

## Januar – April 2025



Gefördert durch  
Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**

## Vorwort

Herzlich willkommen im neuen Programm des ASZ Maxvorstadt. Wie gewohnt finden Sie ein vielfältiges, anregendes Angebot. Wir sind sicher, da ist das Passende auch für Sie dabei.

Besonders ansprechen und einladen möchten wir in 2025 alle männlichen Leser/Interessenten, unsere Kurse und Veranstaltungen kennenzulernen. Kommen auch Sie zu uns, es lohnt sich.

## 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:

Manfred Karger, Neele Ansmann, Svetlana Brüggemann-Serdar, Gül Charlier, Katharina von Deym, Grazyna Golasz, Kurt Hammers, Anja Heimerl (Elternzeit), Sonja Kertesz, Martin Lehmann, Anna Sichart.

## **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 € 1.800,00 (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.700,00 (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 11.12.2024, 10.00 Uhr. Sie können sich persönlich im ASZ oder telefonisch anmelden. Bitte entrichten Sie die Gebühr für den gesamten Kurs vor dem ersten Kurstermin und bringen Sie Ihr Programm zur Anmeldung mit. Wir bitten um Verständnis, dass nur bei längerer Erkrankung vorab bezahlte Teilnehmergebühren erstattet werden können.

# Gruppen- & Kursangebote

**Kursdauer:** 7. Januar – 30. April 2025

**Kursferien:** nach Absprache

## Montag

Mo – Fr  
à € 1,00

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

10.00 Uhr  
13 x 90 Min  
kostenfrei

**Schach.** Offene Gruppe, in der Sie unter Anleitung eines Schachlehrers Ihr Spiel verbessern können. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Wöchentlich, nicht in den Ferien. Beginn 13.01.

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

**Yoga 60 plus. Kurs I. + II. + III.** Ein ganzheitliches Übungssystem zur Verbesserung der körperlichen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Sandra Krempl, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Kursbeginn 13.01. Anmeldung

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

13.00 Uhr  
à € 15,00  
7 x 150 Min

**Medienkurs für Anfänger mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 13.01. Anmeldung

13.00 Uhr  
à € 15,00  
7 x 150 Min

**Medienkurs für Fortgeschrittene mit Alexander Funtan.** Siehe Einzelveranstaltungen. Kursbeginn 13.01. Anmeldung

14.00 Uhr

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

14.30 Uhr  
€ 91,00  
13 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 13.01.  
Anmeldung

## Dienstag

09.00 Uhr  
€ 91,00  
13 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 21.01. Anmeldung

09.30 Uhr  
€ 84,50  
13 x 90 Min

**Zeichnen** lernen mit individueller Anleitung. Für alle, die ihre Fertigkeiten wieder entdecken oder neu einsteigen wollen. Saskia Gasteiger, Grafikerin. Kursbeginn 07.01. Anmeldung

10.00 Uhr  
€ 88,00  
16 x 60 Min

**Pilates.** Ein sanftes, systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Claudia Pecher, Pilatetrainerin. Kursbeginn 07.01. Anmeldung

15.00 Uhr  
€ 71,50  
13 x 90 Min

**Geselliges Tanzen für Fortgeschrittene.** Tanzen zu flotter Musik erfreut und beschwingt. Beate Specht. Kursbeginn 14.01. Anmeldung

17.30 Uhr  
€ 80,00  
16 x 60 Min

**Taiji (Tai Chi).** Fortsetzung für Kursteilnehmenden des Herbst-Tertials. Taiji Yangstil Kurzform Teil I. und II. Passende Kleidung und Schuhe bitte mitbringen. Einsteiger bitte nur nach Absprache mit der Kursleiterin. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 07.01. Anmeldung

## Mittwoch

08.30 Uhr  
€ 56,00  
14 x 60 Min

**Fitness 50+.** Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musikbegleitung. Albrecht Klüver. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

ab 09.00 Uhr

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

10.00 Uhr  
€ 70,00  
14 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. Gabriela Popp. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

