

## Januar – April 2024



Gefördert durch  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz

## **Wir über uns**

Das Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München – Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes-Kreisverband München. Das ASZ Maxvorstadt bietet Ihnen Information, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Wir setzen uns für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bieten Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

## **Sprech- und Bürozeiten:**

Montag – Donnerstag: 08.00 – 16.00 Uhr  
Freitag: 09.00 – 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

## **Vorwort**

„Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere deine Werte dabei nicht aus den Augen“ (Dalai Lama). Viele Jahre kam unser Programm als langes Faltblatt zu Ihnen. Die ASZ-Vielfalt, vor allem im Beratungs- und Versorgungsbereich, hat sich in den letzten Jahren doch enorm erweitert. Um Sie noch besser über alle Angebote zu informieren, haben sich die 7 BRK-ASZ für eine neue Broschüre entschieden. Viel Spaß beim Entdecken. Wir freuen uns auf Sie!

## **Unser Team:**

Birgit Schmidt-Deckert, Gül Charlier, Martina Märkl, Anja Heimerl, Katharina von Deym, Kurt Hammers, Martin Lehmann, Bernhard Rieder, Grazyna Golasz, Svetlana Brüggemann-Serdar, Anna Sichert.

Anmeldung ab 11.12.23, 10.00 Uhr

## **Information und Beratung**

Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie Anliegen und Fragen haben. Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen passende Lösungen zu erarbeiten. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen:

## **Vermittlung von Hilfen und Unterstützung zu Hause, z. B.:**

- Hausnotruf
- Haushalts- und Einkaufshilfe
- Essen auf Rädern

## **Pflege und Gesundheit, z. B.:**

- Gesundheitsfürsorge – Prävention
- Information zur Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

## **Wohnen im Alter, z. B.:**

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, betreutes Wohnen, Seniorenwohngruppen

## **Finanzielle Hilfen, z. B.:**

- Teilhabe am Gruppen- und Kursangebot des ASZ
- Individuelle persönliche Beratung und Vermittlung zu entsprechenden Angeboten

## **Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen, z. B.:**

- Grundsicherung im Alter
- Wohngeld
- Spenden- und Stiftungsmittel

## **Präventive Hausbesuche**

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. Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich zu Ihren individuellen Themen.

## **SAVE: Senior\*innen aufsuchen im Viertel durch Expert\*innen**

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Kontaktaufnahme und Unterstützung. Herr Hammers ist als Ansprechpartner in der Regel dienstags und donnerstags im Stadtteil unterwegs und hat ein offenes Ohr für Ihre Fragen, Anliegen und Anregungen.

## **Ehrenamtliches Engagement**

Sie wollen sich in der Maxvorstadt engagieren? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen?

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spazierengehen etc.
- Im ASZ bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten.

Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder, Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitliche Möglichkeiten. Wir freuen uns auf Sie.

# Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 1. Januar – 30. April 2024

Kursferien: nach Absprache

## Montag

Mo – Fr  
à € 1,00

**Tischtennispiel** im Gymnastikraum des ASZ. Termine nach Absprache.

10.00 Uhr

**Schach.** Wöchentlich, nicht in den Ferien.

11.15 Uhr  
12.45 Uhr  
€ 84,00  
14 x 75 Min

**Yoga 60 plus. Kurs I. + II.** Ein ganzheitliches Übungssystem zur Verbesserung der körperlichen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Sandra Krempf, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagsschmankerl.** Mittagstisch in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre. Anmeldung eine Woche im Voraus.

