



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Januar bis April 2025

Alten- und Service-Zentrum



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Vorwort

Wir wünschen Ihnen ein gutes, glückliches und
gesundes Jahr 2025!

„Man muss am Anfang eines Jahres gar nicht so
viel tun, einfach das Neue zulassen.“

Volker Harmgardt

Auch in diesem Jahr erwartet Sie wieder ein
vielfältiges Programm. Probieren Sie doch etwas
Neues aus oder knüpfen Sie neue Kontakte. 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 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: Mo 14.04., 14.00 Uhr
- Kuvertieren: Do 10.04., 10.00 Uhr
- Treffen Nachbarschaftshilfe: Mi 09.04., 15.00 Uhr, siehe auch Seite 21

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 € 1.800,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.700,- (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, 16.12.2024, 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: 07. Januar – 30. April 2025
Kursferien: 01. Januar – 06. Januar 2025
03. März – 07. März 2025
14. April – 25. April 2025

Montag

10.00 Uhr
€ 36,00
12 x 45 Min

NEU: Jin Shin Jyutsu

Eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit aus Japan, Körper, Seele und Geist zu erfrischen. Der Energiefluss im Körper wird durch Auflegen der Hände harmonisiert. Leitung Frau Kaufmann, ab 20.01.. Anmeldung

11.30 Uhr
13 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
€ 52,00
13 x 60 Min

Yoga (OMY)

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

Dienstag

10.00 Uhr
€ 63,00
14 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
€ 84,00
14 x 90 Min

Konzentrationsübungen

Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Anmeldung

12.30 Uhr
à € 4,50

Mittagsgemeinschaft: Selbstgekochte Mittagssuppe und Dessert

Anmeldung spätestens bis Montagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.45 Uhr
à € 2,00
14 x 30 Min

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur auf und am Stuhl. Leitung N.N.. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort.

Ab 14.00 Uhr
Selbstkosten

Caféteria

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

15.45 Uhr
€ 74,20
14 x 90 Min

Qi Gong

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

Mittwoch

09.00 Uhr
€ 109,20
14 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
€ 98,00
14 x 90 Min

Italienisch für Fortgeschrittene
Grammatik und Konversation,
Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

Donnerstag

10.30 Uhr
€ 62,40
13 x 90 Min

**„La causette“ – Plauderstündchen
auf Französisch**
Tauschen Sie sich aus über alles,
was Sie bewegt. Leitung Frau Thiéry.
Anmeldung

11.00 Uhr
á 4,00
4 x 90 Min
16.01.
27.02.
20.03.
24.04.

**NEU: Malen und Zeichnen -
Besuch einer Kunstaussstellung**
Sie möchten beginnen zu malen
oder zu zeichnen und dies mit einem
Besuch einer Kunstaussstellung
verbinden? Wir erproben den
lockeren Umgang mit Stift und Farbe
und erkunden das Museum für
Abgüsse klassischer Bildwerke,
Glyptothek, paläontologisches
Museum und Hofgarten. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 62,40
13 x 90 Min

Englisch Konversationskurs

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

10.45 Uhr
€ 52,00
13 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
13 x 30 Min

Hockergymnastik

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

Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2025

Januar



Fr 17.01.

Wanderungen mit Frau Schwaiger, ehrenamtliche Wanderführerin: Philosophenweg - Von Farchant nach Partenkirchen.

Fr 14.02.

Kreuth und die Weißsachauen.

Do 13.03.

Von Altomünster nach Erdweg.

Mi 11.04.

Durch die Garchinger Heide.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24/25. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen begleitet.

Do 09.01.

10.30 Uhr

€ 7,00

Jazz-Matinée

Lauschen Sie weltbekannten und beliebten Titeln der Jazz-Musik wie beispielsweise Summertime, Moon River und viele mehr. Wir begrüßen gemeinsam das neue Jahr 2025! Mit freundlicher Unterstützung von Soziale Betreuung durch Musik e.V.. Anmeldung.

