



IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

**September bis  
Dezember 2024**

**Alten- und  
Service-Zentrum**



Gefördert durch  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz

## **Vorwort**

Der September mit reicher Ernte, der Oktober mit buntem Laub, der Morgennebel im November und der bunte Lichterglanz im Dezember: der Herbst und der beginnende Winter haben viel zu bieten. Auch im ASZ bieten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm mit informativen Expertenratgebern, erlebnisreichen Fahrten und Führungen und viel Gelegenheit zur Kommunikation und Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr ASZ Lehel-Team

Pablo Schmidt, Beate Ruelberg, Carmen Standfuß,  
Natalie Stetter, Lorena Wesle, 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 gerne 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. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns 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 gerne bei uns im ASZ Lehel.

### **Termine für das Ehrenamt:**

- Diensterteilung im ASZ: Do 12.12., 14.00 Uhr
- Kuvertieren: Mo 02.12., 10.00 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 € 1.800,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.700,- (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, 26.08., 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: 07. Oktober – 20. Dezember 2024  
Kursferien: 02. September – 04. Oktober 2024  
28. Oktober – 31. Oktober 2024

## Montag

11.30 Uhr  
á € 2,00  
15 x 45 Min

### **Fünf Esslinger**

Ein Programm für lebenslange Fitness und mehr Mobilität im Alltag. Leitung Frau Bitz. Ab 02.09., 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  
13 x 60 Min  
€ 40,00

### **Yoga (OMY)**

Einfache Übungen für Körper und Geist, die ohne Vorkenntnisse möglich sind. Leitung Frau Beatrice-Mariko Stein-Päßler. Ab 16.09.. Anmeldung

## Dienstag

10.00 Uhr  
€ 45,00  
10 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

## Dienstag

Ab 10.00 Uhr  
bis 13.30 Uhr  
à € 1,50

### **Tischtennispiel**

Entrichtung des Teilnahmebeitrages  
im Büro.

10.25 Uhr  
€ 54,00  
9 x 90 Min

### **Konzentrationsübungen**

Praktische Übungen werden  
spielerisch vermittelt. Leitung Frau  
Last. Ab 15.10.. Anmeldung

12.30 Uhr  
à € 4,00

### **Mittagsgemeinschaft: Selbstgekochte Mittagsuppe und Dessert**

Anmeldung spätestens bis  
Montagmittag, begrenzte Platzzahl.

13.45 Uhr  
à € 2,00  
10 x 30 Min

### **Hockergymnastik**

Leichte Bewegungsübungen,  
Kräftigung der gesamten  
Körpermuskulatur auf und am Stuhl.  
Leitung N.N.. Entrichtung des  
Teilnehmerbeitrages vor Ort.

Ab 14.00 Uhr  
Selbstkosten

### **Cafeteria**

Freuen Sie sich auf ein Stück  
selbstgebackenen Kuchen und  
Kaffee/Tee in Gemeinschaft.

15.45 Uhr  
€ 53,00  
10 x 90 Min

### **Qi Gong**

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

## Mittwoch

09.00 Uhr  
€ 78,00  
10 x 180 Min

### **Ton formschön gestalten**

Gefäße, Reliefs, Kleinplastiken.  
Pinsel- und Schlickermalerei, Druck-,  
Ritz-, Stempel- und  
Ausspartechniken, 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

12.00, 13.00  
und 14.00 Uhr  
à € 4,00  
60 Min

### **Smartphone, Laptop, Tablet, Internet: Einzelsprechstunde**

Leitung Herr Baumann. Pro Person 4  
Einzelstunden pro Tertial buchbar.  
Ab 25.09.. Anmeldung

13.30 Uhr  
à € 1,50

### **Freies Malen ohne Dozent**

Entrichtung des Teilnahmebeitrages  
im Büro.

15.15 Uhr  
€ 70,00  
10 x 90 Min

### **Italienisch für Fortgeschrittene**

Grammatik und Konversation,  
Leitung Frau Granaroli. Anmeldung

## Donnerstag

10.30 Uhr  
€ 43,20  
8 x 90 Min

### **„La causette“ – Plauderstündchen auf Französisch**

Tauschen Sie sich aus über alles,  
was Sie bewegt. Leitung Frau Thiéry.  
Nicht am 21.11., nur bis 12.12..  
Anmeldung



## Freitag

10.00 Uhr  
€ 48,00  
10 x 90 Min

### **Englisch Konversationskurs**

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

10.45 Uhr  
€ 40,00  
10 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. Leitung Rick Henderson. Anmeldung

11.45 Uhr  
á € 2,00  
10 x 30 Min

### **Hockergymnastik**

Leichte Bewegungsübungen, Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur auf und am Stuhl. Leitung Rick Henderson. Entrichtung des Teilnehmerbeitrages vor Ort.

