurs. Bewegungstraining mit den 18 harmonischen Übungen des Taiji-Qigongs und der Fünf-Elemente-Lehre sowie einem Einstieg in die Taijiquan Yangstil Kurzform. Passende Kleidung und Schuhe bitte mitbringen. Einsteiger nur nach Absprache. Prof. Marilyn Schmiede. Kursbeginn 15.10. Anmeldung

Donnerstag

09.20 Uhr
€ 54,00
12 x 45 Min

Wirbelsäulengymnastik. Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 02.10. Anmeldung

10.20 Uhr
€ 54,00
12 x 45 Min

Fit durch Bewegung. Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 02.10. Anmeldung

11.15 Uhr
€ 54,00
12 x 45 Min

Sturzprophylaxe. Jeder stürzt gelegentlich und mit etwas Glück passiert nicht viel. Ein Mobilitätstraining für sicheres Bewegen kann helfen, Stürze und ihre Folgen zu vermeiden. Annette Hajek-Lemme, Kursbeginn 02.10. Anmeldung

11.30 Uhr
Preis auf
Anfrage

Mittagstisch in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

14.00 Uhr
15.00 Uhr
€ 3,00

Handy, Laptop, Internet. Betreute Übungsstunde mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Raimund Goebel. Bei eigenen Geräten bitte alle Zugangsdaten (E-Mail-Adressen etc.) mitbringen. Neue InteressentInnen sind herzlich willkommen. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 5,00

Männerfrühstück. Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Am 05.09., 10.10., 14.11., 05.12. Kurt Hammers. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 3,00
90 Min

Kulturgespräch. Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen und Impulse von Ihnen freuen wir uns. Am 12.09., 07.11., 12.12. Manfred Karger. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 40,00
10 x 60 Min

Fitness 50+. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Bitte neue Anfangszeit beachten! Albrecht Klüver. Kursbeginn 10.10. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

September – Dezember 2025

September

Fr 05.09.
10.00 Uhr
€ 5,00

Männerfrühstück. Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Auch am 10.10., 14.11., 05.12. Anmeldung

Mo 08.09.
17.30 Uhr

Rechtsberatung in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung

Fr 12.09.
11.00 Uhr
€ 3,00

Kulturgespräch. Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen und Impulse von Ihnen freuen wir uns. Auch am 07.11., 12.12. Manfred Karger. Anmeldung

Di 16.09.
14.00 Uhr
€ 4,00

Lesung mit Jan Köster. „Wovon die Menschen leben“. Die Erzählung von Tolstoi (1881) handelt von christlicher Praxis und moralischer Strenge, was zu gesellschaftlichen Konflikten führt. Anmeldung

Do 18.09.
9.00 Uhr
€ 10,00

Herbstausflug zum Staffelsee. Mit der Bahn fahren wir nach Uffing, wo wir bei einer Wanderung (ebener Kiesweg, ca. 8 km) den herrlichen Bergblick genießen. Anschließend kehren wir in einem gemütlichen Biergarten ein, bevor wir mit dem Schiff über den Staffelsee nach

Murnau fahren. TP: Hbf. Gl. 27, Preis ohne Bahn und Essen. Anmeldung



Mo 22.09.
13.00 Uhr
€ 15,00

Medienkurs für Einsteiger mit Alexander Funtan. Wenn Sie lernen möchten Ihr Smartphone und Ihren Laptop sinnvoll zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem Gerät und die wichtigsten Funktionen. Erfahren Sie auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden. Auch am 06./20.10., 10./17.11. Anmeldung

Mo 22.09.
13.00 Uhr
€ 15,00

Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Laptop und dem Smartphone haben und ihr Wissen gerne vertiefen möchten. Der Kursinhalt wird beim ersten Treffen gemeinsam festgelegt. Auch am 29.09., 13.10., 10./17.11. Anmeldung

Di 23.09.
16.00 Uhr
€ 4,00

Vernissage. Lassen Sie sich von den stimmungsvollen Impressionen Italiens des Kunstmalers

Mi 24.09.
14.00 Uhr –
16.30 Uhr

Eberhard Rach verzaubern. Tauchen Sie ein in die Farbenwelt und das warme Licht des Südens. Umrahmt wird die Vernissage von einem Glas Prosecco und kleinen italienischen Köstlichkeiten. Benvenuto!
Anmeldung

Fr 26.09.
10.00 Uhr
€ 2,00

Musikcafe. Es hat schon Tradition, dass uns Elzbieta Venturi mit ihrem virtuellen Können auf die Offene Cafeteria einstimmt. Ein Musikgenuss vom Feinsten. Auch am 26.11.

