

September Oktober November Dezember 2017



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](mailto:asz-maxvorstadt@brk-muenchen.de)

## Einzelveranstaltungen

September Oktober November Dezember 2017

Anmeldung ab Montag, den 21.08.2017, 10.00 Uhr

### September

- Fr 01.09.  
14.00 Uhr  
€ 7,00
- Lust auf Kochen und Genießen?** Kochen Sie gemeinsam aus regionalen biologischen Lebensmitteln ein wunderbares Menü und genießen es auf unserer ASZ Terrasse. Mit Tanja Wassmann, Bund Naturschutz. Anmeldung
- Di 05.09.  
13 - 15 Uhr
- Blickpunkt Auge.** Beratung zu allen Fragen rund ums Sehen durch Stefanie Freitag vom BBSB e.V. Kostenfreie Termine. Anmeldung
- Di 05.09.  
14.00 Uhr  
€ 3,00
- Programmeinführung.** Wir sind der Zeit immer ein klein wenig voraus und so erfrischen wir Sie heute mit unserem neuen Herbstprogramm. Dazu reichen wir leckeren Zwetschgendatschi und Kaffee. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen. Anmeldung
- Do 07.09.  
14.00 Uhr
- Treffen Ehrenamt im ASZ.** Zur Information über Neuigkeiten, dem gemeinsamen Austausch und der Einsatzplanung für das laufende Tertial. Neu-Interessierte sind willkommen. Bitte anmelden!
- Mo 11.09.  
17.00 Uhr
- Treffen Ehrenamt im Besuchs- und Begleitdienst.** Zur Information, zum gegenseitigen Austausch Ihrer Erfahrungen und zur Erarbeitung von aktuellen Fragen und Themen. Interessierte sind willkommen. Bitte anmelden!
- Di 12.09.  
15.00 Uhr  
€ 4,00
- Singkreis.** Freuen Sie sich auf eine bunte Liederauswahl unter Anleitung und Begleitung von Eva-Maria Stadler. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Weitere Termine: 17.10., 14.11., 12.12. Anmeldung
- Do 14.09.  
08.45 Uhr
- Tagesfahrt nach Tegernsee für die Ehrenamtlichen des ASZ Maxvorstadt.** Mit Schifferfahrt, gemeinsamer Einkehr sowie Besuch im Museum „Tegernseer Tal“. Es erfolgt eine persönliche Einladung mit allen weiteren Informationen und Anmeldeungsfrist.

- Mo 18.09.  
17.30 Uhr  
**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung
- Di 19.09.  
14.30 Uhr  
€ 3,00  
**Patientenverfügung, ein wichtiges Dokument für den Krankheitsfall.** Wann wünsche ich welche Maßnahmen und welche lehne ich ab. Katharina Rizzi vom Hospizverein erklärt Ihnen in diesem Vortrag, was wichtig ist und auf was Sie achten sollten. Anmeldung
- Do 21.09.  
11.00 Uhr  
€ 15,00  
**„Klausur – Sehnsuchtsort Kloster“.** Im Kloster Beuerberg, idyllisch hoch über der Loisach gelegen, haben fast 170 Jahre lang viele Generationen von Ordensschwestern gelebt, gebetet und gearbeitet. Die Ausstellung zeigt zum ersten Mal den bislang verborgenen Alltag der Beuerberger Salesianerinnen. Die BesucherInnen erwartet Faszinierendes, Berührendes und Überraschendes im und rund um das Kloster. Preis für Fahrt, Eintritt und Führung. TP: Hbf, Infopoint DB. Anmeldung
- Mo 25.09.  
13.00 Uhr  
€ 15,00  
**Computern leicht gemacht. Smartphone und Tablet.** Workshop mit Alexander Funtan. Lernen Sie die Bedienung und verbessern Sie die Nutzung Ihres Gerätes! **Thema: Bedienung und Grundeinstellungen.** Eigenes Gerät bitte mitbringen, ASZ-Geräte auf Anfrage. Anmeldung
- Do 28.09.  
10.30 Uhr  
€ 4,50  
**Wiesn-Frühstück.** Wir holen uns die Wiesn ins ASZ und freuen uns auf ein gemeinsames zünftiges Weißwurstfrühstück mit leckeren Brezen und einem kühlen „Nass“. Preis für Speisen, Getränke extra. Anmeldung
- Sa 30.09.  
14.00 Uhr -  
17.00 Uhr  
€ 15,00  
**Qigong zum Mitnehmen.** Die ideale Gelegenheit, die sanfte aber wirksame Wirkung des Qigong kennenzulernen und zu vertiefen. Schwerpunkt Schulter. Bequeme Kleidung, dicke Socken oder Taiji Schuhe. Keine Vorkenntnisse nötig, alle sind herzlich willkommen! Anmeldung