Januar

Mo 13.01.
14.00 Uhr
€ 3,50

Expertenratgeber: Jin Shin Jyutsu - Einführung

Frau Kaufmann stellt Ihnen diese einfache und wirkungsvolle Möglichkeit aus Japan vor, um Körper, Seele und Geist zu erfrischen und Spannungen zu lösen. Der Energiefluss im Körper wird durch Auflegen der Hände auf bestimmte Energiezentren im Körper harmonisiert. Ein Kurs zu dieser mehrere tausend Jahre alten Lebenskunst startet ab 20.01..
Anmeldung

Mo 13.01.
16.30
€ 4,00

ASZ Lehel – Neujahrsempfang

Herr Walter Grassl lässt das zurückliegende Jahr Revue passieren und wir stoßen gemeinsam auf das neue Jahr 2025 an. Danach erfreut Sie Herr Stephan Mauser mit einem Gitarrenkonzert.
Prosit Neujahr! Anmeldung

Sa 18.01.
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

Januar

Mi 22.01.
11.00 Uhr
€ 15,00

„Jugendstil Made in Munich“ – Besuch der Kunsthalle

Um 1900 traten junge visionäre
Kunstschaffende in München dazu
an, die Kunst und das Leben zu
reformieren. Mit über 400 Objekten
aus Malerei, Grafik, Skulptur,
Fotografie, Design und Mode
beleuchtet die Ausstellung die Rolle
Münchens als Wiege des Jugendstils
in Deutschland. Preis inkl. Eintritt
und Führung. Mit freundlicher
Unterstützung von LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.
TP: U3/U6 Hst. Odeonsplatz,
Bahnsteigmitte. Anmeldung

Do 23.01.
14.00 Uhr
€ 7,00

Death Café – über den Tod sprechen

Durch den Schweizer Soziologen
Bernard Crettaz haben sich seit 2004
weltweit Death Cafés etabliert. Ein
Raum, in dem offen über
Sterblichkeit und Trauer gesprochen
werden kann. Helga Seewann,
ausgebildete Trauertänzerin und
Choreografin, bietet ein solches
Death Café mit einer Kombination
aus Körperarbeit an. Anmeldung.

Mo 27.01.
14.00 Uhr
€ 3,50

Verliebt in eine Stadt – Lesung mit Heinz W. Brehler Teil III

Der Autor nimmt Sie gedanklich mit
durch die Geschichte und Kultur
Münchens. Anmeldung

Februar



Mo 03.02.
09.30 Uhr
€ 2,50

Deutsche Eiche

Der Besitzer des Münchner Traditionslokals „Deutsche Eiche“, Dietmar Holzapfel, gewährt uns einen Blick hinter die Kulissen und informiert uns über die Geschichte des Hauses, berühmte Gäste und Vieles mehr. Wir werden die riesige Saunaanlage und die Dachterrasse mit herrlichem Blick über München kennenlernen. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Mittagessen im Restaurant. TP: Reichenbachstr. 13, Eingang. Anmeldung

Sa 08.02.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 18.01.. Anmeldung

Mo 10.02.
14.00 Uhr
€ 3,50

Verliebt in eine Stadt – Lesung mit Heinz W. Brehler Teil IV

Der Autor nimmt Sie gedanklich mit durch die Geschichte und Kultur Münchens, siehe 27.01.. Anmeldung

Februar

Do 13.02.
08.40 Uhr
€ 2,50

Besuch der geriatrischen Tagesklinik am LMU Klinikum Innenstadt

Im Jahr 2020 eröffnete die geriatrische Tagesklinik und richtet sich an über 70-jährige Menschen mit chronischer Erkrankung und eingeschränkter Mobilität, deren häusliche Selbstständigkeit gefährdet ist. Ziel der Tagesklinik ist die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Selbstversorgung. TP: U3/U6, Hst. Goetheplatz, Bahnsteigmitte. Anmeldung

