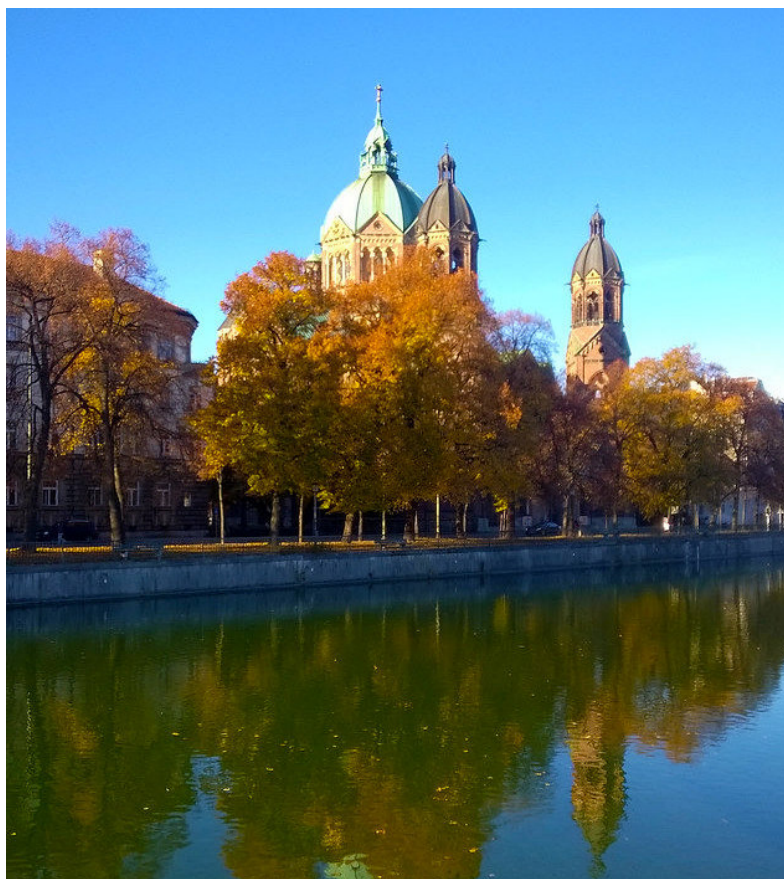


**September bis
Dezember 2025**



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Vorwort

Die warmen Farben des Herbstes können Optimismus, Energie und Leidenschaft hervorrufen. Der Lichterglanz der Vorweihnachtszeit weckt Kindheitserinnerungen. Auch unser vielseitiges Programm soll Sie in Schwung bringen. Informieren Sie sich, werden Sie gemeinschaftlich aktiv, probieren Sie gern etwas Neues aus. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr ASZ Lehel-Team

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

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
- EA-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 Seniorenwohngruppen
- 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, 12.12., 10.00 Uhr
- Kuvertieren: Fr 28.11., 10.00 Uhr
- Treffen EA im Außenraum: Mi 15.10., 15.30 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 € 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.730,- (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, 25.08.2025, 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 Neuanschuldung notwendig, erst danach ist eine Kursteilnahme gesichert.

Gruppen- und Kursangebote

Kursdauer: 06. Oktober – 19. Dezember 2025
Kursferien: 01. September – 02. Oktober 2025
03. November – 07. November 2025
22. Dezember – 31. Dezember 2025

Montag

11.30 Uhr
10 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 € 6,50

Mittagsschmankerl

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

13.30 Uhr
€ 40,00
10 x 60 Min

Yoga (OMY)

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

16.00 Uhr
€ 24,00
8 x 90 Min

Kreativer Tanz

Wir probieren unterschiedliche Bewegungen aus, improvisieren und gestalten kleine Choreografien. Es geht nicht um das Erlernen vorgegebener Tänze, sondern darum, einen individuellen künstlerischen Ausdruck in der Bewegung zu finden, der kein „richtig“ und „falsch“ kennt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leitung Frau Schleicher. Auch am 03.11., nicht im Dezember. Anmeldung

