

Mai bis August 2026



Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Vorwort

Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.

Mark Twain (1835 - 1910)

Wir genießen die steigenden Temperaturen und gleichzeitig erwartet Sie in diesem Tertial wieder ein vielfältiges, sommerliches Programm. Probieren Sie doch etwas Neues aus und knüpfen neue Kontakte.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr ASZ Lehel-Team

Liliya Bogdanova, Susanne Leister, Pablo Schmidt,
Carmen Standfuß, Natalie Stetter, Lorena Wesle

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Lehel bietet Ihnen Informationen, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Es setzt sich für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bietet Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ-Angebote ermöglichen Kontakte und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Unser Haus ist barrierefrei.

Das ASZ Lehel ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München – Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband München.

Sprech- und Bürozeiten

Montag – Donnerstag: 10.00 – 15.00 Uhr und nach Vereinbarung

Information und Beratung

Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, wie Seniorenheime, betreutes Wohnen und Seniorenwohngruppe
- Wohnungsanpassung

Persönliche Anliegen

Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns gerne an!

Präventive Hausbesuche und Beratung

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. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Tel. 45 21 64 - 104

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen aktiv bleiben, sich im Lehel engagieren und neue Kontakte knüpfen? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen sammeln? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder, Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten.

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst im direkten Einzelkontakt, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spaziergang, etc.
- Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten
- Hilfe beim Mittagstisch

Wir bieten Ihnen eine Schnupperphase und Fortbildungsmöglichkeiten, sowie eine feste Ansprechperson. Während des Engagements sind Sie versichert.

Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren? Melden Sie sich gerne bei uns im ASZ Lehel.

Termine für das Ehrenamt:

- Diensterteilung im ASZ: Fr 07.08., 10.00 Uhr
- Kuvertieren: Do 30.07., 14.00 Uhr
- Sortieren für den Flohmarkt: Do 23.07., 13.00 Uhr
- Ehrenamtstag „Grillabend“ für alle aktiven Ehrenamtlichen: Mi 05.08., 17.00 Uhr

Finanzielle Hilfen

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

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von derzeit € 1.900,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.850,- (2-Personen-Haushalt) oder
- Bürgergeld (SGB II)

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 informieren.

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

Haben Sie einen München-Pass? Dann können wir Ihnen 50 % Ermäßigung auf viele unserer Angebote gewähren.

Persönliche Anmeldung ab Montag, 20.04.2026, 10.00 Uhr

Sie können sich auch per E-Mail oder telefonisch anmelden, diese Anmeldungen werden jedoch nachrangig bearbeitet. Bitte bringen Sie zum Quittieren Ihr Programm zur Anmeldung mit. Für jedes Tertial ist eine Neuanmeldung notwendig, erst danach ist eine Kursteilnahme gesichert.

Gruppen- und Kursangebote

Kursdauer: 04. Mai – 31. Juli 2026
Kursferien: 25. Mai – 05. Juni 2026
03. August – 31. August 2026

Montag

11.30 Uhr
11 x 45 Min
á € 2,00

Fünf Esslinger

Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Leitung Frau Bitz. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

12.30 Uhr
á € 7,00

Mittagsschmankerl

Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Dessert. Anmeldung spätestens bis Freitagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.30 Uhr
€ 54,00
12 x 60 Min
Auch am
03.08.

Yoga (OMY)

Einfache Übungen für Körper und Geist, die ohne Vorkenntnisse möglich sind. Leitung Frau Beatrice-Mariko Stein-Päßler. Anmeldung

16.30 Uhr
€ 18,00
6 x 90 Min
11.05.
18.05.
01.06.
08.06.
22.06.
29.06.

Kreativer Tanz

Unterschiedliche Bewegungen, Improvisation und Gestaltung kleiner Choreografien, geleitet von Impulsen, Bildern, Themen und Musik. Nach eigenem Tempo und jeweiligen Möglichkeiten bewegen wir uns allein oder als Gruppe. Nicht das Erlernen vorgegebener Tänze, sondern der individuelle, künstlerische Ausdruck in der Bewegung, ohne „richtig“ und „falsch“, steht im Vordergrund. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung

Dienstag

10.00 Uhr
á € 4,00
11 x 60 Min

NEU - Frühjahrs- und Sommerangebot: Draußen fit im Dichtergarten

Mit Übungen für den gesamten Körper und explizit die Augen kräftigen wir uns ganzheitlich. Kleine Walking-Einheiten (gern auch mit Nordic-Walking-Stöcken) fördern unsere Ausdauer. Dabei nutzen wir die Kraft der Natur, um unsere Energie wieder aufzuladen. Leitung Frau Standfuß / Frau Wesle. TP: ASZ Lehel

Ab 10.00 Uhr
bis 13.30 Uhr
á € 1,50

Tischtennispiel

Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

10.25 Uhr
€ 60,00
10 x 90 Min
Nicht am
23.06.

Konzentrationsübungen

Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Anmeldung

12.30 Uhr
á € 7,00

Mittagsschmankerl

Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung spätestens bis Montagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.30 Uhr
á € 3,00
10 x 45 Min
Nicht am
05.05.

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur auf und am Stuhl. Leitung Frau Ziegler. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

Ab 14.00 Uhr
Selbstkosten
Nicht am
05.05.

Cafeteria

Freuen Sie sich auf ein Stück selbstgebackenen Kuchen und Kaffee/Tee in Gemeinschaft.

Dienstag

16.00 Uhr
€ 44,00
11 x 60 Min

Qi Gong

Mit Bewegungen die eigene Lebensenergie (Qi) wahrnehmen, harmonisieren und stärken. Leitung Herr Henderson. Anmeldung

Mittwoch

09.15 Uhr
€ 88,00
11 x 180 Min

Ton formschön gestalten

Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken. Wir experimentieren mit einer Fülle an Techniken und Glasuren. Eine elektrische Drehscheibe ist vorhanden. 150 Minuten unter Anleitung von Frau Wirth, Töpfermeisterin. Anmeldung

10.00 –
12.00 Uhr
kostenfrei

NEU: Schach für Könner und Anfänger

Sie möchten das Schachspielen von Grund auf erlernen oder Ihre Taktik und Strategie verbessern? Dann sind Sie herzlich eingeladen an der Schach AG für das königliche Spiel mit Profi-Trainer Matthias Muth teilzunehmen. Anmeldung

12.00, 13.00
und 14.00
Uhr
á € 4,00
60 Min

Smartphone, Laptop, Tablet,

Internet: Einzelsprechstunde
Leitung Herr Baumann. Pro Person 3 Einzelstunden pro Tertial buchbar. Nicht am 06.05.. Anmeldung

13.30 Uhr
á € 1,50

Freies Malen ohne Dozent

Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

15.15 Uhr
€ 77,00
11 x 90 Min

Italienisch für Fortgeschrittene

Grammatik und Konversation,
Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

Donnerstag

10.30 Uhr
á € 1,50
8 x 90 Min
Nur bis
16.07.

Plauderstündchen auf Französisch

Tauschen Sie sich aus und vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse. Leitung Frau Thiéry. Entrichtung des Teilnehmerbeitrags im Büro.

Freitag

10.00 Uhr
€ 55,00
11 x 90 Min

Englisch Konversationskurs

Sie vertiefen Ihre vorhandenen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Leitung Frau Groh.
Anmeldung

10.45 Uhr
€ 49,50
11 x 45 Min

Halt dich fit mit Rick

Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur, Wirbelsäulengymnastik, Atemübungen sowie Schulung des Gleichgewichts und der Koordination. Elemente aus dem Qi Gong fördern die Gesundheit und die gute Laune. Leitung Rick Henderson.
Anmeldung

11.45 Uhr
á € 2,00
11 x 30 Min

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur auf und am Stuhl. Leitung Rick Henderson. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

12.30 Uhr
á € 7,00
Nicht am
24.07.

Mittagstisch Fischgericht

Genießen Sie in Gemeinschaft ein wöchentlich wechselndes Fischgericht mit Salat. Anmeldung spätestens bis Donnerstagmittag, begrenzte Platzzahl.