Sa 15.02.
14.00 Uhr
€ 6,00

Das „Hallo-Projekt-München“

Gemeinsam mit unseren internationalen Gästen des Projekts, die aus über 55 Ländern stammen, bereiten wir köstliche Gerichte zu. Hier haben Sie die Möglichkeit, neue Rezepte kennenzulernen und faszinierende Geschichten aus verschiedenen Kulturen zu hören! Das Land, aus dem wir die Gerichte zubereiten, wird einige Wochen im Voraus bekanntgegeben. Anmeldung

Februar

Mi 19.02.
14.00 Uhr
€ 2,50

Jugendstil-Spaziergang durch Schwabing

München gilt als eine der Hochburgen des Jugendstils, vor allem der Stadtteil Schwabing. Der Jugendstil erlebte seine Blütezeit zwischen 1890 und 1910 und zeichnet sich durch prachtvoll verzierte Fassaden mit geometrischen und symbolischen Formen von Tieren und Fabelwesen aus. Begeben Sie sich mit uns auf einen Rundgang und bestaunen die architektonische Vielfalt. TP: U3/U6, Hst. Münchner Freiheit, Bäckerei Wimmer, Untergeschoss. Anmeldung

Sa 22.02.
09.00 –
16.00 Uhr
Kostenfrei

Seminar „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. Anmeldung

Di 25.02.
14.30 Uhr

Ein offenes Ohr

Vertreter*innen des Bezirksausschusses 1 Altstadt-Lehel stehen heute den Senior*innen des Stadtbezirks gerne für Rede und Antwort zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

März



Mo 03.03.
14.00 Uhr
€ 6,00

Rosenmontag im ASZ: Pantomimische Stücke und Szenen mit Herrn Franz

Beobachten Sie mit ihm die Komik des Augenblicks, die versteckte Heiterkeit des ernstesten Alltags. Lachen wir gemeinsam über die eigene Holprigkeit und werfen liebevolle Blicke auf die alltäglichen Hürden. Und wir werden erleben, wie sich vermeintliche Verlegenheiten in Lachen auflösen. Bei Krapfen und Sekt sind Sie eingeladen zum Mitlachen, Mitmachen und Mittanzen. Anmeldung

Mi 05.03.
10.30 Uhr
€ 8,00

Aschermittwochsmatinée mit Fischessen

Die Banalität des Grauens - Er wurde mit Preisen überhäuft und das vor allem aufgrund der schauspielerischen Leistungen. Wir zeigen Ihnen auf Leinwand „Zone of interest“, der so eindrücklich ist, gerade weil so vieles nicht gezeigt wird. Im Anschluss servieren wir ein Fischgericht. Anmeldung

März

Mo 10.03.
14.00 Uhr
€ 3,50

Blumen für die Augen: Madeira – Blumengarten im Atlantik - Teil 1

Unternehmen Sie mit Herrn Krieger eine Reise in den typischen Madeira-Frühling. Er nimmt Sie mit in die Hauptstadt Funchal und ihre kontrastreiche Umgebung mit grünem, blühenden Land, bizarren Vulkangipfeln, braunen Wüstenlandschaften und von wilden Wellen umtoste Felsenbuchten. 2. Teil am 31.03.. Anmeldung

Do 13.03.
13.30 Uhr
€ 4,50

Augenspaziergang im Lehel

Unsere Augen sind das Tor zur Welt. In unserem Alltagsleben sitzen wir oft lange vorm Bildschirm, Handy und Fernseher. Wir blicken ständig in die Nähe. Aber unsere Augen können viel mehr! Wir gehen durch die Straßen im Lehel und zum Englischen-Garten, beleben unser Sehvermögen und entspannen die Augen. Wir weiten den Blick, schulen unsere Wahrnehmung und bauen etwas Gehirnjogging ein. Dauer: Eine gute Stunde. Bitte bequemes Schuhwerk anziehen! Im Anschluss können Sie den Nachmittag im ASZ bei einem Kaffee ausklingen lassen. Anmeldung

