

Mai bis August 2024

Alten- und Service-Zentrum



Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Vorwort

Frühling ist Neubeginn, Aufbruch und Leben. Genießen Sie mit uns die Frühlingszeit, die wärmespendenden Sonnenstrahlen, die erblühende Natur, die frischen Düfte, herzerwärmendes Vogelgezwitscher und die Leichtigkeit in der Luft. Dazu passend hat das ASZ-Team für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr ASZ Lehel-Team

Pablo Schmidt, Beate Ruelberg, Carmen Standfuß, Johannes Sommer, 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 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. Herr Sommer und Frau Ruelberg freuen sich 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 bei unseren Ehrenamtskoordinatoren Herrn Sommer und Frau Ruelberg.

Termine für das Ehrenamt:

- Diensteinteilung im ASZ: Fr 23.08., 10.00 Uhr
- Kuvertieren: Mo 05.08., 10.00 Uhr
- Sortieren für den Flohmarkt: Do 01.08., 13.00 Uhr

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 € 1.660,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.490,- (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, 22.04., 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: 02. Mai – 14. August 2024

Kursferien: 20. Mai – 31. Mai 2024

16. August – 31. August 2024

Montag

11.30 Uhr
á € 2,00
13 x 45 Min

Fünf Esslinger

Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Leitung Frau Bitz. Entrichtung des Teilnahmebeitrages vor Ort.

12.30 Uhr
á € 6,00

Mittagsschmankerl

Genießen Sie in Gemeinschaft ein frisch gekochtes Mittagessen mit Salat. Anmeldung spätestens bis Freitagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.30 Uhr
11 x 60 Min
€ 44,00

Yoga (OMY)

Einfache Übungen für Körper und Geist, die ohne Vorkenntnisse möglich sind. Leitung Frau Beatrice-Mariko Stein-Päßler. Bis 29.07. Anmeldung

Dienstag

10.00 Uhr
€ 58,50
13 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
á € 1,50

Tischtennispiel

Entrichtung des Teilnahmebeitrages im Büro.

Dienstag

10.25 Uhr
€ 72,00
12 x 90 Min

Konzentrationsübungen

Praktische Übungen werden spielerisch vermittelt. Leitung Frau Last. Nicht am 04.06.. Anmeldung

12.30 Uhr
á € 4,00

Mittagsgemeinschaft:

Selbstgekochte Mittagssuppe und Dessert

Anmeldung spätestens bis Montagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.45 Uhr
á € 2,00
13 x 30 Min

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen. 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
€ 68,90
13 x 90 Min

Qi Gong

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

Mittwoch

09.00 Uhr
€ 101,40
13 x 180 Min

Ton formschön gestalten

Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken. Pinsel- und Schlickermalerei, Druck-, Ritz-, Stempel- und Ausspartechiken, Pigmente, Unterglasurfarben und Glasuren – eine Fülle an Techniken, mit denen wir experimentieren. Eine elektrische Drehscheibe ist vorhanden. 150 Minuten unter Anleitung von Frau Wirth, Töpfermeisterin. Anmeldung

Mittwoch

10.00 Uhr bis
11.00 Uhr
26.06.

Kostenfreie Rechtsberatung

In allen juristischen Fragen durch
Rechtsanwalt Herrn Florian Pahl. 15-
minütige Termine. 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
€ 91,00
13 x 90 Min

Italienisch für Fortgeschrittene

Grammatik und Konversation,
Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

Donnerstag

10.30 Uhr
€ 38,40
8 x 90 Min

„La causette“ – Plauderstündchen auf Französisch

Tauschen Sie sich aus über alles,
was Sie bewegt. Leitung Frau Thiéry.
Nicht am 06.06., nur bis 18.07..
Anmeldung

14.00 Uhr
€ 16,00
4 x 120 Min

Literaturkreis I

In anregender Runde besprechen wir
zuvor gemeinsam ausgewählte
Romane der Gegenwartsliteratur.
Am 16.05., 20.06., 18.07., 22.08..
Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 57,60
12 x 90 Min

Englisch Konversationskurs

Sie vertiefen Ihre vorhandenen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Nicht am 10.05.. Leitung Frau Groh. Anmeldung

10.45 Uhr
€ 48,00
12 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. Nicht am 10.05.. Leitung Rick Henderson. Anmeldung

11.45 Uhr
á € 2,00
12 x 30 Min

Hockergymnastik

Leichte Bewegungsübungen. Leitung Rick Henderson. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort. Nicht am 10.05.

