

# Januar bis April 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**  
Hauswirtschaftsassistentz

# Vorwort

„Heiterkeit und Frohsinn sind die Sonne, unter der alles gedeiht.“ Jean Paul

*In diesem Sinne freuen wir uns das neue Jahr zu beginnen und viel wunderbare Momente mit Ihnen zu erleben. Schön, dass es Sie gibt!*

## 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, **13.01.2025 ab 09.00 Uhr** persönlich anmelden.

Nummernausgabe ab 08.30 Uhr.

Für alle Senior\*innen **außerhalb Trudering-Riem** ist die Anmeldung am **14.01.2025 ab 09.00 Uhr** persönlich möglich.

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

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

## 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
- 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 Begleitedienst zum Austauschtreffen erfolgt die Einladung per Post.
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:  
Montag, den 13.04. 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  
€ 1.820,00 (1-Personen-Haushalt)  
(Vermögensgrenze € 20.000,00) bzw.  
€ 2.730,00 (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:** 15. Januar – 30. April 2026

**Kursferien:** 16. – 20. Februar 2026  
30. März – 10. April 2026

## Montag bis Freitag

Mo bis Fr  
à € 1,00

### **Plate One - Training**

Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

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](http://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

09.00 Uhr

10.00 Uhr

11.00 Uhr

€ 60,00

12 x 60 Min

### **Qi Gong 1**

### **Qi Gong 2**

### **Qi Gong 3**

mit Frau Leckebusch

Leichte Körper- und Atemübungen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen. (Beginn 19.01.)  
Anmeldung

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 12.01., 02.02., 02.03. und 13.04.

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

€ 55,00

11 x 60 Min

### **Rückengymnastik**

mit Marina Kurochkina in Kooperation mit Donna Mobile. Sie stabilisieren Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung. (Beginn 19.01.)  
Anmeldung

17.00 Uhr

18.00 Uhr

€ 68,75

12 x 45 Min

### **Pilates-Gymnastik**

mit Süheyda Sayin in Kooperation mit Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort bezahlen (Beginn 12.01.)  
Anmeldung

19.00 Uhr

### **Türkisches Frauencafé**

in Kooperation mit Donna Mobile am 19.01., 23.02., 16.03. und 20.04.

## 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). Anmeldung



17.00 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

Frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens dienstags 16.00 Uhr.

14.00 Uhr

### 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.

14.00 bis  
16.00 Uhr

### Offener Spielenachmittag

Spiele Sie gemeinsam Karten- und Brettspiele. Anmeldung



## Donnerstag

ab 09.00 Uhr à € 35,00 40 Min	<b>Professionelle Fußpflege</b> mit Age Demaj – Einzeltermine. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (Termine: 08./22.01., 05./26.02., 12./26.03., 16./30.04.). Anmeldung
09.00 Uhr	<b>Beweglich bleiben mit Yoga 1</b> mit Claudia Mog – Körperlich und mental aktiv und beweglich bleiben, auch auf der Matte.
10.00 Uhr 11.00 Uhr € 65,00 13 x 60 Min	<b>Beweglich bleiben mit Yoga 2</b> <b>Beweglich bleiben mit Yoga 3</b> Leichte Yogastellungen im Stehen und Sitzen fördern Stabilität, Flexibilität und Kraft, sowie Koordination und seelisches Gleichgewicht. (Beginn 15.01.). Anmeldung
12.00 Uhr € 5,50	<b>Rierner Mittagstisch</b> In freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren ehren- amtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens mittwochs 16.00 Uhr.
14.00 bis 15.30 Uhr	<b>Strickcafé</b> 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).
14.00 bis 17.00 Uhr à € 3,00	<b>Kegeln</b> - Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (am 05.02., 05.03., 02.04.). Anmeldung

## Freitag

10.00 Uhr  
€ 82,50  
11 x 90 Min

**Kreatives Gedächtnistraining**  
mit Gitta Rollenhagen – Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt Ihre Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit (Termine: 16.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04.). Anmeldung



# Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2026

## Januar

Do 15.01.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**Hausführung Wohnstift „Am Entenbach“** – Besuchen Sie mit uns gemeinsam das Wohnstift „Am Entenbach“. Rund 300 Wohnungen stehen in unterschiedlichen Größen zur Verfügung, sowie ein angrenzendes Pflegehaus mit 20 Betten. Durch eine Führung machen wir uns ein eigenes Bild von den Angeboten. Auch am 12.03. TP: ASZ Riem. Alternativer TP: 14:50 Uhr vor dem Wohnstift. Anmeldung

Fr 16.01.  
12.00 Uhr  
€ 3,00

**Winterspaziergang** – Es erwartet Sie ein Spaziergang mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer über das ehemalige Gelände der Landesgartenschau Kirchheim 2024. Die Wege sind eben und gut begehbar. Je nach Wetterlage Rückweg zu Fuß nach Kirchheim oder Busfahrt von Heimstetten nach Riem. Wegstrecke maximal 1,5 - 2 Stunden ohne Einkehr. TP: An der Bushaltestelle Linie 263, Messestadt West, um 12:00 Uhr. Anmeldung

Sa 17.01.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochprojekt** – Sie werden mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt verwöhnt, zubereitet von einem super motivierten Team. Freuen Sie sich zudem auf einen lebendigen und fröhlichen Austausch mit den Köch\*innen und lernen Sie neue Kulturen kennen. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung

Di 20.01.  
10.00 Uhr  
€ 7,00

**Winterfrühstück –** Noch ist es winterlich kalt draußen, doch langsam werden die Tage schon wieder länger. Lassen Sie uns an diesem Tag gemeinsam ein reichhaltiges Frühstück genießen und dabei gute Gespräche führen. Versüßt wird uns der Vormittag noch durch eine musikalische Gesangseinlage der Kinder vom Tageszentrum Haus am See. Anmeldung

Mi 21.01.  
10.00 Uhr  
€ 15,00

**Inhalieren in der Salzgrotte –** Genießen Sie die Entspannung im angenehmen Sole-Mikroklima der Salzgrotte. Wir inhalieren vernebelte Sole in der Entspannungsliege bei Musikuntermalung in der mit 17 Tonnen Himalayasalz ausgekleideten Salzgrotte. Barrierefrei. Bitte weiße Socken tragen oder vor Ort für 2.- € ein Paar weiße Socken kaufen. Preis für Salzgrotte, ohne MVV. Treffpunkt: 10 Uhr Sendlinger Tor/ Zwischengeschoss bei dm. Anschl. Einkehr möglich. Anmeldung

Fr 23.01.  
10.30 Uhr  
€ 2,00

**Lachtreff –** In unserer unsicheren Zeit ist es wichtiger denn je, die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken. Schmunzeln und lachen über das, was wir haben und sind, bringen Freude und Zuversicht in unser Leben und in die Welt. Lassen Sie sich von der Lachtrainerin Eva Magers inspirieren und machen Sie mit. Anmeldung

Mo 26.01.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Bingonachmittag im ASZ –** Ein unterhaltsames Spiel, das die Konzentration trainiert und sehr einfachen Regeln folgt. Die/der Glückliche streicht einen kleinen süßen Gewinn ein. Anmeldung

Di 27.01.  
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. Auch am 24.02., 24.03. oder 28.04.