Ab 13.30 Uhr
kostenfrei
Nicht am
24.07.

Offener Spieletreff – Kartl-Club

Frau König und Frau Herterich leiten an und laden Sie zum Mitspielen ein. Es wird u.a. Schafkopf, Skat, Rommé, Rommécup und Canasta gespielt. Bitte im ASZ-Büro melden.

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2026

Mai



**Wanderungen mit Frau Schwaiger,
ehrenamtliche Wanderführerin:**

Mi 13.05.
Do 18.06.
Mi 08.07.
Fr 28.08.

**Auf dem Guglhör-Höhenweg
Wanderung am Spitzingsee
Zu den Siebenhütten in Kreuth
Durch die Buckelwiesen bei Klais**

Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 24/25. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen begleitet, die Wanderungen erfolgen auf eigene Verantwortung.

ab Di 05.05.
10.00 Uhr
á € 4,00
11 x 60 Min

**NEU - Frühjahrs- und
Sommerangebot: Draußen fit im
Dichtergarten**

Mit Walking-Einheiten und Übungen für den ganzen Körper und explizit die Augen kräftigen wir uns ganzheitlich. Leitung Frau Standfuß / Frau Wesle. TP: ASZ Lehel. Siehe auch Kursprogramm

Mai

Di 05.05.
14.00 Uhr
€ 6,00

Cello-Konzert

Das ASZ Lehel freut sich, auch in diesem Jahr Prof. Wen-Sinn Yang und seine Studierenden für ein wunderbares Konzert begrüßen zu dürfen. Die hohe Qualität der musikalischen Darbietung lässt uns jedes Jahr sehnsüchtig auf das Konzert warten. Anmeldung

Do 07.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

Demenz – Früherkennung als Chance

Demenzkrankungen gehören zu den häufigeren Veränderungen im Alter; doch durch Früherkennung und gezielte Vorsorge lässt sich viel bewirken. Der Vortrag bietet dazu einen Einblick. Ergänzt wird dies durch die Vorstellung einer aktuellen Studie des LMU Klinikums zur Früherkennung von Gedächtnisveränderungen. Anmeldung

Sa 09.05.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Haben Sie Lust, sich von Ehrenamtlichen bei einem Essen im ASZ Lehel verwöhnen zu lassen? Dann kommen Sie zum Interkulturellen Kochen. Anmeldung

Mai

Mi 13.05.
12.40 Uhr
Kostenfrei –
Pfand € 10,--



In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert durch das Referat für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München

Landpartie zur Maierei nach Oberpfammern

Die Bio-Gärtnerei baut verschiedene Gemüsesorten, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an. Die große Vielfalt lernen wir bei der Führung näher kennen. Beim anschließenden Imbiss überzeugen wir uns vom besonderen Geschmack der hofeigenen Produkte. Es besteht die Möglichkeit, Produkte aus eigenem Anbau sowie allerlei andere Leckereien im Hofladen einzukaufen. TP: Stachus, Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart. Anmeldung

Mo 18.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

Die 20er Jahre

Ob sie golden waren, darüber lässt sich diskutieren. Die Zeit ab 1920 brachte auf jeden Fall einen großen Schub an künstlerischen und gesellschaftlichen Veränderungen. Frau Kempkens entführt Sie in einem Vortrag in die Zeit und die damalige Musik. Anmeldung

Do 21.05.
14.00 Uhr
€ 5,00

Mitmachkonzert: Gemeinsames Singen und Musizieren

Singen wirkt sich positiv auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus – noch schöner ist es, dies in Gemeinschaft zu tun. Gemeinsam mit den Musiker*innen des Vereins Soziale Betreuung durch Musik e.V. werden wir ein bunt gemischtes Programm an Liedern singen, so dass für jeden etwas dabei ist.