12.30 Uhr
á € 6,00

Mittagstisch Fischgericht

Genießen Sie in Gemeinschaft ein wöchentlich wechselndes Fischgericht mit Salat. Anmeldung spätestens bis Donnerstagmittag, begrenzte Platzzahl.

Ab 13.15 Uhr
bis 15.00 Uhr
kostenfrei

Offener Spieletreff – Kartl-Club

Frau König leitet an und lädt Sie zum Mitspielen ein. Es wird u.a. Schafkopf, Skat, Rommé und Canasta gespielt.

14.00 Uhr
€ 16,00
4 x 120 Min

Literaturkreis II

In anregender Runde besprechen wir zuvor gemeinsam ausgewählte Romane der Gegenwartsliteratur. Am 17.05., 21.06., 19.07., 23.08.. Leitung Frau Ruelberg. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2024

Mai



Mi 22.05.
Fr 14.06.
Fr 05.07.
Do 22.08.

Wanderungen mit Frau Schwaiger, ehrenamtliche Wanderführerin:

Naturschutzgebiet Osterseen.
Wanderung am Spitzingsee.
Zu den Thanner Weiern.
Rundwanderung am Ammersee.
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 21/22. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen begleitet.

Fr 03.05.
14.30 Uhr
€ 5,00

Cello-Konzert

Das ASZ Lehel freut sich, auch in diesem Jahr Prof. Wen-Sinn Yang und seine Studierenden für ein wunderbares Konzert begrüßen zu dürfen. Die hohe Qualität der musikalischen Darbietung lässt uns jedes Jahr sehnsüchtig auf das Konzert warten. Anmeldung

Mai

So 05.05. bis
Fr 10.05.

ASZ Lehel Begegnungsfahrt 2024: Paris – Stadt der Mode, Kunst, Kultur, Lichter und der Liebe

Wir wünschen allen
Teilnehmer*innen eine gute Fahrt
und schöne Tage in Paris.

Mo 06.05.
14.00 Uhr
€ 4,00

Toni Pfülf

Als Lehrerin engagierte sie sich für
bessere Schulbildung und
Frauenrechte, half Familien in Not.
Als Politikerin im Reichstag kämpfte
sie gegen die NSDAP. Frau
Kempkens erzählt aus dem Leben
dieser fast vergessenen Frau.
Anmeldung

Mo 13.05.
17.30 Uhr
€ 6,50

Musik im Mai

Beschwingt beginnt der Monat Mai.
Bei Bowle und einem kleinen
Konzert des Chores „Il coro“ des
italienischen Kultur-Vereins sind wir
in der schönsten Jahreszeit
angekommen und freuen uns
gemeinsam auf den Wonnemonat,
der in allen Kunstgattungen befeiert
wird. Anmeldung

Mi 15.05.
13.45 Uhr
€ 6,00

Oskar Maria Graf–Museum

Dem großen Dichter, Antifaschisten
und Sohn des Starnberger Sees
widmet das Museum eine eigene
Ausstellung. Wir nähern uns dem
Literaten und seinem facettenreichen
Leben an. Er ging ins Exil nach New
York, wo er auch verstarb. Bis an
sein Lebensende aber verstand er
sich als Bayer in der Welt. Im
Anschluss bleibt Zeit für einen
Spaziergang und Einkehr am See.
TP: Starnb. Flügelbhf. Anmeldung

