Riem
Alten- und Service-Zentrum

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

September bis Dezember 2026



Gefördert durch
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Bayerisches Rotes Kreuz

Unsere Mitarbeiter*innen



Johannes Sommer
Sozialpädagoge (BA)
Einrichtungsleitung



Jutta Streichsbier
Sozialpädagogin (FH)



Kirsten Bračko
Sozialpädagogin (BA)



Linda Schmidt
Sozialpädagogin (BA)



Ludmilla Terpeluk
Sozialpädagogin (FH)



Tanja Nitze
Sozialpädagogin (BA)



Lara Foniqi
Verwaltung



Fatma Selat
Shqiponje Gashi-Foniqi
Hauswirtschaftsteam

Vorwort

„Einfachheit ist das höchste Ziel. Nachdem man eine Unmenge Noten und noch mehr Noten gespielt hat, tritt die Einfachheit als krönender Lohn der Kunst hervor “ ~ Frederic Chopin

In diesem Sinne freuen wir uns auf viele wunderschöne Momente mit Ihnen!

Ihr Team des ASZ Riem

Wir über uns

Das Alten- und Service- Zentrum Riem 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, die Möglichkeit selbst ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch an.



Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Sprech- und Bürozeiten

Montag - Mittwoch	9.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	11.00 – 16.00 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Anmeldung

Teilnehmer*innen der laufenden Kurse können sich an ihrem letzten Kurstermin anmelden.

Für unsere Einzelveranstaltungen und freien Kursplätze können sich alle Senior*innen **aus Trudering-Riem** (PLZ 81825, 81827, 81829) ab Dienstag, **25.08.2026 ab 09.30 Uhr** persönlich anmelden.
Nummernausgabe ab 09.00 Uhr.
Für alle Senior*innen **außerhalb Trudering-Riem** ist die Anmeldung ab Mittwoch, **26.08.2026 ab 09.30 Uhr** persönlich möglich.

Sie können sich selbst und **eine** weitere Person während der Bürozeiten anmelden. Bitte bringen Sie Ihr Programmheft mit Namen und Telefonnummer beschriftet zur Anmeldung mit. Ermäßigungen sind möglich, bitte sprechen Sie uns an.

Bezahlung am Anmeldetag bar oder mit Karte.

Alle Kurse und Veranstaltungen sind anmeldepflichtig! (außer Riemer Kaffeerunde, Strickcafé und Spielenachmittag)

Bei Absagen, ist eine Rückzahlung der Teilnehmendengebühr nur bei Nachbesetzung möglich.

Sollte kein TP (Treffpunkt) angegeben sein, so findet die Veranstaltung oder der Kurs im ASZ Riem statt.



Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie ein Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Trudering-Riem 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 und Seniorenwohngruppen
- **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. Linda Schmidt und Tanja Nitze beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Ehrenamtliches Engagement

- beim Mittagstisch
- im direkten Einzelkontakt mit Senior*innen im Stadtteil (als Einkaufshilfe, Begleitung, bei Besuchen oder beim Zuhören)
- für Veranstaltungen wie Kurse oder Vorträge im ASZ- Programm anzubieten
- beim Erledigen von Kleinreparaturen im Haushalt
- als digitale/r Lotsin/Lotse bei Handy- und Laptopfragen
- ganz individueller Ideen

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 bei unseren Freiwilligenkoordinatorinnen Kirsten Bračko und Jutta Streichsbier.

Termine für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen:

- Im Besuchs- und Begleitdienst zum Austauschtreffen erfolgt die Einladung per Post.
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:
  Dienstag, den 15.12. um 10.00 Uhr

Finanzielle Hilfen

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

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- Bürgergeld (SGB II) beziehen oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von € 1.900,00 (1-Personen-Haushalt) (Vermögensgrenze € 20.000,00) bzw. € 2.850,00 (2-Personen-Haushalt) (Vermögensgrenze € 30.000,00)

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.

Haftung

Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte klären Sie vor der Buchung eines Angebotes mit Ihrem Arzt und den Fachkräften im ASZ, ob Sie mit gesundheitlichen Einschränkungen am gewünschten Angebot teilnehmen können.

Für die Garderobe übernehmen wir keine Haftung.

Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme!