Mit freundlicher Unterstützung von Soziale Betreuung durch Musik e.V..
Anmeldung

Mai

Fr 29.05.
07.50 Uhr
€ 9,00

Weltbekannter Traktorenhersteller im lauschtigen Städtchen – Fahrt nach Marktoberdorf

Eingerahmt in wunderschöne Natur, geht die Geschichte der Stadt auf die Kelten zurück. Vor der Stadtführung lockt der Wochenmarkt oder das Fendt-Besucherzentrum mit aktuellen Traktoren und historischen Oldtimern. TP: Starnberger Flügelbahnhof, Gleis 30. Anmeldung

Juni

Mo 01.06.
14.00 Uhr
€ 4,00



Ladakh- das Tibet Indiens

Zwischen den Bergen des Himalaya und des Karakorum hat sich die tibetisch-buddhistische Kultur erhalten. Herr Messerle besucht mit uns in seinem Vortrag ein Klosterfest und buddhistische Klöster, eine Veranstaltung mit dem Dalai Lama in einem tibetischen SOS Kinderdorf und über den Khardung La-Pass geht es ins Nubra-Tal. Anmeldung

Juni

Mo 08.06. –
Fr 12.06.

Begegnungstage Wien – Musikstadt der Herzen

Wir wünschen allen Teilnehmer*innen einen schönen Aufenthalt und eine gute Reise. Herzlichen Dank an Lichtblick Seniorenhilfe e.V. für die finanzielle Unterstützung.

Mo 08.06.
16.00 Uhr
€ 3,50

Gesunde Augen am Bildschirm

PC, Tablet, Handy und Co. - täglich setzen wir unsere Augen digitalem Sehstress aus. Trockene, brennende Augen, verspannter Nacken und eine erstarrte Körperhaltung sind die Folge. Lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, stärken und entspannen Sie Ihre Augen. Lockerungsübungen für den ganzen Körper, ein Blick auf die Ergonomie und Ernährungstipps runden den ganzheitlichen Workshop von C. Standfuß, ganzheitliche Sehtrainerin, ab. Bitte kommen Sie ohne Kontaktlinsen zum Workshop. Anmeldung

Do 11.06.
14.00 Uhr
€ 6,00

Chile und die Osterinsel

Chile ist geprägt von den unterschiedlichsten Landschaftsbildern, wie bizarre Andengipfel, eisbedeckte Vulkane, Regenwälder, Fjorde, Gletscher und azurblaue Seen. Herr Ullrich nimmt Sie in seinem Vortrag mit auf die Reise durch Chile und zu den beeindruckenden Steinskulpturen der Polynesier auf der Osterinsel. Anmeldung

Juni

Mi 17.06.
09.45 Uhr
€ 7,00

Im Reich des Minotaurus – Faszination Flughafen München

Otl Aicher, der Gestalter von Olympia 1972, prägte auch das Bild des Flughafens. Ein Labyrinth samt Faden der Ariadne, eine ökumenische Kirche, sprechende Blumen, Toilettenschilder, die Geschichte machten etc., zeigt Ihnen Cornelia Ziegler bei einer Führung. TP: S-Bahn Hst. Karlsplatz/Stachus, Bahnsteigmitte. Preis inkl. Führung. Anmeldung

Do 18.06.
12.35 Uhr
€ 4,00

Neue Wohnarchitektur: Prinz- Eugen-Park und Neue Ziegelei

Durch die neue ökologische Mustersiedlung, die Parkanlagen und die interessante Allgemeinplanung führt uns die Seniorenbeirätin Elisabeth Robles-Salgado. Anschließend besuchen wir die Neue Ziegelei – Zentrum für Soziales und Kultur des BRK KV München. Lernen Sie diese Einrichtung kennen, die auch ein ASZ beherbergt. Dort genießen wir abschließend Kaffee und Kuchen. TP: U4 Arbellapark Bahnsteigmitte. Anmeldung

Di 23.06.
10.00 Uhr
€ 5,00

Kreative Auszeit

Möchten Sie Ihrer Kreativität mit Stift und Papier Raum geben? Unter Anleitung von Konstanze Carotta und Natalie Stetter entstehen einfache Skizzen, die nach und nach eigenen Charakter zeigen. Verschiedene Impulse wie Bewegung oder Poesie helfen, die Kreativität ins Fließen zu bringen. Das Ziel ist Freude an der Gestaltung. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung

Juni

Mi 24.06.
13.45 Uhr
€ 2,50

AETAS – Haus für Lebens- und Trauerkultur

AETAS ermöglicht mit seinem ganzheitlichen Ansatz ein sehr persönliches und individuelles Abschiednehmen geliebter Menschen. Im Mittelpunkt stehen intensive Begleitung sowie der bewusste Raum und Zeit für Trauer und Abschiednehmen. Bei einem Rundgang durch das Haus erhalten Sie Einblick in diese besondere Atmosphäre. TP: Tramhaltestelle Westfriedhof. Anmeldung

Do 25.06.
10.30 Uhr
€ 7,00

Städtische Galerie im Lenbachhaus

Die Ausstellung „Ein Ferngespräch. Szenen aus der Weimarer Republik“ erzählt von der Weimarer Zeit nicht in großen Schlagzeilen, sondern in lebendigen Momentaufnahmen. Eine Führung mit Sofia Sprick macht die Vergangenheit hörbar: Konkrete Geschichten, überraschende Details und persönliche Perspektiven stehen im Mittelpunkt. Preis inkl. Eintritt und Führung. TP: Eingangsbereich Lenbachhaus, Luisenstraße 33. Anmeldung

Sa 27.06.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 09.05.. Anmeldung

Juni

Mo 29.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

Hauptakteur der silbernen Operettenära – Emmerich Kálmán

Gebürtig als Imre Koppstein hatte er vor 100 Jahren seine größten Erfolge mit Operetten, die noch heute im Repertoire vieler Opernhäuser stehen. Mit dem Aufmarsch der Nationalsozialisten änderte sich jedoch alles schlagartig. Frau Kempkens schildert mit wunderschönen Musikbeispielen das bewegte Leben des großartigen Künstlers. Anmeldung

Juli

Do 02.07.
14.00 Uhr
€ 4,50



Zurück in die Steinzeit? – Leben in einer Höhle in Südspanien

Eigentlich wollte Leonie Metzger für ein Studienprojekt in ihrem Fach Ethnologie in einer Gemeinschaft in Südspanien leben. Doch dann entdeckte sie mit ein paar Freunden zufällig eine kleine Höhle an einem Strand, in der es ihnen so gut gefiel, dass sie dort blieben. Insgesamt lebte sie fast 5 Monate in dieser Höhle. In ihrem Vortrag erzählt Leonie von ihren Erfahrungen und Ergebnissen ihres Studienprojekts. Anmeldung

Juli

Fr 03.07.
10.15 Uhr
€ 8,00

Bonjour Weilheim

Im Jahre 1965 nahm Weilheim nach einem Hochwasser eine Pfadfindergruppe aus der französischen Stadt Narbonne auf. Daraus entstand eine enge Freundschaft und die jährliche „Französische Woche“. Nach einem Bummel über die Marktstände mit südfranzösischen Klassikern lernen wir die Stadt Weilheim bei einer Stadtführung näher kennen. Preis inkl. Führung. TP: Hbf. Gleis 30. Anmeldung

Mo 06.07.
14.00 Uhr
€ 3,50

Expertenratgeber: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Wer handelt für Sie, wenn Sie das selbst nicht mehr können? Um das selbst zu entscheiden, gibt es die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung und die Patientenverfügung. Ulrich Kaltwasser vom Betreuungsverein KJF gibt inhaltliche Anregungen und formale Hinweise. Anmeldung

Fr 10.07.
12.45 Uhr
€ 6,00

Museum Villa Stuck

Museum KANN...inspirieren, entschleunigen und ein Ort zum Auftanken sein. Freuen Sie sich auf eine Führung mit Frau Niemann durch die Welt des Künstlers Franz von Stuck. Im Anschluss experimentieren wir selbst mit unseren gestalterischen Möglichkeiten. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Preis inkl. Eintritt und Führung. TP: Museum Villa Stuck, Prinzregentenstraße 60. Anmeldung