## Oktober

- Mo 02.10.  
14.00 Uhr  
€ 4,00  
**Erntedank-Ausstellung im Botanischen Garten.** Ein herbstlicher Früchtemarkt mit Äpfeln, Birnen, Quitten und vielem mehr lädt ein zu einem Rundgang in der Winterhalle. Anschließend Einkehr im Café Botanischer Garten. Preis für Eintritt und Organisation. TP: Haupteingang Menzinger Str. 65. Anmeldung
- Di 03.10.  
09.30 Uhr  
€ 2,00  
**Tollkühn unterwegs mit Helga Asenbaum.** Ein kleiner Flughafen in Jesenwang, im schönen Oberbayern, nur 5 Flugminuten entfernt vom idyllischen Ammersee, veranstaltet am 3. Oktober sein 20. Oldtimertreffen. Anmeldung
- Mi 04.10.  
13.45 Uhr  
€ 5,00  
**Die ASZ-Bücherei lädt ein. Internationale Jugendbibliothek (IJB) im Schloss Blutenburg.** Die IJB ist die weltweit größte Bibliothek für internationale Kinder- und Jugendliteratur. Sie werden heute vom ehemaligen Direktor der IJB, Dr. Andreas Bode, durch die Bibliotheks- und Ausstellungsräume geführt und hören Wissenswertes und Spannendes zur Geschichte, den Buchbeständen und historischen Sammlungen. Preis für Führung, Fahrtkosten extra. TP: ASZ-Bücherei. Anmeldung
- Fr 06.10.  
**BRK Jahresempfang** für Ehrenamtliche im Seniorenwohnen Kieferngarten. Nähere Informationen erfolgen mit der persönlichen Einladung. Anmeldung
- Di 10.10.  
15.00 Uhr  
€ 2,50  
**Seniorenbeiratswahl am 26.11.2017.** Die örtliche Seniorenvertretung und die neuen KandidatInnen stellen sich und die Aufgaben des Seniorenbeirats vor. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen möchten sie mit Ihnen ins Gespräch kommen, Ihre Fragen beantworten und den Ablauf der Wahl erklären. Anmeldung

