

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

Vorwort

Trotz allem – vor allem wünschen wir Ihnen ein gutes und gesundes Jahr 2021, in dem es Ihnen gelingt, achtsam und besonnen mit sich selbst und anderen umzugehen.

Die meisten von uns haben ihr Leben der Pandemie angepasst. Doch wir fragen uns auch, wie sieht unsere Zukunft aus?

Mit Unsicherheiten und sich immer wieder verändernden Regelungen zurechtzukommen, fordert uns und unsere Geduld heraus. Information, gute Kommunikation und Debatten sind Voraussetzung für ein Leben in Würde, Freiheit und Verantwortung. Nur so kann Demokratie gelebt werden, die für jeden einzelnen Menschen ein erfülltes Leben ermöglichen kann. Dann kann es gelingen, dass alle Altersgruppen von solidarischem Handeln profitieren. Es lohnt sich, eigene Werthaltungen zu hinterfragen und darüber nachzudenken, was wirklich wertvoll ist im Leben. Versuchen Sie etwas Schönes und Freude in Ihren Tag zu bekommen.

Wir haben uns gefragt, was wir Ihnen in der aktuellen Krise überhaupt anbieten können. Das Programm ist für 2 Monate geplant und wird flexibel gehandhabt. Situationsabhängig können wir möglicherweise zusätzliche Angebote machen, fragen Sie nach und bleiben Sie mit uns in Kontakt.

Unsere Veranstaltungen im Januar und Februar bieten vielfältige Aktivitäten in der Natur, sinnliche wohltuende Erfahrungen, sei es mit der Wandergruppe des Ehepaars Binder, sei es bei kleinen Spaziergängen durch Parks und Gärten.

Um die Mobilität und das Immunsystem zu stärken, bietet unser Programm verschiedene Bewegungsangebote. Geistige Nahrung ermöglichen unsere Bildungsangebote wie Sprach- und Medienkurse, Diskussions- und Informationsveranstaltungen zur aktuellen Lage. Psychische Gesundheit unterstützen wir mit unseren Bildungsangeboten aus den Bereichen Musik und kreativem Gestalten.

Teilweise finden die Angebote online statt.

Unser frisch gekochter Mittagstisch hält Leib und Seele zusammen.

Uns ist es wichtig, mit Ihnen im Kontakt zu bleiben. Einzelberatungen und Gespräche können Sie jederzeit mit uns vereinbaren. Wenn Sie nicht außer Haus gehen möchten, sind wir telefonisch für Sie erreichbar. Die Vermittlung von all-

tagsunterstützenden Hilfen sind uns ein wichtiges Anliegen. In dringenden Fällen sind Hausbesuche möglich.

Wir freuen uns, Sie hier im ASZ im kleinen Kreis begrüßen zu können. Denken Sie bitte daran, eine Strickjacke und einen Schal mitzubringen, denn wir müssen bei jeder Witterung auf ausreichend frische Luft achten.

Es grüßt Sie das Team des ASZ Maxvorstadt: Birgit Schmidt-Deckert, Jana Dietrich, Gül Charlier, Anna Sichert, Svetlana Brüggemann-Serdar, Graszina Golasz, Valentin Groth, Bernhard Rieder.

Gruppen- & Kursangebote Januar Februar 2021

Kursdauer: 08. Januar – 26. Februar 2021

Kursferien: nach Absprache

Anmeldung telefonisch möglich

Montag

Mo - Fr
à € 1,00

Tischtennispiel im Gymnastikraum des ASZ. Bitte Schläger mitbringen. Termine nach Absprache.

Schach nach Absprache

12.00 Uhr
Preis auf
Anfrage

Mittagsschmankerl. Genießen Sie wöchentlich wechselnde und frisch zubereitete Gerichte, gekocht von unserem Hauswirtschaftsteam. Aufgrund der Corona-Situation bieten wir die Speisen auch zum Mitnehmen an. Anmeldung

13.00 Uhr
à € 15,00

Medienworkshop. Tablet, Smartphone, Laptop & Co – viele offene Fragen suchen nach Antworten. Ständig erleben wir, wie die Digitalisierung unseren Alltag immer mehr beherrscht. Alexander Funtan hilft Ihnen, Ihre Kenntnisse zu erweitern und für den Alltag nutzbar zu machen. Am 25.01., 08.02. und 22.02. Termine auch einzeln buchbar. Anmeldung

13.30 Uhr
14.45 Uhr
€ 30,00
6 x

Yoga 60 plus. Kurs I + II. Ein ganzheitliches Übungssystem zur Verbesserung der körperlichen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Christine Ranzinger, Yogalehrerin und Dorothee Deisenroth, Yogalehrerin. Am 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02. Anmeldung

14.00 Uhr

Spielenachmittag, z. B. Rommé. Termine nach Absprache

14.30 Uhr
€ 36,00
6 x

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). Am 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 22.02. Anmeldung

Dienstag

09.00 Uhr
€ 36,00
6 x

Italienisch-Konversation. Erweitern Sie Ihre Italienisch Kenntnisse in angenehmer Gesellschaft. Tiziana Sciuto unterstützt Sie mit anregenden interessanten Themen und ermöglicht Ihnen, Wortschatz und Grammatik zu verbessern. Am 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02. Anmeldung

