

Januar bis April 2026



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



Daniela Spieß
Sozialpädagogin Dipl.
Einrichtungsleitung



Antonia Opatri
Sozialpädagogin B.A.



Michael Wolf
Sozialpädagoge B.A.



Petra Brunner
Sozialpädagogin Dipl.



Hannah Moser
Sozialpädagogin M.A.



Inge Disanto
Verwaltung



Gabi Komma
Hauswirtschaft



Hasibe Atik-Agri
Hauswirtschaft

Vorwort

„Die Welt besteht aus Optimisten und Pessimisten. Letztlich liegen beide falsch. Aber der Optimist lebt glücklicher.“ (Kofi Annan). Beim Auswählen unserer Angebote haben Sie gleich zu Jahresbeginn etwas, auf das Sie sich in den nächsten Monaten freuen können. Das wäre doch ein guter Vorsatz von Anfang an: sich Freu(n)de und Abwechslung ins Leben holen. Anregungen dazu liefern wir gerne, jetzt müssen Sie nur noch kommen. Wir freuen uns!

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Freimann ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München - Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes - Kreisverband München. Wir sind eine Anlaufstelle für Senior*innen, deren Angehörige und Freund*innen. Wir beraten und informieren Sie zu allen Fragen im Alltag. Außerdem bieten wir ehrenamtliche Unterstützung und die Möglichkeit, selbst ehrenamtlich aktiv zu werden sowie Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnung und gemeinsame Erlebnisse. Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.



**Veranstaltungen und Kurse im Haus
sind barrierefrei!**

Sprech- und Bürozeiten:

Montag – Donnerstag	10.00 – 15.00 Uhr
Freitag	10.00 – 12.00 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach den Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Freimann und Ihre Angehörigen kostenfrei und vertraulich. Falls Sie nicht zu uns kommen können, beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- 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, Seniorenwohngruppe
- Wohnraumanpassung

Persönliche Anliegen

Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns 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. Wir beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen sich in Freimann engagieren?
Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen?
Wir besprechen mit Ihnen mögliche Einsatzfelder, um Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Ressourcen in einem Ehrenamt einzusetzen.

Mögliche Einsatzfelder sind

- In der Nachbarschaft als Besuchs- und Begleitdienst, Einkaufshilfe etc.
- Bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten
- Unterstützung bei leichten handwerklichen Arbeiten
- 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 Erstgespräch näher informieren? Melden Sie sich bei unserem Ehrenamtskoordinator Michael Wolf.

Termine für das Ehrenamt

- Infektionsschutz-Nachbelehrung:
Di, 10.02.2026 um 13.15 Uhr. Anmeldung
- Stammtisch: Fr, 27.03.2026, 11.30 Uhr im
Sporthaus des ESV Freimann für alle Aktiven,
Ehemaligen und Interessierten. Anmeldung

Finanzielle Hilfen

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

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der
Einkommengrenze in Höhe von derzeit
€ 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw.
€ 2.730,- (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 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.

Nähere Informationen finden Sie unter:

https://stadt.muenchen.de/infos/freiwillige_leistungen.html

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

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Hilfe. Senior*innen können im Stadtteil auf der Straße beraten werden. Das schließt auch die Vermittlung von weiteren Hilfen oder Begleitung zu Behörden ein. In Freimann ist unsere Kollegin Hannah Moser für Sie regelmäßig unterwegs.



Persönliche Anmeldung

Anmeldebeginn zu den Einzelveranstaltungen ab Mo, 15.12.2025, 10.00 Uhr, persönlich im ASZ.

(Einlass ab 9.30 Uhr)

Anmeldung zu den Kursen ab dem jeweiligen 1. Kurstag (siehe Kursbeschreibung).

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihr Programm mit.