Juli

Mo 20.07.
11.00 Uhr
€ 2,50

„Für Euch“ – Walk and Talk

Am 22.07. jährt sich der rassistische Anschlag im OEZ zum zehnten Mal. Wir starten am Mahnmal und kommen bei einem gemeinsamen Spaziergang im Olympiapark ins Gespräch über Gedenken, Toleranz, eigene Erlebnisse und Gedanken im Zusammenhang mit diesem Tag. Anschließend Einkehr möglich. TP: U1 Olympia-Einkaufszentrum Endstation Bahnsteigmitte.
Anmeldung

Fr 24.07.
17.00 –
22.00 Uhr

ASZ Lehel-Traditionsflohmarkt im Rahmen der Leheler Hinterhofflohmärkte

Hier finden Sie Altes und Gutes, Seltenes und Schönes. Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Außerdem bietet es sich bei dieser Gelegenheit an, das Kochprojekt „Interkulturelles Kochen“ näher kennenzulernen.
Trödel – keine Textilien, Elektrogeräte und Bücher – können Sie gern für einen guten Zweck bis Mittwoch, 22.07., ins ASZ bringen.
Anmeldung

Mi 29.07.
15.00 Uhr

Dankeschön mit Tradition!

Wir laden alle ehrenamtlich Engagierten des ASZ Lehel Traditionsflohmarktes in den Biergarten am Chinesischen Turm auf ein zünftiges Schmankerl ein.
TP: unter dem Chinesischen Turm.
Anmeldung

Juli

Do 30.07.
16.00 Uhr
€ 5,50

Leheler Operettensommer – Emmerich Kálmáns „Gräfin Mariza“

Auch nach 100 Jahren seit der Uraufführung besticht die Operette durch zeitlos schöne Melodien. Wir zeigen auf Leinwand eine Fassung der Mörbischer Seefestspiele, die mit dem markanten Bühnenbild eine bunte und unterhaltsame Inszenierung zeigt. Zur Pause reichen wir eine Erfrischung.
Anmeldung

August

Mi 05.08.
17.00 Uhr



Einladung zum Ehrenamtstag für alle aktiven Ehrenamtlichen des ASZ Lehel: Rätseln, Grillen & Genießen

Bei einem Pub-Quiz können Sie Ihr Wissen in Kleingruppen unter Beweis stellen. Nach dem Quiz laden wir Sie herzlich zu einer Grillparty mit Musik und Tanz in den Garten des ASZ Lehel ein.
Anmeldung

August

Do 06.08.
10.05 Uhr
€ 5,00

Ohne Loam nix los – die Alte Ziegelei

München ist aus dem Lehm des Ziegellandes im Osten der Stadt erbaut. Die Reste der Ziegelei in Oberföhring geben als Industriedenkmal letztes Zeugnis der einstmals florierenden Ziegelindustrie. Bei einer Führung von NordOstKultur München lernen Sie das Stadtteil-Kulturerbe kennen. Anschließend Einkehrmöglichkeit. TP: U4, Richtung Arabellapark, Hst. Richard-Strauss-Straße, Bahnsteig Mitte. Anmeldung

Di 11.08.
14.00 Uhr
€ 3,50

Schnupperkurs für Gitarren

Möchten Sie Gitarrenkenntnisse auffrischen oder neu erwerben? Dann kommen Sie zum Schnupperkurs mit dem Gitarrenlehrer Christian Leyh und probieren Sie sich aus. Im Vordergrund steht der Spaß am Spielen und das Ausprobieren des Instruments. Wenn möglich, eigene Gitarre mitbringen. Anmeldung

Do 13.08.
14.00 Uhr
€ 3,50

Clever einkaufen im Supermarkt

Bei einem virtuellen Rundgang mit der Ernährungsexpertin Frau Liersch von der Verbraucherzentrale Bayern lernen Sie die Verkaufstricks der Lebensmittelbranche kennen: Zuckerfallen, Mogelpackungen, versteckte Preiserhöhungen und Imitate. Erfahren Sie, welche Angaben auf den Verpackungen weiterhelfen und worauf Sie bei einem Preisvergleich achten sollten. Der Vortrag wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Anmeldung