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 13.30 Uhr  
bis 15.00 Uhr  
kostenfrei

### **Offener Spieletreff – Kartl-Club**

Frau König und Frau Herterich leiten an und laden Sie zum Mitspielen ein. Es wird u.a. Schafkopf, Skat, Rommé, Rommécup und Canasta gespielt.  
Am 13.09. findet eine Einführung in Schafkopf statt.

# Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2024

## September



Fr 20.09.  
Mi 09.10.  
Do 21.11.  
Mi 11.12.

### **Wanderungen mit Frau Schwaiger, ehrenamtliche Wanderführerin:**

Von Bad Tölz nach Fischbach.

Der Bärnsee bei Aschau.

Kleine Staffelseeschleife.

Rund um Bad Aibling.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24/25. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter\*innen begleitet.

Mo 02.09.  
15.30 Uhr  
€ 2,50

### **Tief im Westen: Auf zum Kunstkraftwerk Bergson**

Seit April diesen Jahres hat in München ein neues kulturelles Zentrum im denkmalgeschützten Gebäude eröffnet. Neben vielen frei zugänglichen Räumen, wie z.B. einer Galerie, gibt es nun auch noch einen Biergarten, den wir bei unserem Rundgang besuchen. TP: Stachus, Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart.  
Anmeldung

## September

Do 05.09.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### **Die Geschichte einer Freundschaft – Acht Berge**

Was macht ein erfülltes Leben aus? Dieser Frage geht der Film über zwei Männer nach, die sich in den Bergen kennenlernen und nach Jahren wiederfinden. Wir zeigen auf Leinwand die preisgekrönte Verfilmung des gleichnamigen Buches und reichen dazu Flammkuchen und Federweißen. Anmeldung

Mi 11.09.  
15.15 Uhr  
€ 2,50

### **Spaziergang durch die Langwieder Haide nach Allach**

Da die Haide landwirtschaftlich wenig ertragreich war, ist sie inzwischen zu einem attraktiven Naturschutzgebiet geworden. Über den Aubinger Geschichtspfad geht die insgesamt 4,3 km lange Strecke zur S-Bahn-Station Aubing. Kurz vor Ende lockt der Aubinger Zwicklwirt. TP: Stachus, Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart. Anmeldung

Do 12.09.  
10.30 Uhr  
€ 4,00

### **Mein erster Schultag**

Die Schulzeit prägt jeden Menschen und schafft oftmals den Grundstein für den weiteren Lebensverlauf. Bei einem herzhaften „Pausenbrot“ erinnern wir uns an schöne und nicht ganz so schöne Zeiten. Anmeldung

## September

Mo 16.09.  
14.00 Uhr  
€ 3,50

### **Verliebt in eine Stadt - Lesung mit Heinz W. Brehler. Teil I**

Mit Weiß Ferdls Linie 8 durch die bayrische Metropole. Der Autor nimmt Sie gedanklich mit. Zum Schluss gehen wir ein paar Schritte in die älteste Vorstadt, das Lehel. Wir bewundern die beiden St. Anna-Kirchen mit ihren einmaligen Kunstwerken der Gebrüder Asam und stehen etwas weiter Richtung Isar Am Gries, wo die liebe Jeanette mit fröhlichem Lachen ihrer schweren Arbeit nachging. Teil II am 08.10.2024. Anmeldung

Do 19.09.  
11.35 Uhr  
€ 9,50

### **Markt, Musik und Mittagessen.**

Nach einer kurzen Musik-Einführung hören Sie ein wunderbares halbstündiges Orgelkonzert verschiedener Komponisten in der St. Anna-Pfarrkirche. Danach lassen wir den Mittag bei einem zünftigen Wiesn-Schmankerl mit Hendl und Kartoffelsalat im ASZ Lehel ausklingen. Anmeldung

