

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

**Mai – August 2024**



Gefördert durch



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Vorwort

Herzlich willkommen in unserem Frühjahrs- und Sommerprogramm. Wir freuen uns über Ihr Interesse, die rege Teilnahme und die vielen positiven und wertschätzenden Rückmeldungen. Ihre Ideen und Anregungen werden aufgegriffen und umgesetzt.

## 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.



Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei.

## Sprech- und Bürozeiten:

Montag – Donnerstag: 09.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

## Unser Team:

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

# 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

## Persönliche Anliegen

## 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.

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

- Grundsicherung im Alter
- Wohngeld
- Spenden- und Stiftungsmittel

## **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 Spaziergehen 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.

## **Finanzielle Hilfen**

Unsere Angebote sind für alle Senior\*innen, unabhängig vom Einkommen.

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGBXII) oder
- Bürgergeld (SGBII) beziehen oder
- ein geringes Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von € 1.660,00 (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.490,00 (2-Personen-Haushalt)

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 beraten.

Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen MünchenPass? Dann können wir Ihnen 50 % Ermäßigung auf viele unserer Angebote erlassen.

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

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

### **Anmeldung**

Ab 15.04.2024, 09.00 Uhr. Sie können sich persönlich, telefonisch, per Mail oder durch eine Ersatzperson anmelden. Bitte bringen Sie Ihr Programm zur Anmeldung mit.

# Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 02. Mai – 31. August 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  
€ 78,00  
13 x 75 Min

**Yoga 60 plus. Kurs I. + II.** Ein ganzheitliches Übungssystem zur Verbesserung der körperlichen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Sandra Krempl, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Kursbeginn 06.05. 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  
6 x 150 Min

**Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

13.00 Uhr  
à € 15,00  
6 x 150 Min

**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 06.05. Anmeldung

14.00 Uhr

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

14.30 Uhr  
€ 98,00  
14 x 90 Min

**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). Kursbeginn 06.05.  
Anmeldung

## Dienstag

09.00 Uhr  
€ 77,00  
11 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 07.05. Anmeldung

09.30 Uhr  
€ 71,50  
11 x 90 Min

**Zeichnen** lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Kursbeginn 07.05. Anmeldung

11.15 Uhr  
à € 2,00  
60 Min

**Offenes Angebot. Schwingstab** mit Bernhard Rieder. Das Training aktiviert und stärkt die Tiefenmuskulatur. Beginn 07.05.

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 07.05.

14.30 Uhr  
à € 4,00

**Singkreis.** Singen Sie froh und beschwingt mit Eva-Maria Stadler. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Am 28.05., 11.06., 16.07., 06.08. Anmeldung

15.00 Uhr  
€ 61,00  
11 x 90 Min

**Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 07.05. Anmeldg.

## Mittwoch

08.30 Uhr  
€ 48,00  
12 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

ab 09.00 Uhr

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

10.00 Uhr  
€ 50,00  
10 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 08.05. Anmeldung

10.30 Uhr  
€ 38,50  
7 x 90 Min

**Feldenkrais.** Mit dieser Methode lernen Sie Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Irmgard Müller, Feldenkraispädagogin. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

12.00 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch.** Genießen Sie wechselnde und frisch zubereitete Schmankerl von unserer Küchencrew. Anmeldung eine Woche im Voraus.



14.00 Uhr

**Offene Cafeteria.** Verbringen Sie den Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und netten Gesprächen. Am 29.05., 26.06., 28.08. unterhält Sie Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier.

14.00 Uhr  
€ 30,00  
6 x 45 Min

**Durchatmen.** Mit Atem- und Entspannungsübungen dem Stress des Alltags entgentreten. Bestens geeignet auch für Long- und Post-Covid Betroffene allen Alters. Bitte bequeme Kleidung tragen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 29.05. Anmeldung

14.00 Uhr

**ASZ Bücherei.** 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  
€ 55,00  
11 x 60 Min

**Qi Gong. Kurs I. + II.** Sanfte Bewegungen für die Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Vorkenntnisse nötig. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 08.05. Anmeldung