Freie Plätze in den bestehenden Gruppen und beim Mittagstischangebot können Sie gerne telefonisch erfragen.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 12. Januar - 30. April 2026

Montag bis Freitag

Preis € 1,00
á 60 Min.
Termine
nach
Vereinbarung

Offenes Tischtennis

Bleiben Sie in Bewegung und aktiv an unserer Tischtennisplatte. Es können sich 2 – 4 Personen anmelden und den Gymnastikraum für ihren Sport nutzen.

kostenfrei

Unsere gut sortierte Bibliothek steht Ihnen die ganze Woche zur Verfügung

Romane (auch in Großschrift) und Hörspiele zur Ausleihe. Außerdem gibt es eine Münchner Tageszeitung zum Lesen. Nutzen Sie den Raum, um Zeit zu verbringen, sich mit anderen zu unterhalten oder sich gegen eine kleine Spende von unserem Massage-Sitz verwöhnen zu lassen. **Mittwochs um 13.00 Uhr berät Sie gerne Gerda Tiesler.**



Montag

09.45 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Atem- und Gelenkgymnastik

Schonen Sie Ihre Gelenke und Wirbelsäule mit bewusster Atmung. Lernen Sie Bewegungsabläufe und Körperwahrnehmung zu verbessern. Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 12.01. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 75,00
Inklusive
Kopiergeld
14 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Córdula Volkart Reindl. Kursbeginn: 12.01. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Faszien-Yoga ab 55plus

Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit dynamischen Übungen im Stehen und am Boden. Kräftigen Sie Ihre Muskeln, fördern Sie Ihre Flexibilität und bringen Sie sich mit Hilfe von Smoveys in Schwung. Für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 12.01. Anmeldung

11.30 Uhr
€ 75,00
Inklusive
Kopiergeld
14 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Córdula Volkart Reindl. Kursbeginn: 12.01. Anmeldung

Montag

13.00 Uhr
Termine
nach
Absprache

Offene Laienspielgruppe „Herbstgeflüster“

Entdecken Sie Ihr Schauspieltalent beim Einüben einfacher Stücke. Schnuppern nach Absprache mit Daniela Spießl.

14.00 Uhr
à € 2,50
7 x 120 Min

Freimanner „Pinselhexen“ – Malgruppe

Experimentieren Sie unter Anleitung von Franziska Apfelbeck. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte mitbringen. Am 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03. und 20.04. Anmeldung

Dienstag

10.00 Uhr
à € 2,50
8 x 90 Min

Speak English again!

You know some English but simply have not enough practice? So come and start talking with others again. With Magdalene Kuhle. Am 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04. und 28.04. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min

Rücken fit und in Balance

Trainieren Sie mit Spaß und Abwechslung Rücken und Gleichgewicht für Ihren bewegten Alltag. Durch Stärkung der Muskeln und mit einer guten Balance bleiben Sie sicher auf den Füßen und kommen nicht so leicht ins Stolpern. Elemente der Hockergymnastik sind im Kurs enthalten. Mit Ute Ziegler. Kursbeginn 13.01. Anmeldung



Dienstag

12.00 Uhr
à € 7,00
oder
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

Für diesen Mittagstisch sind aktuell Plätze frei.



Mittwoch

09.30 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min



OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 14.01. Anmeldung

10.45 Uhr
à € 2,50
14 x 60 Min

Groupe français: "Parlons!"

Vous connaissez un peu de français? Avez-vous peu d'occasions de parler? Voulez-vous plus de pratique? Alors viens dans notre groupe! Avec Geneviève Wellner. Kursbeginn: 14.01. Anmeldung

Mittwoch

10.45 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min



OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 14.01.
Anmeldung

12.00 Uhr
à € 7,00
oder
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

13.10 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min

OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 14.01.
Anmeldung

13.30 Uhr
bis
16.30 Uhr
à € 1,00

Spielenachmittag

Treffen Sie sich bei Schach, Canasta, Schafkopf, Rummikub, Uno und mehr. Kaffee und Kuchen sind gegen Selbstkosten möglich.



Donnerstag

10.30 Uhr
€ 75,00
Inklusive
Kopiergeld
14 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Córdula Volkart Reindl. Kursbeginn: 15.01. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 7,00
oder
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

Für diesen Mittagstisch sind aktuell noch Plätze frei.