Mai

Do 16.05.
15.00 Uhr
€ 4,20

42. ASZ Lehel-Geburtstag

Bei Kaffee und Geburtstagskuchen feiern wir unseren ASZ-Geburtstag. Klemens Jakisch und Vera Möllering entführen Sie musikalisch auf die Grüne Insel. Erleben Sie irisches Temperament und Lebensfreude. Mit freundlicher Unterstützung von Soziale Betreuung durch Musik e.V.. Anmeldung

Mi 22.05.
10.15 Uhr
€ 7,50

Alte Schätze neu präsentiert

Die Archäologische Staatssammlung hat nach achtjähriger Sanierung wieder eröffnet. Umfangreiche Bodenfunde von der Vorgeschichte bis zur Neuzeit erzählen die Entwicklungsgeschichte der Menschheit in Bayern. Erfahren Sie mehr bei einer Führung. Preis beinhaltet Eintritt und Führung. TP: ASZ Lehel. Anmeldung

Sa 25.05.
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

Di 28.05.
07.45 Uhr
€ 6,00

Begeisterndes Beilngries – Fahrt ins Altmühltal

Die historische Altstadt bezaubert mit mittelalterlichen Stadtmauertürmen, barocken Bauten und verwunschenen Gässchen. Nach einer Einkehrmöglichkeit lernen Sie die Stadt bei einer Führung genauer kennen. Vormittags lockt der Wochen- und Warenmarkt. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung

Juni

Mo 03.06.
15.30 Uhr
€ 6,00



Gesunde Ernährung für Herz, Blut und Gelenke

Sie ist die Grundlage für ein langes und gutes Leben.

Ernährungsberaterin Nancy Lau klärt auf über gute Ernährung für die Herzgesundheit, Blut und Gelenke. Mit einfachen Tipps und Tricks kann dies jeder in seinen Alltag integrieren. Anmeldung

Mi 05.06.
16.00 Uhr

Einladung zum Ehrenamtstag für alle aktiven Ehrenamtlichen des ASZ Lehel

Fahrt zum Gut Freiham. TP: S8, Hst. Freiham. Anmeldung

Do 06.06.

Betriebsausflug

Das ASZ ist heute den ganzen Tag geschlossen.

Mo 10.06.
14.30 Uhr
€ 4,00

Märchenprinzen und andere Irrtümer

In Texten und Liedern – präsentiert von Angelika Genkin – begleiten wir eine Frau auf der Suche nach dem Märchenprinzen. Wir folgen den Wirrungen mit einem weinenden, viel mehr aber mit einem lachenden Auge. Dazu reichen wir Kaffee und Gebäck. Anmeldung

Juni

Mi 12.06.
18.30 Uhr
€ 5,00

Das „Hallo-Projekt München“

Die Teilnehmer*innen stammen aus über 30 Ländern. Wir erfahren die kulturellen Eigenheiten eines bestimmten Landes, essen Köstlichkeiten und unternehmen danach eine typische Aktivität dieser Nation. Anmeldung

Sa 15.06.
10.00 Uhr bis
13.00 Uhr

Wohlfühltag der BRK- Krebsberatungsstelle im ASZ Fürstenried

Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Anmeldung telefonisch unter 089/2373-276 oder per E-Mail an: Krebsberatung@brk-muenchen.de.

Mo 17.06.
12.30 Uhr
€ 15,50

Schiffahrt Ammersee

Wir beginnen unseren Nachmittag in Herrsching am Ammersee mit einem gemeinsamen Biergartenbesuch. Anschließend dürfen wir bei einer Schiffahrt über den See noch das Alpenpanorama bestaunen. Preis inkl. Schiffahrt. TP: Hauptbahnhof, S-Bahnsteigmitte. Anmeldung

Mi 19.06.
10.30 Uhr
€ 5,00

Mein erster Tag in München

Die Wenigsten von uns sind echte Münchner Kindl. Bei einem Weißwurstfrühstück wollen wir uns daran erinnern, wie es war: Wie haben wir unseren ersten Tag in München erlebt? Anmeldung