Gruppen & Kursangebote

Kursdauer: 01. Oktober – 18. Dezember 2026
Kursferien: 01. – 30. September 2026
02. – 06. November 2026
21. – 31. Dezember 2026

Montag bis Freitag

Mo bis Fr
à € 1,00

Plate One - Training
Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Bitte vereinbaren Sie einen Einweisungstermin. Im Anschluss trainieren Sie selbstständig.

Mo bis Fr
à € 1,00

Tischtennis
Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



Mo bis Fr

Technik-Hilfe
Bernhard Sarcher unterstützt Sie bei Fragen zu Ihrem Handy, Tablet, Computer, TV etc.
www.senioren.tech.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Mo bis Fr

Deutsche Rentenversicherung
Kostenfreie Beratung durch Setrak Tokpinar, Tel. 0171-733 05 62. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Montag

10.00 Uhr 11.00 Uhr € 46,80 9 x 60 Min	**Qi Gong 1** **Qi Gong 2** mit Yong Xue Leckebusch Leichte Übungen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen. (Beginn 05.10., nicht am 12./19./26.10., dafür am 02.11. und 21.12.)
09.00 bis 11.00 Uhr	**Sprechstunde der AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige** Sabine Schmidt informiert Sie über Pflege, Wohnformen im Alter und andere Hilfen zuhause. Bitte vereinbaren Sie einen Termin am 07.09., 05.10., 02.11. oder 07.12.
12.00 Uhr € 5,50	**Riemer Mittagstisch** Frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens freitags 12.00 Uhr.
14.00 bis 16.00 Uhr	**Offener Spielenachmittag** Spielen Sie Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele.
15.00 Uhr € 62,40 12 x 60 Min	**Rückengymnastik** mit Marina Kurochkina in Kooperation mit Donna Mobile. Sie stabilisieren Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung. (Beginn 07.09., nicht am 19.10., 26.10., 02.11.)
17.00 Uhr 18.00 Uhr Preis auf Anfrage 12 x 45 Min	**Pilates-Gymnastik** mit Süheyda Sayin in Kooperation mit Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort bezahlen (Beginn 21.09.)
19.00 Uhr	**Türkisches Frauencafé** in Kooperation mit Donna Mobile am 21.09., 19.10., 16.11. und 14.12.

Dienstag

09.00 Uhr
und
10.00 Uhr
à 45 Min
kostenfrei

„Bleib fit, mach mit“
Effektive und ausgleichende Gymnastik- und Balanceübungen nach den “Fünf Esslingern”. Selbstorganisiert durch unsere ehrenamtlichen Anleiterinnen. Bei schönem Wetter im Außenbereich, sonst im Gymnastikraum (auch in den Ferien).



18.00 Uhr
à € 4,00
90 Min

Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)
mit Angelika Lettenmeyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)
Anmeldung unter 0176-830 26 668.

19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)
Teilen Sie Ihre Erfahrungen, Motivation und Strategien. Jeden Dienstag hier bei uns im ASZ.

14.00 bis
16.00 Uhr

Sprechstunde „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“ – Wie kann ich vorsorgen, falls ich wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr für mich selbst sprechen kann? Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins steht Ihnen individuell für Fragen zur Verfügung (jeden 2. Di im Monat) Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 089 / 45832-4901

Mittwoch

12.00 Uhr
€ 5,50

Riemer Mittagstisch
Frische Mittagsgerichte zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens dienstags 16.00 Uhr.

14.00 Uhr
Preis für Kaffee und Kuchen

Riemer Kaffeerunde
Alle sind herzlich Willkommen zum Plausch bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen (auch in den Kursferien) **Die Geburtstagskinder des Monats** beglückwünschen und laden wir an jedem **letzten Mittwoch im Monat** ein. Bitte vorherige Anmeldung der Geburtstagskinder.