Dienstag

10.00 Uhr
€ 45,00
10 x 60 Min

Atmen – bewegen – entspannen

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur; zum Abschluss eine angeleitete Entspannungsübung. Leitung N.N.. Anmeldung

Ab 10.00 Uhr
bis 13.30 Uhr
à € 1,50

Tischtennispiel

Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

10.25 Uhr
€ 60,00
10 x 90 Min

Konzentrationsübungen

Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung N.N.. Anmeldung

12.30 Uhr
à € 6,50

Mittagsschmankerl

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

13.30 Uhr
à € 2,50
10 x 45 Min

Hockergymnastik

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

Ab 14.00 Uhr
Selbstkosten

Cafeteria

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

16.00 Uhr
€ 40,00
10 x 60 Min

Qi Gong

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

Mittwoch

09.00 Uhr
€ 80,00
10 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

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

Smartphone, Laptop, Tablet,

Internet: Einzelsprechstunde
Leitung Herr Baumann. Pro Person 4
Einzelstunden pro Tertial buchbar.
Anmeldung

13.30 Uhr
á € 1,50

Freies Malen ohne Dozent

Entrichtung des Teilnahmebeitrages
im Büro.

15.15 Uhr
€ 70,00
10 x 90 Min

Italienisch für Fortgeschrittene

Grammatik und Konversation,
Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

Donnerstag

10.30 Uhr
€ 50,00
10 x 90 Min

„La causette“ – Plauderstündchen auf Französisch

Tauschen Sie sich aus über alles,
was Sie bewegt. Leitung Frau Thiéry.
Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 50,00
10 x 90 Min

Englisch Konversationskurs

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

10.45 Uhr
€ 45,00
10 x 45 Min

Halt dich fit mit Rick

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

11.45 Uhr
á € 2,00
10 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 € 6,50

Mittagstisch Fischgericht

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

Ab 13.30 Uhr
bis 15.00 Uhr
kostenfrei

Offener Spielertreff – 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. Für interessierte Anfänger*innen besteht die Möglichkeit, eine individuelle Anleitung zu erhalten. Bitte im ASZ-Büro melden.

Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2025

September



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

Do 09.10.
Do 13.11.
Fr 12.12.

**Leitzachtal-Panoramaweg
Von Tutzing nach Possenhofen
Von Eschenlohe nach Oberau**

Weitere Informationen finden Sie auf
Seite 25. Die Wanderungen werden
nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen
begleitet.

Do 04.09.
11.30 Uhr
€ 10,00

Markt, Musik und Mittagessen

Nach einer kurzen Einführung hören
Sie ein wunderbares, halbstündiges
Orgelkonzert in St. Anna. Danach
laden wir Sie zu einem zünftigen
Wiesn-Schmankerl mit Hendl und
Kartoffelsalat im ASZ Lehel ein.
Anmeldung

September

So 07.09.
11.00 Uhr
€ 11,00

Wunder, Witz und weise Worte – Ein Rundgang mit jüdischen Geschichten

Dieser zweistündige Rundgang führt uns mit frei erzählten Geschichten durch die Epochen jüdischen Lebens in München. Sie hören Legenden und Erzählungen und erfahren Historisches. Wir enden an der Synagoge am St.-Jakobs-Platz. Zum Ausklang haben wir die Möglichkeit, ins Café einzukehren. Möglichst ein Sitzkissen/andere Unterlage zum Sitzen mitnehmen. TP: Dallmayr Delikatessen, Dienerstr. 14-15. Anmeldung

Do 11.09.
14.00 Uhr
€ 3,50

Wohnen im Alter: inGemeinschaft

Wohnen im Alter kann vielfältig sein. So geht es bei inGemeinschaft darum, ältere und jüngere Menschen durch das Gründen einer Mehrgenerationen-Wohngemeinschaft zusammenzubringen. Bei diesem Prozess werden Sie vollständig begleitet. Lernen Sie das Konzept bei einem Vortrag näher kennen. Anmeldung

