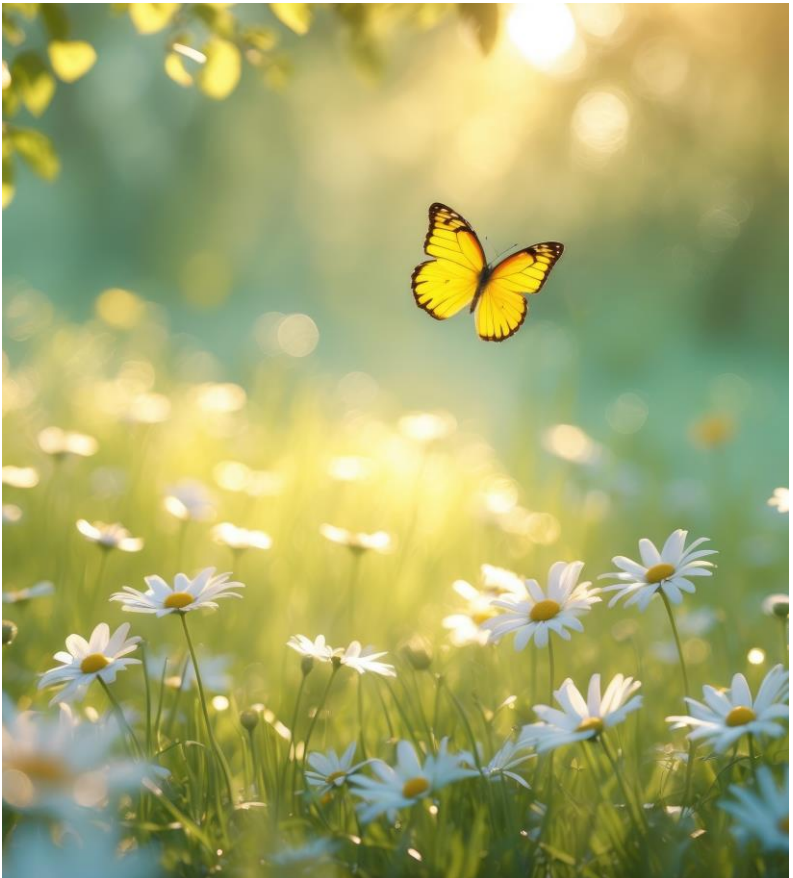


Mai bis August 2026



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

„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“

Leo Tolstoi

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, **21.04.2026 ab 09.30 Uhr** persönlich anmelden.

Nummernausgabe ab 09.00 Uhr.

Für alle Senior*innen **außerhalb Trudering-Riem** ist die Anmeldung ab **22.04.2026 ab 09.30 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 Teilnehmergebühr **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.

Neu: Ab April/Mai erhalten wir in unserem ASZ ein EC-Karten Terminal. Somit haben Sie die Möglichkeit auch mit der Karte zu zahlen!

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 Begleitdienst zum Austauschtreffen erfolgt die Einladung per Post.
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:
Dienstag, den 11.08. 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: 04. Mai – 31. Juli 2026

Kursferien: 25. Mai – 05. Juni 2026

03. – 31. August 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. 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
€ 56,10
11 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 04.05.)
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 04.05., 06.07. und 10.08.

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
€ 56,10
11 x 60 Min

Rückengymnastik

mit Marina Kurochkina in Kooperation mit Donna Mobile. Sie stabilisieren Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung. (Beginn 04.05.)
Anmeldung

17.00 Uhr
18.00 Uhr
Preis auf
Anfrage
11 x 45 Min

Pilates-Gymnastik

mit Süheyda Sayin in Kooperation mit Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort bezahlen (Beginn 04.05.)
Anmeldung

19.00 Uhr

Türkisches Frauencafé

in Kooperation mit Donna Mobile am 18.05., 15.06. und 20.07.

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



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

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, nicht am 15.07., 29.07. und 26.08). **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

Spielen Sie gemeinsam Karten- und Brettspiele. Anmeldung



Donnerstag

ab 09.00 Uhr
à € 35,00
40 Min

Professionelle Fußpflege

mit Age Demaj – Einzeltermine. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (Termine: 07./21./28.05., 11./25.06., 16./30.07.) Anmeldung

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
€ 51,00
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 07.05.). Anmeldung

12.00 Uhr
€ 5,50

Riemer Mittagstisch

In freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch 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).

