Maxvorstadt
Alten- und Service-Zentrum

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

September – Dezember 2026



Gefördert durch
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Bayerisches Rotes Kreuz

Vorwort

Herzlich willkommen im Herbstprogramm des ASZ Maxvorstadt. Die Hitze des Sommers ist vorbei, die Natur verwandelt sich noch einmal in den schönsten Farben. Wie gewohnt finden Sie ein vielfältiges, anregendes Angebot, das Sie zum Mitmachen einlädt. Wir freuen uns auf Sie und sind sicher: da ist das Passende auch für Sie dabei.

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

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
- keine Rentenberatung

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 Spazierengehen 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 € 1.900,00 (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.850,00 (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 gewähren.

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.

Haushaltshilfe

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.

Außensprechstunde des Sozialbürgerhauses im ASZ

Nutzen Sie gerne die neue Möglichkeit mit Mitarbeitern des SBH direkt hier bei uns im Haus Ihre Anliegen nach Anmeldung zu besprechen.

Anmeldung

Ab 17.08.2026, 10.00 Uhr persönlich im ASZ oder telefonisch möglich. Bitte entrichten Sie die Gebühr für den gesamten Kurs vor dem ersten Kurstermin. Wir bitten um Verständnis, dass nur bei längerer Erkrankung vorab bezahlte Teilnehmergebühren erstattet werden können.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 1. September – 31. Dezember 2026
Kursferien: nach Absprache

Jetzt neu:
unser Programm im Internet

Montag

Mo – Fr € 1,00	**Tischtennisspiel** 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. In Kooperation mit der Landeshauptstadt München – Heinrich und Maria Eleonora Leininger-Stiftung. Wöchentlich, nicht in den Ferien. Beginn 21.09.
11.30 Uhr Preis auf Anfrage	**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre. Anmeldung
13.00 Uhr à € 15,00 5 x 180 Min	**Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 21.09. Anmeldung
13.00 Uhr à € 15,00 5 x 180 Min	**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 21.09. Anmeldung
13.00 – 16.00 Uhr	**Schafkopf.** Wenn Schellen, Eichel oder Herz, Schmieren, Wenz oder Brems keine Fremdwörter für Sie sind, freuen wir uns auf neue Mitspieler in unserer geselligen Schafkopfrunde! Montag/Dienstag nach Absprache.

15.00 Uhr € 66,00 12 x 60 Min	**Pilates.** Sanftes Training, um noch viele Jahre schmerzfrei, gesund und fit zu bleiben – im Alltag, bei Freizeit und Sport. Miriam Sonntag, Pilates-trainerin. Kursbeginn 07.09. Anmeldung
14.00 Uhr	**Offener Spielenachmittag.** Rommé und Canasta. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
14.30 Uhr € 70,00 10 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 05.10. 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 06.10. Anmeldung
11.00 Uhr € 72,00 12 x 60 Min	**Yoga. Kurs I.** Ein Weg, um körperlich und geistig bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Sanfte Übungen, die an die Teilnehmenden angepasst werden können. Annette Gissing, Yogalehrerin und Yogatherapeutin, Heilpraktikerin. Kursbeginn 06.10. Anmeldung
12.15 Uhr € 72,00 12 x 60 Min	**Yoga. Kurs II.** Ein Weg, um körperlich und geistig bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Körperlich

	fordernder, je nach Anspruch der Teilnehmenden. Annette Gissing, Yogalehrerin und Yogatherapeutin, Heilpraktikerin. Kursbeginn 06.10. Anmeldung
14.00 Uhr 45 Min kostenlos	**Hilfe am Handy.** Junge Studierende nehmen sich Zeit und beantworten Ihre Fragen am Handy. Anmeldung
15.00 Uhr € 60,50 11 x 90 Min	**Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 06.10. Anmeldung