## Donnerstag

09.30 Uhr  
€ 67,50  
15 x 45 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 02.05. Anmeldung

## Donnerstag

10.30 Uhr  
€ 67,50  
15 x 45 Min

**Fit durch Bewegung.** Gymnastik von Kopf bis Fuß im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen für mehr Bewegungsfreude. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 02.05. Anmeldung

11.15 Uhr  
€ 67,50  
15 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 02.05. Anmeldung

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

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

12.30 Uhr  
€ 72,00  
12 x 75 Min

**Sanftes Yoga mit viel Ruhe.** Die erfahrene Yogalehrerin und Heilpraktikerin Sandra Krempf 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 02.05. 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  
€ 77,00  
14 x 60 Min

**Pilates.** Ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Claudia Pecher, Pilatetrainerin. Kursbeginn 02.05. Anmeldung

16.45 Uhr  
€ 55,00  
11 x 60 Min

**Taiji ( Tai Chi ).** Vertraute der Taiji Yangstil Kurzform sind herzlich willkommen, um bei Prof. Marilyn Schmiege die Form zu üben und zu vertiefen. Kursbeginn 02.05. Anmeldung

## Freitag

11.00 Uhr  
à € 3,00  
90 Min

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Am 03.05./31.05., 05.07., 02.08. Anmeldung

11.00 Uhr  
à € 3,00  
90 Min

**Literaturkreis.** Wir lesen und sprechen über ausgewählte Bücher aus aller Welt. Nach Möglichkeit wird die Literatur ergänzt durch Informationen zu Autor und Werk. Lesefreunde sind herzlich willkommen. Am 10.05., 28.06., 19.07., 09.08. Anmeldung

13.00 Uhr  
€ 48,00  
12 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 03.05. Anmeldung

# Einzelveranstaltungen

## Mai – August 2024

### Mai

mittwochs  
13.15 Uhr

**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 gehen. Für die Offene Cafeteria sind wir rechtzeitig im ASZ wieder zurück.

Do 02.05.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Maikonzert mit Live Music Now e.V.** Mit einem Glas Maibowle stoßen wir gemeinsam auf die wunderschöne „Maienzeit“ an und lauschen den fröhlichen Klängen der jungen Musiker. Anmeldung

Mo 06.05.  
10.00 Uhr

**Einsatzplan Ehrenamt.** Gemeinsam planen wir Ihr Engagement und Ihre ehrenamtlichen Einsätze des aktuellen Programms. Für eine Stärkung ist gesorgt. Anmeldung

Mo 06.05.  
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 13.05., 10./24.06., 08./22.07. Anmeldung

Mo 06.05.  
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 03./17.06., 01./15./22.07. Anmeldung

Di 07.05.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Opernliebhaber aufgepasst.** Masnadieri ist eine Oper von Giuseppe Verdi nach Schillers Drama die Räuber. Valentin Groth erläutert den Inhalt anhand von Musikbeispielen. Anmeldung

Mi 08.05.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

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

Sa 11.05.  
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 15.06., 27.07., 24.08. Anmeldung

Mo 13.05.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Auch am 24.06., 29.07. Anmeldung

Di 14.05.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Digitalisierung - Die Cloud.** Alexander Funtan erläutert in seinem Impulsreferat anhand von Praxisbeispielen, was das eigentlich ist „die Cloud“. Was wird darin gespeichert? Welche Risiken birgt die Nutzung? Sicherheitstipps sind wichtig. Im Anschluss haben Sie Zeit für Fragen und Diskussion. Anmeldung

Mi 15.05.  
09.15 Uhr  
€ 10,00

**Tagesfahrt Kufstein.** Wir verbringen einen Tag in der schönen österreichischen Stadt Kufstein und entdecken bei einer Stadtführung die beliebtesten Sehenswürdigkeiten der Festungsstadt. Nach einer Mittagseinkehr Zeit zur freien Verfügung oder gemeinsames Erkunden mit anschließendem Kaffeetrinken. TP: Hbf., Holzkirchner Bahnhof, Gleis 9-10, Preis für Führung. Anmeldung



Do 23.05.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

**Life – Kinetik.** Christine Leyser-Bassemir stellt Ihnen diese Trainingsform vor, die ungewöhnliche spaßige Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmung und Gehirnjogging kombiniert. Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um den Alltag leichter bewältigen zu können, Ihre Belastbarkeit zu steigern, Ihre Beweglichkeit zu fördern, Ihre Wahrnehmung visuell und auditiv zu verbessern, demenzielle Veränderungen zu minimieren. Anmeldung