14.00 bis
17.00 Uhr
à € 3,00

Kegeln - Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (am 07.05., 02.07., 06.08.). Anmeldung

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 Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit (Termine: 08.05., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.). Anmeldung

Neu:

Sonntag

Sonntagscafé
Genießen Sie selbstgebackenen Kuchen, vorzüglichen Kaffee und nette Gespräche beim Riemer Sonntagscafé, organisiert von unserer Ehrenamtlichen Dilek Yigit am 03.05., 07.06., 05.07. und 02.08.
Anmeldung



Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2026

Mai

Fr 01.05.
10.00 bis
15.00 Uhr
€ 2,00
Tischpreis

Hofflohmmarkt – Spüren Sie kleine Schätze in den Höfen des Stadtviertels auf und lernen Sie ganz nebenbei Ihre Nachbarschaft kennen. Im ASZ Riem können Sie gegen Anmeldung (bis spätestens 29.04.) an einem kleinen Tisch Ihre eigenen Sachen verkaufen oder Sie kommen einfach vorbei, um bei Kaffee und Kuchen neue Kräfte zu tanken. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Di 05.05.
09.50 Uhr
€ 4,00

Ebersberger Meditationsweg – Unsere Ehrenamtlichen Veronika Wild und Hermann Hochleitner nehmen Sie mit auf eine 4 km lange besinnliche Wanderung (70 HM). Dieser Weg wurde von der Pfarrei St. Sebastian ausgewiesen. An den Gedenkstelen werden Sie eingeladen die Psalme, Bibeltexte, Texte von Schriftstellern und Segensgebete zu lesen, Innezuhalten und sich darüber auszutauschen. Einkehr im Anschluss möglich. Festes Schuhwerk ist Voraussetzung. TP: S-Bahnhof Trudering. Anmeldung

Do 07.05.
12.15 Uhr
€ 2,00 €

Neue Ziegelei – Martin Feichtenbeiner freut sich darauf, uns durch seine neue Wirkungsstätte, die „Neue Ziegelei“, zu führen und uns einiges zu erzählen. Anschließend Kaffeetrinken (nicht im Preis enthalten). TP: ASZ. Anmeldung

Di 12.05.
12.15 Uhr
€ 4,00

Ausflug zum Walderlebniszentrum Grafrath – Kommen Sie mit zur Führung durch den altehrwürdigen Forstlichen Versuchsgarten in Grafrath, mit seinem Walderlebniszentrum. Erleben Sie die Wälder Europas, Amerikas und Asiens an einem Fleck. Hier können Sie über 200 fremdländische Baumarten auf dem Weg bestaunen. Führung 1,5 - 2 Std. Gehsicherheit Voraussetzung. Sonnenschutz, wetterfeste Bekleidung, Getränk u. Brotzeit einpacken. Nicht barrierefrei. TP: Ostbahnhof Zwischeng. vor Rischart. Anmeldung

Sa 16.05.
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

Mo 18.05.
14.00 Uhr
€ 2,50

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

Di 19.05.
10.00 Uhr
€ 2,50 €

Organspende und Transplantation - warum auch Senior*innen wichtig sind – Täglich warten viele Menschen auf ein lebensrettendes Organ. Prof. Dr. Aßfalg vom Klinikum Rechts der Isar wird uns in die Thematik einführen und uns mit vielen Hintergrundinformationen versorgen. Raum für Fragen inklusive. Anmeldung

Do 21.05.
14.30 Uhr
€ 4,00

Singkreis – Freuen Sie sich 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 25.06./ 30.07. und 20.08.). Anmeldung

Do 28.05.
14.00 bis
15.30 Uhr
€ 5,00

Himmlische Düfte für die Hausapotheke: Rosenöl –

Das Rosenöl ist das kostbarste aller „himmlischen Düfte“, doch kennen nur wenige die naturheilkundliche Seite dieses ätherischen Öls. Der unterhaltsame Bildvortrag mit Birgit König gibt einen kulturgeschichtlichen Einblick. Sie erhalten hilfreiche Informationen zur Verwendung von Rosenöl als Mittel in Ihrer Hausapotheke u.a. bei der Wundbehandlung, bei Ekzemen und depressiver Verstimmung. Referentin: Birgit Eveline König M.A. Anmeldung