Sa 21.09.  
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

## September

Mi 25.09.  
18.30 Uhr  
€ 6,00

### **Das „Hallo-Projekt München“ - Quiz um die Welt!**

Machen Sie mit bei einem Quizabend mit Fragen über die Welt und ihre verschiedenen Kulturen. Nach dem Spiel werden wir gemeinsam Kleinigkeiten genießen. Anmeldung

Do 26.09.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

### **Expertenratgeber: Suizid als Notausgang?**

Man muss einfach mal darüber sprechen. Selbstbestimmtes Leben bis zum Tod: Gerhart Groß von der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben e.V. (DGHS) berichtet aus seinen Erfahrungen. Dabei steht immer die Prävention vor unüberlegten Handlungen und das Aufzeigen lebenswerter Alternativen im Vordergrund. Anmeldung

Mo 30.09.  
14.30 Uhr  
€ 5,00

### **Südtirol - Auf dem Keschnweg von Brixen nach Bozen**

Der Keschnweg im Eisacktal ist ein reizvoller Wanderweg, von der alten Bischofsstadt Brixen bis zur Landeshauptstadt Bozen. „Keschn“ ist der Südtiroler Name für Edelkastanien bzw. Maronen. Mit dem Bildvortrag von Herrn Messerle wandern wir entlang alter Fuhr- und Wanderwege, durch prächtige Mischwälder und Kastanienhaine, vorbei an Obst- und Weingärten, uralten Siedlungsstätten, Schlössern, Kirchen und Klöstern und den Erdpyramiden, dem Wahrzeichen des Ritten. Dazu reichen wir Wein und Schüttelbrot. Anmeldung

## Oktober



Sa 05.10.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

### **Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen**

Siehe 21.09.. Anmeldung

Mo 07.10.  
14.00 Uhr  
€ 3,50

### **Verliebt in eine Stadt - Lesung mit Heinz W. Brehler. Teil II**

Mit Weiß Ferdls Linie 8 durch die  
bayrische Metropole, siehe 16.09..  
Anmeldung

Do 10.10.  
14.00 Uhr  
€ 3,50

### **“Immer nur lächeln...” - Franz Lehár**

Der König der Silbernen Operette  
wollte eigentlich immer eine große  
Oper schreiben – aber es kam  
anders. Lauschen Sie einem Vortrag  
mit Musikbeispielen über das Leben  
dieses Meisters, präsentiert von Frau  
Jakobine Kempkens. Anmeldung

## Oktober

Mo 14.10.  
14.30 Uhr  
€ 5,00

### **Ruinenschleicher und Schachterleis**

Michael von Ferrari zeichnet in seinem Dokumentarfilm ein spannendes Portrait von Kindheit und Jugend in der Münchner Nachkriegszeit: sei es die erste Schokolade, das wöchentliche Bad in der Zinkwanne, der Besuch des Leheler Schachterleises und Vieles mehr. Zeitzugeinterviews und originale Filmausschnitte haben dazu beigetragen. Im Anschluss Gespräch mit dem Filmemacher. Wir servieren einen typischen Kuchen aus der Nachkriegszeit. Anmeldung

Mo 21.10.  
14.00 Uhr  
€ 2,50

### **300 Jahre Münchner Vorstadt!**

Das Lehel ist seit 1724 der erste eingemeindete Stadtteil. Es wartet mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten und teilweise nun unterirdischen Bachläufen auf. Bei einer Führung mit Gerda Horn erfahren Sie Einzelheiten, angefangen bei den beiden St. Anna-Kirchen bis zum Fortuna-Brunnen am Isartorplatz und natürlich machen wir auch einen Abstecher zum Schachterleis. Anmeldung

## Oktober

Mi 23.10.  
12.35 Uhr  
Kostenfrei –  
Pfand € 10,--

### **Landpartie nach Weßling**

Besuchen Sie mit uns den Biohof der Familie Grenzebach! Auf dem vielfältig gestalteten Bauernhof werden Tiere und Pflanzen mit großer Wertschätzung und Achtung behandelt. Nach der Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen ausklingen. Für die Mitnahme frischer, unbehandelter Milch ggf. eine saubere Flasche mitbringen.