Sa 13.09.
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

September

Mi 17.09.
14.00 Uhr
€ 2,50

Spaziergang „München früher und heute“

Wir machen einen gemütlichen Spaziergang durch die Münchner Innenstadt und schauen uns an, wie sich die Stadt im Lauf der Zeit verändert hat. Wir sprechen über das frühere und heutige München – und tauschen Erinnerungen aus. So besuchen wir beispielsweise den Viktualienmarkt, welcher sich vom einfachen Bauernmarkt zum beliebten Feinschmeckertreff entwickelt hat. TP: Marienplatz, Fischerbrunnen. Anmeldung

Fr 19.09.
13.45 Uhr
€ 2,50

Bayerisches Nationalmuseum

Sie sind vom KulturSalon+ zu einer Führung und zum Austausch ins Bayerische Nationalmuseum eingeladen, das zu den größten Museen in Deutschland zählt. Das Schatzhaus präsentiert herausragende Kunst von der Spätantike bis zum Jugendstil. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen. KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung. TP: Eingangsbereich Nationalmuseum. Anmeldung

Do 25.09.
10.30 Uhr
€ 5,00

Sich immer wieder neu erfinden....

Viel Ruhm hat sie erlebt, aber auch viele Niederlagen: Hildegard Knef. Immer wieder schaffte sie es, aufzustehen - eine Expertin des Überlebens. Unter dem Titel „Ich will alles“ erleben sie die Dokumentation ihres Lebens auf Leinwand. Dazu reichen wir einen schwäbischen Ofenschlupfer. Anmeldung

Oktober



Do 02.10.
12.45 Uhr
€ 2,50

Staatliches Museum Ägyptischer Kunst

Sie sind vom KulturSalon+ zu Führung und Austausch ins Staatliche Museum Ägyptischer Kunst eingeladen. Es ist eine Entdeckungsreise durch fünf Jahrtausende Kunst und Kultur des Alten Ägypten und des Antiken Sudan. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen. KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung. TP: Eingangsbereich Museum Ägyptischer Kunst. Anmeldung

Mo 06.10.
14.00 Uhr
€ 3,50

Kappadokien – Wunderland der Türkei

Im Herzen Anatoliens hat die Natur aus Vulkanasche ein zu Stein gewordenes Wunderland geschaffen – Kappadokien! Herr Messerle nimmt uns in einem Vortrag mit zum UNESCO Weltkulturerbe. Eine Landschaft mit bizarren Tuffsteinkegeln und –türmen. Im Laufe von Jahrhunderten haben die Menschen unterirdische Städte in den weichen Tuffstein geschlagen. Anmeldung

Oktober

Di 07.10. –
Do 09.10.

Begegnungsfahrt nach Meersburg - Das charmante Juwel am Bodensee

Hier vereinen sich Weinkultur und Stadtgeschichte mit einem wunderschönen Blick auf den Bodensee und die Schweizer Alpen. Nicht weit davon befindet sich die größte Stadt des Bodensees, Konstanz. Wir erkunden beide Städte bei einer Stadtführung. Unsere Unterkunft befindet sich inmitten der wunderschönen Altstadt von Meersburg. Anmeldung siehe Extra-Flyer

Do 09.10.
10.30 Uhr
€ 3,50

Expertenratgeber: Gesunde Augen in jedem Alter

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Augenerkrankungen. Durch gezielte präventive Maßnahmen können Sie Ihre Sehkraft stärken. Frau Standfuß, ganzheitliche Sehtrainerin, zeigt Ihnen einfache aktivierende und entspannende Übungen, die zum Erhalt ihrer Sehkraft beitragen. Anmeldung

Mi 15.10.
15.30 Uhr

Ehrenamtstreffen Nachbarschaftshilfe: Resilienz im Ehrenamt

Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist nicht nur bereichernd, sondern auch herausfordernd. Wie lässt sich innere Stärke und Widerstandskraft aufbauen und erhalten? Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit bieten wir inspirierende Impulse, Austausch und praktische Tipps für den ehrenamtlichen Alltag. Anmeldung

Oktober

Do 16.10.
8.00 – 15.45
Uhr
€ 34,00

Erste-Hilfe-Kurs – Für den Ernstfall gewappnet sein!