Juni

Di 09.06.
14.30 Uhr
€ 3,50

Gärtnerei Seebauer – Heute werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des Produktionsbetriebes in Neuburg. Dort werden das ganze Jahr über Pflanzen in bester Qualität produziert. Lernen Sie die Abläufe kennen und erleben Sie die bunte Fülle der Pflanzen, die dort für das Münchner Familienunternehmen wachsen. TP: Neuperlach Zentrum, Bussteig 3. Anmeldung

Mi 10.06.
16.15 Uhr
€ 3,50

Opern Kino La Traviata – La Traviata von Giuseppe Verdi ist eine tragische Oper um die Pariser Kurtisane Violetta Valéry, die ihre wahre Liebe zu Alfredo Germont findet. Wir zeigen die Aufzeichnung der Aufführung von 2011 an der Grazer Oper unter der Regie von Peter Konwitschny. Es singen und spielen der Chor des Opernhauses Graz und das Grazer Philharmonische Orchester unter der Leitung von Tecwyn Evans (OmU). Inkl. Getränk. Anmeldung

Sa 13.06.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochprojekt – siehe Text vom 16.05., Anmeldung.

Mo 15.06.
10.00 bis
11.30 Uhr
kostenfrei

Reden ist Gold - Seniorensorge – An drei Montagen im Juni sitzt Frau Schwaiger (Seniorensorge, Erzdiözese München und Freising) auf einer Bank vor dem ASZ Riem und bietet Ihnen eine Möglichkeit für spontane Gespräche. Denn „Reden ist Gold“, weil es Gedanken ordnet, entlastet und ermutigt. Wenn Sie diese Möglichkeit nutzen möchten, dann kommen Sie gerne am 15.06., 22.06. und 29.06. vorbei. Ohne Anmeldung

Mi 16.06.
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

Mi 17.06.
8.00 bis
10.30 Uhr
€ 7,00

Morgendliche Vogelpirsch auf dem ehemaligen BuGa-Gelände Riem – Wo vor 20 Jahren Flugzeuge abhoben, hat sich die Natur ihr Terrain zurückerobert. Wir erkunden die wertvollen Refugien am BuGa-See und Riemer Wäldchen: Von Uferschwalben bis zu Wechselkröten gibt es viel zu entdecken. Manfred Siering (Vors. Ornithologische Gesellschaft Bayern) erläutert die Vogelwelt, Flora und Fauna dieses besonderen Stadt-Naturraums. Ggf. Fernglas und Sitzgelegenheit mitbringen. TP: ASZ. Anmeldung

Do 18.06.
14.30 Uhr
€ 4,50

Sitztanz – Dies ist ein Angebot für alle älteren 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 19.06.
09.30 Uhr
€ 4,00

Prien am Chiemsee – Am Bahnhof angekommen, laufen Sie mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer gemütlich an den Chiemsee und genießen den Blick auf das "Bayerische Meer" und die Alpenkette. Es folgt ein Spaziergang durch Prien. Eine Einkehr ist geplant. Ca. 5 km in ca. 2 Std. Gehzeit. TP: Hbf. Gleis 9. Anmeldung

Mo 22.06.
10.00 bis
11.30 Uhr

Reden ist Gold – siehe Text vom 15.06., ohne Anmeldung

Di 23.06.
09.20 Uhr
€ 11,50

Altstadtführung Rosenheim – Bei einer Führung durch die Altstadt möchten wir die weißblaue Bilderbuchstadt am Inn und Mangfall näher kennenlernen. Prächtige Häuser, Arkaden und Laubengänge säumen die Altstadt. Gerade der Max-Josefs-Platz ist seit jeher Dreh- und Angelpunkt. Hierüber möchten wir mehr erfahren. Einkehr nach der Führung. TP: Hbf. Flügelbahnhof Süd, Gleis 10., Anmeldung