Film mit Raimund Goebel. Genießen Sie am Vormittag große Filmkunst mit einem Klassiker. Perfekt für eine gemütliche Auszeit.
Anmeldung

Oktober

Mi 01.10.
11.00 Uhr
€ 5,00

Weißwurstfrühstück zur Wiesnzeit. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Weißwurstfrühstück! Kommen Sie gerne in Tracht! Preis für Essen, Getränke extra.
Anmeldung

Do 02.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Himmlische Düfte für die Hausapotheke – Rosenöl. Das Rosenöl ist das kostbarste aller Düfte, doch kennen nur wenige die naturheilkundliche Seite dieses ätherischen Öls. Unterhaltsamer Bildvortrag mit Duft- und Geschmacksproben sowie interessanten Einblicke zur selbstfürsorgenden Anwendung. Kaffee und Kuchen runden die Veranstaltung ab. Anmeldung



Sa 04.10.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen. Sie haben Lust auf eine kleine kulinarische Expedition? Dann lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen KöchInnen aus verschiedenen Ländern mit einem Gericht aus dem jeweiligen Herkunftsland verwöhnen. Anmeldung. Auch am 8.11.

Di 07.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Herbstkonzert mit Live Music Now e.V. Die jungen Musiker entführen Sie mit wunderbaren Klängen in den goldenen Oktober. Vor den musikalischen Genüssen gibt es Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 16.10.
12.15 Uhr
€ 2,00

Landpartie zur Wolfmühle. Südlich von Markt Schwaben liegt die Wolfmühle, heute in vierter Generation von Familie Löffl nach ökologischen Grundsätzen geführt. Wir bekommen einen Einblick in das traditionsreiche Kunsthandwerk der Müllerei und lassen uns mit hausgemachtem Kuchen verwöhnen. Der Hofladen bietet neben den hofeigenen Mehlen ein umfangreiches Sortiment

an Bio-Produkten.

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz.

Di 21.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Demenz – Früherkennung. Durch Früherkennung und gezielte Vorsorge der Demenz entgegenwirken. Der Vortrag bietet einen Einblick in die verschiedenen Formen der Demenz und zeigt, basierend auf einer aktuellen Studie des LMU Klinikums, Möglichkeiten der Früherkennung und Vorsorge auf. Anmeldung

Mi 22.10.
13.15 Uhr
€ 5,00

Theater Trickbetrug im ASZ Lehel, präsentiert von Replay-Theater und Münchner Blaulicht e.V. Anschließend bei Kaffee und Kuchen Möglichkeit zum Austausch mit der Münchner Polizei über Präventionsmaßnahmen vor kriminellen „Enkelkindern“ oder „HandwerkerInnen“. Anmeldung bis 15.10.

Di 28.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Lyricsalon. Deutschlandreise. Begleiten Sie Elzbieta Venturi und Friedrich Then auf ihrer abwechslungsreichen musikalischen und literarischen Reise durch die verschiedenen Landschaften und Städte Deutschlands. Wir reichen Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 30.10.
12.30 Uhr
€ 8,00

ESO Planetariumsshow Garching. Erleben Sie eine faszinierende Reise durch unser Sonnensystem und

lassen Sie sich bei der Planetariumsshow unseren Nachthimmel erklären. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die astronomische Ausstellung zu besuchen. TP: ASZ, Preis für Vorführung. Anmeldeschluss 30.09.

November

Di 04.11.
18.00 Uhr

Ehrenamtessen. Als Dankeschön für den Einsatz, den Sie das Jahr über im ASZ geleistet haben, sind alle Ehrenamtlichen zum Essen eingeladen. Persönliche Einladung folgt.