Und am **23.12.** erwartet Sie ein Weihnachtsspecial mit frei erzählten **Märchen** und stimmungsvollen **Liedern** zum Mitsingen. Kirsten Bračko und Silvia Niederhuber (Gitarre, Gesang)



Donnerstag

ab 09.00 Uhr à € 35,00 40 Min	**Professionelle Fußpflege** mit Age Demaj – Einzeltermine. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (Termine: 03./17.09., 01./15./29.10., 05./26.11., 03./17.12.) **Anmeldung nur vor Ort bei Age Demaj**
09.00 Uhr 10.00 Uhr	**Beweglich bleiben mit Yoga 1 + Yoga 2 (Stehen)** mit Claudia Mog – Körperlich und mental aktiv und beweglich bleiben, auch auf der Matte.
11.00 Uhr € 52,00 10 x 60 Min	**Beweglich bleiben mit Yoga 3 (Sitzen)** Leichte Yogastellungen im Stehen und Sitzen fördern Stabilität, Flexibilität und Kraft, sowie Koordination und seelisches Gleichgewicht. (Beginn: 01.10., nicht am 03.12.)
12.00 Uhr € 5,50	**Riemer Mittagstisch** Frische Mittagsgerichte zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens mittwochs 16.00 Uhr.
14.00 bis 15.30 Uhr	**Strickcafé** Für alle, die gerne stricken oder es lernen möchten. Offene Gruppe, mit Austausch und gegenseitiger Unterstützung, mit Tipps und Anregungen. (jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, nicht in den Ferien)
14.00 bis 17.00 Uhr à € 3,00	**Kegeln** - Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (am 03.09., 01.10., 05.11., 03.12.).

Freitag

10.00 Uhr
€ 61,60
8 x 90 Min

Kreatives Gedächtnistraining
mit Gitte Rollenhagen – Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt Ihre Alltags-kompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit (Termine: 09./16./23./30.10., 06./13.11., 11./18.12.)

Sonntag

14.00 Uhr
€ 3,00

Sonntagscafé
Genießen Sie selbstgebackenen Kuchen, vorzüglichen Kaffee und nette Gespräche beim Riemer Sonntagscafé, organisiert von unserer Ehrenamtlichen Dilek Yigit am 06.09., 04.10., 08.11., 06.12. Preis für Kaffee oder Tee und 1 Stück Kuchen



Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2026

September

Sa 05.09. 11.00 bis 14.00 Uhr € 12,00	**Anti-Stress Werkstatt –** Sich für andere zu engagieren kann auch an die eigenen Kräfte gehen. Das Seminar von der bekannten Künstlerin und Autorin Gabriele Kubitschek lädt dazu ein, mit leichten Bewegungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen innezuhalten und neue Energie zu schöpfen.
Sa 12.09. 09.50 Uhr € 10,00	**Wanderung zum Museum Wald und Umwelt in Ebersberg –** Unsere Ehrenamtlichen Veronika Wild und Hermann Hochleitner nehmen Sie mit auf den 2 km langen Heldenweg zum Museum (50 Hm). Dort erfahren Sie bei einer Führung wie der Wald früher genutzt wurde und welche Bedeutung er heute noch hat. Nach der Mittagseinkehr spazieren Sie noch zum Aussichtsturm. Ausklang im Café möglich. TP: S-Bahnsteig Trudering.
Di 15.09. 09.45 Uhr € 10,50	**Führung über den Neuen Israelitischen Friedhof –** Der Neue Israelitische Friedhof in München-Freimann umfasst rund 8.000 Grabstätten und besitzt große religiöse Bedeutung. Im Rahmen einer Führung werden Geschichte und Aufbau des Friedhofs vorgestellt, sowie einige dort bestattete bedeutende Persönlichkeiten. Außerdem wird die Situation während der Zeit des Nationalsozialismus thematisiert. Männer und verheiratete Frauen bitte Kopfbedeckung mitbringen. Geschlossenes Schuhwerk. TP: U-Bahn „Alte Heide“ am Gleis.