Sa 15.03.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 18.01.. Anmeldung

März

Mo 17.03.
15.00 Uhr
€ 7,00

Irischer Tanz – Wir feiern den St. Patrick´s Day

Der Nationalfeiertag wird nicht nur auf der Insel gefeiert, sondern weltweit. Die Tanzgruppe „Green Isle Dancers“ gibt Ihnen Einblick in die traditionellen Tänze. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, selbst das Tanzbein bei einem kleinen Gruppentanz zu schwingen, wozu keine Vorkenntnisse nötig sind. Genießen Sie bei irischem Gebäck und Bier ein paar schöne Stunden. Wer mag, trägt ein grünes Kleidungsstück. Anmeldung

Do 20.03.
14.00 Uhr
€ 3,50

Komponist und Klavier: Robert Schumann

Er gründete eine noch heute bestehende Musikzeitschrift, förderte junge Kollegen, schrieb Klavierstücke, Sinfonien, Lieder und Kammermusik: Robert Schumann. Von seinem tragischen Schicksal erzählt Frau Kempkens. Anmeldung

Mo 24.03.
14.30 Uhr
€ 3,50

Mythos Seidenstraße Teil 1 - Kirgistan

Die Seidenstraße war in der Antike und im Mittelalter der wichtigste Handelsweg zwischen Europa und China. Herr Messerle stellt Ihnen in einem Vortrag Kirgistan vor, das Land der Nomaden. Der Weg führt über das 7.400 m hohe Tien-Shan-Gebirge. Die Reise beginnt in der von sowjetischer Architektur und modernen Einflüssen geprägten Hauptstadt Bischkek, über den Issyk-Kul-See und weiter nach Osch, einer alten Handelsstadt, zum größten Basar Kirgistans. Anmeldung

März

Mi 26.03.
18.30 Uhr
€ 6,00

Das „Hallo-Projekt München“ – Quiz um die Welt

Testen Sie Ihr Wissen über die Kulturen dieser Erde! Treffen Sie neue Freunde und genießen Sie einen geselligen Abend in netter Gesellschaft. Nach dem Quiz werden wir gemeinsam essen und die Eindrücke des Abends teilen.
Anmeldung

Do 27.03.
14.00 Uhr
€ 7,00

Death Café – über den Tod sprechen

Helga Seewann, die ausgebildete Trauertänzerin und Choreografin ist, bietet ein solches Death Café mit einer Kombination aus Körperarbeit an, siehe 23.01.. Anmeldung

Fr 28.03.
11.00 Uhr
€ 2,50

Frühling in Nymphenburg - Spaziergang durch den Botanischen Garten

Wir machen einen Spaziergang im Freiland durch die Blumen- und Pflanzenwelt in München-Nymphenburg. Im Botanischen Garten werden etwa 16.000 Pflanzenarten auf rund 21 Hektar Fläche kultiviert. Im Mai 2014 feierte der Botanische Garten sein 100-jähriges Jubiläum. Im Zentrum des Parks, beim Rosengarten, beenden wir unseren Rundgang im Café.
TP: Tram 17, Hst. Botanischer Garten, Mitte der Haltestelle.
Anmeldung

März

Mo 31.03.
14.00 Uhr
€ 3,50

Blumen für die Augen: Madeira – Blumengarten im Atlantik - Teil 2

Heute geht es mit Herrn Krieger auf die andere Seite der Insel, den gebirgigen Teil, mit zerklüfteten Felsen, großartigen Ausblicken und der Levada Königs-Etappe Pico Areiro – Pico Ruivo. Siehe Teil 1 am 10.03.. Anmeldung

April

Mi 02.04.
08.40 Uhr
€ 6,00



Weltweit erste Pipeline für Salzhandel – Fahrt nach Traunstein

Die Stadt ist bekannt für ihren Salzhandel. Bereits im Mittelalter wurde dort mit Salz gehandelt. Der Bau der weltweit ersten Pipeline, von Reichenhall nach Traunstein, prägt die Stadt bis heute. Bei einer Stadtführung lernen wir die historischen Plätze sowie die Sehenswürdigkeiten Traunsteins kennen. Preis inkl. Führung. TP: Hbf, Gleishalle Mitte. Anmeldung