Vertiefen Sie bei einem Erste-Hilfe-Kurs durch das BRK KV München Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten, um in Notfallsituationen schnell und richtig zu handeln. Bitte bringen Sie Schreibutensilien zum Kurs mit.
Anmeldung

Fr 17.10.
09.30 Uhr
€ 3,50

Psychiatrie im Wandel

Im Jahr 1905 wurde die Heil- und Pflegeanstalt Eglfing im Pavillonstil inmitten einer weitläufigen Parkanlage gegründet – eine fortschrittliche und menschennahe Psychiatrie. Bei einer Führung über das Gelände und durch das Psychiatriemuseum erfahren Sie mehr über die bewegte Geschichte des heutigen kbo-Isar-Amper-Klinikum Haar. Preis beinhaltet eine Spende für die Führung. TP: Karlsplatz Stachus, Bäckerei Rischart, Sperrengeschoss.
Anmeldung

Sa 18.10.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe auch 13.09.. Anmeldung

Oktober

Mo 20.10.
14.00 Uhr
€ 6,00

Andenabenteuer

Herr Horst Ullrich nimmt Sie in seinem Vortrag mit zu einem der schönsten Bergzüge der Welt. Er bereiste diese Mitte der 70er Jahre auf unterschiedlichen Transportmitteln. Angefangen am südlichen Zipfel bei den Tierkolonien in Patagonien, erklimmte er schließlich alleine den Aconcagua und gelangte zu den berühmten Inkastätten, bis es ihn zu den famosen Galapagos-Inseln verschlug. Anmeldung

Mi 22.10.
14.00 Uhr
€ 5,00

Der Verein Münchner Blaulicht lädt ins Theater ein!

Das renommierte Replay-Theater präsentiert Ihnen in Kooperation mit dem Münchner Blaulicht e.V. ein unterhaltsames Theaterstück zum Thema „Trickbetrug“. Im Anschluss sind Sie bei Kaffee und Kuchen eingeladen, mit dem Münchner Blaulicht-Verein und Vertretern der örtlichen Polizeiinspektion ins Gespräch zu kommen. Eine gemeinsame Veranstaltung der ASZ Lehel, Altstadt und Maxvorstadt. Anmeldung

Oktober

Do 23.10.
14.00 Uhr
€ 3,50

Ein Leben im Dreivierteltakt – Johann Strauss Sohn

Der Walzerkönig feiert dieser Tage seinen 200. Geburtstag. Passend dazu erzählt Frau Kempkens in einem Vortrag vielerlei Wissenswertes über den Spross der berühmten Walzer-Familie, untermalt mit berührenden Musikbeispielen. Er hat mit dem Donauwalzer zwar eines der populärsten Stücke der klassischen Musik geschrieben, lässt sich jedoch nicht nur darauf reduzieren. Anmeldung

Sa 25.10.
09.15 Uhr
€ 12,00

Farbenprächtiger Dia de los muertos – Fahrt nach Ingolstadt

Als ehemaliger Herzogsitz der bayerischen Herrscher, finden sich in der Altstadt einige herausragende Zeugnisse der damaligen Zeit, die Sie bei einer Führung kennenlernen. Nach der Mittagspause machen wir einen Sprung in die Neuzeit, denn aufgrund einer bekannten Automarke mit Fabrikation in Mexico lebt hier eine der größten mexikanischen Gemeinden in Bayern, die mit einer Parade den Tag der Toten in den schillerndsten Farben feiert. Preis beinhaltet Führung und Pfeifturbesteigung, 201 Stufen. TP: Hbf, Bahnsteig 21. Anmeldung