Di 27.01.  
14.00 Uhr  
€ 6,00

**Lesung: „Herr Ober! Eine Melange“ –** Der österreichische Schauspieler Jürgen Wegscheider lädt zu einer unterhaltsamen literarischen Melange rund um die Wiener Kaffeehausliteratur ein. Zu den Stamm-gästen dieser besonderen Kultur gehörten u. a. die Schriftsteller Peter Altenberg, Arthur Schnitzler, Hermann Bahr, Hugo von Hofmannsthal, Karl Kraus, Anton Kuh, Franz Werfel, Egon Friedell und Alexander Roda Roda. Lassen Sie sich entführen und genießen Sie kleine literarische Köstlichkeiten. Anmeldung

Do 29.01.  
14.30 Uhr  
€ 3,50

**Singkreis –** Freuen Sie sich auch dieses Jahr wieder auf das gemeinsame Singen im ASZ. Ein besonderes Dankeschön geht an Doris Stegmann für die Vorbereitung und Durchführung. Preis für Kaffee und Kuchen. Auch am 26.02./ 26.03./ 30.04.). Anmeldung



## Februar

Di 03.02.  
10.00 Uhr  
kostenfrei

**Trauercafé** – Sie haben einen wichtigen Menschen verloren. Für ihren Weg mit der Trauer bieten Ihnen die katholischen und evangelischen Kirchengemeinden Begleitung an. 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. Teilnahme jederzeit möglich, nach Bedarf. Offene Gruppe. Anmeldung

Di 03.02.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**ASZ Kino - Meine Zeit mit Cezanne** – Sie inspirierten sich, stritten sich und fanden sich doch immer wieder: Paul Cézanne, der geniale Maler und Émile Zola, der große Schriftsteller. Der eine hatte Geld, Ruhm und Frau, der andere nichts außer sich selbst. Eine hochspannende Geschichte die ein Bild zeichnet über deren Freundschaft und eine ganze Epoche. Gedreht an Original-schauplätzen der Provence. Preis inkl. Kaffee. Anmeldung

Mi 04.02.  
10.00 Uhr  
€ 2,00

**Jung und Alt: Spielevormittag** – Die Vorschulkinder vom Kindertageszentrum Haus am See freuen sich auf einen gemeinsamen Spielevormittag mit viel Spaß, Freude und Lachen. Viele Klassiker wie Mau- Mau, Mensch ärgere dich nicht, Obstgarten, etc. liegen bereit, um von Ihnen und den Kindern bespielt zu werden. 1 Getränk inklusive. Mittwoch 04.02. und am 22.04. Anmeldung.

Do 05.02.  
14.30 Uhr  
€ 2,00

**Vortrag: „Wie errichte ich ein perfektes Testament?!“** – Leider werden vom juristischen Laien ohne fachliche Aufklärung immer wieder fatale Fehler bei der Errichtung und Formulierung von Testamenten gemacht. Der Fachvortrag von RA J. W. Lugert zeigt, wie typische Fehler vermieden werden. Anmeldung

Sa 07.02.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochprojekt** – siehe Text vom 17.01., Anmeldung

Mo 09.02.  
14.30 Uhr  
€ 11,00

**Faschingsfeier mit dem Ostpark Duo** – „Helau und Alaaf“ - genießen Sie unseren Faschingsnachmittag mit Live-Musik des allseits beliebten Ostpark Duos. Wir schunkeln, tanzen und singen, ganz nach Belieben. Kostüme sind ausdrücklich „erlaubt“. Bowle, Krapfen und Kaffee inkl. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung



Di 10.02.  
10.00 Uhr  
€ 2,00

**Praxisratgeber** – „Tipps und Tricks im Krankenhaus – was macht der Sozialdienst?“ – Javier Gil Morillas teilt seine Erfahrungen aus seiner Zeit als Sozialdienst-Mitarbeiter im Klinikum Bogenhausen. Erfahren Sie aus erster Hand, welche Hilfen und Unterstützungen Ihnen bei einem Krankenhausaufenthalt zustehen. Anmeldung

Di 10.02.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**KulturSalon+ - Pinakothek der Moderne – Das Programm**  
„KulturSalon+“ der Beisheim Stiftung führt Sie an diesem Tag durch Ausstellungen und Sammlungen wegweisender internationaler Architekt\*innen, Designer\*innen und Künstler\*innen von höchster Qualität. Im Anschluss können wir uns bei Kaffee und Kuchen weiter austauschen. Preis inklusive Eintritt, Kaffee und Kuchen. TP: Barerstr. 40. Anmeldung