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz. TP: Karlsplatz/Stachus, UG, Bäckerei Rischart. Anmeldung

Do 24.10.  
14.00 Uhr  
€ 3,50

### **Er liebte die Frauen, die Entenjagd und schnelle Autos: Giacomo Puccini**

Er war ein guter Freund Franz Lehárs und schuf unsterbliche Werke. Die beiden haben einander stets inspiriert und auch 100 Jahre nach seinem Tod kann kein Theater auf Puccinis Werke verzichten. Frau Jakobine Kempkens erzählt vom Auf und Ab seines Lebens. Anmeldung



## November



Mi 06.11.  
10.13 Uhr  
€ 2,00

### **Die Zaidman Seniorenresidenz im neuen Stadtteil Prinz-Eugen-Park**

Sie präsentiert sich als eines der modernsten Senioren- und Pflegeheime Münchens: Betreutes Wohnen, Pflege und Tagespflege für jüdische und nichtjüdische Bewohner\*innen unter einem Dach. TP: U4 Endhaltestelle Arbellapark Bahnsteigmitte. Anmeldung

Do 07.11.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### **Vorhang auf für „Herbstgeflüster“**

Heute besucht uns in unserem Festsaal mit Bühne die Theatergruppe des ASZ Freimann mit ihrem neuen Programm. Fröhliche Frauen mit Texten, Szenen und Sketchen zum Schmunzeln und Mitlachen, sowie musikalischer Begleitung. Anmeldung

Fr 08.11.  
10.10 Uhr  
€ 8,00

### **Auftritt Pelzmärtel – Fahrt nach Pappenheim**

In Teilen Frankens hat sich die Figur des Pelzmärtel noch gehalten. Zu seinen Ehren findet in dem Städtchen Pappenheim am späten Nachmittag ein vorweihnachtlicher Markt statt. Nach einer Stadtführung kennen Sie dann auch „Ihre Pappenheimer“. Preis inkl. Führung. TP: Hbf, Gleishalle Mitte. Anmeldung

## November

Sa 09.11.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen  
verschiedener Nationen**  
Siehe 21.09.. Anmeldung

Mo 18.11.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Ursprüngliches Island - In 12  
Tagen um die Vulkan-Insel.**  
Herr Krieger nimmt Sie in seinem Vortrag mit auf eine Rundreise voller Naturschönheiten: Auf die berühmte Ringstrasse und ebenso auf ruppige Hochlandpisten. Wir erkunden stille Fjorde, tosende Wasserfälle, Geysire, Heißwasserquellen, erstarrte Lavafelder und die Gletscherlagune Jökulsárlón, denn all das wurde auf einer Bootsfahrt zwischen den schwimmenden Eisbergen von dem begeisterten Hobby-Fotografen im Bild festgehalten. Anmeldung

Mi 20.11.  
10.10 Uhr  
€ 7,50

**Urformen – Figürliche  
Eiszeitkunst Europas**  
Ob Plastiken aus Mammutelfenbein oder Musikinstrumente - in der ersten Sonderausstellung der archäologischen Staatssammlung seit der Wiedereröffnung werden zahlreiche Meisterwerke der Eiszeitkunst präsentiert, die über 40.000 Jahre alt sind. Bei einer Führung mit Anita Gutman erfahren Sie mehr. TP: Im ASZ. Anmeldung

**Do 21.11.**

**Das ASZ ist aus betrieblichen  
Gründen den ganzen Tag  
geschlossen.**

## November

Fr 22.11.  
12.15 Uhr  
€ 2,50

### **Am Fuße des heiligen Berges: Besuch des Advents- und Spanschachelmarktes Andechs**

Wir wandern von Herrsching aus durch das Kienbachtal. Nach einer kleinen Stärkung im Klostergasthof, schlendern wir über den Markt. Bei schlechter Witterung nehmen wir auch bergauf den Bus. TP: Stachus, UG, Bäckerei Rischart

Sa 23.11.  
14.00 Uhr  
€ 6,00

### **Das „Hallo-Projekt München“ – Kulturnachmittag!**

Die Teilnehmer\*innen stammen aus über 30 Ländern. Wir erfahren die kulturellen Besonderheiten eines bestimmten Landes, essen Köstlichkeiten und unternehmen danach eine typische Aktivität dieser Nation. Das Land wird ein paar Wochen im Voraus bekanntgegeben. Anmeldung.