Freitag

10.30 Uhr
à € 10,00
8 x 120 Min

Aktivierungsgruppe

Ziel ist es, Ihre Stärken zu bewahren und Selbstständigkeit zu erhalten! Mit Spielen, Übungen und Bewegungen. Auch für Paare bestens geeignet. Mit Angela Rieger, Sozialpädagogin. Preis inklusive gemeinsamer, frisch gekochter Mahlzeit. Mit freundlicher Unterstützung der Clarissa & Michael Käfer Stiftung. Am 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., und 24.04. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

Januar - April

Januar

Di 13.01.
13.30 Uhr
€ 4,00

Gedenk-Café

In Anlehnung des mexikanischen Brauches „dia de los muertos“ gedenken Sie wieder all jenen Menschen, die sich im vergangenen Jahr für immer von uns verabschiedet haben. Tauschen Sie bei bunt geschmückten Tischen und Archivfotos schöne Erinnerungen aus. Preis inklusive einem warmen Getränk und Gebäck. Anmeldung



Do 15.01.
13.30 Uhr
€ 2,00

Kennen Sie eigentlich Ihre Rechte als Patient*in?

Haben Sie ein Recht auf Einsicht in Ihre Krankenakte? Was kann man tun, wenn bei einer Behandlung etwas schiefgelaufen ist? Ihre persönlichen Fragen zu diesem Thema werden bei einer Führung durch die Ausstellung, die Sie bis Ende Februar bei uns besichtigen können, beantwortet. Wir danken dem Gesundheitsladen e.V. für die Leihgabe und Kooperation. Anmeldung

Januar

Di 20.01.
14.00 Uhr
€ 4,00

Literarische Kaffeepause - in kleiner Runde

Freuen Sie sich auf Sabine Thoma-Rotter und ihre Texte unter dem Motto „Wie im richtigen Leben“. Lauschen Sie den selbstgeschriebenen Kurzgeschichten, Glossen, Momentaufnahmen und Absurditäten des normalen Alltags und kommen Sie mit der Autorin ins persönliche Gespräch. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 22.01.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Sigrun Tausch-Will vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN RECHTLICHE BETREUUNG beantwortet. Weitere Termine: 26.02., 26.03. und 23.04. Anmeldung

Do 22.01.
14.00 Uhr
€ 4,00

Erlebte und erinnerte Geschichten... Teil 1

Von Frauen in München: Alltag, Lebenswelten und der Kampf um ihre Rechte. Magdalene Kuhle lädt Sie zu einem Nachmittag des Zuhörens, Erinnerns und Austauschs ein. Mit einer Geschichte eröffnet sie den Raum für gemeinsame Gespräche. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen haben Sie anschließend Gelegenheit, Gedanken zu teilen, eigene Erfahrungen einzubringen und ins Gespräch zu kommen. Weiterer Termin: 05.03. Anmeldung

Januar

Di 27.01.
14.00 Uhr
€ 4,00

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Ludwig Fischer begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Weiterer Termin: 24.03. Anmeldung



Februar

Mo 02.02.
14.00 Uhr
€ 5,00

Film-Café: „Unsere Erde“ Teil 1 – So haben Sie die Welt noch nie gesehen!

Machen Sie eine Reise rund um den Globus und entdecken Sie die Schönheit, Magie und Faszination unserer Erde. Die BBC-Dokumentation zeigt Ihnen die Artenvielfalt vom Nordpol bis zum Süden. Landschaften und Tiere in freier Wildbahn, die der Mensch mit eigenen Augen größtenteils nicht so sehen könnte. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Februar

Di 03.02.
13.10 Uhr
€ 3,50

Museumsbesuch Hypo Kunsthalle: Digital By Nature

Tauchen Sie ein in die virtuelle und digitale Kunst von Miguel Chevalier, der seit den 80er Jahren die Möglichkeiten des Computers als kreatives Ausdrucksmittel im Dialog mit der Kunst- und Kulturgeschichte erforscht. Im Anschluss Einkehr und Austausch im angeschlossenen Café Theatiner8. Preis ohne Fahrtkosten, Eintritt (Di 50%) und Verpflegung. Zur Nutzung des kostenlosen Audioguides benötigen Sie ein Smart-Phone mit passenden Kopfhörern. Es gibt keine Leihgeräte. Anmeldung