Do 17.09. 14.00 Uhr € 2,50	**Vortrag über Rente –** Die Rente wird sich in den nächsten Jahren verändern. Josef Weinzierl von der Deutschen Rentenversicherung Süd wird uns die neuen Empfehlungen der Alterssicherungskommission vorstellen.
Sa 19.09. 13.00 Uhr € 7,00	**Interkulturelles Kochprojekt –** Die Teilnehmer*innen verwöhnen Sie mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt. Freuen Sie sich anschließend auf einen Austausch mit den Köch*innen. (Auch am 17.10. und 07.11.)
So 20.09. 08.45 Uhr € 4,00	**Moor-Rundweg und Textilmarkt –** Wir fahren nach Benediktbeuern und wandern durch das herbstliche Loisach-Kochelsee-Moor. Ca. 6 km (flach, teils über Stege) mit 1,5 Stunden Gehzeit. Freuen Sie sich im Anschluss auf den Besuch des jährlich stattfindenden Textilmarktes im historischen Maierhof des Klosters. Nach der Einkehr haben wir dafür Zeit zur freien Verfügung. Marktende ist um 18:00 Uhr. TP: Hbf., Gleis 28.
Di 22.09. 14.00 Uhr € 4,00	**Vortrag: Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen –** Der größte Risikofaktor ist das Alter, was wir nicht beeinflussen können. Gibt es aber weitere Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung verringern können? Dieser Frage geht die Referentin, Semra Altinisik von der Alzheimer-gesellschaft München e.V., in ihrem kurzweiligen Vortrag nach.

Do 24.09. 14.30 Uhr € 4,00	**Singkreis –** Wir singen aus Freude und alle sind herzlich willkommen. In der Pause servieren wir Ihnen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Ein besonderer Dank geht an Doris Stegmann (Klavier) und Werner Becker (Gitarre). Preis inkl. Bewirtung. (Auch am 29.10., 19.11. und 17.12.)
Fr 25.09. 9.15 Uhr € 4,00	**Wanderung von Kleinberghofen nach Erdweg –** Mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer wandern Sie durch das Dachauer Hinterland. Der erste Teil des Meditationsweges „In sich gehen“ und einzelne „Stationen zum Innehalten“ laden zu Momenten des Nachdenkens und Gedankenaustausches ein. Strecke ca. 6 km, Gehzeit ca. 2,5 Std. Wettergemäße Kleidung, einen Sonnenhut (da kaum Schatten), ein Getränk und ggf. Snack mitbringen. TP: Hbf. am Gleis der S2 Ri. Altomünster
Mo 28.09. 14.00 Uhr € 2,50	**Bingonachmittag –** Ein Spiel, das die Konzentration trainiert. Die/Der Glückliche streicht einen kleinen süßen Gewinn ein.
Di 29.09. 09.00 bis 11.00 Uhr	**Außensprechstunde SBH - Freiwillige Hilfen und Grundsicherung (SGB XII) –** Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Berg am Laim / Trudering-Riem bieten Ihnen Beratungstermine hier im ASZ, zum Thema Freiwillige Hilfen und Infos rund um das SGB XII/ Grundsicherung an. Vereinbaren Sie bitte einen Termin für den 29.09., 27.10. oder 01.12.

Di 29.09. 9.40 Uhr € 3,00	**Stattpark OLGA: ein Wohn- und Kulturraum –** Bei einer Führung lernen wir das am Ostpark gelegene Projekt kennen. Dort leben Menschen unterschiedlichsten Alters in Wohn-, Bau- und umgebauten Lastwägen, die sich gegenseitig im Alltag unterstützen. Sie treten für einen bewussten Umgang mit Ressourcen ein, bspw. durch die Nutzung von Solarstrom und Regenwasser. Als Kulturprojekt laden sie zu den unterschiedlichsten Veranstaltungen ein. Wegstrecke: 800 m. Nicht barrierefrei! TP: U-Bahnsteig Michaelibad.
Di 29.09. 14.30 bis 16.30 Uhr € 11,00	**Oktoberfest im ASZ mit „ Fredy Mai“ –** „Zünftig wird’s!“ wir feiern wieder unser kleines, aber nicht weniger schönes Oktoberfest im ASZ und freuen uns diesmal über internationale und bayerische Hits zum Mitsingen. Der Preis beinhaltet eine deftige Brotzeit sowie kühles Bier und andere Getränke.
Mi 30.09. 16.00 Uhr € 3,50	**Opern Kino Madame Butterfly –** Die von Giacomo Puccini komponierte Oper erzählt die tragische Geschichte der jungen Japanerin Cho-Cho-San, genannt Butterfly, die aus Liebe alles riskiert und an ihren Hoffnungen festhält. Der berühmte Regisseur Franco Zeffirelli inszenierte Puccinis Oper 2004 aufwändig in der Arena di Verona. Orchester und Chor unter der Leitung von Daniel Oren. Dauer: 142 min (OmU), inkl. 1 Getränk.