- 09.30 Uhr
€ 36,00
6 x
Zeichnen lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Am 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02. Anmeldung
- 11.15 Uhr
à € 2,00
Offenes Angebot. Schwingstab. Das Training mit dem Stab aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur, wodurch der gesamte Rumpf stabilisiert wird. Sie beginnen die Stunde mit einem Aufwärmtraining und enden mit Dehn- und Entspannungsübungen. Bernhard Rieder. Anmeldung
- 13.30 Uhr
à € 2,00
Jonglierkurs mit Bernhard Rieder. Jonglieren kann jeder lernen... auch Sie - leichter als gedacht. Anfänger sind jederzeit willkommen. Anmeldung
- 15.00 Uhr
€ 15,00
3 x
Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene. Kurs I. Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Am 12.01., 26.01., 09.02. Anmeldung
- 15.00 Uhr
€ 15,00
3 x
Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene. Kurs II. Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Am 19.01., 02.02., 23.02. Anmeldung

Mittwoch

- ab 09.00 Uhr
Mittwochs-Wandergruppe. Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro.
- 10.00 Uhr
€ 30,00
6 x
Aquarellmalen mit Otto von Kotzebue. Der freischaffende Künstler und Architekt führt Sie in die Technik des Aquarellmalens ein und zaubert in unserem Werkraum echte Atelieratmosphäre. Am 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02. Anmeldung
- 10.30 Uhr
€ 30,00
6 x
Feldenkrais. Mit dieser Methode lernen Sie, Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Irmgard Müller, Feldenkraispädagogin. Am 13.01., 20.01., 27.01. 03.02., 10.02., 24.02. Anmeldung
- 12.00 Uhr
Preis auf Anfrage
Mittagsschmankerl. Genießen Sie wöchentlich wechselnde und frisch zubereitete Gerichte, gekocht von unserem Hauswirtschaftsteam. Aufgrund der Corona-Situation bieten wir die Speisen auch zum Mitnehmen an.
- 14.00 Uhr
Wöchentliche Cafeteria. Verbringen Sie den Nachmittag bei Kuchen und einer guten Tasse Kaffee. Treffen Sie Ihre Bekannten wieder oder knüpfen Sie neue Kontakte. Außerdem unterhält Sie einmal monatlich Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier. Anmeldung
- 14.00 Uhr
ASZ-Bücherei. Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Jeden Mittwoch von 14.00 - 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zwez als Berater zur Verfügung.
- 15.15 Uhr
16.30 Uhr
€ 24,00
6 x
Qi Gong. Kurs I + II. Sanfte Bewegungen für die Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken oder Taiji Schuhe mitbringen. Keine Vorkenntnisse nötig, alle sind herzlich willkommen! Prof. Marilyn Schmiege. Am 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02. Anmeldung

Donnerstag

Schach nach Absprache

- 09.30 Uhr
€ 24,00
6 x
Wirbelsäulengymnastik. Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Am 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02. Anmeldung
- 10.30 Uhr
€ 24,00
6 x
Fit durch Bewegung. Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Am 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02. Anmeldung
- 11.15 Uhr
€ 24,00
6 x
Sturzprophylaxe. Jeder stürzt gelegentlich und mit etwas Glück passiert nicht viel. Ein Mobilitätstraining für sicheres Bewegen kann helfen, Stürze und ihre Folgen zu vermeiden. Am 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02. Annette Hajek-Lemme, Physiotherapeutin. Anmeldung
- 11.30 Uhr
Preis auf
Anfrage
Mittagsschmankerl. Genießen Sie wöchentlich wechselnde und frisch zubereitete Gerichte, gekocht von unserem Hauswirtschaftsteam. Aufgrund der Corona-Situation bieten wir die Speisen auch zum Mitnehmen an. Anmeldung
- 14.00 Uhr
à € 2,00
Handy, Laptop, Internet. Betreute Übungsstunde mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Raimund Goebel. Bei eigenen Geräten bitte alle Zugangsdaten (E-Mail Adressen etc.) mitbringen. Anmeldung
- 16.45 Uhr
€ 24,00
6 x
Tai Chi. Das Prinzip der Einheit aller Gegensätze. Ruhige fließende Bewegungen im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Atems verbessert Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse nötig, alle sind herzlich willkommen! Am 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02. Marilyn Schmiege. Anmeldung
- 14.00 Uhr
„**Wollust**“. Die Bastel- und Handarbeitsrunde. Ein offener Treff für alle, die gern handarbeiten und basteln. Neu-Interessierte sind jederzeit willkommen!
- Freitag**
- 10.00 Uhr
à € 2,00
Nordic-Walking. Lernen und praktizieren Sie die gesunde Ausdauersportart mit unserer ehrenamtlichen Trainerin Veronika Iliescu. Teilnahme auf eigene Verantwortung. TP: auf Anfrage. Anmeldung bis Donnerstag 12.00 Uhr.
- 11.00 Uhr
à € 2,00
Kulturgespräch. Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Die Themen werden von der Gruppe gemeinsam festgelegt. Wir pflegen einen intensiven, lebendigen Meinungsaustausch und empfinden es als bereichernd, den eigenen Standpunkt zu reflektieren. Am 08.01. und 05.02. Anmeldung
- 11.00 Uhr
à € 2,00
Literaturkreis. Wir lesen und sprechen über gemeinsam ausgewählte Bücher aus aller Welt. Nach Möglichkeit wird die Literatur ergänzt durch Informationen zu Autor und Werk. Wir pflegen einen intensiven lebendigen Meinungsaustausch. Buchliebhaber und Lesefreunde sind herzlich willkommen. Am 15.01. und 12.02. Anmeldung
- 11.00 Uhr
€ 10,00
2 x
Achtsamkeit ist eine Bewusstseinsqualität, die mir hilft, da zu sein, wo ich bin, nicht in Gedanken in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Achtsamkeitsübungen ermöglichen einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit. Am 19.02. und 26.02. (Fortsetzung am 05.03., 12.03., 19.03.). Anmeldung