Oktober

Sa 25.10.
14.00 Uhr
€ 8,00

Das „Hallo-Projekt München“ - Kulturabend

Möchten Sie mehr über andere Kulturen erfahren und sich mit jungen, internationalen Menschen austauschen? Die Teilnehmer*innen des Hallo-Projekts kommen aus über 60 Ländern und möchten ihre Deutschkenntnisse verbessern. Machen Sie mit, entdecken Sie neue Kulturen und genießen Sie köstliche Spezialitäten aus einem anderen Land! Das Land wird eine Woche im Voraus bekannt gegeben.
Anmeldung

Do 30.10.
11.00 Uhr
€ 2,50

Spaziergang von Pasing zur Blutenburg

Wir spazieren vom Bahnhof Pasing an der Würm entlang - einem Fluss, der dem Starnberger See entspringt - bis zur Blutenburg in Obermenzing. Die Blutenburg ist durch viele alte Bäume abgeschottet und birgt ein herrliches Erholungspotential. Nach dem Spaziergang kehren wir in die Schlossschänke Blutenburg ein. TP: Pasing Bahnhof, Pasinger Fabrik.
Anmeldung

November



Mi 05.11.
14.00 Uhr
€ 2,50

Kegeln im ASZ Altstadt

Gemeinsam werden wir im ASZ Altstadt die Kegelbahn nutzen und leichte Kegelspiele wie Hausnummer oder Fuchsjagd spielen. Bitte bringen Sie Turnschuhe mit weißer Sohle mit. TP: vor dem ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12. Anmeldung

So 09.11.
09.10 Uhr
€ 8,00

Auftritt Pelzmärtel – Fahrt nach Pappenheim

In Teilen Frankens hat sich der Name des Pelzmärtel noch gehalten. Zu seinen Ehren findet in dem Städtchen Pappenheim ein vorweihnachtlicher Markt statt. Nach einer Stadtführung kennen Sie dann auch die Pappenheimer. Preis inklusive Führung. TP: Hbf, Gleishalle Mitte. Anmeldung

November

Do 13.11.
10.00 Uhr
€ 4,50

80 Jahre „Stunde Null“

Wir zeigen auf Leinwand Aufnahmen, die Willi Cronauer mit Erlaubnis der amerikanischen Besatzungsmacht im Juni/Juli 1945 über die Zerstörung der Stadt gedreht hat. Er wollte die katastrophalen Folgen eines verbrecherischen, politischen Handelns aufzeigen und einen eindringlichen Appell für ein „Nie wieder“ formulieren. Im Anschluss tauschen wir uns bei einem kleinen Imbiss über Ihre Erinnerungen aus. Anmeldung

Sa 15.11.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe auch 13.09.. Anmeldung

Sa 15.11. –
So 16.11.
10.00 –
17.00 Uhr

Dialog mit Ton – Ausstellung

Die Keramikgruppe lädt ein! Mit fachkundiger Begleitung der Keramikmeisterin Teresa Wirth entstehen Gefäße, Figuren und abstrakte Objekte. Ein Blick auf Ton, der Formen findet und Ideen festhält. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, was Hände und Fantasie entstehen lassen. Die Ausstellung findet im großen Saal statt.

Mo 17.11.
14.00 Uhr
€ 3,50

Ein Nachmittag im Wiener Kaffeehaus

Genießen Sie ein Schalerl Kaffee mit einer Mehlspeis, lauschen Sie Kaffeehaus-Musik und erfahren Sie durch Frau Ursula Scherer Interessantes und Amüsantes über diese Wiener Institution, die nun auch zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört. Anmeldung

November

Mi 19.11.
10.00 Uhr
€ 4,00

Weihnachtsplätzchen backen

Traditionell backen wir in der Vorweihnachtszeit Plätzchen. Wir verzieren Butterplätzchen und backen Engelsaugen. Bitte eine Dose für die Plätzchen mitbringen. Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Anmeldung