Mittwoch

08.30 Uhr € 40,00 10 x 60 Min	**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 07.10. Anmeldung
ab 09.00 Uhr	**Mittwochs-Wandergruppe**. Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro
10.00 Uhr € 55,00 11 x 90 Min	**Aquarellkurs**. In jedem von uns schlummern Kreativität und künstlerische Talente. Im Kurs kann es Ihnen gelingen, Ihren eigenen Ausdruck zu finden. Unter professioneller Leitung erlernen Sie die Technik, vertiefen und intensivieren Ihren eigenen Stil. Gabriela Popp, therapeutische Kunstpädagogin. Kursbeginn 07.10. Anmeldung

10.30 Uhr € 60,50 11 x 75 Min	**Feldenkrais.** Mit dieser Methode lernen Sie, Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Irmi Erhard. Kursbeginn 07.10. Anmeldung
12.00 Uhr Preis auf Anfrage	**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre. Anmeldung
13.30 Uhr € 46,00 6 x 120 Min	**Gedächtnistraining.** In entspannter Atmosphäre erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen zur Förderung von Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität **–** ganz ohne Leistungsdruck. Ob Wortspiele, Denksport oder visuelle Rätsel: Der Spaß steht im Vordergrund! In Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk, Gabriele Vogler, Gedächtnistrainerin Kurstermine: 16./30.09., 14.10., 04./25.11., 09.12. Anmeldung über das mbw unter: www.muenchner-bildungswerk.de/veranstaltungen oder per E-Mail unter: mbw@muenchner-bildungswerk.de . Bitte beachten Sie: Anmeldung nur gegen Vorkasse
13.45 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 Schmiege. Kurstermine: 14./21./28.10., 11./25.11. Anmeldung

14.00 Uhr – 16.00 Uhr € 2,00	**Offene Cafeteria.** Verbringen Sie den Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und netten Gesprächen. Am 23.09. und 25.11. unterhält Sie Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen. Preis für Kaffee und Kuchen.
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.
15.00 Uhr 16.30 Uhr € 48,00 8 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 Schmiege. Kursbeginn 07.10. 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 01.10. 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 01.10. Anmeldung

11.15 Uhr € 54,00 12 x 45 Min	**Sturzprophylaxe.** Jeder stürzt gelegentlich, und mit etwas Glück passiert nicht viel. Ein Mobilitäts-training für sicheres Bewegen kann helfen, Stürze und ihre Folgen zu vermeiden. Annette Hajek-Lemme, Kursbeginn 01.10. Anmeldung
11.30 Uhr Preis auf Anfrage	**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre. Anmeldung
14.00 Uhr 15.00 Uhr kostenfrei	**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
16.00 Uhr € 54,00 9 x 60 Min	**Taijiquan (Yangstil Kurzform) zum Kennenlernen.** Passende Kleidung und Schuhe bitte mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig, jedoch soll ein gutes Stehvermögen vorhanden sein. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 08.10. Anmeldung
17.15 Uhr € 54,00 9 x 60 Min	**Taijiquan für Fortgeschrittene.** Vertraute der Taiji Yangstil Kurzform sind herzlich willkommen, um die Form zu üben und zu vertiefen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 08.10. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr € 5,50	**Männerfrühstück.** Bei Weißwürsten und Brezen können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Am 25.09., 23.10., 20.11., 04.12. 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 04.09., 09.10. Manfred Karger. Anmeldung
11.00 Uhr € 44,00 11 x 60 Min	**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 02.10. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

September – Dezember 2026

September

Di 01.09.
14.00 Uhr
€ 4,00

Lesung mit Jan Koester. Iwan der Narr. Eine in Märchengestalt gekleidete politische Satire auf die zaristische Monarchie, auf das Militär, auf das Kapital schlechthin. 4 Teufel scheitern kläglich daran, Iwan zu verführen und versinken in der Erde **–** ein Loch bleibt. Mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 03.09.
08.50 Uhr
€ 9,00