Mo 27.05.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Filmnachmittag mit Raimund Goebel.** Filme mit Anspruch ist das Credo von Raimund Goebel. Lassen Sie sich überraschen. Anmeldung

Mo 28.05.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Singkreis.** Singen Sie in sympathischer Gemeinschaft fröhliche Lieder. Jeder ist herzlich eingeladen. Eva-Maria Stadler. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Auch am 11.06., 16.07., 06.08. Anmeldung

Mi 29.05.  
08.15 Uhr

**Ehrenamtsausflug nach Wasserburg.** Alle ehrenamtlich Engagierten des ASZ sind herzlich eingeladen, in fröhlicher Runde gemeinsam einen Tag zu verbringen. Eine Stadtführung wird uns die Geschichte des Ortes näherbringen. Anmeldung bitte bis 10. Mai 24.

Mi 29.05.  
14.00 Uhr

**Musikcafe.** Es hat schon Tradition, dass uns Elzbieta Venturi mit ihrem virtuoseren Können auf die Offene Cafeteria einstimmt. Ein Musikgenuss vom Feinsten. Am 26.06., 28.08.

## Juni

Di 04.06.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Manchmal zwickt mich doch (noch) die Liebe – Ein kleiner literarisch / musikalischer Ausflug in das große Thema Liebe.** Der Titel ist einer ital. Arie entliehen, in der ein nicht mehr ganz junger Dichter feststellt, dass ihn überraschender Weise doch noch etwas sticht + zwickt + quält... Texte, Lieder und Arien der italienischen Arie Antice+ von Franz Schubert. Mal sehnsuchtsvoll – mal heiter amüsan, von und mit Angelika Genkin. Anmeldung

Mo 10.06.  
18.00 Uhr

**Treffen Ehrenamt im Besuchs- und Begleitdienst.** Oft ist es bereichernd mitzubekommen, wie andere mit herausfordernden Situationen umgehen. Daher sind alle Ehrenamtlichen des Besuchs- und Begleitdienstes zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch und zur Klärung aktueller Fragen eingeladen. Für eine kleine Stärkung ist gesorgt. Anmeldung

Di 11.06.  
10.00 Uhr  
€ 4,00

**Orgelführung in St. Joseph.** Endlich thront die frisch renovierte große Carl-Schuster-Orgel wieder hoch oben in den Höhen des Kirchenschiffs. Der Kirchenmusiker Thomas Scherbel führt uns persönlich in die faszinierende und hoch komplexe Welt der „Königin der Instrumente“. Zuvor muss man zahlreiche Stufen bis in die Höhe des Kirchendaches erklimmen. Dieser Aufstieg ist nicht zu unterschätzen. TP: St. Joseph Haupteingang. Anmeldung



Mi 19.06.  
10.00 Uhr  
€ 2,00

**Würmlehrpfad.** Wir gehen auf dem ca. 7 km langen Pfad auf Entdeckungstour und genießen Flora und Fauna entlang des Flusses. Zur Mittagszeit kehren wir ein und setzen danach unsere Route weiter fort, um anschließend den Tag bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen. TP: Pasing Bhf., Ausgang Süd, Bäckerei Rischart. Anmeldung

Di 25.06.  
12.30 Uhr  
€ 18,00

**Besuch der Bayerischen Landesgartenschau in Kirchheim.** Wir besuchen gemeinsam die Landesgartenschau 2024, die unter dem Motto steht: **Zusammen. Wachsen. Schafft Verbindungen zwischen allem, was uns wichtig ist.** Es gibt zu Fuß Vieles in den Naturräumen anzuschauen und in Veranstaltungen zu erleben! TP: ASZ. Anmeldung

Do 27.06.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Sommerkonzert mit Live Music Now e.V.** Mit einem leckeren Sommergetränk und einer kulinarischen Köstlichkeit genießen wir das strahlend präsentierte Konzert der begabten jungen Musiker. Anmeldung

