

Mai – August 2026



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Vorwort

Liebe LeserInnen, herzlich willkommen im Sommer-Programm unseres Hauses. Freuen Sie sich auf vielfältige Kursangebote und interessante Veranstaltungen in den schönsten Monaten des Jahres. Wir sind uns sicher: da ist auch für Sie etwas Passendes dabei. Unser erfahrenes BeraterInnenteam steht Ihnen wie gewohnt für alle persönlichen Anliegen, Wünsche und insbesondere natürlich für alle Themen des Älterwerdens sehr gerne 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
- 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 20.04.26, 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. Mai – 31. August 2026

Kursferien: nach Absprache

Montag

Mo – Fr
€ 1,00

Tischtennispiel im Gymnastikraum des ASZ. Termine nach Absprache.

10.00 Uhr
10 x 90 Min
kostenfrei

Schach. Offene Gruppe, in der Sie unter Anleitung eines Schachlehrers Ihr Spiel verbessern können. In Kooperation mit der Landeshauptstadt München – Senator Josef Riepl-Fonds. Wöchentlich, nicht in den Ferien. Beginn 04.05.

11.30 Uhr
Preis auf
Anfrage

Mittagstisch in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

13.00 Uhr
à € 15,00
7 x 180 Min

Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan. Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 04.05. Anmeldung

13.00 Uhr
à € 15,00
7 x 180 Min

Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan. Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 04.05. Anmeldung

13.00 –
16.00 Uhr

Schafkopf. Wenn Schellen, Eichel oder Herz, Schmierer, Wenz keine Fremdwörter für Sie sind, freuen wir uns auf neue Mitspieler in unserer geselligen Schafkopfrunde! Montag/Dienstag nach Absprache.

14.00 Uhr
€ 33,00
6 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 04.05.
Anmeldung

14.00 Uhr

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

14.30 Uhr
€ 84,00
12 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 04.05.
Anmeldung

Dienstag

09.30 Uhr
€ 71,50
11 x 90 Min

Zeichnen lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Kursbeginn 05.05. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 78,00
13 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 05.05.
Anmeldung

12.15 Uhr
€ 78,00
13 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 05.05. Anmeldung

15.00 Uhr
€ 60,50
11 x 90 Min

Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene. Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 05.05. Anmeldung

Mittwoch

08.30 Uhr
€ 44,00
11 x 60 Min

Fitness 50+. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

ab 09.00 Uhr

Mittwochs-Wandergruppe. Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro

10.00 Uhr
€ 60,00
12 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 Sie Ihren eigenen Stil. Gabriela Popp, therapeutische Kunstpädagogin. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

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 06.05. Anmeldung

12.00 Uhr
Preis auf
Anfrage

Mittagstisch in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

13.30 Uhr
€ 38,00
5 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! Ideal für alle, die gemeinsam aktiv bleiben und Neues ausprobieren wollen. In Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk, Gabriele Vogler, Gedächtnistrainerin. Kurstermine: 20./27.05., 03./10./17.06 Anmeldung über das mbw unter: <https://www.muenchner-bildungswerk.de/veranstaltungen> oder per E-Mail unter mbw@muenchner-bildungswerk.de

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: 06./13./20.05., 03./10.06. Anmeldung

14.00 Uhr –
16.00 Uhr

Offene Cafeteria. Verbringen Sie den Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und netten Gesprächen. Am 20.05. und 15.07. 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.

15.00 Uhr
16.30 Uhr
€ 72,00
12 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 06.05. Anmeldung

Donnerstag

09.20 Uhr
€ 45,00
10 x 45 Min

Wirbelsäulengymnastik. Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 07.05. Anmeldung

10.20 Uhr
€ 45,00
10 x 45 Min

Fit durch Bewegung. Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 07.05. Anmeldung

11.15 Uhr
€ 49,50
11 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 07.05. 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

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 07.05. 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 07.05. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 5,50

Männerfrühstück. Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Am 22.05., 19.06., 24.07.
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 08.05., 03.07., 07.08.
Manfred Karger. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 44,00
11 x 60 Min

Fitness 50+. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver.
Kursbeginn 08.05. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

Mai – August 2026

Mai

Mo 04.05.
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 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 11.05., 08./22.06., 06./20./27.07. Anmeldung

Mo 04.05.
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 18.05., 15./29.06. 13./20./27.07. Anmeldung



Do 07.05.
14.00 Uhr
€ 4,00

Maikonzert mit Live Music Now e.V. Lassen Sie uns leicht und beschwingt den sonnigen Mai genießen. Die jungen Musiker gestalten mit Leidenschaft und beeindruckendem Können das heutige Programm. Dazu reichen wir Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mo 11.05.
17.30 Uhr