10.30 Uhr  
€ 82,50  
15 x 75 Min

**Feldenkrais.** Mit dieser Methode lernen Sie Ihre Bewegungen leichter, harmonischer und funktionaler zu gestalten. Januar/Februar Irmis Erhard, März/April Irmgard Müller. Kursbeginn 08.01. Anmeldung



12.00 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

14.00 Uhr

**Offene Cafeteria.** Verbringen Sie den Nachmittag mit Kaffee, Tee, Kuchen und netten Gesprächen. Am 26.02., 26.03., 23.04. unterhält Sie Konzertpianistin Elzbieta Venturi am Klavier. Neue TeilnehmerInnen sind gerne willkommen.

14.00 Uhr  
€ 25,00  
5 x 45 Min

**Durchatmen.** Mit Atem- und Entspannungsübungen dem Stress des Alltags entgegentreten. Bestens geeignet auch für Long Covid Betroffene allen Alters. Bitte bequeme Kleidung tragen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 12.03. Anmeldung

14.00 Uhr

**ASZ Bücherei.** Tägliche Ausleihe in unserer gut sortierten Bücherei. Mittwochs von 14.00 – 16.00 Uhr steht Ihnen Christoph Zvez mit Buchempfehlungen und als Berater zur Verfügung.

15.00 Uhr  
16.30 Uhr  
€ 80,00  
16 x 60 Min

**Qigong. Kurs I. + II.** „Pflege der Lebensenergie“. Sanfte Bewegungen für die Gesundheit im Stehen und Sitzen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Keine Vorkenntnisse nötig. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 08.01. Anmeldung

## Donnerstag

09.20 Uhr  
€ 67,50  
15 x 45 Min

**Wirbelsäulengymnastik.** Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht im Alltag. Nicole Sippel, Physiotherapeutin. Kursbeginn 09.01., bitte neue Anfangszeit beachten! Anmeldung

10.20 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 09.01., bitte neue Anfangszeit beachten! 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 09.01. Anmeldung

11.30 Uhr  
Preis auf  
Anfrage

**Mittagstisch** in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre.

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. Neue InteressentInnen sind herzlich willkommen. Anmeldung

14.00 Uhr  
€ 78,00  
13 x 60 Min

**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-Bassemir. Kursbeginn 09.01. Anmeldung

16.45 Uhr  
€ 75,00  
15 x 60 Min

**Taijiquan.** Vertraute der Taiji Yangstil Kurzform sind herzlich willkommen, um die Form zu üben und zu vertiefen. Prof. Marilyn Schmiege. Kursbeginn 09.01. Anmeldung

## Freitag

10.00 Uhr  
à € 4,00

**Neu. Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Am 17.01., 14.02., 14.03., 11.04. Kurt Hammers. Anmeldung

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 10.01., 07.02., 04.04. Manfred Karger. Anmeldung

13.00 Uhr  
€ 52,00  
13 x 60 Min

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

# Einzelveranstaltungen

Januar – April 2025

## Januar

mittwochs  
13.15 Uhr

### Spaziergang zur Mittagszeit.

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 09.01.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

### Neujahrskonzert mit Live Musik

**Now e.V.** Die jungen Musiker von Live Musik Now e.V. verzaubern Sie mit einem musikalischen Feuerwerk und eröffnen so schwungvoll das neue Jahr! Gemeinsam stoßen wir mit einem Glas Sekt an und auch für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.  
Anmeldung

Fr 10.01.  
11.00 Uhr  
à € 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Auch am 07.02., 04.04. Manfred Karger. Anmeldung

Sa 11.01.  
14.00 Uhr  
€ 15,00

### Qigong/Taijiquan Extrastunde.

Vom Himmel gehalten, von der Erde getragen. Wie können wir die Schätze aus Qigong und Taiji in unseren Alltag übertragen? Stabilität (körperlich und geistig) hilft uns, geerdet und ruhig da zu sein. Extrastunde für alle Interessierten der Qigong und Taiji Kurse des ASZ (auf Anfrage auch Externe).  
Anmeldung