Sa 29.06.  
14.00 Uhr  
€ 15,00

**Taiji Extrastunde für Neugierige.** Das Kernstück der Taiji Kurzform wird gelernt und geübt: für interessierte Anfänger ohne Vorkenntnisse zum Einsteigen, für Fortgeschrittene zum Üben und Vertiefen. Eine gute körperliche Verfassung soll vorhanden sein. Bitte Taiji Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen. Anmeldung

## Juli

Di 02.07.  
08.15 Uhr  
€ 8,00

**Erdfunkstelle Raisting. Das Radom.** Was hat die Erdfunkstelle mit der Mondlandung von 1969 zu tun? Hermann Martin erklärt uns die Funktionsweise der verschiedenen Anlageteile und ihre Einbindung in das weltweite Netz. Anschließende Mittagseinkehr. Preis für Führung. TP: Hbf., Stb.Bhf. Anmeldung



Do 04.07.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Betrachtungen eines Stuhls.** Elisabeth Lösl liest aus ihrem Buch und zeigt uns wie emotional ein Perspektivwechsel sein kann. Wie sind die Empfindungen des Gegenübers, sich hineinversetzen in die Situation anderer. Die Lesung wird eingerahmt mit einem Tanz. Wie wäre es, wenn Sie in Zukunft auch Geschichten schreiben? Anmeldung

Mi 10.07.  
09.30 Uhr  
€ 25,00

**Herrmannsdorfer Landwerkstätten.** Lassen wir uns bei einer Genussführung mit Verkostung mehr über die Bio-Vielfalt und das Landgut berichten. Anschließende Umgebungserkundung. Preis für Führung, Verkostung, Kaffee und Kuchen. TP: Hbf.,.Gl. 24, Anmeldung

Sa 13.07.

**Ehrenamtstag Maxvorstadt.** Im Rahmen des Ehrenamtstages Maxvorstadt wird auch im ASZ ein Projekt stattfinden. Genaue Infos sowie Anmeldung finden Sie auf der Homepage der Veranstalter.

Do 18.07.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Schau mal Frau - Vergessene Münchnerinnen.** Die Historikerin Adelheid Schmidt-Thome stellt uns zwei bedeutende Frauen vor: 1. Anita Augspurg, hat sich als erste promovierte Juristin Deutschlands intensiv für Frieden und Freiheit und für Frauenrechte eingesetzt. 2. Luise Kieselbach hat sich für Frauenrechte, Pflege und die Beseitigung von Armut engagiert. Anmeldung

Sa 20.07.  
ab 14.00 Uhr

**Bürgerfest in der Maxvorstadt.** Der Bezirksausschuss organisiert jedes Jahr ein Bürgerfest im Stadtteil. Dieses Jahr findet das Fest in der Schellingstraße, zwischen Zentnerstraße und Augustenstraße statt. Gemeinsam mit der Seniorenvertretung der Maxvorstadt präsentiert sich das ASZ mit Aktivitäten und Informationen. Wir freuen uns, wenn Sie vorbeispazieren und ein bisschen bei uns verweilen. Anmeldung

So 21.07.  
11.30 Uhr  
€ 2,00

**Besuch des Japanfestes im Englischen Garten.** Ein Stückchen Japan in München – so leicht erleben Sie die japanische Kultur in und um das Teehaus Kanshoan hautnah. Wir besuchen gemeinsam das Fest bei freiem Eintritt. TP: nach Vereinbarung. Anmeldung

Mi 24.07.  
16.00 Uhr  
€ 8,00

**Sommerfest.** Gut gelaunt feiern wir gemeinsam unser Sommerfest. Christoph Zvez heizt den Grill für Sie ein und die Quetschenweiber sorgen für gute Stimmung. Anmeldung

Di 30.07.  
15.00 Uhr  
€ 4,00

**Lyriksalon.** Heitere Gedichte über das Leben, die Ehe und andere Krisen. Mit Elzbieta Venturi und Friedrich Then. Anmeldung

## August

Do 01.08.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

**Altes Handwerk – neu erlebt. Werkstattbesuch Goldschmiede.** Wir besuchen die Werkstatt - Galerie München, lassen uns in die Goldschmiedekunst einweihen und besichtigen die Galerieräume. Anschließend kehren wir bei schönem Wetter im Wintergarten am Elisabethmarkt ein. TP: ASZ. Anmelde