Mi 24.06.
10.00 Uhr
€ 7,50

Stadtteilfehrung - Borstei – Zwischen 1924 und 1929 entstand ein „Dorf in der Stadt“, das bis heute durch seine visionäre Architektur und die wunderschönen, denkmalgeschützten Gärten fasziniert. Begleiten Sie Herrn Rümmelein auf einem kurzweiligen Rundgang. Erfahren Sie spannende Fakten, werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der berühmten Wohnanlage und entdecken Sie dieses Münchner Juwel. Eine Einkehr im Café ist geplant. TP: Hst. Borstei (Tram 20/21) Anmeldung

Do 25.06.
14.30 Uhr
€ 4,00

Singkreis – siehe Text vom 21.05., Anmeldung

Do 25.06.
14.00 bis
16.00 Uhr

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

Mo 29.06.
10.00 bis
11.30 Uhr

Reden ist Gold – siehe Text vom 15.06., ohne Anmeldung

Mo 29.06.
14.00 Uhr
€ 2,50

Bingonachmittag im ASZ – siehe Text vom 18.05., Anmeldung

Di 30.06.
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. Ist es schwierig Ihren Lebensunterhalt aus eigenen Kräften zu bestreiten oder brauchen Sie Hilfe aufgrund besonderer Lebensumstände? Dann vereinbaren Sie bitte einen Termin, auch am 28.07.

Di 30.06.
10.00 Uhr
€ 5,00

Reisevortrag – Leben in einer Höhle in Südspanien – Leonie Metzger wollte für ein Studienprojekt in einer Gemeinschaft Südspanien leben. Doch dann entdeckte sie mit ein paar Freunden zufällig eine kleine Höhle an einem Strand, welche ihnen so gut gefiel, dass sie dortblieben. Insgesamt lebte Leonie fast 5 Monate in dieser Höhle. Wie lebt es sich in einer Höhle? Wie funktioniert gemeinschaftliches Leben in einer Kommune? In ihrem Vortrag erzählt Leonie von ihren Erfahrungen und Ergebnissen ihres Studienprojekts. Anmeldung

Juli

Mi 01.07.
09.00 Uhr
€ 9,00

KOENIG Museum Landshut - Führung – Seien Sie dabei und lernen Sie die Skulpturen und Zeichnungen des Bildhauers Fritz Koenig bei einer Führung im gleichnamigen Museum kennen. Es werden auch Keramiken von Werner Heufelder gezeigt. Anschließend Zeit zur freien Verfügung für Einkehr bzw. Erkundung der Landshuter Altstadt. Gehsicherheit Voraussetzung. TP: Hbf. Gleis 25. Preis für Führung, ohne Fahrt. Anmeldung

Sa 04.07.
10.00 bis
13.00 Uhr
kostenfrei

Wohlfühltag BRK Krebsberatungsstelle – Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt Sie in das ASZ Fürstenried zum Wohlfühltag ein. An diesem Tag werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. TP: Züricher Str. 80, Anmeldung unter 2373-276 oder -278.

Di 07.07.
09.15 Uhr
€ 18,50

Staffelsee und Murnau – Bei schönem Sommerwetter genießen wir die 80-minütige Schiffrundfahrt auf dem Staffelsee (kleiner Bordverkauf für Brotzeit vorhanden). Im Anschluss laufen wir noch 1,5 km in die wunderschöne Altstadt von Murnau, um einen Kaffee zu genießen oder die farbenfrohe Fußgängerzone zu erkunden. Preis für Schifffahrt. TP: Hbf. Starnberger Flügelbahnhof, BOB-Schalter. Anmeldung

Sa 11.07.
13.00 Uhr
€ 7,00

Interkulturelles Kochprojekt –
siehe Text vom 16.05., Anmeldung

Fr. 17.07.
10.30 Uhr
€ 3,50

Wanderung durch den Englischen Garten – Wandern Sie zusammen mit unserer Ehrenamtlichen Sophie Schönhofer auf ebenen, gut begehbaren Wegen vom Hofgarten bis zum Nordfriedhof. Am Ende der Wanderung erwartet Sie eine Einkehr in die Sportgaststätte „Allianz Casino“ in der Osterwaldstraße. Ca. 5 - 6 km in 1,5 - 2 Std. Gehzeit. Heimfahrt ab U-Bahn-Station Alte Heide. TP: Torbogen, Eingang Hofgarten am Odeonsplatz. Anmeldung