13.00 Uhr  
à € 15,00  
8 x 150 Min

**Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

13.00 Uhr  
à € 15,00  
8 x 150 Min

**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

14.00 Uhr

**Offener Spielnachmittag.** Rommé und Canasta. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

14.30 Uhr  
€ 90,00  
15 x 90 Min

**English Conversation.** Join our English Conversation Group. We talk, we read – and we laugh.

14.30 Uhr  
€ 96,00  
16 x 60 Min

P.S. Sometimes we do (a little) homework! Kevina Madgwick (native speaker). Kursbeginn 08.01. Anmeldung

**Life Kinetik** koppelt Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlich spaßigen Bewegungen. Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um das Gedächtnis und die körperliche Beweglichkeit zu fördern. Mit Christine Leyser. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

## Dienstag

09.00 Uhr  
€ 96,00  
16 x 90 Min

**Italienisch-Konversation.** Erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse. Tiziana Sciuto unterstützt Sie mit anregenden interessanten Themen und ermöglicht Ihnen, Wortschatz und Grammatik zu verbessern. Kursbeginn 09.01. Anmeldung

09.30 Uhr  
€ 96,00  
16 x 90 Min

**Zeichnen** lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Kursbeginn 09.01. Anmeldung

11.15 Uhr  
à € 2,00  
60 Min

**Offenes Angebot. Schwingstab** mit Bernhard Rieder. Das Training aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur. Beginn 09.01.

13.30 Uhr  
à € 2,00  
60 Min

**Jonglierkurs** mit Bernhard Rieder. Jonglieren kann jeder lernen... auch Sie – leichter als gedacht. Anfänger sind jederzeit willkommen. Beginn 09.01.

14.30 Uhr  
à € 4,00

**Singkreis.** Singen Sie froh und beschwingt mit Eva-Maria Stadler. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Am 16.01., 20.02., 12.03., 23.04. Anmeldung

15.00 Uhr  
€ 71,50  
13 x 90 Min

**Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 09.01. Anmeldg.

## Mittwoch

08.30 Uhr  
€ 52,00  
13 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 10.01. Anmeldung

ab 09.00 Uhr

**Mittwochs-Wandergruppe.** Selbst organisiert von Ingeborg Binder. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Nähere Infos im ASZ-Büro.

10.00 Uhr  
€ 65,00  
13 x 90 Min

**Aquarellkurs.** In jedem von uns schlummern Kreativität und künstlerische Talente. Im Kurs kann es Ihnen gelingen, Ihren eigenen Ausdruck zu finden. Unter professioneller Leitung erlernen Sie die Technik, vertiefen und intensivieren Sie Ihren eigenen Stil. Leitung Gabriela Popp. Kursbeginn 10.01. Anmeldung

10.30 Uhr € 54,50 10 x 75 Min	<b>Feldenkrais.</b> Mit dieser Methode lernen Sie Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Irmgard Müller, Feldenkraispädagogin. Kursbeginn 10.01. Anmeldung
12.00 Uhr Preis auf Anfrage	<b>Mittagstisch.</b> Genießen Sie wechselnde und frisch zubereitete Schmankerl von unserer Küchencrew. Anmeldung eine Woche im Voraus.
14.00 Uhr	<b>Wöchentliche „offene Cafeteria“.</b> Verbringen Sie den Nachmittag bei Kuchen und einer Tasse Kaffee. Am 24.01., 27.03., 24.04. unterhält Sie Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier.
14.00 Uhr € 30,00 6 x 45 Min	<b>Durchatmen.</b> Mit Atem- und Entspannungsübungen dem Stress des Alltags entgegentreten. Bestens geeignet auch für Long- und Post-Covid Betroffene allen Alters. Bitte bequeme Kleidung tragen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 24.01. Anmeldung
14.00 Uhr	<b>ASZ Bücherei.</b> Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zwez als Berater zur Verfügung.
15.00 Uhr 16.30 Uhr € 75,00 15 x 60 Min	<b>Qi Gong. Kurs I. + II.</b> Sanfte Bewegungen für die Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Vorkenntnisse nötig. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 10.01. Anmeldung



## Donnerstag

09.30 Uhr  
€ 63,00  
14 x 45 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 11.01. Anmeldung

10.30 Uhr  
€ 63,00  
14 x 45 Min

**Fit durch Bewegung.** Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 11.01. Anmeldung

11.15 Uhr  
€ 54,00  
12 x 45 Min

**Sturzprophylaxe.** Jeder stürzt gelegentlich und mit etwas Glück passiert nicht viel. Ein Mobilitätstraining für sicheres Bewegen kann helfen, Stürze und ihre Folgen zu vermeiden. Annette Hajek-Lemme, Kursbeginn 11.01. Anmeldung

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagsschmankerl.** Genießen Sie wöchentlich wechselnde und frisch zubereitete Gerichte. Anmeldung eine Woche im Voraus.