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

Di 12.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmnachmittag mit Raimund Goebel. Die Herrlichkeit des Lebens. Sommer 1923, Ostsee. Der kränkliche Franz Kafka trifft die lebensfrohe Dora Diamant. Eine berührende Begegnung, die Unterschiede überwindet und zu einer späten Liebe führt. Ein bewegendes Filmerlebnis über Liebe, Verlust und Erinnerung. Anmeldung

Di 19.05.
12.30 Uhr
€ 2,00

KulturSalon: Ägyptisches Museum. Im Rahmen einer Führung, gefördert von der Beisheim Stiftung, gehen Sie auf eine Entdeckungsreise durch fünf Jahrtausende Kunst und Kultur des Alten Ägypten und des Antiken Sudan. Anschließend können Sie sich bei Kaffee und Kuchen austauschen, Führung und Verpflegung kostenfrei, TP: ASZ. Anmeldung

Di 19.05.
14.00 Uhr
€ 4,00

Verbraucherzentrale Bayern. Wir helfen entscheiden. Bettina Große stellt die Arbeit der Verbraucherzentrale Bayern mit ihren Zielen und

Aufgaben vor. Erfahren Sie, wie Sie sich mit ihrer Hilfe in der vielfältigen Konsumwelt zurechtfinden. Die neuesten unseriösen Tricks werden vorgestellt, aber auch, wie Sie sich dagegen behaupten können. Wir freuen uns auf regen Austausch mit den Mitgliedern des Seniorenbeirates Maxvorstadt. Wir reichen Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mi 20.05.
14.00 Uhr

Musikcafé. Heute gibt Elzbieta Venturi, Pianistin der offenen Cafeteria, mit ihrer Kunst am Klavier einen besonderen Rahmen.

Do 21.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

Workshop Handybetrug. Einzeltrick, SMS-Abzocke, Phishing-Mails – bei vielen Menschen herrscht Unsicherheit darüber, wie sie sich vor derartigen Betrugsmaschinen am Handy schützen können. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um nicht Opfer solcher Gauner zu werden. Gern können Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen. Mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Sa 23.05.
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 04.07. Anmeldung

Di 26.05.
14.00 Uhr
€ 4,00

Musikalische Erinnerungen.

Juliana Nobrega und Katharina von Deym tauchen mit Ihnen in die Musikwelt der letzten Jahrzehnte ein. Kennen Sie noch....? Gemeinsam wollen wir Lieder erraten, wieder entdecken und natürlich auch gemeinsam singen. Dazu genießen wir Kaffee und Kuchen. Auch am 14.07. Anmeldung

Fr 29.05.
10.30 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 eine oder andere Veranstaltung zu besuchen. Auch am 12.06., 10.07., 14.08. Anmeldung

Juni

Di 02.06.
14.00 Uhr
€ 4,00

Lesung. Wovon die Menschen leben. Jan Koester führt Sie durch die berühmte Erzählung von Leo Tolstoi über den armen Schuster Semion, der aus Nächstenliebe einen geheimnisvollen Bettler aufnimmt – nicht gerade zur Freude seiner Frau. Eine ethische Erzählung über Nächstenliebe, die von der Gleichheit aller Menschen ausgeht und die religiöse Praxis auf ein moralisches Handeln zurückführt. Mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 09.06.
14.00 Uhr
€ 4,00

Lyricksalon mit Elzbieta Venturi und Friedrich Then. Blumen und blühende Natur. Wort und Klang treten in einen Dialog, der die Schönheit der Natur hör- und fühlbar macht. Lassen Sie sich berühren von poetischen Bildern und zauberhafter Klaviermusik. Anmeldung

Mi 10.06.

Ehrenamtsausflug. Wie jedes Jahr sind alle Ehrenamtliche wieder zu einem gemeinsamen Ausflug eingeladen. Persönliche Einladung folgt.

Fr 12.06.
10.30 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 eine oder andere Veranstaltung zu besuchen. Auch am 10.07, 14.08. Anmeldung

Di 16.06.
16.00 Uhr
€ 8,00

Biergarten im ASZ. Heute verwandelt sich unsere schöne Terrasse in einen urigen Biergarten. Da dürfen typische Schmankerl und ein kühles Nass natürlich nicht fehlen! Preis für Speisen, Getränke extra. Anmeldung

Mi 17.06.
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



Do 25.06.
12.30 Uhr
€ 12,00

Vogelpark Olching. Entdecken Sie den Vogelpark Olching, eingebettet in die malerischen Amper-Auen. Erleben Sie 150 Arten vom Kanarienvogel bis zum Seeadler in naturnahen Gehegen, Weihern und Volieren – für Natur- und Vogelbegeisterte. Führung ca. 60 – 90 Min. TP: ASZ. Anmeldung