Do 06.11.
14.30 Uhr
€ 2,00

Wo drückt der Schuh? Heute haben Sie die Möglichkeit bei Kaffee und Kuchen Ihre Anliegen direkt mit den Mitgliedern des Seniorenbeirates in der Maxvorstadt zu besprechen. Dr. Hans Pongratz, Rainer Albrecht, Ute Schmidmayer, Ingrid Perfetta und Werner Stadler freuen sich auf einen regen Austausch mit Ihnen. Anmeldung

Di 11.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

Musikvortrag. Der Rock'n Roll rockt die Welt. Nach den Kriegsjahren fuhr der Rock'n Roll wie ein Hurrikan durch die Welt und die Tanzflächen vibrierten im neuen Rhythmus. Charly Henghuber führt Sie mit vielen musikalischen Beispielen auf eine Zeitreise durch Ihre Jugend und natürlich runden Kaffee und Kuchen den Nachmittag ab. Anmeldung

Mo 17.11.
13.00 Uhr
€ 2,00

Bayerischer Landtag. Wir besuchen gemeinsam den Bayerischen Landtag. Durch Kaffee und Kuchen gestärkt schauen wir uns einen Film an und bekommen dann durch eine Führung das Haus gezeigt. Der krönende Abschluss der Führung ist der Plenarsaal, in dem die Abgeordneten tagen. Bitte Personalausweis mitbringen.TP: Max-Planck-Str. 1, Eingang Besucherfoyer Westseite. Anmeldg.



Di 18.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

Literarischer Reigen. Voller Fabulierungslust liest Jan Köster verschollene Volksmärchen und türkische Hirtennovellen aus den gesammelten Werken von Elsa von Kamphoeven sowie sizilianische, norwegische Märchen aus dem Dekameron und Liebesgeschichten aus 1001 Nacht. Lassen Sie sich verzaubern! Anmeldung

Fr 21.11.
10.30 Uhr
€ 5,00

Maxvorstädter Weißwurstfrühstück. Ein schönes Paar Weißwürste, eine resche Brez`n und ein frisches Bier dazu – so sieht ein ordentliches Weißwurstfrühstück

	aus! Für Besucher aus der Maxvorstadt, Preis für 1 Paar Würstl und Brez`n, Getränke extra. Anmeldung
Mo 24.11. 17.30 Uhr	Rechtsberatung in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung
Do 27.11. 14.00 Uhr € 2,00	Gesund, genussvoll und nachhaltig essen. Gute Ernährung wird oft mit gesunder Ernährung gleichgesetzt. Doch das ist nicht alles. Wir schauen uns an, was eine rundum ausgewogene Ernährung ausmacht und wie man das im Alltag umsetzen kann. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz.
Fr 28.11. 9.00 Uhr	Weihnachtsbäckerei. Alle Jahre wieder backen wir gemeinsam leckere Plätzchen für die Adventszeit und unsere Weihnachtsfeier. Gerne können Sie auch eigene Rezeptvorschläge mitbringen. Anmeldung
Fr 28.11. 10.00 Uhr € 2,00	Film mit Raimund Goebel. Herzlich willkommen zu unserem Filmvormittag. Heute zeigen wir Ihnen einen Überraschungsfilm. Ob Klassiker oder Komödie, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie den Film. Anmeldung

Dezember

Mi 03.12.
10.00 Uhr

Einsatzplan. Alle intern aktiven Ehrenamtlichen sind eingeladen den Einsatzplan für das Programm ab Januar zu besprechen. Gemeinsam teilen wir ein, wer wann Einsatz leisten kann.