Mo 13.01.  
13.00 Uhr  
à € 15,00

**Medienkurs für Einsteiger 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 20.01., 03./17.02, 10./24.03., 07.04. Anmeldung

Mo 13.01.  
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. Der Kursinhalt wird beim ersten Treffen gemeinsam festgelegt. Auch am 27.01., 10./24.02., 17./31.03., 07.04. Anmeldung

Di 14.01.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Duineser Elegien.** Jan Köster nimmt Sie mit auf eine poetische Reise in die metaphysische Welt der Duineser Elegien von Rainer Maria Rilke. Die Elegien erzählen von Hoch- sowie Tiefpunkten des menschlichen Lebens. Anmeldung

Do 16.01.  
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 Hinweise zur Anwendung u.a. bei Schmerz, Stress, Juckreiz und Verbrennungen. Anmeldung



Fr 17.01.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Am 14.02., 14.03., 11.04. Anmeldg.

Do 23.01.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Opernliebhaber aufgepasst.** Turandot ist eine bekannte und sehr beliebte Oper von Giacomo Puccini. Valentin Groth wird uns in bewährter Weise Inhalt und Musik näherbringen. Anmeldung

Sa 25.01.  
13,00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen.** Sie haben Lust auf eine kleine kulinarische Expedition? Dann lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen KöchInnen aus verschiedenen Ländern mit einem Gericht aus dem jeweiligen Herkunftsland verwöhnen. Auch am 08.03. Anmeldung

Di 28.01.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Lyriksalon.** „Geschichten und Gedichte über Katzen und ihre Menschen“. Lassen Sie sich musikalisch und literarisch verzaubern von Elzbieta Venturi und Friedrich Then. Anschließend genießen wir Tee, Kaffee und Gebäck. Anmeldung

## Februar

Mi 05.02.  
13.00 Uhr  
€ 2,00

**Besichtigung der Ausstellung Barrierefreies Wohnen.** Wir sehen uns gemeinsam die kostenlose Ausstellung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen in Riem an, wie eine Wohnung barrierefrei und wohnlich gestaltet werden kann. Vor Ort gibt es auch Kaffee und Kuchen; TP: ASZ. Anmeldung

Fr 07.02.  
11.00 Uhr  
à € 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Auch am 04.04. Manfred Karger. Anmeldung

Di 11.02.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Filmnachmittag mit Raimund Goebel.** Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie einen heiteren Nachmittag. Anmeldung

Fr 14.02.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Auch am 14.03., 11.04. Anmeldung

Di 18.02.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Demographische Entwicklungen in der Maxvorstadt.** Anna Riese, Sozialplanerin bei der Stadt München, erläutert in ihrem Vortrag die relevantesten Entwicklungen im Bezirk und steht anschließend für Ihre Fragen zur Verfügung. Die Seniorenvertretung Maxvorstadt und das ASZ laden zu dieser gemeinsamen Veranstaltung herzlich ein. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Anmeldung

Sa 22.02.  
9.00 –  
16.00 Uhr

**Ehrenamtliche Alltagsbegleitung.** Sie sind als Ehrenamtliche/r im Besuchs- und Begleitdienst beim BRK aktiv oder interessiert? Das Seminar ermöglicht Ihnen Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit den von Ihnen begleiteten Senioren zu vertiefen und offene Fragen zu klären. Die Themenpalette orientiert sich dabei an Ihrem Aufgabenfeld rund um die Menschen, die Sie besuchen und begleiten. Begrenzte Teilnehmer, BRK übergreifende Veranstaltung. TP: ASZ Lehel. Anmeldung bis spätestens 08.02.25.