12.30 Uhr  
€ 78,00  
13 x 75 Min

**Neu. Sanftes Yoga mit viel Ruhe.** Die erfahrene Yogalehrerin und Heilpraktikerin Sandra Krempl bietet ein Yogaprogramm, das sich speziell an Menschen mit körperlichen Einschränkungen richtet. Yogis nach Unfällen, Operationen oder Reha sind ebenso willkommen wie Neueinsteiger, die sich sonst nicht in eine Yogastunde wagen würden. Kursbeginn 11.01. Anmeldung

14.00 Uhr  
€ 24,00  
4 x 90 Min

**Kreatives Schreiben.** Genießen Sie die wunderbare Kulturtechnik des Schreibens. Elisabeth Lösl bietet

- Ihnen dazu Vorbereitung, Themenanregung und viele Tipps, damit es Ihnen gelingt, spielerisch und phantasievoll Erzählungen zu schreiben. Am 25.01., 22.02., 21.03., 18.04. Anmeldung
- 14.00 Uhr  
15.00 Uhr  
à € 3,00
- Handy, Laptop, Internet.** Betreute Übungsstunde mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Raimund Goebel. Bei eigenen Geräten bitte alle Zugangsdaten (E-Mail Adressen etc.) mitbringen. Anmeldung
- 14.00 Uhr
- Offener Kreativtreff.** Wenn Sie gerne handarbeiten und basteln, freuen wir uns, wenn Sie unsere Runde bereichern. Anna Freisinger
- 15.00 Uhr  
€ 88,00  
16 x 60 Min
- Pilates.** Ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Claudia Pecher, Pilatetrainerin. Kursbeginn 11.01. Anmeldung
- 16.45 Uhr  
€ 70,00  
14 x 60 Min
- Tai Chi.** Das Prinzip der Einheit aller Gegensätze. Ruhige fließende Bewegungen im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Atems verbessern Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 11.01. Anmeldung

## Freitag

- 11.00 Uhr  
à € 3,00  
90 Min
- Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Am 12.01., 09.02., 08.03., 05.04. Anmeldung

11.00 Uhr  
à € 3,00  
90 Min

**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 Meinungs- und Erfahrungsaustausch. Buchliebhaber und Lesefreunde sind herzlich willkommen. Am 02.02., 01.03., 12.04. Anmeldung

13.00 Uhr  
€ 52,00  
13 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 12.01. Anmeldung

#### **Kooperationspartner des ASZ und selbstorganisierte Gruppen im ASZ**

- BA Maxvorstadt
- Kleine Astronauten, Kinderkrippe Maxi e.V.
- Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer
- Seniorenbeirat
- Yehudi Menuhin, Live Music Now e.V.
- Kurt-Eisner-Club
- BBSB e.V.
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V. München
- Bund Naturschutz Bayern e.V.
- SZ Adventskalender
- Prof. Otto Beisheim Stiftung

Raumvergaben sind nach Absprache möglich

# Einzelveranstaltungen

## Januar – April 2024

### Januar



mittwochs  
13.15 Uhr

#### **Neu. Spaziergang zur Mittagszeit.**

Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder tausend Schritte tun.

Gemeinsam machen wir einen kleinen Spaziergang durch die Maxvorstadt. Die Spaziergänge sind auch für Menschen geeignet, die langsam laufen. Für die Offene Cafeteria sind wir rechtzeitig im ASZ wieder zurück.