August

Fr 14.08.
09.25 Uhr
€ 9,50

Farbenfrohes Oval – Fahrt nach Isny

Die Stadt im Allgäu ist ein wahres Idyll. Eingebettet in die oberschwäbische Barockstraße, bezaubert die Altstadt mit einem einzigartigem Ensemble aus Schloss, stattlichen Patrizierhäusern und einem mittelalterlichen Wehrgang. Lernen Sie bei einer Führung die Stadtgeschichte kennen und ab 16.00 Uhr lockt der Feierabendmarkt. Preis inklusive Führung. TP: Starnberger Flügelbahnhof, Gleis 27 – 31.
Anmeldung

Mo 17.08.
14.00 Uhr
€ 3,50

Traumpfad Zirbenweg

Der Panoramaweg auf 2.000 m Höhe zwischen den Bergstationen „Patscherkofel“ und „Glungezer“ ist beliebt und viel begangen. Zwischen den jahrhundertealten Zirben bietet sich immer wieder der Blick auf das Inntal und das gegenüberliegende Karwendel. Herr Krieger stellt Ihnen in seinem Vortrag den Weg und auch noch das schöne Hall in Tirol vor.
Anmeldung

Do 20.08.
11.15 Uhr
€ 7,50

Bevor die Wittelsbacher nach München zogen – Fahrt zum Kloster Scheyern

Nach einer Stärkung in der Klosterschänke mit hauseigenem Bier erhalten Sie bei einer Führung Einblick in die große Klosteranlage der Benediktiner, die im frühen Mittelalter die Grablege der bayerischen Herzöge war. Preis inkl. Führung. TP: Hbf, Gleis 23.
Anmeldung

August

Mo 24.08.
14.00 Uhr
€ 3,00

Vorsorge für den Ernstfall

Auch wenn München eine der sichersten Gegenden der Welt ist, können besondere Ereignisse unseren Alltag stören. Dies kann z.B. der zeitweise Ausfall der Energieversorgung, eine Evakuierung aufgrund des Fundes einer Fliegerbombe, eine Sabotage unserer wichtigen Infrastruktur oder eine Pandemie sein. Auch extreme Wetterereignisse nehmen zu und können massive Auswirkungen haben. Marion Ivakko erklärt Maßnahmen und Verhaltensweisen in einem Vortrag. Anmeldung

Do 27.08.
14.00 Uhr
€ 3,00

Aufbruch in die Moderne der 1920er Jahre – Spaziergang

Die 20er Jahre, als Triebfeder von zahlreichen Neuerungen, haben in München auch in der Architektur ihre Spuren hinterlassen. Wir enden am Rundfunkhaus – ein denkmalgeschützter Bau aus dem Jahre 1929. TP: Städtisches Hochhaus, Blumenstraße, Tram 16/17. Anmeldung

Sa 29.08.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 09.05.. Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Mi 13.05.
09.15 Uhr
€ 2,50

Auf dem Guglhör-Höhenweg

Wir starten in Murnau und wandern immer im leichten Auf und Ab über einen sonnigen Höhenrücken bis zum Gasthaus Guglhör. Bei schönem Wetter können wir uns hier bei einer Rast im Biergarten stärken. Anschließend gehen wir mit grandiosen Ausblicken auf das Gebirgspanorama zurück nach Murnau (ca. 12 km, 200 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof vor Gleis 27. Anmeldung

Do 18.06.
08.45 Uhr
€ 2,50

Wanderung am Spitzingsee

Wir starten am Spitzingsattel und umrunden auf bequemen Wegen den See, wandern dann durch eine reizvolle Almlandschaft zu den Valepper Almen. Auf dem Bockerlbahnweg geht es entlang der Roten Valepp bis zur Waitzinger Alm. Auf dem Rückweg bietet sich eine Einkehr im schön gelegenen Blecksteinhaus an (ca. 12 km, 200 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof vor Gleis 33. Anmeldung