- Do 12.10.  
14.15 Uhr  
€ 2,00
- Wohnen im Alter. Das Damenstift am Luitpoldpark** blickt auf eine traditionsreiche Geschichte zurück. Es besteht aus 2 Häusern, die in den letzten Jahren renoviert und modernisiert wurden. 175 Plätze stehen für Betreuung und Pflege, auch für demenziell Erkrankte, zur Verfügung. Wir besichtigen das Haus mit einer Führung. TP: U-Bahnsteig Scheidplatz stadtauswärts. Anmeldung
- Mo 16.10.  
17.30 Uhr
- Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung
- Di 17.10.  
11 - 13 Uhr
- Blickpunkt Auge.** Beratung durch Stefanie Freitag vom BBSB e.V. Siehe 05.09.
- Di 17.10.  
15.00 Uhr  
€ 4,00
- Singkreis.** Besuch der Singdrosseln aus Berg am Laim. Wir freuen uns heute sehr auf das gemeinsame Singen und einen vergnüglichen Nachmittag mit den Drosseln aus dem Münchner Osten (s.12.09). Anmeldung
- Do 19.10.  
14.00 Uhr  
€ 4,00
- Herbstkonzert im ASZ mit Live Musik Now e.V.** und seinen jungen Musikern. Ein wie immer interessanter und zugleich entspannender Nachmittag mit klangvoller Musik. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Mo 23.10.  
13.00 Uhr  
€ 15,00
- Computern leicht gemacht Smartphone und Tablet.** Workshop mit Alexander Funtan. Lernen Sie die Bedienung und verbessern Sie die Nutzung Ihres Gerätes! **Thema: Apps installieren und verwalten.** Eigenes Gerät bitte mitbringen, ASZ-Geräte auf Anfrage. Anmeldung
- Di 24.10.  
14.00 Uhr  
€ 4,00
- Ahnenkult in China – damals und heute.** Die Religionswissenschaftlerin Georgia Herold gibt Ihnen in ihrem spannenden Vortrag Einblick in diese uns so fremde Kultur. Den Ursprung von Religion, Kult und Tradition, wie sie früher und heute gelebt werden, veranschaulicht sie mit großen Fotos. Am Ende werden – trotz aller Exotik – Ähnlichkeiten sichtbar. Anmeldung
- Do 26.10.  
14.00 Uhr  
€ 3,00
- Unsere Maxvorstadt. Das Buddhistische Zentrum.** Nachdem wir uns mit Herrn Dünnebacke ausgiebig mit den verschiedenen Weltreligionen beschäftigt haben, möchten wir jetzt ganz in unserer Nähe das Buddhistische Zentrum besuchen. Bei einer meditativen, buddhistischen Übung erfahren wir, wie effektiv sich diese auf Geist, Körper und Seele auswirkt. TP: Buddhistisches Zentrum, Gabelsbergerstr. 52. Anmeldung
- Fr 27.10.  
14.00 Uhr  
€ 7,00
- Lust auf Kochen und Genießen?** Tanja Wassmann, BN, kocht mit Ihnen gemeinsam aus saisonalen, biologisch gesunden Lebensmitteln ein leckeres Herbstmenü. Anmeldung
- Sa 28.10.  
10.00 Uhr -  
14.30 Uhr
- Hand aufs Herz.** Prof. Marilyn Schmiede und ihr Team bieten Energiebehandlungen auf Spendenbasis für die Stiftung „Das neue Hauner“ an. Anmeldung bei Marilyn Schmiede, Tel. 0171-2639314.

## November

- Di 07.11.  
14.00 Uhr  
€ 2,00
- Zuhause gut versorgt.** Es ist hilfreich, sich frühzeitig über die Angebote der ambulanten Pflegedienste zu informieren. Wir begrüßen heute Adrian Joel Schmidt, Geschäftsführer des Pflegedienstes ASTRA. Er wird Ihnen einen Überblick über das Leistungsspektrum des Pflegedienstes geben und Ihre Fragen beantworten. Anmeldung

- Do 09.11.  
14.00 Uhr  
€ 4,00  
**Veeh-Harfenkonzert.** Der Musikpädagoge Sebastian Frank und sein Veeh-Harfenspielkreis stellt Ihnen das Saitenzupfinstrument vor, leicht in der Handhabung, ansprechend in der Formgebung und bezaubernd im Klang. Anschließend reichen wir Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Fr 10.11.  
09.30 Uhr  
€ 11,00  
**Landpartie. Der Bio-Hof Lenz mit Hofladen in Zorneding.** Führung und Information mit Tanja Wassmann, Bund Naturschutz. TP: ASZ
- Mo 13.11.  
17.30 Uhr  
**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung
- Di 14.11.  
15.00 Uhr  
€ 4,00  
**Singkreis.** Mag nun auch die dunkle Jahreszeit beginnen, erwiesen ist, dass Singen belebt und das Immunsystem stärkt. Heute können Sie alles dransetzen und es sich gutgehen lassen. Jede/r ist herzlich willkommen (s. 12.09.). Anmeldung
- Mo 20.11.  
13.00 Uhr  
€ 15,00  
**Computern leicht gemacht. Smartphone und Tablet.** Workshop mit Alexander Funtan. Lernen Sie die Bedienung und verbessern Sie die Nutzung Ihres Gerätes! **Thema: E-Mails – Tipps und Tricks.** Eigenes Gerät bitte mitbringen, ASZ-Geräte auf Anfrage. Anmeldung
- Di 21.11.  
13 - 15 Uhr  
**Blickpunkt Auge.** Beratung durch Stefanie Freitag vom BBSB e.V. Siehe 05.09.
- Mi 22.11.  
14.00 Uhr  
€ 4,00  
**TANZtheater 50+.** „Wahre Sinnlichkeit“ ist ein Ensemble mit tanzbegeisterten Amateuren unter der künstlerischen Leitung der Choreografin und Schauspielerin Monika Herzing. Diesmal geht es um Sinnlichkeit im Älter werden. Ein witziges, poetisches, skurriles und berührendes Stück ist dabei entstanden. Im Anschluss bieten wir in lockerer Runde Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Do 23.11.  
14.00 Uhr  
€ 4,00  
**Lyriksalon** mit Erika Umlauf von Werder und Elzbieta Venturi. Lyrik und Musik, eine wunderbare Mischung verzaubert uns an diesem Nachmittag. Anmeldung.
- Mo 27.11.  
18.00 Uhr  
**Weihnachtssessen der Ehrenamtlichen.** Als Dankeschön für Ihre vielseitigen Projekte und tatkräftigen Einsätze laden wir Sie heute in ein Restaurant im Stadtteil ein. Genießen Sie gutes Essen, nette Gesellschaft und den Austausch untereinander. Persönliche Einladung erfolgt.
- Di 28.11.  
Do 30.11.  
09.30 Uhr  
**Weihnachtsbäckerei.** Auch heuer backen wir wieder gemeinsam für unsere Nikolausfeier, probieren neue Rezepte aus und genießen die Vorfreude auf die staade Zeit. Anmeldung
- Do 30.11.  
14.00 Uhr  
**Weihnachtsstuben.** Die Bastelstube „Wolllust“ öffnet ihre Türen und lädt ein, mitzumachen beim Sterne basteln und vielem mehr. Haben wir Ihre Neugier geweckt? Wir freuen uns auf Sie. Anmeldung