Mo 24.11.
14.00 Uhr
€ 3,50

Bis zur Heide: Schwabing – Freimann

Aufgrund der schieren Größe des Stadtbezirkes folgt auf Schwabing West nun der „Schwesterstadtteil“ Schwabing-Freimann. Bis zur nördlichen Stadtgrenze mit der Fußballarena zieht sich das Gebiet, das Ihnen Frau Horn gemeinsam mit Herrn Krieger in einem kurzweiligen Foto-Vortrag, garniert mit vielen interessanten Geschichten, näherbringt. Anschließend gibt es dazu wieder ein Quiz. Anmeldung

Di 25.11.
13.45 Uhr
€ 2,50

Pinakothek der Moderne

Sie sind vom KulturSalon+ zu einer Führung und zum Austausch in die Pinakothek der Moderne eingeladen. Sie gilt als das älteste Designmuseum und zählt zu den größten Designsammlungen weltweit. Mit vier Museen zu Kunst, Graphik, Architektur sowie Design unter einem Dach gehört die Pinakothek der Moderne zu den größten Sammlungshäusern Europas. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen. KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung. TP: Eingangsbereich Pinakothek der Moderne. Anmeldung

Dezember



Do 04.12.
15.30 Uhr
€ 6,00
Kostenfrei für
ehrenamtlich
Engagierte!

Weihnachtliches Konzert: Rally Bogdanova

Ein junges, außergewöhnliches Talent, dem es gelingt, die beiden Musikwelten von Operngesang und Geigenspiel temperamentvoll zu verbinden, bringt Sie in vorweihnachtliche Stimmung. Sowohl das virtuose Violinspiel der jungen Musikerin, als auch ihre Sopranstimme, die vier Oktaven umfasst, lässt Sie eine unvergessliche Stunde erleben.
Anmeldung

Do 04.12.
17.00 Uhr

Adventsfeier für alle ehrenamtlich Engagierten

Wir laden die ehrenamtlichen HelferInnen des ASZ Lehel zu einem festlichen Raclette-Essen am Kamin ein. Für vorweihnachtliche Stimmung sorgt Jan Koester mit einer kleinen Lesung von Kamingeschichten.
Anmeldung

Dezember

Fr 05.12.
13.45 Uhr
€ 2,50

Glyptothek

Sie sind vom KulturSalon+ zu einer Führung und zum Austausch in die Glyptothek eingeladen. Sie ist das älteste öffentliche Museum in München und das einzige auf der Welt, das allein der antiken Skulptur gewidmet ist. Hier werden griechische und römische Marmorstatuen von höchster Qualität gezeigt. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen. KulturSalon+ wird gefördert von der Beisheim Stiftung. TP: Eingangsbereich Glyptothek. Anmeldung

Mo 08.12.
14.00 Uhr
€ 3,50

„O du fröhliche, o du selige...“ – Gemeinsam in Weihnachtsstimmung kommen!

Beim festlichen Mitsingkonzert laden wir Sie herzlich ein, mit den Kindern der Isar-Grundschule bekannte Weihnachtslieder zu singen und die vorweihnachtliche Atmosphäre zu genießen. Lassen Sie uns gemeinsam die schönste Zeit des Jahres musikalisch feiern. Anmeldung

Mi 10.12.
10.15 Uhr
€ 8,00

Bad Tölz im Weihnachtsglanz: Ein Markt mit Charme, Kunst und Kulinarik

Der Weihnachtsmarkt in Bad Tölz zählt zu den schönsten in Süddeutschland. Nach einer Führung im Stadtmuseum Bad Tölz ist ausreichend Zeit über die liebevoll dekorierten Holzstände zu schlendern. Preis inkl. Führung. TP: Hbf., Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

Dezember

Sa 13.12.
13.00 Uhr
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen
verschiedener Nationen**
Siehe auch 13.09.. Anmeldung