Oktober

Di 06.10. 09.30 Uhr € 10,00	**Malerisches Memmingen –** Lassen Sie sich von der historischen Altstadt, den schönen Bachläufen und gemütlichen Gassen verzaubern. Die Themenführung unter dem Titel „Hochweisheiten und Habenichtse“ erzählt Ihnen Geschichten über das bürgerliche Leben vor Jahrhunderten. Nach der Mittagseinkehr bleibt noch Zeit zur freien Verfügung. Preis für Führung. TP: Hbf, Starnberger Flügelbahnhof.
Do 08.10. 14.30 Uhr € 2,50	**Vortrag: “Wie errichte ich ein perfektes Testament?“ –** RA J. W. Lugert zeigt auf, welche Regeln zu beachten sind und wie Sie Fehler vermeiden. So stellen Sie sicher, dass Ihr letzter Wille beachtet wird und wie Sie Erbschaftsteuervorteile nutzen und Erbstreitigkeiten verhindern.
Fr 09.10. 13.50 Uhr € 3,00	**KulturSalon+ Bayerisches Nationalmuseum –** Der KulturSalon+ der Beisheim Stiftung führt Sie durch das Bayerische Nationalmuseum und lädt Sie im Anschluss zu Kaffee und Kuchen ein. Das Museum präsentiert auf einzigartige Weise die europäische Kulturgeschichte in Bayern. Nicht barrierefrei. Preis inkl. Eintritt. TP: Museum, Prinzregentenstr. 3.
Do 15.10. 14.30 Uhr € 4,50	**Sitztanz –** Wir sitzen im Stuhlkreis und bewegen uns zu schöner Musik! Verschiedene Instrumente und Tücher sorgen dabei für Abwechslung.

Fr 16.10. 12.00 Uhr € 5,00	**Algerien Vortrag –** Atemberaubende Wüstenlandschaften, antike Kulturen und köstliches Essen. Das und so viel mehr ist Algerien. Gitte Rollenhagen entführt Sie in dieses Land. Lassen Sie sich begeistern.
Sa 17.10. 13.00 Uhr € 7,00	**Interkulturelles Kochprojekt –** siehe Text vom 19.09.
Mi 21.10. 10.30 Uhr € 2,00	**Meditative Stunde am Vormittag: „Heilsame Berührung“ –** So vieles berührt uns täglich – körperlich und seelisch. Manches schadet, vieles tut gut. Dem Guten spüren wir nach… Beate Schwaiger, Seelsorgerin der Erzdiözese München und Freising, lädt ein zu einer meditativen Stunde mit leichten Körperübungen, besinnlichen Texten, Musik und Handauflegen bei sich selbst. (Auch am 11.11. und 09.12.)
Do 22.10. 13.45 Uhr € 3,00	**Besichtigung der Zaidman Seniorenresidenz –** Die Residenz ist eine Einrichtung der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern. Neben 100 Pflegeplätzen und 28 Apartments für betreutes Wohnen sind im Erdgeschoss vielfältige Einrichtungen und Veranstaltungsräume für die Bewohner*innen wie auch für das neue Stadtquartier vorgesehen. Die Einrichtung ist für jüdische als auch nicht jüdische Bewohner*innen offen. Bitte Ausweis (Pass) mitbringen! TP: Eugen-Jochum-Str. 4.

Fr 23.10. 12.00 Uhr € 3,00	**Isarspaziergang zur Kraemer'schen Kunstmühle –** Unsere Ehrenamtliche Sophie Schönhofer hat die ca. 3 km lange Strecke von der Fraunhoferstraße bis nach Birkenleiten ausgesucht. Sie sehen das Archiconvent des Templerordens und erfahren, welche Funktion die Kunstmühle am Auer Mühlbach in früheren Zeiten hatte. Sie liegt am Ende der Strecke und darin versteckt das Café der Kaffeerösterei Fausto. Setzen Sie sich und genießen Sie die Atmosphäre. Auch für Teilnehmer*innen mit Gehhilfe. TP: ASZ Riem.
Mo 26.10. 14.00 Uhr € 2,50	**Bingonachmittag –** siehe Text vom 28.09.
Di 27.10. 09.00 bis 11.00 Uhr	**Außensprechstunde SBH –** siehe Text vom 29.09.
Di 27.10. 10.00 Uhr kostenfrei	**Trauercafé –** Ein Ort für Menschen in Trauer, um sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, einander zu begegnen und zu stärken. Moderiert wird die Gruppe durch Pfarrerin Ulrike Feher und Pastoralreferentin Beate Schwaiger. Offene Gruppe.
Di 27.10. 11.00 Uhr € 2,50	**Vortrag über die elektronische Patientenakte (ePA) –** Die ePA ist ein digitaler Ordner für Gesundheitsdaten. Sie speichert zentral Befunde, Diagnosen, Röntgenbilder oder Impfpässe. Adelheid Schulte-Bocholt (Gesundheitstreff) wird uns in dem Vortrag die ePA erklären.
Do 29.10. 14.30 Uhr € 4,00	**Singkreis –** siehe Text vom 24.09.