Mo 24.02.  
17.30 Uhr

**Rechtsberatung** in allen juristischen Fragen durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. 15-minütige, kostenfreie Termine. Auch am 28.04. Anmeldung

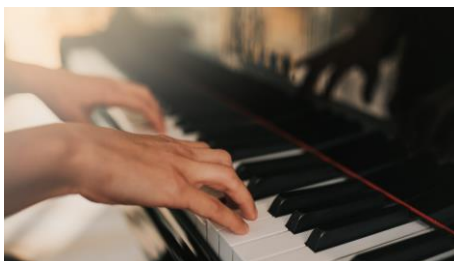
Di 25.02.  
14.00 Uhr  
€ 8,00

**Faschingstanz.** Francesco Blue spielt wieder zum Faschingstanz auf! Abgerundet wird der Nachmittag mit Kaffee, Krapfen und Ihren Kostümkreationen. Anmeldung



Mi 26.02.  
14.00 Uhr

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



## März

Mi 05.03.  
12.00 Uhr  
€ 8,00

**Fischessen am Aschermittwoch.** Auch dieses Jahr verwöhnt Sie das Küchenteam des ASZ wieder mit einem leckeren Menü, in dem der Fisch nicht zu kurz kommt.  
Anmeldung

Sa 08.03.  
13,00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen.** Sie haben Lust auf eine kleine kulinarische Expedition? Dann lassen Sie sich von unseren ehrenamtlichen KöchInnen aus verschiedenen Ländern mit einem Gericht aus dem jeweiligen Herkunftsland verwöhnen.  
Anmeldung

Di 11.03.  
18.00 Uhr

**Erfahrungsaustausch Ehrenamt.** Herzliche Einladung an alle Ehrenamtlichen aus dem Besuchs- und Begleitdienst sich über unsere Erfahrungen auszutauschen. Für eine Stärkung des leiblichen Wohls ist wie gewohnt gesorgt. Anmeldung

Fr 14.03.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Auch am 11.04. Anmeldung

Di 18.03.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

**Giovanni Boccaccio.** Tauchen Sie gemeinsam mit Jan Köster ein in die Novellensammlung von Giovanni Boccaccio aus den Jahren zwischen 1349 und 1353. Das Werk gilt als stilbildendes Vorbild aller weiterer abendländischen Novellen der Renaissance. Anmeldung

Mi 19.03.  
14.00 Uhr

**Andacht in der Passionszeit mit Texten des Menzinger Kreuzwegs.** Der Menzinger Kreuzweg umfasst 14 Stationen (Station 1 – Das Urteil bis zur 14. Station – Das Grab) und wurde von dem kath. Priester und Dichter Matthias Pöschl geschrieben. Pöschl wurde am 3. Sept. 1924, also vor 100 Jahren in Landshut geboren und verstarb am 20. Juli 2007 in München. Der Kreuzweg wurde in Mundart – wie sie in Obermenzing gesprochen wird, geschrieben und ist auch ein sehr persönliches Glaubenszeugnis. Leserin: Michaela Hofmann. Ort: Hl. Geist-Kirche, Prälat-Miller-Weg 1.

Sa 22.03.  
14.00 Uhr  
€ 15,00

**Durchatmen® gegen Stress.** Selbstwirksam statt ausgeliefert. Leicht zu lernende Atem- und Entspannungsübungen für das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und Hausschuhe tragen. Anmeldung

Mi 26.03.  
10.40 Uhr  
€ 13,50

**Textil- und Industriemuseum Augsburg.** Wie entsteht moderne Kleidung? Bei einer Führung warten spannende Einblicke in die Mode der vergangenen 200 Jahre auf Sie. In der Schauweberei erleben Sie produzierende Webmaschinen von 1880 bis zur Gegenwart. Sie können sehen wie Produkte entstehen. Preis für Führung und Eintritt. Vor der Führung können wir uns mit einem Imbiss stärken. TP: Hbf. Gleis 17. Anmeldung



Sascha Schneider

Mi 26.03.  
14.00 Uhr

**Musikcafe.** Es hat schon Tradition, dass uns Elzbieta Venturi mit ihrem virtuoson Können auf die Offene Cafeteria einstimmt. Ein Musikgenuss vom Feinsten. Auch am 23.04.