April

Do 03.04.
15.00 Uhr
€ 4,30

43. ASZ Lehel-Geburtstag – Das wird Spitze!

Wir feiern traditionell bei Geburtstagskuchen und Sekt. Beim unterhaltsamen Bilderratespiel „Dalli-Klick“ denken wir auch an Hans Rosenthal, den grandiosen Quizmaster, der dieser Tage seinen 100. Geburtstag feiern würde. Anmeldung

Mo 07.04.
14.30 Uhr
€ 3,50

Mythos Seidenstraße Teil 2 - Usbekistan

Usbekistan ist das „Herz“ der Seidenstraße. Herr Messerle zeigt in einem Vortrag berühmte Handelsstädte mit verwinkelten Gassen, lebendigen Basaren und prächtiger Architektur, die an glanzvolle Zeiten erinnern. Unsere Reise führt durch das fruchtbare Ferganatal, Zentrum alten usbekischen Handwerks, und wir besuchen die Städte Taschkent, Buchara und Samarkand, die reich an historischen Gebäuden sind. Viele dieser Gebäude mit ihren kunstvollen, farbenprächtigen Mosaiken gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe. Anmeldung

Mi 09.04.
15.00 Uhr

Ehrenamtstreffen Nachbarschaftshilfe

Wir laden alle Ehrenamtlichen, die in der Nachbarschaftshilfe tätig sind, herzlich zu einem Treffen ein: Kennenlernen, Austausch, Information und Neuigkeiten erwarten Sie. Dazu reichen wir Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung

April

Do 10.04.
10.40 Uhr
€ 2,00

Wohnen im Viertel Laim-Pasing

Wohnen im Viertel – ein Konzept, das Wohnen in der eigenen Wohnung trotz eingeschränkter Mobilität oder Pflegebedürftigkeit ermöglicht. Wesentlicher Bestandteil ist ein ambulanter Pflegedienst vor Ort sowie ein Wohncafé als Treffpunkt für alle Bewohner*innen des Viertels. TP: U5, Haltestelle Friedenheimer Straße, Bahnsteigmitte. Anmeldung

Fr 11.04.
13.30 Uhr
Kostenfrei –
Pfand € 10,--

Landpartie nach Puchheim

Wir besuchen den Biohof und die Schäferei der Familie Unglert. Auf dem weitläufigen Hof leben viele Tiere wie Kühe, Pferde, Hühner, Enten, Gänse und natürlich Schafe. Hier gibt es rund ums Jahr viel zu entdecken. Nach der Hofführung genießen wir Kaffee und hausgebackenen Kuchen. Neben dem Einkauf im Hofladen lohnt auch ein Blick ins Wollstüberl, wo es Produkte aus Schafwolle zu erwerben gibt.
In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz. TP: Karlsplatz/Stachus, UG, Bäckerei Rischart. Anmeldung

Sa 12.04.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 18.01.. Anmeldung

April

Mi 16.04.
10.00 Uhr
€ 4,00

Osterbacken

Traditionell backen wir Osterlämmer für das Osterfest. Um die Vorfreude noch zu steigern, färben wir bunte Ostereier. Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Anmeldung

Do 17.04.
11.00 Uhr
€ 5,00

„Es grünt so grün, wenn neue Programmpunkte erblühen ...“ - Programmvorstellung

Das neue Tertialprogramm ist für Sie hoffentlich nicht nur einfarbig, sondern bunt. Ganz traditionell servieren wir am Gründonnerstag im Anschluss Frankfurter grüne Soße mit Kartoffeln. Anmeldung

Do 24.04.
12.30 Uhr
€ 12,00

Festliches Osteressen

Nach den Feiertagen darf traditionell wieder lustvoll gegessen werden; dem schließen wir uns an und genießen gemeinsam. Wir servieren Ihnen heute einen Lamnbraten mit grünen Bohnen und Spätzle. Preis inklusive Getränke. Anmeldung

Mi 30.04.
10.40 Uhr
€ 4,00

Das Grabkreuzmuseum Ebersberg

Seit den 1970er Jahren sammelt und restauriert die Kunstschmiede Bergmeister historische Grabkreuze, die ältesten stammen aus der Zeit der frühen Renaissance. Bewundern Sie die Ausstellung historischer Kreuze, die sich fortlaufend erweitert. Beachten Sie warme Kleidung, da es im Museum kalt sein könnte. Zuvor stärken wir uns beim Mittagessen in Ebersberg. Preis inklusive Führung. TP: Karlsplatz/Stachus, UG, Bäckerei Rischart. Anmeldung.