Do 05.02.
14.00 Uhr
kostenfrei

Ratgeber: „Geistig fit im Alter unterwegs“ – Ein Angebot des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale und altersbedingte Erscheinungen. Oder solche Beschwerden sind Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern möchte Sie über dementielle Erkrankungen informieren. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden hingewiesen. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Der Test ist kostenfrei und anonym und liefert einen groben Überblick über Ihr Gedächtnis. Anmeldung bis 26.01.

Februar

Di 10.02.
13.30 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

Einmal im Monat treffen Sie sich bei einem etwa ein- bis zweistündigen Spaziergang und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nutzen Sie bei Bedarf Wanderstöcke. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Di 17.02.
14.00 Uhr
€ 4,00

Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie sich auf (un-)bekannte Werke verschiedener Autor*innen und tauschen Sie sich im Anschluss über das Gehörte aus. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Weitere Termine am 31.03. und am 28.04. Anmeldung

Fr 20.02.
10.30 Uhr
€ 4,00

Legenden, Märchen, Sagen und andere mystische Geschichten... Teil 1

Kann man sie mit dem heutigen Zeitgeist in Einklang bringen? Was machen sie mit uns? Was haben sie mit uns zu tun? Siegfried Bauer lädt Sie herzlich ein, bei einer Tasse Kaffee und Kuchen darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Anmeldung

Do 26.02.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Mit Sigrun Tausch-Will vom
KINDERSCHUTZ MÜNCHEN
RECHTLICHE BETREUUNG.
Anmeldung

Februar

Do 26.02.
08.30 Uhr
bis
16.15 Uhr
€ 34,00

Erste-Hilfe-Kurs – Für den Ernstfall gewappnet sein!

Vertiefen Sie bei einem Erste-Hilfe-Kurs durch das BRK KV München Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten, um in Notfallsituationen schnell und richtig zu handeln. Bitte bringen Sie Schreibutensilien zum Kurs mit. Der Kurs kann nur mit genügend Teilnehmer*innen stattfinden. Verpflegung gegen Selbstkosten. Anmeldeschluss ist am 20.01.

März

Do 05.03.
14.00 Uhr
€ 4,00

Erlebte und erinnerte Geschichten... Teil 2

Von Frauen in München: Alltag, Lebenswelten und der Kampf um ihre Rechte. Frau Magdalene Kuhle lädt Sie zu einem Nachmittag des Zuhörens und Austausch ein. Siehe auch am 22.01. Anmeldung

Mi 11.03.
14.00 Uhr
€ 5,00

Bingo

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mo 16.03.
14.00 Uhr
€ 5,00

Film-Café: „Unsere Erde“ Teil 2 – So haben Sie die Welt noch nie erlebt!

Die BBC-Reihe und Günther Jauch nimmt Sie weiter mit zu den Naturwundern unserer Erde. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

März

Di 17.03.
bis
Fr 12.04.
kostenfrei



Ausstellung: „Menschen in Bewegung“ (im Rahmen der Int. Wochen gegen Rassismus)

Sieben Tafeln illustrieren die verschiedenen Formen und Ursachen von Migration anhand ausgewählter Länderbeispiele. Die Themen sind Arbeit, Bildung, Liebe, Flucht in ein sicheres Leben, Binnenmigration, Irreguläre Migration sowie Klimawandel als Fluchtursache. In Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung, die uns einen **Einführungsvortrag zum Thema ermöglicht**. Eine Anmeldung zum Vortrag mit Kaffee und Kuchen (bitte genauen Termin noch im ASZ erfragen) ist erforderlich.