Mi 11.02.  
10.30 Uhr  
€ 2,00

**Meditative Stunde am Vormittag:**  
„Heilsame Berührung“ - 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 25.02. und 15.04. Anmeldung

Do 12.02.  
12.50 Uhr  
€ 8,00

**Alpines Museum des DAV – Das** bereits im Dezember 1911 eröffnete Alpine Museum des Deutschen Alpenvereins, holt Gipfellust nach München. Im Rahmen einer Führung erfahren wir, wie der Mensch seit Jahrhunderten Bergfelsen erklimmt und welche Herausforderungen es dabei gibt. Am Ende Einkehr ins Café möglich. Barrierefrei. TP: ASZ Riem, alternativer TP: 13:45 Uhr am Alpinen Museum. Anmeldung



Fr 13.02.  
14.00 bis  
16.00 Uhr

### **Wanderung Planetenweg –**

Begleiten Sie unsere Ehrenamtliche Sophie Schönhofer auf einer Wanderung entlang des Planetenwegs. Der Weg führt vom Innenhof des Deutschen Museums auf ebenen Wegen am östlichen Isarufer entlang bis zum Tierpark Hellabrunn, der die letzte Station des Wegs bildet. Die Gehzeit beträgt etwa 1,5 bis 2 Std., inkl. Getränkepausen. Getränk und ggf. einen Snack mitbringen. Eine Einkehr ist im Anschluss geplant. TP: Vor der Kasse des Deutschen Museums. Anmeldung

Mo 16.02.  
14.00 bis  
16.30 Uhr  
kostenfrei

### **Gesundheitsbewusstsein im**

**Alltag –** Ein Übungskonzept, entwickelt von Dr. Tapati Datta. Sie hält den Workshop ehrenamtlich bereits seit 2010. Die meisten Übungen können jederzeit in den Alltag eingebaut werden. Bitte 10-15 Min. früher kommen. Anmeldung

Mi 18.02.  
09.30 bis  
11.30 Uhr  
€ 16,00

### **Führung Rischart –**

Betriebsbesichtigung: Entdecken Sie hinter den Kulissen, wie mit modernster Technik und viel Handarbeit frische Backwaren entstehen. Ein Besuch im Café ist optional. TP: Eingang bei Rischart an der Theresienwiese. Anmeldung

Do 19.02.  
14.30 Uhr  
€ 4,00

**Sittztanz –** Dies ist ein Angebot für alle ältere Menschen, ob mit oder ohne Einschränkungen in der Mobilität. Wir sitzen im Stuhlkreis und bewegen uns zu schöner Musik – auch mit verschiedenen Instrumenten und Tüchern. In entspannter Atmosphäre werden nicht nur neue Tänze gelernt, sondern auch das Gedächtnis trainiert. Anmeldung

Fr 20.02.  
10.00 Uhr  
€ 5,00

**Bildervortrag- Philosophenpark Sophi** – Gitta Rollenhagen nimmt Sie in ihrem Bildervortrag mit nach Bad Liebenzell (Schwarzwald) in den einzigartigen Sophi Park. Dort lernen wir in einer wunderschönen, kreativen Parkanlage Philosophen und Denker kennen, die uns ihre Weisheiten in diesen herausfordernden Zeiten mit auf den Weg geben. Anmeldung