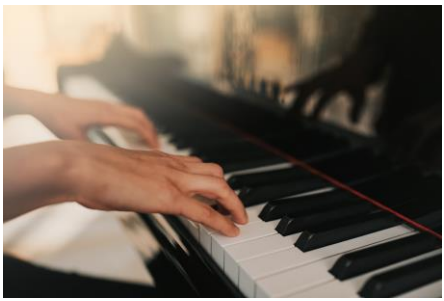
November

Di 03.11. 14.00 Uhr € 4,00	**Pub Quiz- Nachmittag –** Endlich wieder Zeit für ein Pub-Quiz! Ganz nach britischer Tradition beantworten Sie als kleine Gruppe viele Fragen und können mit Glück am Ende etwas gewinnen. Sie werden vor Ort in etwa gleichgroße Gruppen eingeteilt. Abgerundet wird das Pub-Quiz durch Kaffee und Kuchen.
Do 05.11. 14.00 Uhr € 3,00	**„Das wird man wohl noch sagen dürfen!“ - Ein Vortrag über die Achtsamkeit in der Sprache –** Unsere Sprache verändert sich – vieles, was wir als Kinder gesagt haben, klingt heute fremd oder ist tabu. Warum sind alte Lieder plötzlich umstritten und wieso heißt es plötzlich „Schaumkuss“? Gemeinsam mit dem Sprach-wissenschaftler Andy Kuhn schauen wir auf die Herkunft und Bedeutung von Worten und bringen Licht in die Verwirrung rund um „Political Correctness“.
Sa 07.11. 13.00 Uhr € 7,00	**Interkulturelles Kochprojekt –** siehe Text vom 19.09.
Mi 11.11. 10.30 Uhr € 2,00	**Meditative Stunde am Vormittag: „Heilsame Berührung“ –** siehe Text vom 21.10.
Do 12.11. 14.30 Uhr € 6,00	**Herbstkonzert mit Irischer Musik –** Genießen Sie ein Live-Konzert mit Musik voller Temperament und Lebensfreude von der grünen Insel. Für Sie spielen und singen Duscha Ernst an der Bratsche und Klemens Jackisch an der Gitarre, vom Verein Lebensfreude mit Musik e. V.

Fr 13.11. 09.30 Uhr € 4,00	**Wanderung von Starnberg nach Berg –** Wandern Sie mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer von Starnberg nach Berg und genießen Sie herrliche Seeausblicke. Der Weg (hin und zurück ca. 12 km, Gehzeit ca. 3,5 Std. inkl. kleiner Pausen) ist teilweise uneben – bitte feste Schuhe und ggf. Stöcke mitbringen. Denken Sie auch an eine kleine Brotzeit und ein Getränk. Eine spontane Einkehr ist auch vorgesehen. TP: Hbf. am S-Bahn-Gleis 2 am Aufzug – S6 Ri. Starnberg.
Sa 14.11. 09.00 bis 16.00 Uhr kostenfrei	**Seminar „Ehrenamtliche Alltagsbegleitung“ –** Sie sind als Ehrenamtliche/r im Besuchs- und Begleitdienst aktiv und stoßen immer wieder auf Fragen rund um Ihr Ehrenamt? Unser gemeinsamer Tag eignet sich dazu, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zu vertiefen und offene Fragen zu klären. Die Themenpalette orientiert sich dabei an Ihrem Aufgabenfeld rund um die Menschen, die Sie besuchen und begleiten. TP: ASZ Lehel (großer Saal)
Di 17.11. 10.00 Uhr € 2,50	**Selbsthilfe in Krisen und Katastrophen –** Auch wenn München eine der sichersten Gegenden der Welt ist, können besondere Ereignisse unseren Alltag stören. Dies kann z.B. der zeitweise Ausfall der Energieversorgung, eine Sabotage unserer wichtigen Infrastruktur, eine Pandemie oder auch ein extremes Wetterereignis sein. Marion Ivakko (Beauftragte Wohlfahrts- und Sozialarbeit des BRK) erklärt in ihrem Vortrag Vorsorgemaßnahmen und Verhaltensweisen.