Mo 08.01.  
13.00 Uhr  
à € 15,00

#### **Medienkurs für Anfänger mit**

**Alexander Funtan.** Wenn Sie lernen möchten Ihr Smartphone und Ihren Laptop sinnvoll zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem Gerät und die wichtigsten Funktionen. Erfahren Sie auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail Konto einrichten und E-Mails versenden. Auch am 22.01., 05.02., 26.02., 11.03., 08.04., 22.04., 29.04. Anmeldung

Mo 08.01.  
13.00 Uhr  
à € 15,00

**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Der Kurs richtet sich an alle, die bereits gute Kenntnisse im Umgang mit dem Laptop und dem Smartphone haben und ihr Wissen gerne vertiefen möchten. Sie wiederholen ausgewählte Themen und festigen Ihre Praxiskenntnisse im Umgang mit Windows. Der Kursinhalt wird beim ersten Treffen gemeinsam festgelegt. Auch am 15.01., 29.01., 19.02., 04.03., 18.03., 15.04., 29.04. Anmeldung

Di 09.01.  
10.00 Uhr

**Treffen Ehrenamt.** Zu Beginn des neuen Programms besprechen wir Aktuelles und erstellen gemeinsam den Einsatzplan. Für eine kleine Stärkung ist gesorgt. Anmeldung

Di 09.01.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Begrüßungsveranstaltung.** Gemeinsam mit Ihnen, freuen wir uns auf unser neues Programm mit vielfältigen Angeboten. Bei Kaffee und Kuchen stellen wir Ihnen verschiedene Veranstaltungen vor und beantworten Ihre Fragen. Anmeldung

Mi 10.01.  
09.00 Uhr  
€ 4,00

**Stiftsbibliothek St. Bonifaz.** Die wechselvolle Geschichte der Stiftsbibliothek ist eng verbunden mit einer Reihe bedeutender Äbte und Bibliothekare wie auch mit der Münchner Stadtgeschichte. Gemeinsam besichtigen wir mit einer Führung die Stiftsbibliothek. TP: ASZ. Anmeldung

Do 11.01.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Neujahrskonzert mit Live Music Now e.V.** Die zauberhafte Musik der hervorragenden jungen Musiker begleiten uns ins Neue Jahr hinein. Wir genießen ein Glas Sekt und kleine Köstlichkeiten. Anmeldung

Sa 13.01.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen.** Haben Sie Lust sich von Ehrenamtlichen bei einem leckeren Essen im ASZ verwöhnen zu lassen? Dann kommen Sie zum interkulturellen Kochen. Auch am 10.02., 09.03., 27.04. Anmeldung

Di 16.01.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Singkreis.** Singen macht froh. Hören Sie mal wieder ihre eigene Stimme und singen Sie in sympathischer Gemeinschaft fröhliche Lieder. Jeder ist herzlich eingeladen, an unserem, von Eva-Maria Stadler, geleiteten Singkreis teilzunehmen. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Auch am 20.02., 12.03., 23.4. Anmeldung

Mi 17.01.  
12.00 Uhr  
€ 5,00

**Botanischer Garten - Tropische Schmetterlinge.** Exotische Falter fliegen frei im Wasserpflanzenhaus. Wir erkunden die Sonderausstellung mit mehr als 400 Schmetterlingen aus den Tropen Amerikas und Südostasiens. Danach schlendern wir durch den Garten und kehren anschließend zu Kaffee und Kuchen ein. TP: ASZ. Anmeldung

Mo 22.01.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung

Di 23.01.  
12.45 Uhr  
€ 7,00

**Jüdisches Museum.** Das Jüdische Museum München ist ein lebendiger Ort für die Vielfalt jüdischer Geschichte und Kultur, für die Unterschiedlichkeit jüdischer Lebenswelten und Identitäten und die Beschäftigung mit Themen der Migration und Teilhabe. Bei einem geführten Rundgang werden die Vielfalt jüdischer Geschichte, Kunst und Kultur von der Vergangenheit bis heute vermittelt. TP: Eingang Jüdisches Museum. Anmeldung

Mi 24.01.  
14.00 Uhr

**Musikcafe mit Elzbieta Venturi.** Es hat schon Tradition, dass uns Elzbieta Venturi ca. 1 x pro Monat mit ihrem virtuoson Können auf die Offene Cafeteria einstimmt. Ein Musikgenuss vom Feinsten. Am 27.03., 24.04.