Mi 08.07.
08.45 Uhr
€ 2,50

Zu den Siebenhütten in Kreuth

Die idyllisch gelegenen Siebenhütten in Kreuth unterhalb der Blauberge sind immer wieder ein lohnendes Ziel. Wir erreichen sie über Wildbad Kreuth auf dem Kiem-Pauli-Weg. Auf dem Rückweg gehen wir entlang der Hofbauernweißach zunächst zur Herzoglichen Fischzucht und dann durch die Weißachauen zurück nach Kreuth. Hier Einkehr (10 km, 120 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof vor Gleis 33. Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Fr 28.08.
09.15 Uhr
€ 2,50

Durch die Buckelwiesen bei Klais

Auf dieser Wanderung durchqueren wir die geologisch und landschaftlich bemerkenswerten Buckelwiesen bei Krün. Wir starten in Klais und wandern zunächst zum stillen Barmsee und dann weiter über einen Höhenrücken mit Blick auf Wetterstein und Karwendel zur idyllischen Goasalm. Einkehr am Barmsee oder in der Goasalm. Rückfahrt ab Mittenwald (ca. 12 km, 200 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof vor Gleis 27.
Anmeldung

Kooperationspartner des ASZ und selbstorganisierte Gruppen in den ASZ- Räumlichkeiten:

- Migrant*innen Togogruppe
- Seniorenvertretung Altstadt-Lehel
- „Il Coro e.V.“ und „Münchner Brahms-Chor“
- ASZ der Sozialregion Mitte
- BA 1 Altstadt-Lehel
- Sozialbürgerhaus Mitte
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Rheuma-Liga München
- Yoga OMY
- St. Anna
- St. Lukas
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- BMEL - Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
- Bund Naturschutz München
- LHM Referat für Klima- und Umweltschutz
- LMU Klinikum - Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Alzheimer Therapie- und Forschungszentrum
- Soziale Betreuung durch Musik e.V.
- NordOstKultur München
- Betreuungsverein KFJ

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.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an Veranstaltungen des Alten Service-Zentrums (ASZ) erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Das ASZ sowie seine Mitarbeitenden haften nicht für Schäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen entstehen, soweit diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen.

Für einfache Fahrlässigkeit wird die Haftung ausgeschlossen, es sei denn, es handelt sich um die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten). In diesem Fall ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt.

Die Haftung für Schäden aus Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt.

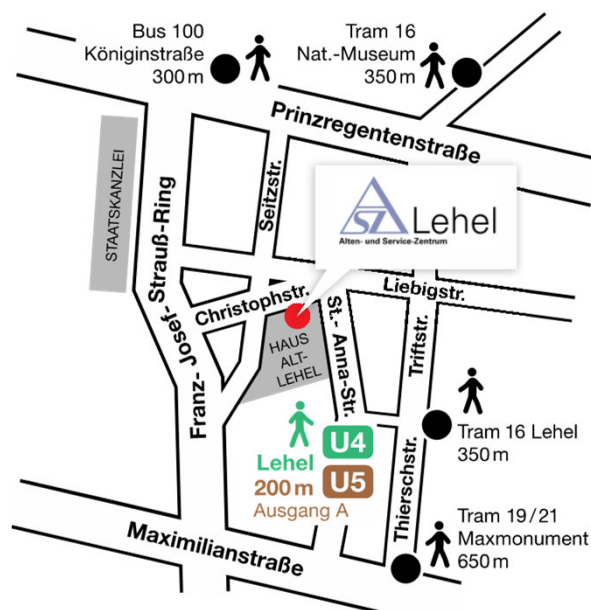
Teilnehmende sind selbst dafür verantwortlich, für eine ausreichende Unfall- und Haftpflichtversicherung Sorge zu tragen.

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:

1 Gehminute von der Station U4/U5 Lehel



Alten- und Service-Zentrum Lehel

BRK-Kreisverband München

Christophstraße 12

80538 München

Tel.: 089 / 45 21 64 10 1

Fax: 089 / 45 21 64 11 3

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

www.brk-muenchen.de/asz-lehel