Mo 23.02.  
14.00 Uhr

**Bingonachmittag im ASZ** – siehe Text vom 26.01., Anmeldung

Di 24.02.  
09.00 bis  
11.00 Uhr

**Außensprechstunde SBH** – siehe Text vom 27.01., Anmeldung

Di 24.02.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Vortrag: Krisendienste Bayern** – Ängste, Einsamkeit, seelische und körperliche Probleme sowie Verluste sind allgegenwärtig und können uns alle betreffen. Deshalb gibt es die Krisendienste Bayern - ein psychosoziales Beratungs- und Hilfsangebot für Menschen und deren Angehörige in Krisen. Birgit Linsel, Gebietskoordinatorin für Stadt und Landkreis München erzählt uns über die praktische Arbeit dort und wie bzw. wann man sich an die Krisendienste wenden kann. Anmeldung

Mi 25.02.  
10.30 Uhr

**Meditative Stunde am Vormittag** – siehe Text vom 11.02., Anmeldung

Do 26.02.  
14.30 Uhr

**Singkreis** – siehe Text vom 29.01., Anmeldung

Do. 26.02.  
14.00 bis  
16.00 Uhr

**Kostenlose Rechtsberatung** – Sie erhalten eine 30-minütige juristische Beratung durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. Wir bitten um Terminvereinbarung.

## März

Di 03.03.  
16.30 Uhr  
€ 3,00

**Führung durch das Druckzentrum der SZ** – Der Süddeutsche Verlag bietet Ihnen die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen bei der technischen Produktion einer Tageszeitung zu werfen. Sie erleben eine interessante Tour durch das Druckzentrum, an deren Ende Sie Ihre druckfrische SZ in Händen halten. TP: Trambahnhaltestelle Berg am Laim. Anmeldung

Mi 04.03.  
12.15 Uhr  
€ 7,00

**ESO Supernova Planetarium und Besucherzentrum** – Seien Sie dabei beim Ausflug zur ESO Supernova mit Besucherzentrum in Garching. Wir sehen uns dort die Planetariumsvorstellung "Planeten - Expedition ins Sonnensystem" an und erkunden im Anschluss die hervorragend arrangierte, moderne und interaktive astronomische Ausstellung, die dort beherbergt wird. Inkl. Kosten für die Vorstellung, MVV extra. TP: ASZ Riem. Anmeldung

Do 05.03.  
14.00 Uhr  
€ 2,00

**Vortrag: „Wenn das Gedächtnis nachlässt...“** – Im Vortrag möchte Iris Gorke von der Alzheimergesellschaft München e.V. Ihnen auf verständliche Weise erklären, wie sich eine Demenz von alltäglicher Vergesslichkeit unterscheidet. Sie erhalten fundierte Informationen zu Alzheimer und anderen dementiellen Erkrankungen. Außerdem haben Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen oder ein persönliches Beratungsgespräch mit einer Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft München e.V. zu vereinbaren. Anmeldung

Di 10.03.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**Zum Weltfrauentag: Frauen, die die Welt verändern** – Viele Frauen haben die Weltgeschichte geprägt und prägen sie auch heute noch. Die einen im Verborgenen, die anderen ganz präsent. Wir möchten uns mit ein paar dieser Frauen etwas näher beschäftigen und auch auf diejenigen blicken, die heute noch die Welt verändern. Preis inkl. Heißgetränk. Anmeldung

Do 12.03.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

**Hausführung Wohnstift „Am Entenbach“** – siehe Texte am 15.01. Anmeldung

Fr 13.03.  
11.00 Uhr  
€ 3,00

**Möschendorf** – Wanderung zur Wallfahrtskirche St. Ottilie. Genießen Sie gemeinsam die Natur bei einer gemütlichen Wanderung mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer. Vom Bahnhof Baldham geht es auf leichten Wegen zur barocken Wallfahrtskirche und zurück. Gesamtzeit: ca. 2 bis 2,5 Stunden mit kleinen Getränkepausen. Bitte Getränk und ggf. Snack mitbringen. Einkehr am Ende der Strecke. TP: Am Bahnsteig der S4 in Baldham. Anmeldung

Sa 14.03.  
13.00 Uhr  
€ 7,00

**Interkulturelles Kochprojekt** – siehe Text vom 17.01., Anmeldung

So 15.03.  
15.00 bis  
18.00 Uhr  
€ 36,00

**Resilienzwerkstatt** – In einem facettenreichen Halbtagesworkshop wollen wir das Geheimnis von Lebensbalance und gelingendem Leben theoretisch und praktisch erschließen. Mit fachlichen Impulsen, eigener Kreativität und wertvollem Austausch entsteht ein Raum für inspirierende Weiterentwicklung. Die Teilnehmenden erhalten ein Fortbildungszertifikat. Leitung: Birgit Eveline König M.A.