Juni

Do 27.06.
14.30 Uhr
€ 4,00

Himmlische Düfte für die Hausapotheke: Lavendelöl

Es kann u.a. bei Schmerz, Stress, Verbrennungen zum Einsatz kommen. Erhalten Sie in einem Bildvortrag von Birgit Eveline König (M.A.) interessante Einblicke in Kulturgeschichte und Botanik des Lavendels, in Verarbeitung, Duftprofil und naturheilkundliche Verwendungsmöglichkeiten.
Anmeldung

Sa 29.06.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 25.05.. Anmeldung

Juli

Do 04.07.
14.00 Uhr
€ 4,00



Ralph Benatzky

Er war Dr. phil., textete und komponierte Kabarettchansons und hatte mit der Operette „Im weißen Rössl“ seinen großen Erfolg. Frau Kempkens erzählt aus seinem bunten Leben in den 20er und 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts.
Anmeldung

Juli

Mi 10.07.
08.45 Uhr
€ 14,00

Führung durch das Nürnberg von Albrecht Dürer

Deutscher Maler, Grafiker, Mathematiker und Kunsttheoretiker. Mit seinen Gemälden, Zeichnungen, Kupferstichen und Holzschnitten zählt er zu den herausragenden Vertretern der Renaissance. Bei einer Führung durch die Altstadt von Nürnberg lernen Sie die Werkstätten von Dürer und sein Nürnberg kennen. Im Anschluss Möglichkeit zur Einkehr in ein Traditionsgasthaus inmitten der schönen Altstadt. Preis inkl. Führung. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung

Do 11.07.
09.30 Uhr
€ 6,00

Leheler Opernmatinée: Madame Butterfly

Diese Oper von Puccini gilt als eine der beliebtesten. Auf Leinwand erleben Sie eine großartige Inszenierung voller Liebe, Hoffnung und Sehnsucht auf der spektakulären Bühnenlandschaft der Bregenzer Seebühne (Dauer 150 min). Zur Pause reichen wir eine Erfrischung und im Anschluss eine kalte Gurkensuppe. Anmeldung

Sa 13.07.
14.00 Uhr
€ 5,00

Das „Hallo-Projekt München“

Siehe 12.06.. Anmeldung

Juli

Mo 15.07.
14.00 Uhr
€ 2,50

Wenn der Maulesel wiehert - Spaziergang durch den Petuelpark.

Die 7,4 Hektar große Grünfläche, 2004 auf der Betondecke des gleichnamigen Tunnels errichtet, ist mit zahlreichen Kunstwerken bestückt. Gehen Sie mit Frau Horn auf Entdeckungsreise und lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt an Natur und Kunst. TP: U2, Hst. Milbertshofen, Bahnsteig Mitte. Anmeldung

Sa 20.07.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 25.05.. Anmeldung

Do 25.07.
17.00 Uhr
€ 5,50

Sommerabend mit Cocktails und Musik

Verbringen Sie einen beschwingten Sommerabend mit Cocktails und Ihren Lieblingsliedern. Preis inkl. zwei Cocktails. Anmeldung

Mi 31.07.
08.30 Uhr
€ 14,00

Dackelmuseum – Fahrt nach Regensburg

Wohl kaum ein zweiter Hund genießt weltweit solch eine große Popularität. Über 30.000 Dackelobjekte aus der ganzen Welt sind im Museum ausgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, ein zünftiges Mittagessen in der wunderschönen Altstadt zu genießen. Fahrt inkl. Eintritt und Führung. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung

August



Sa 03.08.
10.00 Uhr bis
16.00 Uhr

ASZ Lehel Traditionsflohmarkt im Rahmen der Leheler Hinterhofflohmärkte

Hier finden Sie Altes und Gutes, Seltenes und Schönes. Auch für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Trödel – keine Textilien und Elektrogeräte – können Sie gern für einen guten Zweck bis Mittwoch, 31.07., ins ASZ bringen. Anmeldung