So 24.11.  
10.45 Uhr  
kostenfrei

### **Freiwilligen-Empfang der Wohlfahrts- und Sozialarbeit (WuS)**

Neben Speis und Trank erwartet die Ehrenamtlichen dieses Mal ein fränkisches Kabarett zum Schmunzeln, Lachen und Nachdenken. TP: U3, Hst. Machtfinger Straße, Bahnsteigmitte. Anmeldung

## November

Mo 25.11.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

### **Mitmachvortrag: Vital Sehen im Alter!**

Unser Augenlicht ist kostbar und die Augen verändern sich mit den Jahren. Wir benötigen Sehhilfen oder eine Operation des Grauen Stars, um wieder gut zu sehen. Damit das auch so bleibt, lernen wir mit der Sehtrainerin Frau Doris Heidenberger (M.A.), wie die Augen funktionieren und was Ihnen besonders guttut. Wohltuende und regenerierende Augenübungen schulen die Augen-Gehirnkoordination und Sie erfahren etwas über augenfreundliche Ernährung. Damit Sie lange gut und entspannt sehen! Anmeldung

Do 28.11.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

### **Himmlische Düfte für die Hausapotheke: Rosenöl**

Es ist das kostbarste aller "himmlischen Düfte", doch die naturheilkundliche Seite dieses ätherischen Öls ist kaum bekannt. Der Bildvortrag von Birgit Eveline König (M.A.) gibt sowohl einen kulturgeschichtlichen Einblick als auch Hinweise zur ergänzenden Anwendung aus der Hausapotheke, u.a. bei Wunden, Ekzemen und Depression. Anmeldung

## Dezember



Mi 04.12.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

### **Vegetarisches Weihnachtskochen mit Frau Häusler**

Kochen Sie gemeinsam ein leckeres Weihnachtsessen ganz ohne Fleisch – bunt, schmackhaft und gesund! Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer\*innen umgelegt.  
Anmeldung

Do 05.12.  
16.00 Uhr

### **Adventsfeier für alle ehrenamtlich Engagierten**

Wir laden die ehrenamtlichen HelferInnen des ASZ Lehel zu einem festlichen Raclette-Essen am Kamin ein. Für vorweihnachtliche Stimmung sorgen Klemens Jakisch und Dusa Ernst mit Stubnmusi. Mit freundlicher Unterstützung von Soziale Betreuung durch Musik e.V..  
Anmeldung

Sa 07.12.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

### **Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen**

Siehe 21.09.. Anmeldung

## Dezember

Mo 09.12.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

### **Zwischen Bohème und Bürgertum: Vortrag zum 4. Stadtbezirk SCHWABING-WEST**

Frau Horn und Herr Krieger setzen damit ihre visuellen Rundgänge durch die Stadtbezirke und ihre Besonderheiten fort. Der Schwesternstadteil SCHWABING-FREIMANN folgt zu einem späteren Zeitpunkt. Anschließend gibt es dazu wieder ein Quiz, um Ihr neu erlerntes Wissen gleich zu testen. Anmeldung

Do 12.12.  
11.00 Uhr  
€ 5,00

### **Märchenhafte Programmvorstellung**

Hexen, Feen, Königinnen und Zwerge präsentieren Ihnen das neue Veranstaltungsprogramm. Anne-Kathrin Häusler liest dazu bekannte und unbekannte Märchen. Im Anschluss verzaubern wir Sie mit einer magischen Suppe. Anmeldung

Fr 13.12.  
09.30 Uhr  
€ 3,00

### **Lindauer Hafenweihnacht**

Eine Hafenweihnacht hat nur Lindau. Nach Mittagessen und gemeinsamem Inselrundgang erwarten Sie liebevoll dekorierte Holzbuden vor der traumhaften Kulisse des Bodensees und dem schimmernden Alpenpanorama in der Ferne. TP: Hbf. Servicepoint. Anmeldung

## Dezember

Do 19.12.  
16.00 Uhr  
€ 6,50

### **ASZ Lehel Adventstreff**

Was wäre die staade Zeit ohne duftendes Weihnachtsgebäck, wärmenden Punsch, vorweihnachtliche Musik und geselliges Beisammensein? Genießen Sie das Alles beim traditionellen Adventstreff und stimmen Sie sich mit uns auf das kommende Fest ein. Anmeldung.