Di 17.03.
09.00 Uhr
kostenfrei



Workshop der Generationen „Menschen in Bewegung“ (im Rahmen der Int. Wochen gegen Rassismus)

Migration hat viele Gesichter – in Deutschland wie auch weltweit. Wer nur mal kurz fort ist, geht zum Beispiel einkaufen oder fährt in den Urlaub. Verlässt jemand dagegen auf Dauer seine Heimat, spricht man von Migration. Historisch ist Migration nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Gemeinsam mit Schüler*innen der Mittelschule an der Situlistraße gehen Sie in den Austausch mit zwei erfahrenen Moderator*innen. Begleitet wird der Workshop von der Ausstellung „Menschen in Bewegung“ in Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung. Anmeldung

März

Fr 20.03.
10.00 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

Einmal im Monat treffen Sie sich bei einem etwa ein- bis zweistündigen Spaziergang und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nutzen Sie bei Bedarf Wanderstöcke. TP: Heidehaus Fröttmaning. Anmeldung

Mo 23.03.
13.30 Uhr
€ 1,50

Metallkleiderbügel kreativ gestalten: Bunt statt Grau

Die grauen Metallbügel aus der Reinigung sind echte Verwandlungskünstler. Ganz leicht zum Herz geformt und auf unterschiedlichste Weise dekoriert und gestaltet, werden sie zu echten Kunstwerken, so vielfältig und bunt wie die Welt eben ist. Dekorieren Sie damit Ihr Zuhause oder unser ASZ und kommen Sie in das Glücksgefühl des kreativen Prozesses. Bringen Sie gerne Ihre gesammelten Metallbügel mit. Anmeldung



Di 24.03.
14.00 Uhr
€ 4,00

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Ludwig Fischer begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 26.03.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Mit Sigrun Tausch-Will vom
KINDERSCHUTZ MÜNCHEN
RECHTLICHE BETREUUNG.
Anmeldung

März

Do 26.03.
ab 15.00 Uhr
kostenfrei



Stadtteilfest am Heidemarkt für alle

Mit einer Gemeinschaftsaktion beteiligen sich auch dieses Jahr wieder soziale Einrichtungen aus Freimann an den Internationalen Wochen gegen Rassismus. Unter dem Motto „Menschenwürde schützen – mit Herz gegen Rassismus und Rechtsextremismus“ erwartet Sie ein vielfältiges Potpourri aus Musik, Tanz, Kunst und Leckereien. Und das ASZ ist wieder mittendrin vertreten.

Di 31.03.
14.00 Uhr
€ 4,00

Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

April

Do 02.04.
10.30 Uhr
€ 6,00

Oster-Brunch

Vor den Feiertagen lauschen Sie gemeinsam Frühlingsgedichten, die uns auf die kommende Jahreszeit einstimmen. Bringen Sie gerne Ihr Lieblingsgedicht oder eine Kurzgeschichte mit und teilen Sie sie mit den anderen Gästen. Preis inklusive einem Kaffee und einem bunt gefülltem Teller. Anmeldung

Di 14.04.
14.00 Uhr
€ 6,00

Theaternachmittag mit unserer Laienspielgruppe „Herbstgeflüster“

Nach vielen Monaten des Probens bringen wir die unterhaltsamen und lustigen Stücke endlich auf die Bühne, untermalt von mitreißender Musik. Anmeldung

April

Do 16.04.
08.15 Uhr
bis
ca. 19.45 Uhr
€ 15,00

Tagesausflug nach Pappenheim

Entdecken Sie gemeinsam das idyllische mittelfränkische Städtchen. Nach einer Zugfahrt und einer kurzen Wegstrecke zur Einkehr lernen Sie den Ort bei einer 1,5 - stündigen Stadtführung kennen. Im Anschluss haben Sie noch Zeit zur eigenen Gestaltung. Preis ohne Fahrtkosten. TP: U-Bahn Freimann Apotheke. Anmeldung

Fr 17.04.
10.00 Uhr
€ 7,00

Männerstammtisch im ASZ

Bei Leberkas und Brezn können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Anmeldung

Fr 17.04.
10.00 Uhr
€ 4,00

Legenden, Märchen, Sagen und andere mystische Geschichten...