Mo 05.08.
14.00 Uhr
€ 3,00

Spaziergang zum Kleinhesseloher See

In Bayern unbeliebt, verdanken wir jedoch dem Kurfürsten Karl-Theodor den Englischen Garten, den er für alle öffnete. Wir spazieren anlässlich des 300. Geburtstages des Kurfürsten vom ASZ bis zum Biergarten am Seehaus. Anmeldung

Mi 07.08.
13.35 Uhr
€ 2,00

Altenheimbesuchsreihe: Das Haus an der Effnerstraße von Münchenstift

Es wird als lebendig und familiär zugleich von Münchenstift beschrieben. Ein großzügiger Neubau bietet zentrales Wohnen in unmittelbarer Parknähe. TP: U4, Hst. Arabellapark, Bahnsteigmitte. Anmeldung

August

Do 08.08.
10.30 Uhr

Dankeschön mit Tradition!

Wir laden alle ehrenamtlich Engagierten des ASZ Lehel Traditionsflohmarktes in den Garten des ASZ Lehel auf ein zünftiges Weißwurstfrühstück. Anmeldung

Sa 10.08.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen

Siehe 25.05.. Anmeldung

Mi 14.08.
14.15 Uhr
€ 8,00

70 Jahre Cinema – Kinobesuch

1954 war das Cinema-Kino am Stiglmaierplatz das modernste deutsche Lichtspielhaus. An die 50er Jahre erinnert immer noch das geschwungene Vordach, innen wurde es technisch laufend modernisiert, u.a. mit der ersten Popcornmaschine der Republik. Wir besuchen gemeinsam eine Kinovorstellung. TP: U1, Hst. Stiglmaierplatz, Bahnsteig Mitte. Anmeldung

Di 20.08.
15.00 Uhr
€ 7,00

Neues beim Grillen!

Wir grillen und Sie erfahren alles Wissenswerte zum neuen Programm. Anmeldung

Mi 21.08.
07.30 Uhr
€ 7,50

Mehr als Glas und Porzellan – Fahrt nach Weiden

Das Herz der „oberen“ Pfalz beeindruckt durch eine malerische Altstadt, die vom Wohlstand der Stadt im Mittelalter auf der Route der „Goldenen Straße“ zeugt. Bei einer Stadtführung lernen Sie die vielfältige Geschichte kennen. Preis inkl. Stadtführung. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung

August

Mi 28.08.
15.00 Uhr
€ 7,00

Vive la France – Kulinarischer Kulturnachmittag

Frankreich - das Land der Sonnenkönige, Revolutionen und des unübertroffenen Geschmacks in der Mode. Freuen Sie sich auf ein Quiz über unser Nachbarland und im Anschluss auf die weltberühmte französische Kulinarik. Vive la France! Anmeldung

Do 29.08.
14.00 Uhr
€ 3,00

Über den Tod sprechen, bringt uns nicht um!

Allen Lebensabschnitten schenken wir viel Bedeutung und Energie, nur dem Tod weichen wir häufig aus. Dabei ist es wichtig, sich den eigenen Gedanken, Ängsten, Sorgen, Hoffnungen, Wünschen etc. zu stellen. Die Realität der Endlichkeit zu betrachten, kann entlasten und das Bewusstsein schärfen für die eigenen Wichtigkeiten im Hier + Jetzt und dazu beitragen, das Leben zu feiern und erfüllend zu gestalten. Falls der Wunsch besteht, in kleiner Gesprächsrunde das Thema fortzuführen, wird im September ein Folgetermin angeboten. Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Mi 22.05.
09.45 Uhr
€ 2,50

Wanderung im Naturschutzgebiet Osterseen

Wir starten in Seeshaupt und wandern auf ruhigen Uferwegen und schmalen Waldpfaden durch die Moorlandschaft. Entlang an mehreren kleinen Seen erreichen wir den Großen Ostersee, stets mit Blick auf die Seen mit ihren kleinen Buchten und Inseln und das Alpenpanorama, das sich im See spiegelt. Ca. 12 km, Höhendifferenz gering. TP: Starnberger Flügelbhf., Anmeldung