Di 17.03.  
10.00 Uhr  
€ 3,00

### **ASZ Kino: Ein Dorf sieht schwarz**

– Ein frisch diplomierter Arzt aus dem Kongo bekommt eine Stelle in einem französischen Dorf als Hausarzt angeboten. Die Familie beschließt auszuwandern und erwartet Pariser Stadtleben, trifft aber auf Dorfbewohner\*innen, die alles dafür tun, ihm das Leben schwer zu machen. Mit Humor und Ernsthaftigkeit wird das Thema Rassismus im Alltag behandelt. Preis inkl. Kaffee. Anmeldung

Do 19.03.  
18.00 Uhr  
€ 7,00

### **Frederic Chopin im ASZ Riem –**

Konzert mit Wolf Brümmel, Prof. Miku Neubert, Ralliza Bogdanova und Tao Xiong. Vielen Dank an Stephanie Ritter für die graphische Gestaltung und dem Sponsor Dietmar Possart (BK-Benzin-Kontor-AG) für die großzügige Unterstützung. Anmeldung

Di 24.03.  
09.00 bis  
11.00 Uhr

**Außensprechstunde SBH –** siehe Text vom 27.01., Anmeldung

Di 24.03.  
14.00 bis  
16.00 Uhr  
€ 4,00

### **Vortrag „Wunderschönes**

**Afghanistan“ –** Erleben Sie in gemütlicher Runde die vielen Facetten des afghanischen Alltags. Spannende Geschichten zeigen ein Land jenseits von Burka, Taliban und Krieg – berührend, überraschend und faszinierend. Ein herzliches Dankeschön an Zina Boughrara, Leiterin des Seminars für mehrsprachige Helferinnen und Helfer, und ihre Kursteilnehmer\*innen. Anlässlich der Woche gegen Rassismus. Anmeldung

Do 26.03.  
14.30 Uhr

**Singkreis –** siehe Text vom 29.01. Anmeldung

Mo 30.03.  
14.00 Uhr

**Bingonachmittag im ASZ –** siehe Text vom 26.01., Anmeldung



# April

Mi 08.04.  
10.00 Uhr  
€ 4,00

## **Ausflug ins Werkstattkino –**

„Monsieur Blake zu Diensten“ Nicht ganz leicht zu finden – im Innenhof, die Kellertreppe hinunter – überrascht das kleine Kino in der Fraunhoferstraße als charmante Alternative zu den großen Multiplex-Kinos. Als der Londoner Geschäftsmann Andrew Blake nach dem Tod seiner Frau zur Erinnerung an sie nach Frankreich reist, kommt alles ganz anders als erwartet. Anschließende Einkehr zum Austausch optional. Anmeldung

Do 09.04.  
14.30 bis  
16.00 Uhr

**Kostenlose Rechtsberatung –** Sie erhalten eine 30-minütige juristische Beratung durch Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter. Wir bitten um Terminvereinbarung.