Fr 26.06.
10.00 Uhr
€ 5,50

Maxvorstädter Weißwurstfrühstück. Heute wird's wieder zünftig – bei Weißwurst, Brez'n und Musik verbringen wir ein paar vergnügliche Stunden und lassen es uns gutgehen. Getränke extra. Anmeldung

Di 30.06.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmnachmittag mit Raimund Goebel. Ich war noch niemals in New York. Eine farbenfrohe Verfilmung des Erfolgsmusicals, basierend auf Udo Jürgens-Hits. Auf der turbulenten Reise voller Songs findet Lisa nicht nur die Liebe, sondern erkennt, was im Leben wirklich zählt. Anmeldung

Juli

Di 02.07.
14.00 Uhr
€ 4,00

Patientenrechte – Ärztepfllichten. Informiert und gestärkt zum Arzt und ins Krankenhaus. Die Stellung von Patienten und Patientinnen hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Sie haben Rechte – aber welche? Adelheid Schulte-Bocholt vom Gesundheitsladen klärt Sie bei Kaffee und Kuchen über Ihre Möglichkeiten auf. Anmeldung

Sa 04.07.
10.00 –
13.00 Uhr

Wohlfühltag. Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt in das ASZ Fürstenried zum Wohlfühltag ein. Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Einzelheiten erfahren Sie auf der Homepage (www.brk-muenchen.de/krebsberatung), telefonisch unter 089/2373-276 oder per E-Mail an: Krebsberatung@brk-muenchen.de. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sa 04.07.
13.00 Uhr
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen
verschiedener Nationen.** Siehe
23.05. Anmeldung



Mi 08.07.
14.00 Uhr
€ 9,00

Sommerfest. Es ist wieder soweit!
Herr Zwez heizt für Sie den Grill an -
traditionell bereitet unser ehren-
amtliches Küchenteam neben den
Würstl'n ein abwechslungsreiches
Salatbuffet für Sie zu. Mit beschwingt
sommerlichen Melodien starten wir
in den Nachmittag, im Anschluss
wird das Buffet eröffnet. Preis für
Speisen und Musik, Getränke extra.
Anmeldung

Fr 10.07.
10.30 Uhr

Kulturleben in München. Siehe
12.06. Auch am 14.08. Anmeldung

Di 14.07.
14.00 Uhr

Musikalische Erinnerungen.
Juliana Nobrega und Katharina von
Deym tauchen mit Ihnen in die
Musikwelt der letzten Jahrzehnte ein.
Kennen Sie noch....? Gemeinsam
wollen wir Lieder erraten, wieder
entdecken und natürlich auch
gemeinsam singen. Dazu genießen
wir Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mi 15.07.
14.00 Uhr

Musikcafé. Heute gibt Elzbieta Venturi, Pianistin der offenen Cafeteria, mit ihrer Kunst am Klavier einen besonderen Rahmen.

Di 21.07.
14.00 Uhr
€ 4,00

Sommerkonzert mit Live Music Now e.V. Mit einem leckeren Sommergetränk und einer kulinarischen Köstlichkeit genießen wir das Konzert der jungen Musiker. Anmeldung

Do 23.07.
11.30 Uhr

Bavaria Filmstudio. Das Team der Steuerkanzlei Schimmel lädt Sie ein zu einem gemeinsamen Ausflug ins Bavaria Filmstudio. Blicken Sie, mittels einer Führung, in die Welt hinter die Kulissen des Films. Das Gelände ist nicht barrierefrei. Gute Trittsicherheit ist erforderlich. TP: Eingang des Bavaria Filmstudio. Anmeldung

Mo 27.07.
17.30 Uhr

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

Di 28.07.
14.00 Uhr
€ 4,00

Reisebericht. „Mit dem Fahrrad nach Südspanien“. Wieder einmal startete Leonie Metzger ein Reiseabenteuer – sie war von November 2023 bis Juni 2024 unterwegs. Mit Fotos und Videobeiträgen nimmt Leonie Sie mit auf eine anstrengende, teilweise schmerzhafteste Reise mit Pannen, aber auch unendlich vielen Glücksmomenten und Erfolgserlebnissen. Anmeldung

August



Mo 03.08.
08.50 Uhr
€ 18,00

Schiffahrt auf dem Ammersee. In Herrsching starten wir unsere Rundfahrt auf dem Ammersee. Wir genießen die zauberhaften Ausblicke und lassen die Seele baumeln. Gegen 13 Uhr erreichen wir wieder Herrsching, wo wir gemeinsam einkehren. Der Nachmittag lädt ein zu einem Spaziergang auf der Uferpromenade oder gemütlichem Kaffeetrinken. Preis für Begleitung und Schiff. TP: Hbf, S-Bahngleis, S8 Herrsching, Bahnsteigende. Anmeldung