## Februar



Adobe Stock

Do 01.02.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Himmlische Düfte für die Hausapotheke. Zitronenöl.** Der Bildvortrag stellt die Kulturgeschichte und das Duftprofil der Zitrone vor und gibt interessante Hinweise, wie

das naturreine Aromaöl der Zitrone für das persönliche Wohlbefinden im Alltag z.B. als Konzentrationshilfe, zur Raumdesinfektion oder auch als Hausmittel bei Fieber und Erkältung genutzt werden kann. Anmeldung

Di 06.02.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**Elektronische Patientenakte.** In der persönlichen Patientenakte können Patienten Dokumente zu Diagnosen, Behandlungen und Therapien digital zusammenführen und verwalten. Herr Wolf informiert Sie, welche Schritte vom Gesetzgeber noch geplant sind und erläutert Vorteile und Risiken. Anmeldung

Mi 07.02.  
10.00 Uhr

**Faschingsbasteln mit den kleinen Astronauten.** Gemeinsam mit den Kindern der benachbarten Kinderkrippe basteln wir im ASZ Faschingsdekoration. Anmeldung

Mi 07.02.  
14.00 Uhr  
€ 6,00

**Faschingstanz mit Francesco Blue.** Buntes Faschingstreiben im ASZ. Mitschunkeln, mitsingen, unterhalten, tanzen, genießen Sie die 5. Jahreszeit bei guter Laune. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre Kostümideen. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Anmeldung

Mi 14.02.  
12.00 Uhr  
€ 8,00

**Fischessen im ASZ.** Wir freuen uns, Ihnen auch heuer wieder ein leckeres, frisch zubereitetes Menü anbieten zu können. Anmeldung

Mo 19.02.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung



Di 20.02.  
09.45 Uhr  
€ 10,00

**Kunsttour Borstei.** Eine Wohnsiedlung unter Denkmalschutz. Gehen Sie auf ein Entdeckungsreise mit Dr. Christoph Engels, der Ihnen die Besonderheiten und Geschichte der kunst- und kulturhistorisch bedeutsamen Siedlung näher bringt. Anschließend Mittagseinkehr. TP: ASZ. Anmeldung

Do 22.02.  
08.45 Uhr  
€ 15,00

**Pferdeschlittenfahrt Rottach am Tegernsee.** Eine romantische Pferdeschlittenfahrt bei gesunder winterlicher Luft ist ein Genuss für den Körper und die Seele. Entspannen Sie in der wunderbaren Natur, genießen Sie die leckere Mittagseinkehr, bevor uns die Pferde wieder zurück nach Rottach bringen. Preis für Schlittenfahrt. TP: Starnb. Flügelbahnhof, BOB-Schalter. Anmeldung

Sa 24.02.  
14.00 Uhr  
€ 15,00

**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. Anmeldung in Absprache mit Prof. Marilyn Schmiege. Anmeldung

Di 27.02.  
15.00 Uhr  
€ 4,00

**Lyriksalon. Bäume -** Impressionen der sich im Jahreslauf verändernden Natur. Elzbieta Venturi verzaubert uns mit ihrer herrlichen Klaviermusik und Friedrich Then liest passend zum Thema ausgewählte Texte. Anmeldung

Do 29.02.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Es war einmal... - Du kannst nicht immer siebzehn sein... - Mit siebzehn hat man noch Träume...**, ein genussvoller Nachmittag mit Erzählungen, Erinnerungen, Musik, Tanz und mancherlei Überraschungen. Anmeldung

## März



Adobe Stock

Di 05.03.  
13.30 Uhr  
€ 10,00

**Altes Handwerk – neu erlebt. Werkstattführung Kunstgießerei.** Wir besuchen die Kunstgießerei München und lassen uns in das traditionelle Kunsthandwerk des Bronzegusses einweihen. Anschließend besichtigen wir die Kunstgalerie. TP: ASZ. Anmeldung