Do 18.12.
17.30 Uhr
€ 7,00

**ASZ Lehel Adventstreff mit dem
Brahms-Chor**

Was wäre die staade Zeit ohne
duftendes Weihnachtsgebäck,
wärmenden Punsch,
vorweihnachtliche Musik und
geselliges Beisammensein?
Genießen Sie das Alles beim
traditionellen Adventstreff und
stimmen Sie sich mit uns auf das
kommende Fest ein. Anmeldung

Di 23.12.
12.30 Uhr
€ 13,00

Festessen zur Weihnachtszeit
Ein festlich gedeckter Tisch und
kulinarische Leckereien wie Ente,
Kroketten, Gemüse und Dessert
stimmen uns ein auf die kommenden
Weihnachtstage. Preis inkl.
Getränke. Anmeldung

**Das ASZ Lehel wünscht Ihnen
einen guten Jahresausklang und
ein gesundes Jahr 2026!**



Wanderungen Frau Schwaiger

Do 09.10.
09.45 Uhr
€ 2,50

Auf dem Leitzachtal- Panoramaweg

In abwechslungsreichem Auf und Ab wandern wir auf einem aussichtsreichen Panoramaweg von Hundham bis zur Schwaiger-Alm. Nach einer gemütlichen Einkehr führt der Höhenweg weiter nach Birkenstein zur gleichnamigen Wallfahrtskapelle. Die letzte Etappe bringt uns dann zum Bahnhof Geitau (ca. 12km, 200 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof, Anmeldung

Do 13.11.
09.15 Uhr
€ 2,50

Von Tutzing nach Possenhofen

Eine herbstliche Wanderung, die am Bahnhof Tutzing startet und durch den Ort zum schönen Brahmspark führt. Hier folgen wir dem ufernahen Weg bis Pöcking zur Einkehr. Danach geht es leicht bergauf zur S-Bahn in Possenhofen (ca. 10km, 50 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof, Anmeldung

Fr 12.12.
09.15 Uhr
€ 5,50

Von Eschenlohe nach Oberau

Unsere winterliche Wanderung startet in Eschenlohe. Wir wandern am Rande des Pfrühlmoos zum Geotop „Sieben Quellen“. Auf breiten Forstwegen mit Blick auf das Wettersteingebirge und die Zugspitze geht es dann weiter nach Oberau zur Einkehr. Anschließend besuchen wir in Oberau die Krippenausstellung und stimmen uns auf die Weihnachtszeit ein (ca. 10 km, 100 hm). Eintritt für die Krippenausstellung inklusive. TP: Starnberger Flügelbahnhof, 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
- „Hallo-Projekt“ München
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Rheuma-Liga München
- Yoga OMY
- St. Anna
- St. Lukas
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Münchner Blaulicht e.V.
- KulturSalon+ und Beisheim-Stiftung

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchner Rotes Kreuz

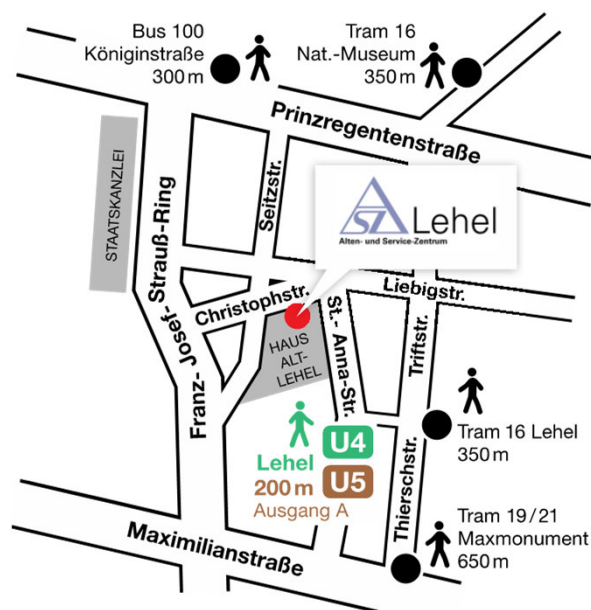
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

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:

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