Do 19.11.
14.30 Uhr
€ 4,00

Singkreis – siehe Text vom 24.09.



Fr 20.11.
10.30 Uhr
€ 15,00

Führung im Münchner Marionettentheater – Kommen Sie mit ins Münchner Marionetten-theater, das 1900 eröffnet wurde und inzwischen als immaterielles Kulturerbe Bayerns gilt. Die für uns exklusive Führung bietet faszinierende Einblicke hinter die Kulissen, bei denen Sie die Werkstatt mit über 600 Puppen, die Technik der Figurenführung und die Entstehung der Inszenierungen hautnah erleben. Abschluss mit der Kurzvorführung „Ein Münchner im Himmel“. Sicheres Treppensteigen Voraussetzung, da Wendeltreppe und 2 Stockwerke. Einkehr danach optional. TP: Blumenstr. 32, vor dem Theater.

Do 26.11.
14.30 Uhr
€ 5,00

Waffelnachmittag – Draußen wird es kühler und damit wird es Zeit, für einen erneuten Nachmittag mit Waffeln, heißen Kirschen und Vanilleeis. Kirsten Bračko wird den Nachmittag zudem wieder mit frei erzählten Märchen schmücken. Preis inkl. Kaffee und Waffeln.

Mo 30.11.
14.00 Uhr
€ 2,50

Bingonachmittag – siehe Text vom 28.09.

Dezember

Di 01.12.
15.00 bis
16.30 Uhr
€ 4,00

Internationale Weihnachtsfeier mit den Erasmusstudenten – Gemeinsam mit Erasmusstudenten, die an der renommierten Katholischen Stiftungshochschule München ein Austauschsemester machen, feiern wir eine internationale Weihnachtsfeier.

Di 01.12.
09.00 bis
11.00 Uhr

Außensprechstunde SBH - Freiwillige Hilfen und Grundsicherung (SGB XII) – siehe Text vom 29.09.

Do 03.12.
14.00 Uhr
€ 3,00

Besuch des Weihnachtsmarktes „Winter-Tollwood“– Flanieren, Stöbern, Entdecken und Genießen heißt es auf dem „Markt der Ideen“ mit Kunsthandwerk und bio-zertifizierten Speisen aus aller Welt. Bei Glühwein und anderen Leckereien wollen wir über den Markt bummeln, die Vielfalt der Angebote kennenlernen und die weihnachtliche Stimmung genießen. TP: U5- Bahnsteigmitte, Haltestelle Theresienwiese



Di 08.12.
14.00 Uhr
€ 7,00

Adventscafé – Genießen Sie mit uns gemeinsam die vorweihnachtliche Zeit mit schönen Gedichten und ansprechenden Geschichten. Die Kindergartenkinder vom „Haus am See“ werden Ihnen weihnachtliche Lieder präsentieren. Gerne binden wir Ihre Programmpunkte, die Sie uns bitte bis 30.11. melden, mit in den Ablauf ein. Preis inklusive Plätzchen, Kaffee und Punsch.

Mi 09.12.
10.30 Uhr
€ 2,00

Meditative Stunde am Vormittag: „Heilsame Berührung“ – siehe Text vom 21.10.