Do 07.03.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Muslime in München.** Eine sunnitische Muslimin, Zina Boughara und eine evangelische Christin, Susanne Odin im Gespräch über ihren Glauben. Ein persönlicher Austausch über zentrale Glaubensinhalte und über drängende Zukunftsfragen in beiden Religionsgemeinschaften in Deutschland. Anmeldung

Mo 11.03.  
16.00 Uhr  
€ 2,00

**Woche gegen Rassismus.**

Antisemitismus scheint sich immer mehr auszubreiten, was sind die Ursachen, wo zeigt er sich und wie können wir ihn überwinden. Vortrag und Gespräch mit Rabbiner Dr. Tom Kučera von Beth Shalom. Anmeldg.

Di 12.03.  
09.00 Uhr  
€ 10,00

**Tagesfahrt nach Freising.**

Kommen Sie mit auf Entdeckungstour einer der ältesten Städte an der Isar. Erfahren Sie mehr bei einer Stadterkundung. Anschließend Mittagseinkehr und Zeit zur freien Verfügung und/oder gemeinsames Kaffeetrinken/Stadterkundung. TP: Hbf Gleis 24. Anmeldung

Do 14.03.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Woche gegen Rassismus  
Islamismus ist nicht gleich Islam!**

Warum es fatal ist, die Deutung des Islams den Fanatikern, Fundamentalisten und Terroristen zu überlassen. Eine islamwissenschaftliche Analyse zum Image der Religion in Deutschland und über deren Folgen von Susanne Odin, Islamwissenschaftlerin M.A., Referentin der ELKD Beauftragten für interreligiösen Dialog. Anmeldung

Mo 18.03.  
12.50 Uhr  
€ 9,00

**Valentin-Karlstadt-Musäum.** Das Musäum ist dem Komiker Karl Valentin und seiner Partnerin Liesl Karlstadt gewidmet. Unter fachkundiger Führung wird uns das Leben und Wirken der beiden Künstler näher gebracht. Die Ausstellungsräume und das Cafe sind nicht barrierefrei. TP: Eingang Musäum, Im Tal 50. Anmeldung

Mo 18.03.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung

Di 19.03.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Frühlingskonzert.** Beschwingt und fröhlich begleiten uns die jungen Musiker von Live Music Now e.V. in den Frühling. Anmeldung

Mi 20.03.  
10.00 Uhr

**Osterbacken mit den kleinen Astronauten.** Heute kommen die kleinen Astronauten aus der benachbarten Kinderkrippe zu Besuch ins ASZ. Gemeinsam backen wir Ostergebäck. Anmeldung

Do 21.03.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Osterbasteln.** Ein kleiner Tischschmuck für das Osterfest erfreut das Herz mit allen Sinnen. Freuen Sie sich darauf mit Anna Freisinger gemeinsam zu werkeln und zu basteln. Anmeldung

Do 21.03.  
18.00 Uhr  
€ 4,00

**Muslimen in München - Fasten brechen.** Nach Sonnenuntergang sind Sie zum gemeinsamen Fastenbrechen im Monat Ramadan, arabisch iftär, eingeladen. In feierlicher Atmosphäre ertönt der Gebetsruf und es werden kleine Speisen gereicht. Begleitet wird die Veranstaltung von Zina Boughrara von der Diakonie und dem ASZ. Anmeldung

Do 28.03.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

**Osterspaziergang im Englischen Garten - Chinesischer Turm.** Wir fahren vom ASZ gemeinsam mit dem Bus zur Haltestelle Chinesischer Turm und unternehmen einen gemütlichen Osterspaziergang zum

Kleinhesseloher See. Einkehrort  
nach Wetterlage. TP: ASZ.  
Anmeldung

## April



Mi 03.04.  
10.30 Uhr  
€ 8,00

**Osterbrunch.** Zeit für ein leckeres Frühstück nach der Fastenzeit. Das Küchenteam wird sich wieder selbst übertreffen und frische österliche Schmankerl zubereiten. Anmeldung

