

Januar Februar 2021



Alten- und Service-Zentrum

Maxvorstadt



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband München

ASZ Maxvorstadt, Gabelsbergerstr. 55a, 80333 München
Tel.: 41 11 84 40, Fax: 41 11 844-26, asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de

Einzelveranstaltungen

Januar Februar 2021

Anmeldung telefonisch möglich

Januar

Apple Sprechstunde. Benötigen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Apple-Gerät? Ob am Handy, Laptop oder Tablet, es steht Ihnen eine ehrenamtliche Mitarbeiterin mit ihrem Wissen zur Seite. Termine nach Absprache. Hausbesuche sind möglich. Anmeldung

Verflixte Technik. Brauchen Sie Unterstützung bei der Handhabung oder Einstellung von technischen und elektronischen Geräten im Haushalt, z.B. Fernseher, PC oder anderem? Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Bernhard Rieder hilft Ihnen gerne weiter. Termine nach Absprache.

Handy, Laptop, Internet. Betreute Übungsstunde mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Raimund Goebel. Bei eigenen Geräten bitte alle Zugangsdaten (E-Mail Adressen etc.) mitbringen. Anmeldung

Treffen Ehrenamt nach Absprache

dienstags
10.30 Uhr
€ 2,00

Natur erleben mit allen Sinnen. Bei gutem Wetter treffen wir uns jeden Dienstagvormittag zu einem Spaziergang durch die wunderschönen Parks und Gärten in München. Es ist die einfachste und entspannteste Art sich zu bewegen. Das Spazierengehen an der frischen Luft bringt viele Vorteile für Körper und Geist und trägt enorm zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei. Nähere Informationen bei der Anmeldung.

Do 07.01.
14.00 Uhr
€ 4,00

2021 Neujahr. In kleiner Runde stellen wir Überlegungen an, wie wir das Neue Jahr angenehm und schön für uns gestalten können. Mit einer Fotoshow lassen wir das Vergangene Revue passieren und holen uns Anregungen für 2021. Anmeldung

- Di 12.01.
14.00 Uhr
€ 4,00
- 2021 Neujahr.** In kleiner Runde stellen wir Überlegungen an, wie wir das Neue Jahr angenehm und schön für uns gestalten können. Mit einer Fotoshow lassen wir das Vergangene Revue passieren und holen uns Anregungen für 2021. Anmeldung
- Mi 13.01.
14.00 Uhr
€ 4,00
- 2021 Neujahr.** In kleiner Runde stellen wir Überlegungen an, wie wir das Neue Jahr angenehm und schön für uns gestalten können. Mit einer Fotoshow lassen wir das Vergangene Revue passieren und holen uns Anregungen für 2021. Anmeldung
- Do 14.01.
14.00 Uhr
€ 4,00
- 2021 Neujahr.** In kleiner Runde stellen wir Überlegungen an, wie wir das Neue Jahr angenehm und schön für uns gestalten können. Mit einer Fotoshow lassen wir das Vergangene Revue passieren und holen uns Anregungen für 2021. Anmeldung
- Mo 18.01.
17.30 Uhr
- Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung
- Do 21.01.
14.00 Uhr
€ 2,00
- Sicherheit im Alter und bei Pflegebedürftigkeit.** Bei vielen älteren Menschen steht der Wunsch im Mittelpunkt, möglichst lange sicher in ihrem vertrauten Umfeld leben zu können. Sich im Vorfeld zu informieren und Vorbereitungen zu treffen, kann im Fall der Fälle den Handlungsspielraum erhöhen und zusätzlichen Stress für alle Beteiligten reduzieren. In diesem Vortrag von Ursula Hauke erhalten Sie Anregungen, die von der persönlichen Vorsorge über die sichere Gestaltung der häuslichen Umgebung bis zum Erhalt der körperlichen Mobilität reichen. Anmeldung
- Di 26.01.
14.00 Uhr
€ 2,00
- Expertenratgeber. Medikamentenportionierung.** Frau Elisabeth Sommersgutter von der Barer Apotheke stellt Ihnen heute ein neu entwickeltes System zur Medikamentenportionierung vor und erläutert den dazugehörigen Service. Anmeldung
- Do 28.01.
09.30 Uhr
€ 2,00
- Opernliebhaber aufgepasst! „I masnadieri“** – eine der schönsten und doch so selten gespielten Verdi-Opern. Ein Vortrag von Valentin Groth über die Entstehung, die Handlung und das Motto „kill your darlings“ der Spielzeit 19/20 des Nationaltheaters München – belegt an Musikbeispielen. Anmeldung.
- Februar**
- Do 04.02.
09.30 Uhr
€ 2,00
- Opernliebhaber aufgepasst! „Rigoletto“** – eine schöne Verdi-Oper. Ein Vortrag von Valentin Groth über die Entstehung und Handlung – belegt an Musikbeispielen.
- Mi 17.02.
12.00 Uhr
€ 8,00
- Fischessen am Aschermittwoch.** Heuer teilen wir zwar coronabedingt die Anzahl der Teilnehmer - nicht aber die Portionen! Unser Küchenteam hat wieder ein köstliches abwechslungsreiches Menü für Sie vorbereitet. Anmeldung
- Do 18.02.
11.30 Uhr
€ 8,00
- Fischessen am Aschermittwoch.** Heuer teilen wir zwar coronabedingt die Anzahl der Teilnehmer - nicht aber die Portionen! Unser Küchenteam hat wieder ein köstliches abwechslungsreiches Menü für Sie vorbereitet. Anmeldung
- Mo 22.02.
17.30 Uhr
- Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung

Vielleicht können wir kurzfristig, je nach Corona-Situation, noch ein paar Veranstaltungen organisieren, z. B. ein schönes Konzert, einen spannenden Film, ein Museumsbesuch, eine Führung und/oder ein geselliges Miteinander.

TN-Beitrag	Name
€	
erhalten:	