Mo 05.08.  
09.20 Uhr  
€ 2,00

**Besichtigung der Feuerwache 4.** Wir besuchen die Feuerwache 4 und lassen uns den modernen Bau in dem, neben der Berufsfeuerwehr, auch die Freiwillige Feuerwehr untergebracht ist, zeigen. TP: Heißstrasse 120. Anmeldung

Mi 07.08.  
09.00 Uhr  
€ 2,00

**Sommerwanderung mit Binder's.**  
**„Das Wandern ist des Müller's Lust“.** Heute können sich alle Wanderbegeisterten, die nur ab und an in die Berge gehen, der Wandergruppe anschließen und einen Tag in der Natur genießen. Ziel im ASZ erfragen. Anmeldung

Do 08.08.  
15.30 Uhr  
€ 8,00

**Biergarten im ASZ.** Genießen Sie eine zünftige Brotzeit und ein kühles Nass bei schönem Wetter auf unserer ASZ Terrasse. Bei schlechtem Wetter freuen wir uns auf einen kurzweiligen Biergartennachmittag im ASZ. Anmeldung

Di 13.08.  
14.00 Uhr

**Eiszeit.** Leckere Eisbecher, kühler Eiskaffee, ein lauschiges Plätzchen auf unsere Terrasse, was braucht man mehr um den Sommer zu genießen? Sie können zwischen verschiedenen kalten Köstlichkeiten wählen. Preis nach individuellem Verzehr. Anmeldung

Do 22.08.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Himmlische Düfte für die Hausapotheke – Lavendelöl.** Der Bildvortrag von Birgit König gibt einen unterhaltsamen Einblick in die Kulturgeschichte und die Botanik des Lavendels, stellt seine Verarbeitung, sein Duftprofil und die naturheilkundlichen Verwendungsmöglichkeiten als Hausmittel vor. Sie erhalten interessante Hinweise zur Anwendung u.a. bei Schmerz, Stress, Juckreiz und Verbrennungen. Anmeldung

Mo 26.08.  
10.00 Uhr  
€ 7,00

### **Filmtag mit Raimund Goebel.**

Lassen Sie sich überraschen – 2 Filme, die Sie unterhalten und berühren. In der Mittagspause ist Zeit für Austausch und Gespräche. Mittagessen inbegriffen. Anmeldung

Di 27.08.  
10.00 Uhr

**Einsatzplan Ehrenamt.** Bei einem kleinen Frühstück planen die engagierten Ehrenamtlichen des ASZ ihre Einsätze und Aktivitäten für das kommende Programm. 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

## Ihre Notizen:

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

### **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.

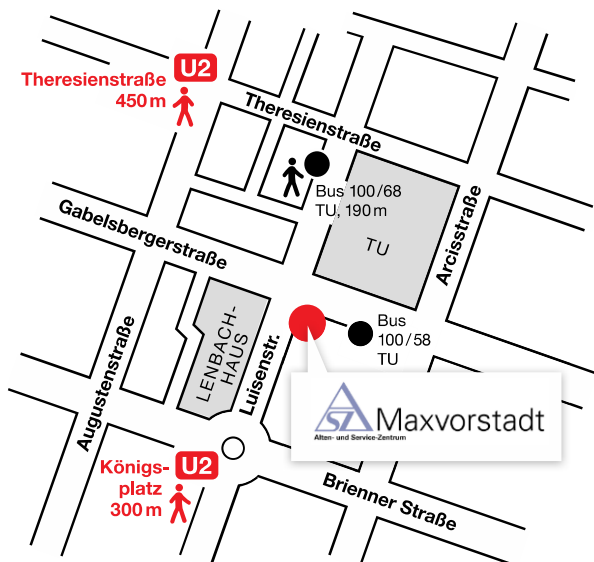
## Ihr Weg zu uns:

U2: Haltestelle Königsplatz

Bus 100: Museumslinie

Bus 58: Haltestelle Technische Universität

Trambahn 27/28: Haltestelle Karolinenplatz



Alten- und Service-Zentrum

## Maxvorstadt

**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)