Do 04.04.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

**KulturSalon – Führung in der Pinakothek der Moderne.** Der KulturSalon lädt uns im Rahmen des Museumsprogramms für Generationen Plus zu einer Führung in die Pinakothek der Moderne ein. Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen kostenfrei. TP: ASZ. Anmeldung

Do 11.04.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**Zuckerfest.** Das Fest des Fastenbrechens am Ende des Monats Ramadan. Wir wollen das Fest als Danksagung an Gott nachbarschaftlich gemeinsam begehen. Wir reichen kleine Köstlichkeiten. Susanne Odin und Zina Boughrara. Anmeldung

Fr 12.04.  
17.20 Uhr  
€ 10,00

**Rathausführung.** Das neugotische Neue Rathaus bietet weit mehr als das berühmte Glockenspiel. Die exklusive Tour führt Sie durch seine beeindruckenden Flure zum Großen Sitzungssaal, in der die Stadtpolitik gelenkt wird, sowie in den Lesesaal der Juristischen Bibliothek. Die Tour ist nicht barrierefrei. TP: Stadtinformation, Marienplatz 8. Anmeldung

Di 16.04.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Bluthochdruck erkennen und behandeln.** Prof. Dr. Hans Pongratz informiert Sie über Ursachen, Risiken und mögliche Folgen der Erkrankung. Was kann jeder einzelne tun, um eine Verbesserung zu erreichen? Anmeldung

Do 18.04.  
09.50 Uhr  
€ 6,00

**Kirchenführung St.-Johann Nepomuk-Kirche, besser bekannt als Asamkirche.** Heute führt Sie Michaela Hofmann durch das Meisterwerk spätbarocker Baukunst. Bewundern Sie unter anderem das imposante Deckenfresko. TP: vor der Kirche, Sendlinger Str. 32. Anmeldung

Mo 22.04.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Anmeldung

Mi 24.04.  
09.00 Uhr  
€ 2,00

**Frühjahrswanderung mit der Wandergruppe Binder.** Heute können alle Wanderbegeisterten bei hoffentlich sonnigem Frühjahrs Wetter zu einem wunderbaren Ort wandern, der allen Erholung und Entspannung bietet. Ziel im ASZ erfragen

**Ihre Notizen:**

<b>Name:</b>	
<b>TN-Betrag:</b>	<b>erhalten am:</b>

**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.

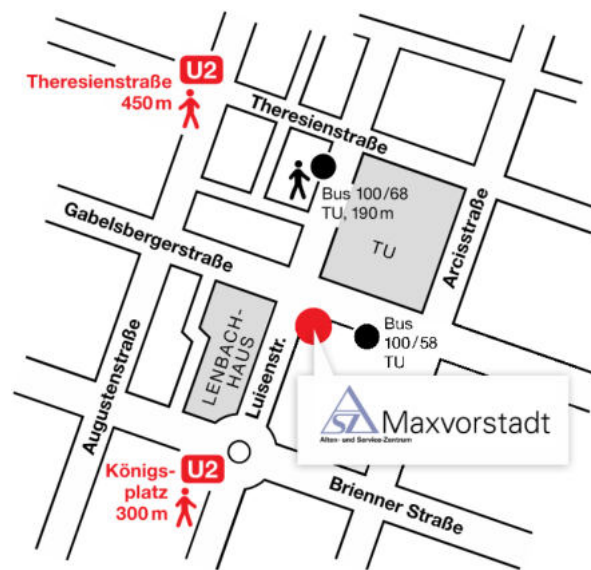
### Ihr Weg zu uns:

U2: Haltestelle Königsplatz

Bus 100: Museumslinie

Bus 58: Haltestelle Technische Universität

Trambahn 27/28: Haltestelle Karolinenplatz



### Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt

BRK-Kreisverband München

ASZ Maxvorstadt

Gabelsbergerstraße 55a

Tel.: 089 / 41 11 84 40

Fax: 089 / 41 11 84 42 6

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

[www.brk-muenchen.de/asz-maxvorstadt](http://www.brk-muenchen.de/asz-maxvorstadt)