Teil 2. Siehe auch 20.02. Mit Siegfried Bauer. Anmeldung

Do 23.04.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Mit Sigrun Tausch-Will vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN RECHTLICHE BETREUUNG. Anmeldung

Do 23.04.
14.00 Uhr
€ 6,00

Gastspiel der Theatergruppe „Herbstgeflüster“ im ASZ Lehel

Die Anmeldung erfolgt direkt im ASZ Lehel oder unter der Tel. 452164-101

Di 28.04.
14.00 Uhr
€ 4,00

Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Digitale Welten

Termine nach Vereinbarung kostenfrei

PC- und WLAN-Nutzung im ASZ

Gerne bieten wir Ihnen während unserer Öffnungszeiten zwei Laptops zur selbständigen Nutzung in unserer Einrichtung an. Außerdem können Sie mit Ihrem eigenen Gerät unser WLAN nutzen. Eine Begleitung durch das ASZ-Team ist hier nicht möglich. Anmeldung

Termine am
Do 22.01.
Do 19.02.
Do 19.03.
Do 16.04.
ab 14.00 Uhr
kostenfrei

Digitale Einzelsprechstunde

Sie haben Fragen, Probleme oder andere Anliegen rund um Handy, PC oder Tablet? Kein Problem! Eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Computerhilfe im Oberland e.V. steht Ihnen im Rahmen einer 45-minütigen Einzelsprechstunde mit Rat und Tat zur Seite. Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung. Anmeldung



Digitale Welten

Digitaler Dienstag

Neues & Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die Digitale Welt mit dem Thema

In der ersten Hälfte der Lerntreffs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema.

Im zweiten Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen Ihres digitalen Alltags. Schwerpunkt überwiegend auf Android-Smartphone/Tablet.

Di 20.01.
14.00 Uhr
kostenfrei

Künstliche Intelligenz (KI) – wie geht das? Anmeldung

Di 17.02.
14.00 Uhr
kostenfrei

Kommunizieren über das Internet mit WhatsApp und Teams. Anmeldung

Di 17.03.
14.00 Uhr
kostenfrei

Fotos und Videos bearbeiten und Versenden. Anmeldung

Di 21.04.
14.00 Uhr
kostenfrei

Alles rund um das Thema Drohnen. Anmeldung



Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

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.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an Veranstaltungen des Alten- und Service-Zentrums (ASZ) erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Das ASZ sowie seine Mitarbeitenden haften nicht für Schäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen entstehen, soweit diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen. Für einfache Fahrlässigkeit wird die Haftung ausgeschlossen, es sei denn, es handelt sich um die Verletzung wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten). In diesem Fall ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt.

Die Haftung für Schäden aus Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt. Teilnehmende sind selbst dafür verantwortlich, für eine ausreichende Unfall- und Haftpflichtversicherung Sorge zu tragen.

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.

Kooperationspartner*innen und selbstorganisierte Gruppen im ASZ Freimann

- Italienisch - Stammtisch unter Leitung von Giovanni Calmonte (14-tägig am Dienstag, 10.30 Uhr, siehe Aushang im ASZ)
- Harmonika Ring 53 München Freimann neue Musikant*innen sind immer herzlich willkommen. Informationen erhalten Sie bei Ludwig Fischer, Tel. 089 32 55 35
- KINDERSCHUTZ MÜNCHEN - RECHTLICHE BETREUUNG
- OMY! Yoga für Alle e.V.
- Josef und Luise Kraft-Stiftung
- Stiftung Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- SZ Gute Werke e.V.
- Clarissa und Michael Käfer Stiftung
- „Digitaler Dienstag“ in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e. V., im Rahmen des Seniorenprogramms der LH München & des Projektes Verbraucherbildung Bayern, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus
- Margarete Ammon Stiftung
- „Brillen weltweit“ – Chris Bleicher sammelt Brillen , Etais, Hörgeräte sowie medizinische Hilfsmittel wie Gehstöcke und Krücken für die internationale Hilfsorganisation. Abgabe im ASZ Freimann nach telefonischer Absprache.
- Friedrich-Ebert-Stiftung
- Gesundheitsladen München e.V.