Di 04.08.
14.00 Uhr
€ 2,00

Filmnachmittag. Ein kleines Stück vom Kuchen. Eine verwitwete Iranerin Mitte 70 sucht Liebe, trifft in einem Restaurant einen gleichaltrigen Taxifahrer und lädt ihn zu sich ein. Ihre Nacht bricht alle Tabus. Der Film feiert lebenslustige Rebellion, zarte Romanze und fragile, beglückende Momente trotz restriktiver Verhältnisse. Ausgezeichnet u.a. auf der Berlinale 2024. Anmeldung

Di 11.08.
14.00 Uhr
€ 4,00

Die Bergwerke zu Falun. Jan Koester reist mit Ihnen in die Zeit der Romantik, genauer in die Erzählung von E.T.A. Hoffmann. Anfang des 18. Jahrhunderts wird in einem schwedischen Bergwerk die Leiche eines zuvor auf rätselhafte Weise verschollenen Bergmanns gefunden – völlig unversehrt. Was war wohl geschehen? Kaffee und Kuchen runden die literarische Reise genussvoll ab. Anmeldung

Do 13.08.
14.00 Uhr
€ 4,00

QUEEN – Königin der Rockmusik. Unzählige Hits und große Hymnen hat diese Londoner Band der Welt beschert. Jeder kennt die Hits und muss sie mitsingen, wenn er nur ein paar Takte hört. Genießen Sie diesen musikalischen Schatz im Musikvortrag von Charly Henghuber! Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 14.08.
10.30 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 eine oder andere Veranstaltung zu besuchen. Anmeldung

Di 18.08.
14.00 Uhr

Eiszeit im ASZ . Wir genießen die schönsten Seiten des Sommers mit eiskalten Köstlichkeiten auf der ASZ-Terrasse! Wählen Sie zwischen zweierlei Eisbechern und/oder Eiskaffee. Preis nach Verzehr. Anmeldung

Mi 19.08.
09.45 Uhr
€ 2,00

Bürgersaalkirche. Inmitten der Fußgängerzone liegt die Bürgersaalkirche. Sie ist nicht nur als Kraftort in der geschäftigen Innenstadt und durch das inneliegende Grab von P. Ruppert Mayer bekannt, sondern bietet auch sonst viel Kunst und Historie. Markus Jost wird uns durch die Oberkirche, die Unterkirche und das Museum führen. Spenden erbeten. TP: Neuhauserstr. 12. Anmeldung

Mi 26.08.
10.00 Uhr

Einsatzplan. Die internen Ehrenamtlichen sind eingeladen, um den Einsatzplan des kommenden Programms zu gestalten. Für ein kleines Frühstück ist wie gewohnt gesorgt. Anmeldung

Fr 28.08.
10.00 Uhr
€ 5,50

Maxvorstädter Weißwurstfrühstück. Ein schönes Paar Weißwürste, eine resche Brez'n und ein kühles Bier– so lassen sich auch heiße Sommertage gut verbringen. Getränk nicht im Preis enthalten. Anmeldung

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

- 26.05.2026 ab 12.30 Uhr
- 23.06.2026 ab 12.30 Uhr
- 28.07.2026 ab 12.30 Uhr
- 25.08.2026 ab 12.30 Uhr



Termine für unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen:

- Einsatzbesprechung der internen Ehrenamtlichen
Mittwoch, 26.08. 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
- Andreas und Elfriede Zäch Stiftung
- Landeshauptstadt München – KulturSalon+, der Beisheim Stiftung

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchener 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 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.

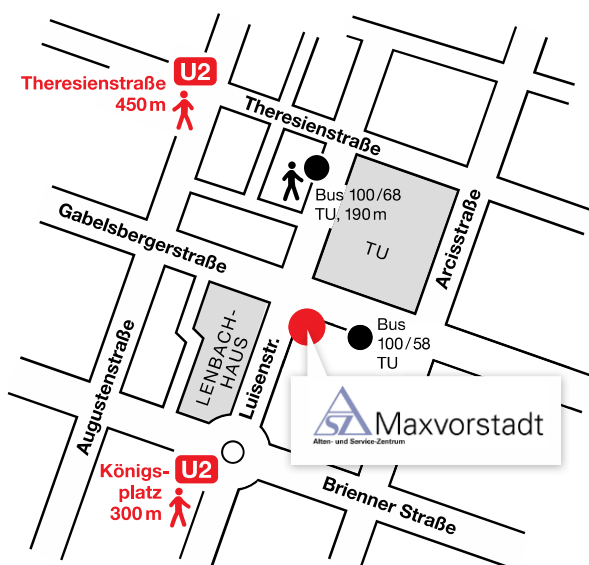
Ihr Weg zu uns:

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