Stadtführung – Landsberg. Lebendig und spannend erzählt, erfahren Sie unbekannte Details der Stadtgeschichte und entdecken die Architektur des historischen Rathauses, die Entstehungsgeschichte der Stadtkirche, das rauschende Lechwehr, die bunten Bürgerhäuser am Hauptplatz, u.v.m. Nach einer Einkehr ist noch Zeit für einen Bummel durch die Altstadt mit seinen mittelalterlichen Gassen. TP: Hbf. Gl. 30, Preis für Führung. Anmeldung



Di 08.09. 14.00 Uhr € 2,00	**Filmnachmittag mit Raimund Goebel. Die Unbeugsamen.** Der Dokumentarfilm zeigt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Prozessen hart erkämpfen mussten. Politikerinnen wie Herta Däubler-Gmelin, Ingrid Matthäus-Maier und Rita Süssmuth erzählen von ihren Erfahrungen – komisch und bitter, absurd und bisweilen erschreckend aktuell. Anmeldung
Do 17.09. 13.00 Uhr € 2,00	**Spaziergang um den Weßlinger See.** Heute genießen wir die Spät-sommersonne bei einer gemütlichen Runde um den Weßlinger See (ca. 3 km, weitgehend eben). Anschließend stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen im Café Aenishaenslin. TP: Hbf., Zwischengeschoss vor der Hofpfisterei. Preis ohne Zugfahrt und Einkehr. Anmeldung
Fr 18.09. 10.00 Uhr	**Kulturleben in München.** Wer ist neugierig auf das vielfältige Kulturleben in München? Barbara Schüppert informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen. Gemeinsam gehen Sie über das Angebot ins Gespräch und treffen Gleichgesinnte, mit denen Sie sich zusammentun können, um die ein oder andere Veranstaltung zu besuchen. Auch am 16.10., 13.11., 11.12.

Mo 21.09. 13.00 Uhr à € 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 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 05.10./19.10., 09.11./16.11. Anmeldung
Mo 21.09. 13.00 Uhr à € 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 28.09., 12.10./26.10., 16.11. Anmeldung
Mi 23.09. 14.00 Uhr € 2,00	**Musikcafé mit Elzbieta Venturi.** Wieder einmal bereichert „unsere“ Pianistin Frau Venturi die offene Cafeteria mit ihrer Klavierkunst. Preis für Kaffee und Kuchen.
Do 24.09 14.00 Uhr € 4,00	**OMAS GEGEN RECHTS.** Heute berichten zwei Vertreterinnen über die Entstehung, die Ziele, die Organisation und die vielfältigen Aktivitäten des Bündnisses und über ihre Motivation, sich nach dem Motto „Alt sein heißt nicht stumm sein“ zu engagieren. Sie erläutern ihre Haltung zur Demokratie und den im Grundgesetz verankerten Grundrechten und freuen sich auf eine

	angeregte Diskussion bei Kaffee und Kuchen. Anmeldung
Di 29.09. 10.00 Uhr € 5,50	**Wiesn-Frühstück.** Wiesn-Stimmung gibt es nicht nur auf der Theresienwiese, sondern auch bei uns im ASZ – mit gutem Bier, Weißwürsten, Brezen und Musik. Und wer dann noch sein Wiesn-Wissen testen möchte, ist herzlich willkommen, beim Wiesn-Quiz mitzurätseln. Getränke extra. Anmeldung
Mi 30.09. ca. 9.00 Uhr	**Herbstwanderung.** Gemeinsam mit der Wandergruppe, unter Leitung von Ingeborg Binder, fahren wir Richtung Süden und lassen uns von dem schönen Voralpenland verzaubern. Die genaue Route wird kurzfristig festgelegt und mitgeteilt. Ersatztermin, falls es regnet: 7.10. Anmeldung
Mi 30.09. 10 – 12 Uhr	**Außensprechstunde des Sozialbürgerhauses.** Mitarbeitende des Sozialbürgerhauses Mitte stehen Ihnen bei uns im Haus für Ihre Anliegen (Grundsicherung, Bezirkssozialarbeit, Freiwillige Leistungen) zur Verfügung. Nutzen Sie diesen kurzen Draht zur Behörde! Auch am 16.12. Anmeldung