Fr 11.12.
13.00 Uhr
€ 4,00

Spaziergang - Krippenweg in Ebersberg – Seit 2015 werden jährlich ca. 60 Weihnachtskrippen ausgestellt, die Ebersberg in eine besinnliche Atmosphäre hüllen. Zusammen mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer sehen Sie rund um den Marienplatz kleine, in liebevoller Handarbeit hergestellte sowie professionelle Weihnachtskrippen aus aller Welt an. Diese sind in Schaufenstern und Auslagen der Geschäfte, aber auch in Fenstern oder Gärten von Privathäusern ausgestellt. Der einfache, ebene und ca. 3 km lange Weg ist auch mit dem Rollator gut zu gehen. Je nach Wetter dauert der Spaziergang ca. 1,5 Stunden. Eine Einkehr ist geplant. TP: Bahnhof Ebersberg. Individuelle Anreise mit der S6.

Mo 14.12. 14.00 Uhr € 3,50	**Weihnachtskino im ASZ: „Bach - Ein Weihnachtswunder“ –** Der Film entführt uns in die Welt des berühmten Komponisten und Thomaskantors Johann Sebastian Bach und erzählt von den Herausforderungen und außergewöhnlichen Umständen rund um die Entstehung des „Weihnachtsoratoriums.“ Er überzeugt durch die darstellerische Leistung von Devid Striesow und Verena Altenburger in den Hauptrollen. Dauer: 90 min., inkl. 1 Getränk.
Do 17.12. 14.30 Uhr € 4,00	**Singkreis –** siehe Text vom 24.09.
Di 22.12. 17.00 Uhr € 8,00	**Raclette-Abend –** Während es draußen winterlich kalt ist, genießen wir im Warmen den geschmolzenen Käse, den jeder in seiner kleinen Pfanne am Tisch selbst zubereitet. Mit Kartoffeln, Brot, Gemüse und Salat, lassen wir uns das schweizer Nationalgericht schmecken.
Do 24.12. 14.00 bis 16.15 Uhr € 12,00	**Meditative Kreativ-Werkstatt –** Wir folgen mit unseren Sinnen der Spur zu innerer, lichtvoller Lebendigkeit und experimentieren dabei mit unseren meditativen und kreativen Fähigkeiten. Leitung: Birgit Eveline König
Do 31.12. 11.00 Uhr € 9,00	**Silvesterbrunch –** Genießen Sie mit dem ehrenamtlichen Silvesterbrunch-Team ein festliches Buffet in geselliger Atmosphäre.

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- Claudia Mog (AIDA)
- Deutscher Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Donna Mobile
- Ev. und kath. Kirchengemeinde Messestadt-Riem
- Gabriele Kubitschek-Bildende Künstlerin-Autorin-Dozentin
- Imfff e.V.
- KSH München
- Lichtblick Seniorenhilfe e.V.
- Marokkanischer Elternverein in München und Umgebung e.V.
- Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering-Riem
- Wohlfahrts- und Sozialarbeit BRK München

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Vor-/ Nachname:			
Telefonnummer:			
TN-Betrag:	**erhalten am:**	**bar**	**EC**

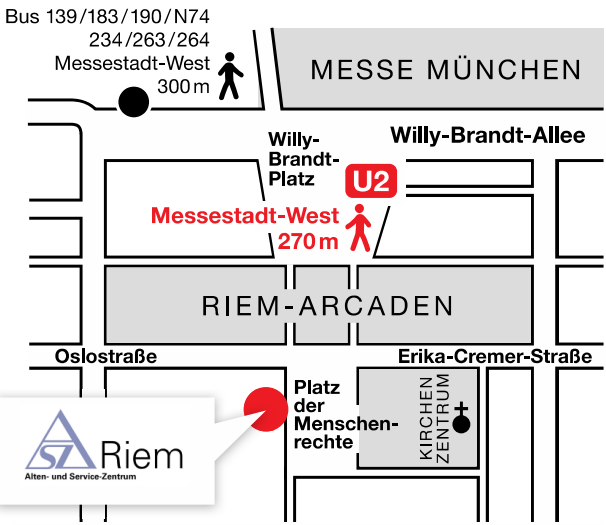
Münchner Rotes Kreuz

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 Messestadt-West
Bus 139, 183, 190, 234, 263, 264



Riem
Alten- und Service-Zentrum

Alten- und Service-Zentrum Riem
BRK-Kreisverband München
Platz der Menschenrechte 10
81829 München
Tel.: 089 / 41 42 43 96 0
Fax: 089 / 41 42 43 96 25
E-Mail: asz-riem@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de/asz-riem