Do 04.12.
14.00 Uhr
€ 4,00

Weihnachtskonzert mit Live Music Now e.V. Wir freuen uns auch in diesem Jahr auf besinnliche Klänge der jungen Musiker. Für Ihr leibliches Wohl sorgt eine bunte Mischung aus selbstgebackenen Plätzchen, Stollen und leckerem Glühwein. Anmeldung

Di 09.12.
15.00 Uhr
€ 4,00

Adventssingen. Alle Jahre wieder möchten Sie sich auf die Stille Nacht, heilige Nacht einstimmen, haben aber keine Lust, alleine zu singen? Kommen Sie zu uns! Wir lassen am Weihnachtsbaum die Lichter brennen und freuen uns aufs Schneeflöckchen! Sie müssen weder text- noch stimmsicher sein, wir singen mit Unterstützung und stimmen uns mit Glühwein ein. Anmeldung

Mi 17.12.
Do 18.12.
Mo 22.12.
€ 9,00

Festliches Weihnachtsessen. Unser ASZ-Küchenteam verwöhnt Sie mit einem leckeren Weihnachtsmenü in unserer stimmungsvoll geschmückten Cafeteria. Elzbieta Venturi stimmt uns am Klavier auf die Festtage ein. Aufgrund der begrenzten Plätze bieten wir das Menü an drei verschiedenen Tagen an. Sie können sich für einen Tag entscheiden. Anmeldung

Fr 19.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Christkindlmarkt an der Münchner Freiheit. Vielfältig und glamourös präsentiert der Kunstmarkt die Vielfalt der handgemachten Schmuckstücke diverser Münchner Künstler. Gemeinsam werden wir, umrahmt von der vorweihnachtlichen Atmosphäre, schauen, staunen und uns von der Handwerkskunst ergreifen lassen. Auch der kulinarische Gaumen kommt auf dem Markt nicht zu kurz. TP: ASZ. Anmeldung



Herzliche Einladung zur „Allgemeinen Sprechstunde“ der Seniorenvertretung Maxvorstadt (siehe Bild), bei der Sie gerne Fragen und Anliegen anbringen können:

- 30.09.2025 ab 12:30 Uhr
- 28.10.2025 ab 12:30 Uhr
- 25.11.2025 ab 12:30 Uhr
- 09.12.2025 ab 12:30 Uhr



Kooperationspartner des ASZ und selbstorganisierte Gruppen im ASZ

- BA Maxvorstadt
- Kleine Astronauten, Kinderkrippe Maxi e.V.
- Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer
- Seniorenbeirat
- Yehudi Menuhin, Live Music Now e.V.
- Kurt-Eisner-Club
- BBSB e.V.
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V. München
- Bund Naturschutz Bayern e.V.
- SZ Gute Werke e.V.
- Münchener Schachakademie GmbH
- Andreas und Elfriede Zäch Stiftung
- Prof. Otto Beisheim Stiftung

Raumvergaben sind nach Absprache möglich

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchner Rotes Kreuz

Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Datenschutz

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

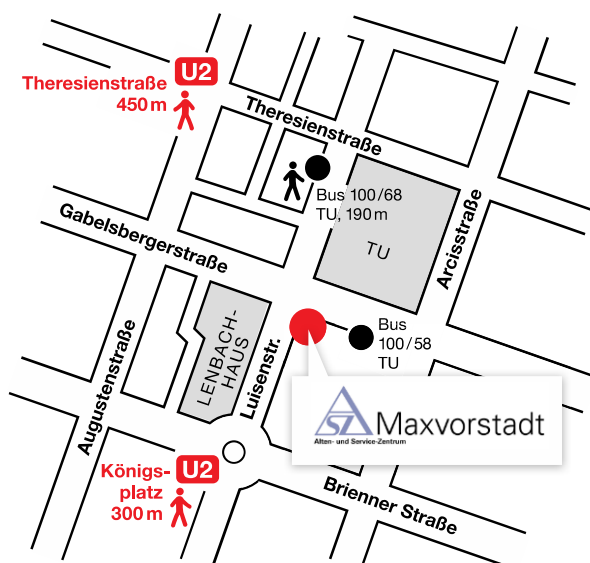
Ihr Weg zu uns:

U2: Haltestelle Königsplatz

Bus 100: Museumslinie

Bus 58: Haltestelle Technische Universität

Trambahn 27/28: Haltestelle Karolinenplatz



Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt

BRK-Kreisverband München

Gabelsbergerstraße 55a

80333 München

Tel.: 089 / 41 11 84 40

Fax: 089 / 41 11 84 42 6

E-Mail: asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-maxvorstadt