## April

Fr 04.04.  
11.00 Uhr  
à € 3,00

**Kulturgespräch.** Wir diskutieren über Themen aus Kultur, Politik und Gesellschaft. Über neue Anregungen freuen wir uns. Manfred Karger. Anmeldung

Di 08.04.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

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

Fr 11.04.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Männerfrühstück.** Bei Weißwurst und Brez'n können wir uns in gemütlicher Runde über unterschiedliche Themen austauschen. Angesprochen sind alle Männer aus der Maxvorstadt. Anmeldung

Mi 23.04.  
14.00 Uhr

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

Mo 28.04.  
10.00 Uhr

**Einsatzplan Ehrenamt.** Gemeinsam planen wir die Einsätze der internen Ehrenamtlichen für das kommende Programm. Für eine kleine Stärkung ist wie immer gesorgt. Anmeldung

Mo 28.04.  
17.30 Uhr

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

Di 29.04.  
11.20 Uhr  
€ 7,00

**Schloss Dachau.** Am höchstgelegenen Punkt Dachaus erwartet Sie die ehemalige Sommerresidenz der Wittelsbacher und lädt Sie zum Lustwandeln ein. Möchten Sie nicht auch wissen, wie das Schloss früher einmal aussah, wer ihm seine heutige Gestalt verliehen hat oder wer sich in seinen Gemäuern aufgehalten hat? Antworten auf diese Fragen erhalten

Mi 30.04.  
10.30 Uhr  
€ 8,00

Sie bei einer Besichtigung des prächtigen Festsales mit seiner einzigartigen Holzkassettendecke und bei einem Spaziergang durch den Hofgarten. TP: ASZ. Anmeldung

**Frühlingsbrunch.** Wir freuen uns auf einen gemütlichen Vormittag mit einem leckeren Brunchbuffet - liebevoll zubereitet von unserem großartigen Küchenteam.  
Anmeldung



### **Termine für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen:**

- Austauschtreffen des Besuchs- u. Begleitdienstes:  
Dienstag, 11.03.25 um 18.00 Uhr
- Einsatzbesprechung der internen Ehrenamtlichen:  
Montag, 28.04.25 um 10.00 Uhr

**Herzliche Einladung zur „Allgemeinen Sprechstunde“** der Seniorenvertretung Maxvorstadt, bei der Sie gerne Fragen und Anliegen anbringen können:

- 28.01.2025 ab 12:30 Uhr
- 25.02.2025 ab 12:30 Uhr
- 25.03.2025 ab 12:30 Uhr
- 29.04.2025 ab 12:30 Uhr

### **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 Gute Werke e.V.
- Münchener Schachakademie GmbH
- Andreas und Elfriede Zäch Stiftung
- Prof. Otto Beisheim Stiftung

Raumvergaben sind nach Absprache möglich

## 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.

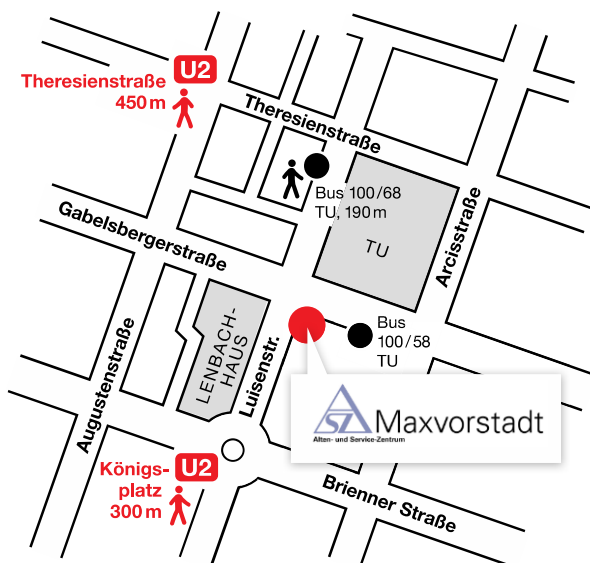
## Ihr Weg zu uns:

U2: Haltestelle Königsplatz

Bus 100: Museumslinie

Bus 58: Haltestelle Technische Universität

Trambahn 27/28: Haltestelle Karolinenplatz



### Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt

BRK-Kreisverband München

Gabelsbergerstraße 55a

80333 München

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)