Oktober

Do 08.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Herbstkonzert mit Live Music Now e.V. Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Programm der jungen Musiker und stimmen uns gemeinsam auf den Herbst ein. Dazu reichen wir Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Sa 10.10.
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. Auch am 12.12. Anmeldung

Di 13.10.
14.00 Uhr
€ 7,00

Den Vögeln in die Nester geschaut. Jeden Herbst werden über dreitausend Nistkästen im Auftrag der Stadt München aufgestellt. Die Überreste der vergangenen Brutsaison in den Nistkästen erzählen viel über das Leben der Vögel, das sonst nur im Verborgenen stattfindet. TP: Alter nördlicher Friedhof, Eingang Arcisstr. Anmeldung



Fr 16.10. 10.00 Uhr	**Kulturleben in München.** Wer ist neugierig auf das vielfältige Kulturleben in München? Barbara Schüppert informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen. Gemeinsam gehen Sie über das Angebot ins Gespräch und treffen Gleichgesinnte, mit denen Sie sich zusammentun können, um die ein oder andere Veranstaltung zu besuchen. Auch am 13.11., 11.12.
Fr 16.10. 12.45 Uhr € 2,00	**Führung „ Zukunft Augusten-straße“.** Bagger, Presslufthammer, Lärm, Dreck und Verkehrsbehinder-ungen – fragen Sie sich auch manchmal, wozu das alles? Lassen Sie sich von den Experten des Baureferats erklären, was in der Augustenstraße geplant ist und wie diese Schlagader der Maxvorstadt nach der Umgestaltung aussehen soll. TP: ASZ. Anmeldung
Di 20.10. 14.00 Uhr € 4,00	**Lyriksalon.** Er hat schon Tradition: unser Lyriksalon mit Elzbieta Venturi und Friedrich Then. Musikalisch auf hohem Niveau werden die gelesenen Texte auf dem Klavier begleitet. Anschließend genießen wir Kaffee und Kuchen. Anmeldung
Di 27.10. 14.00 Uhr € 2,00	**Filmnachmittag mit Raimund Goebel. A la carte**. Frankreich, kurz vor der Revolution. Der eigenwillige Leibkoch Manceron fällt bei seinem Herzog in Ungnade und so bleibt ihm keine Wahl, als sich aufs Land zurückzuziehen. Dort eröffnet er mit der talentierten Köchin Louise ein neuartiges Gasthaus. Die

erfolgreiche Idee gilt als fiktive Entstehung des ersten französischen Restaurants und feiert Kreativität, Genuss und gesellschaftlichen Wandel. Anmeldung

November



Mo 02.11.
09.50 Uhr
€ 2,00

Besichtigung der Feuerwache 4.
Wir besuchen gemeinsam die Feuerwache 4 und lassen uns den modernen Bau in dem, neben der Berufsfeuerwehr auch die Freiwillige Feuerwehr untergebracht ist, zeigen. TP: Heßstrasse 120. Anmeldung