Wanderungen Frau Schwaiger

Fr 17.01.
09.15 Uhr
€ 2,50

Philosophenweg - Eine Winterwanderung von Farchant nach Partenkirchen

Ein bequemer Wanderweg mit leichten Steigungen, immer mit schönen Ausblicken auf das verschneite Bergpanorama. In zahlreichen Serpentinaen schlängelt sich der Weg stets leicht bergauf und bergab und ist auch im Winter meist gut geräumt. Bei einer Einkehr in Partenkirchen wärmen wir uns wieder auf (ca. 10 km, 150 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof, Anmeldung

Fr 14.02.
08.45 Uhr
€ 2,50

Kreuth und die Weißachauen

Die sonnige Winterwanderung führt uns am Fuße des Hirschbergs über Wiesen und vorbei an Bauernhöfen bis zur Naturkäserei. Am Ufer der Weißach wandern wir zurück nach Kreuth. (ca. 10 km, 50 hm). TP: Starnberger Flügelbahnhof, Anmeldung

Do 13.03.
08.50 Uhr
€ 2,50

Von Altomünster nach Erdweg

Von Altomünster wandern wir auf einem sonnigen Weg mit kleinen Steigungen auf dem Wanderweg mit dem Namen „InSichGehen“. Wir passieren mehrere Stationen, die zum Nachdenken anregen. Einkehr im schönen Gasthof Freudenhaus in Kleinberghofen. (ca. 12 km, 150 hm). TP: Karlsplatz/Stachus Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart, Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Mi 11.04.
10.00 Uhr
€ 2,50

Durch die Garchinger Heide

Diese abwechslungsreiche Wanderung führt uns durch das Naturschutzgebiet Garchinger Heide/Mallertshofer Holz und lohnt sich besonders im Frühjahr. Wir wandern vom Garchinger Forschungszentrum durch eine weite Heidelandschaft mit seltenen Pflanzen wie das Adonisröschen und die Frühlings-Küchenschelle zum Mallertshofer See (12 km, keine Steigung). TP: U-Bahnstation Garching Forschungszentrum am Bahnsteig – mit U6 ab Marienplatz 09.34 Uhr. 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
- Soziale Betreuung durch Musik e.V.
- LichtBlick Seniorenhilfe e.V.
- Bund Naturschutz München

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchner Rotes Kreuz

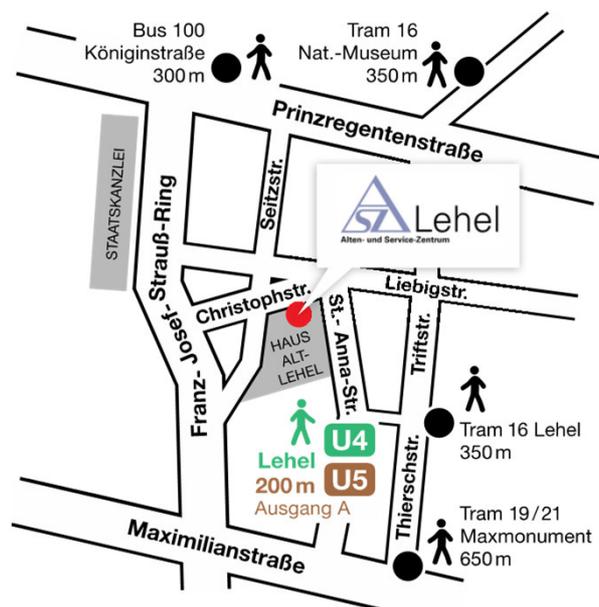
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

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