Di 24.12.  
09.45 Uhr  
€ 3,50

### **Stille Nacht, heilige Nacht!**

Bevor das Weihnachtsfest gefeiert wird, möchten wir gemeinsam in der von Gabriel von Seidl entworfenen Hauskapelle des Vincentinums ein Konzert besuchen. Wir hören Weihnachtslieder aus aller Welt und zur Einstimmung reichen wir im ASZ Lehel Kaffee und Stollen. Anmeldung

Mo 30.12.  
12.30 Uhr  
€ 12,00

### **Festessen zum Jahresausklang**

Mit Lachs, Herzoginnenkartoffeln, Paprika-Gemüse und Dessert lassen wir das alte Jahr kulinarisch und festlich ausklingen und stimmen uns auf das kommende Jahr 2025 ein. Preis inkl. Getränke. Anmeldung

**Das ASZ Lehel wünscht Ihnen einen guten Jahresausklang und ein gesundes Jahr 2025!**



## Wanderungen Frau Schwaiger

Fr 20.09.  
09.15 Uhr  
€ 2,50

### Von Bad Tölz nach Fischbach

Wir starten an der Bad Tölzer Isarbrücke und wandern an der Isar auf dem Uferweg nach Hoheneck. Hier beginnt direkt am Bach entlang ein idyllischer Waldweg. Ziel ist der Weiler Fischbach mit seinem schönen Gasthof. Am Isarufer geht es zurück nach Bad Tölz. (12 km, 200 hm). TP: Starnberger Flügelbhf. Anmeldung

Mi 09.10.  
08.40 Uhr  
€ 2,50

### Der Bärnsee bei Aschau

Heute fahren wir ins Chiemgau und umrunden den schönen Bärnsee. Die Wanderung führt uns durch Streuwiesen und Buchenwälder in eine Moor-Landschaft, die als Naturschutzgebiet gekennzeichnet ist (12 km, 200 hm). TP: Hbf Gleis 5-10. Anmeldung

Do 21.11.  
09.15 Uhr  
€ 2,50

### Kleine Staffelsee-Schleife

Dieser Ausflug bietet sich für die Herbst- und Wintermonate an, da die Wanderung nur auf gut ausgebauten Wegen verläuft. Es bieten sich großartige Ausblicke auf den See und die Berge. Einkehr im Seerestaurant Alpenblick in Uffing (ca. 10 km, 100 hm). TP: Starnberger Flügelbhf. Anmeldung



## Wanderungen Frau Schwaiger

Mi 11.12.  
09.50 Uhr  
€ 2,50

### **Rund um Bad Aibling**

Wir wandern durch den Kurpark, vorbei am Irlachweiher zum Ortsteil Harthausen. Weiter geht es leicht bergauf zum Weiler Zell. Das Panorama, reicht vom Mangfallgebirge über die Chiemgauer Berge bis zum Kaisergebirge. Zurück in Bad Aibling bietet sich ein Bummel durch die sehenswerte Innenstadt an. Einkehr am Ende der Wanderung (ca. 10 km, 100 hm).

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
- ASZ Freimann
- Soziale Betreuung durch Musik e.V.
- BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz

**Ihre Notizen:**

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

**Münchner Rotes Kreuz**

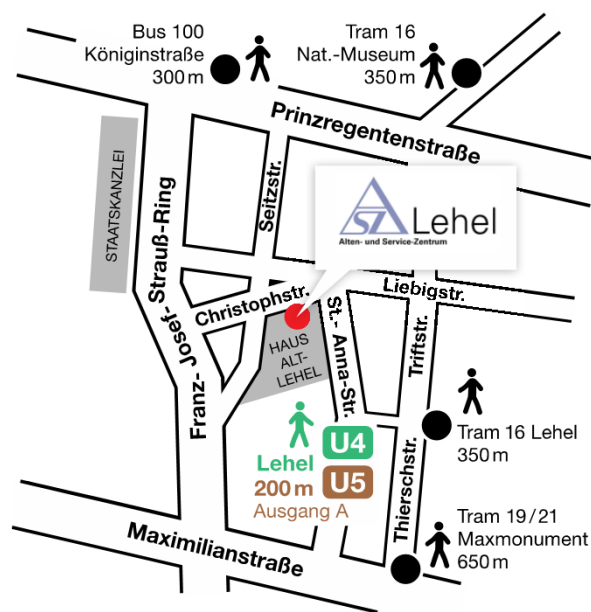
Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

**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:

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

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