Sa 11.04.  
13.00 Uhr

**Interkulturelles Kochprojekt –** siehe Text vom 17.01., Anmeldung

Di 14.04.  
09.10 Uhr  
€ 12,00

**Ausflug Kempten –** Begleiten Sie den\*die Stadtführer\*in gemeinsam mit der „Kempten-Kathi“ auf einem unterhaltsamen Rundgang durch die Historie der vereinten Doppelstadt mit vielen Anekdoten. Nach der Mittagseinkehr haben Sie noch Zeit zur freien Verfügung. Preis für Führung. TP: Hbf., Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

Mi 15.04.  
10.30 Uhr

**Meditative Stunde am Vormittag –** siehe Text vom 11.02., Anmeldung

Do 16.04.  
14.30 Uhr  
€ 6,00

**Frühjahrskonzert – „Summertime“** – Genießen Sie ein Live Konzert mit einem bunt gemischten Programm mit bekannten und berühmten Hits wie „Moon River“, „As time goes by“, „Moonlight Serenade“ u.v.m. Für Sie spielen und singen Musiker\*innen vom Verein Lebensfreude mit Musik e. V. Anmeldung

Fr 17.04.  
11.00 Uhr  
€ 3,00

### **Wanderung zum Klostersee –**

Unsere Ehrenamtliche Sophie Schönhofer lädt zu einer Wanderung ein. Dieses Mal geht es zum Klostersee, einem bereits im Mittelalter von Mönchen angestauten Moorsee. Da das Gelände im Ebersberger Land leicht hügelig ist sind festes Schuhwerk und ggf. Stöcke obligatorisch. Gehzeit ca. 1 ½ bis 2 Std. inkl. Getränkepausen. Getränk und ggf. einen Snack bitte mitbringen. Einkehr am Ende der Tour. TP: Bahnsteig der S6 in Ebersberg. Anmeldung

Do 23.04.  
14.30 Uhr

**Sittanz** – siehe Text 19.02.,  
Anmeldung

Mo 27.04.  
14.00 Uhr

**Bingonachmittag im ASZ** – siehe  
Text 26.01., Anmeldung

Di 28.04.  
08.45 Uhr  
€ 9,50

### **Traunstein und Stadtmuseum**

**Heimathaus** – Besuchen Sie mit uns die frühere Salinenstadt Traunstein und das dortige Heimathaus. Im Rahmen einer Führung durch das Stadtmuseum werden wir zahlreiche Exponate der Vergangenheit besichtigen und Informationen zur Geschichte der Stadt Traunstein hören. Achtung: kein Aufzug im mehrstöckigen Haus; steile, enge und hohe Treppenstufen. Anschließend Einkehr und freie Zeit zur Verfügung um die Stadt zu erkunden. Anmeldung

Di 28.04.  
09.00 bis  
11.00 Uhr

**Außensprechstunde SBH** – Siehe  
Text 27.01., Anmeldung

Do 30.04.  
14.30 Uhr

**Singkreis** – siehe Text vom 29.01.  
Anmeldung

## ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- Deutscher Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Donna Mobile
- Ev. und kath. Kirchengemeinde Messestadt-Riem
- Haus am See Kindertageszentrum des KINDERSCHUTZ München
- Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering-Riem
- Seminar für mehrsprachige Helferinnen und Helfer

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

## Ihre Notizen:

### 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.

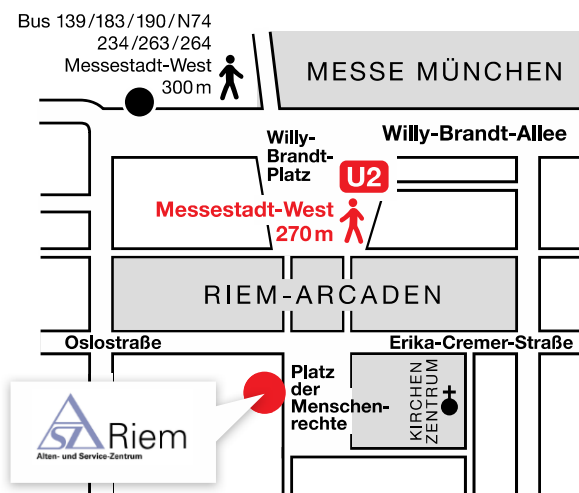
### Datenschutz

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



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

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