## Dezember

- Fr 01.12.  
14.00 Uhr  
€ 7,00  
**Lust auf Kochen in der Advents- und Weihnachtszeit?** Gemeinsam mit Tanja Wassmann vom Bund Naturschutz kochen wir ein weihnachtliches Menü. Genussvoll und gemütlich lassen wir den adventlichen Nachmittag ausklingen. Anmeldung

- Di 05.12.  
14.10 Uhr  
€ 12,00
- Gabriele Münter im Kunstbau.** Eine Ausstellung, die über die bekannten Werke aus der Zeit des Blauen Reiters hinaus auch Fotografien und noch nie ausgestellte Bilder der Künstlerin zeigt. Führung mit Dr. Christoph Engels. Preis für Führung, Eintritt extra. TP: Kassenhalle Lenbachhaus. Anmeldung
- Do 07.12.  
14.00 Uhr  
€ 4,00
- Nikolauskonzert im ASZ.** Auch heuer stimmen uns die jungen Musiker von Live Music Now e.V. mit ihrer Musik auf die Vorweihnachtszeit ein. Passend dazu verwöhnen wir Sie mit selbstgebackenen Plätzchen, Stollen und würzigem Glühwein. Anmeldung
- So 10.12.  
09.30 Uhr  
€ 16,00
- Weihnachtsstimmung in Dießen.** Nach einem Besuch im Carl-Orff Museum und einer entspannten Mittagseinkehr besuchen wir den Weihnachtsmarkt, der sich durch eine besondere Atmosphäre auszeichnet. Kerzenbeleuchtung und ausschließlich selbstgefertigtes Kunsthandwerk, Holz- und Papierarbeiten, Keramik, Glas, Schmiedeeisen, Textilien, Schmuck usw. TP: Hbf, Infopoint. Anmeldung
- Mo 11.12.  
17.30 Uhr
- Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung
- Di 12.12.  
13 - 15 Uhr
- Blickpunkt Auge.** Beratung durch Stefanie Freitag vom BBSB e.V. Siehe 05.09.
- Di 12.12.  
15.00 Uhr  
€ 4,00
- Singkreis.** Stimmungsvoll in besonderer Weise ist das Singen in der staaden Zeit. Innehalten, Beisammensitzen und das alte Brauchtum pflegen, das schenken Sie sich heute selbst (s.12.09.). Anmeldung
- Do 14.12.  
10.00 Uhr
- Besuch der kleinen Astronauten.** Heute backen wir mit den Kindern Plätzchen. Anmeldung
- Mi 20.12.  
12.00 Uhr  
€ 8,00
- Festliches Weihnachtsessen.** Zum Jahreshöhepunkt kocht unser ehrenamtliches Küchenteam für Sie ein wunderbares Menü. Am Nachmittag werden Sie mit einem kleinen Weihnachtsprogramm unterhalten. Anmeldung