Di 03.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

Lesung. Verschollene Märchen.
Jan Koester holt für Sie verschollene europäische Märchen aus der Schatzkiste. So z. B. das Märchen aus Norwegen, das den typisch norwegischen Charakter in all seinen facettenreichen Verwandlungen und in Gestalt von ungelenken, teuflischen Trolls verdeutlicht: meist ruhig, wortkarg, gemütlich und launig, manchmal einfältig, aber doch wieder gewitzt und erfolgreich. Mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 06.11. 10.00 Uhr 5,50 €	**Maxvorstädter Weißwurstfrühstück.** Heute wird's wieder zünftig – mit Weißwurst, Brezen und Musik verbringen wir ein paar vergnügliche Stunden und lassen es uns gutgehen. Getränke extra. Anmeldung
Fr 13.11. 10.00 Uhr	**Kulturleben in München.** Wer ist neugierig auf das vielfältige Kulturleben in München? Barbara Schüppert informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen. Gemeinsam gehen Sie über das Angebot ins Gespräch und treffen Gleichgesinnte, mit denen Sie sich zusammentun können, um die ein oder andere Veranstaltung zu besuchen. Auch am 11.12.
Fr 13.11. 16.40 Uhr € 10,00	**Rathausführung.** Das neugotische Neue Rathaus bietet weit mehr als das berühmte Glockenspiel. Die kurzweilige exklusive Tour führt Sie durch seine beeindruckenden Flure zum Großen Sitzungssaal, in dem die Geschichte und die Politik unserer Stadt gelenkt werden, sowie in den Lesesaal der Juristischen Bibliothek. Die Tour ist nicht barrierefrei. Anmeldung
Sa 14.11. 09.00 – 16.00 Uhr kostenfrei	**„Ehrenamtliche Alltagsbegleitung".** Sie sind als Ehrenamtliche/r im Besuchs- und Begleitdienst aktiv und stoßen immer wieder auf Fragen rund um Ihr Ehrenamt? Unser gemeinsamer Tag eignet sich dazu, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit den von Ihnen begleiteten Senioren zu

	vertiefen und offene Fragen zu klären. Die Themenpalette orientiert sich dabei an Ihrem Aufgabenfeld rund um die Menschen, die Sie besuchen und begleiten. Veranstaltungsort: ASZ Lehel. Anmeldung
Di 17.11. 14.00 Uhr € 4,00	**Musikvortrag – James Bond.** Keine Filmreihe war im 20. Jahrhundert ähnlich erfolgreich wie die James-Bond-Filme. Jeder dieser Filme hat einen eigenen Erkennungssong, von großen Stars gesungen und unvergesslich. Charlie Henghuber nimmt Sie mit auf eine musikalische und cineastische Erinnerungsreise. Kaffee und Kuchen. Anmeldung
Di 24.11. 18.00 Uhr	**Ehrenamtsessen.** Wie jedes Jahr möchten wir uns bei allen Ehrenamtlichen für ihren Einsatz bedanken und laden zum Abendessen. Persönliche Einladung folgt. Anmeldung
Mi 25.11. 14.00 Uhr € 2,00	**Musikcafé mit Elzbieta Venturi.** Auch an trüben Novembernachmittagen erhellt Frau Venturi mit ihrer Klavierkunst die Cafeteria im ASZ. Preis für Kaffee und Kuchen.
Fr 27.11. 09.30 Uhr	**In der Weihnachtsbäckerei gibt`s so manche Leckerei!** In guter alter ASZ-Tradition backen wir heute gemeinsam für unsere Veranstaltungen in der Weihnachtszeit. Anmeldung

Dezember

Di 01.12. 14.00 Uhr € 2,00	**Filmnachmittag mit Raimund Goebel: Charles Dickens – Der Mann, der Weihnachten erfand.** 1843 kämpft Charles Dickens mit Schreibblockaden, Geldsorgen und den Schatten seiner Vergangenheit. Unter Zeitdruck entsteht seine berühmte Weihnachtsgeschichte. Der atmosphärische Film verbindet Biografie, Fantasie und historische Fakten zu einer bewegenden Erzählung über die Entstehung von „A Christmas Carol“. Anmeldung
Mi 02.12. 10.00 Uhr	**Einsatzplan.** Wie vor jedem Programmbeginn treffen sich die Ehrenamtlichen des Service und teilen die anstehenden Einsätze ein. Anmeldung
Do 03.12. 14.00 Uhr € 4,00	**Nikolauskonzert.** Heuer sind wir dem Nikolaus ein paar Tage voraus und freuen uns auf einen stimmungsvollen Einstieg in die Weihnachtszeit. Die jungen Musiker von Live Music Now e. V. verwöhnen uns mit festlichen Klängen. Selbstgebackene Plätzchen und Kaffee dürfen da natürlich nicht fehlen. Anmeldung
Fr 04.12. 15.00 Uhr € 2,00	**Christkindlmarkt Blutenburg.** Gemeinsam lassen wir uns von dem Christkindlmarkt im Blutenburger Schlosshof verzaubern und hoffen, dass um 17 Uhr das traditionelle Lichterhäuserfest stattfindet. TP: ASZ. Anmeldung