Fr 14.06.
08.45 Uhr
€ 2,50

Wanderung am Spitzingsee

Wir starten am Spitzingsattel und umrunden auf bequemen Wegen den See, wandern durch eine reizvolle Landschaft zu den Valepper Almen. Auf dem Bockerlbahnweg geht es entlang der Roten Valepp bis zur Waitzinger Alm. Auf dem Rückweg bietet sich eine Einkehr im Blecksteinhaus an. Ca. 12 km, 200 hm. TP: Starnberger Flügelbhf., Anmeldung

Fr 05.07.
09.30 Uhr
€ 2,50

Zu den Thanninger Weihern

Auf Wald-, Wiesen- und Weiherwegen wandern wir zu den drei Thanninger Weihern. Der Weg an den Moorseen ist einfach zu gehen, kann aber feuchte und matschige Abschnitte enthalten. Weiter geht es auf Feldwegen nach Feldkirchen zur Mittagseinkehr. Am Rande des Spatenbräufliz geht es zurück nach Thanning. Ca. 13 km, 100 hm. TP: Starnberger Flügelbhf., Anmeldung

Wanderungen Frau Schwaiger

Do 22.08.
09.10 Uhr
€ 2,50

Wanderung am Ammersee

Wir wandern von Schondorf aus auf dem Ammersee-Höhenweg nach Utting und am Seeufer zurück zum Ausgangspunkt. Eine schöne, stille und abwechslungsreiche Wanderung mit weiten Ausblicken auf den See und die Alpenkette. Ca. 12 km, Höhendifferenz gering. TP: Starnberger Flügelbhf., 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
- Stiftung Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Soziale Betreuung durch Musik e.V.

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchener Rotes Kreuz

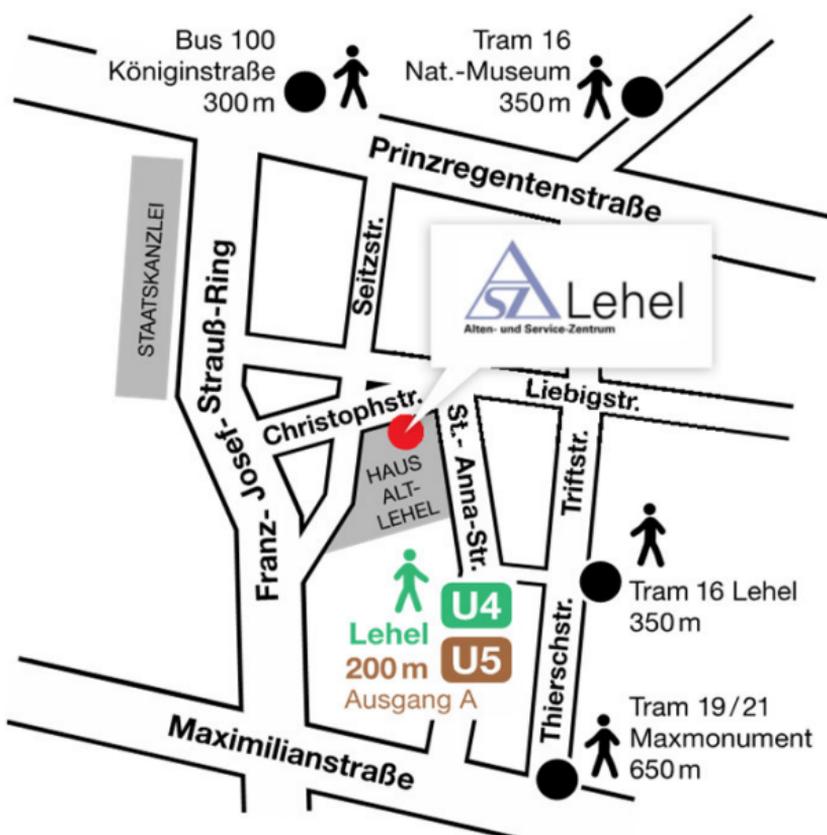
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

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