Mi 09.12. 14.00 Uhr € 2,00	**Weihnachtliche Cafeteria.** Heute findet unsere Cafeteria in weihnachtlicher Atmosphäre statt. Wir erfreuen uns nicht nur an weihnachtlichen Leckereien, sondern auch an adventlicher Musik und Texten. Gerne können Sie sich auch selbst am Programm beteiligen – über Ihre Beiträge freuen wir uns sehr!
Fr 11.12. 10.00 Uhr	**Kulturleben in München.** Wer ist neugierig auf das vielfältige Kulturleben in München? Barbara Schüppert informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen. Gemeinsam gehen Sie über das Angebot ins Gespräch und treffen Gleichgesinnte, mit denen Sie sich zusammentun können, um die ein oder andere Veranstaltung zu besuchen.
Sa 12.12. 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

Mi 16.12.
10 – 12 Uhr

Außensprechstunde des Sozialbürgerhauses. Mitarbeitende des Sozialbürgerhauses Mitte stehen Ihnen bei uns im Haus für Ihre Anliegen (Grundsicherung, Bezirkssozialarbeit, Freiwillige Leistungen) zur Verfügung. Nutzen Sie diesen kurzen Draht zur Behörde! Anmeldung

Mo 21.12.
Mi 23.12.
12.00 Uhr
€ 9,00

Weihnachtsessen. Unser Küchenteam verwöhnt Sie auch heuer mit einem festlichen Weihnachtsmenü in unserer stimmungsvoll geschmückten Cafeteria. Elzbieta Venturi begleitet uns musikalisch am Klavier. Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir zwei Termine an, Sie können sich für einen Termin anmelden. Anmeldung



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

- 29.09.2026 ab 13.30 Uhr
- 27.10.2026 ab 13.30 Uhr
- 24.11.2026 ab 13.30 Uhr
- 08.12.2026 ab 13.30 Uhr



Termine für unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen:

- Einsatzbesprechung der internen Ehrenamtlichen
  Mittwoch, 02.12. um 10.00 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.
- BBSB e.V.
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V. München
- Bund Naturschutz Bayern e.V.
- SZ Gute Werke e.V.
- Münchner Bildungswerk
- Steuerkanzlei Schimmel
- St. Elisabethenverein Konferenz
- St. Joseph Stiftung
- Münchener Schachakademie GmbH
- Landeshauptstadt München – Senator Josef Riepl-Fonds
- Heinrich und Marie Eleonora Leininger-Stiftung
- Andreas und Elfriede Zäch Stiftung
- SocialStudents e.V.
- Landeshauptstadt München – KulturSalon+, der Beisheim Stiftung

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

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- und 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 auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen. Für einfache Fahrlässigkeit wird die Haftung ausgeschlossen, es sei denn, es handelt sich um die Verletzung wesentlicher Vertrags-pflichten (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:
U2: Haltestelle Königsplatz
Bus 100: Museumslinie
Bus 58: Haltestelle Technische Universität
Trambahn 27/28: Haltestelle Karolinenplatz



Maxvorstadt
Alten- und Service-Zentrum

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