Mi 22.07.
08.45 Uhr
€ 9,00

Auf den Spuren des Bergdoktors – Themenwanderung – Filmkulissen und Naturgenuss – Entlang des herrlichen Kaisergebirges erkunden wir die Schauplätze der Serie. Wir starten in der berühmten Praxis des Bergdoktors in Elmau, und wandern dann zum idyllischen Goinger Dorfplatz. Sie sehen das Gasthaus von Susanne, die Sonnen Apotheke und die romantische Rokokokirche. Hören Sie von unserer Wanderführerin spannende Geschichten zur Serie und über Land und Leute. Nach einer Einkehr geht's gemütlich zurück nach Elmau. 8 km, 70 hm, ca. 2,5 Std. reine Gehzeit. TP: Hbf., Holz. Bf., Gleis 5. Anmeldung

Do 23.07.
17.00 Uhr
€ 11,50

Sommergrillen auf der ASZ-Terrasse – Auch in diesem Jahr möchten wir wieder auf unserer ASZ-Terrasse den Grill anschmeißen. Auf der Speisekarte stehen natürlich wieder saftige Steaks, knackige Würstchen und verschiedene Salate. Dazu gibt es Bier, Radler und Saftschorlen. Was wir sonst noch brauchen ist schönes Wetter und eine gute Stimmung. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

Mo 27.07.
14.00 Uhr
€ 2,50

Bingonachmittag im ASZ Riem – siehe Text vom 18.05., Anmeldung



Di 28.07.
09.00 bis
11.00 Uhr

Außensprechstunde SBH - Freiwillige Hilfen und Grundsicherung (SGB XII) – siehe Text vom 30.06., Anmeldung

Mi 29.07.
14.00 Uhr
€ 5,00

Sommer-Eis-Café im ASZ – Lassen Sie sich mit einem kühlen Eiskaffee verwöhnen und genießen Sie dazu ein für Sie extra frisch gebackenes Stück Obstkuchen. So schmeckt der Sommer auf unserer ASZ-Terrasse. Anmeldung

Do 30.07.
14.30 Uhr
€ 4,00

Singkreis – siehe Text vom 21.05., Anmeldung

August

Di 04.08.
10.00 Uhr
€ 8,00

Sommerfrühstück –

Der Sommer ist da und lädt an diesem Tag auf unsere schattige ASZ-Terrasse ein. Genießen Sie bei angenehmen Gesprächen unsere Frühstücksspezialitäten. Anmeldung

Mi 05.08.
14.00 Uhr
€ 3,50

Sommerspaziergang im Englischen Garten –

Begleiten Sie uns auf einem ca. 3 km langen Spaziergang um den Kleinhesseloher See entlang über die Brücke bis wir im Biergarten Hirschau auf ein kühles Getränk und Brotzeit einkehren. Danach spazieren wir durch den Englischen Garten Richtung Süden, bevor wir unsere Rückkehr antreten. TP: Münchner Freiheit, Busbahnhof. Anmeldung

Do 06.08.
09.10 Uhr
€ 24,00

Wanderung – Bad Kohlgrub –

Wir schweben mit der nostalgischen Schwenksesselbahn von Bad Kohlgrub in ca. 15 Minuten in luftige Höhen. Über weite Grasberge wandern wir in ca. 2,5 Std. von Hörnle zu Hörnle. Jeder der drei Gipfel hält wunderschöne Ausblicke bereit. Unterwegs kehren wir ein, und nach der Talfahrt gönnen wir uns vielleicht noch einen Kaffee im Ort, bevor der Zug uns zurückbringt. Ca. 6,5 km, 300 hm. Bitte festes Schuhwerk und Sonnenhut mitnehmen. TP: Hbf. vor Gl. 27. Anmeldung



Mi 12.08.
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

Do 13.08.
14.30 Uhr
€ 4,50

Sittanz – Dies ist ein Angebot für alle älteren 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 14.08.
09.00 Uhr
€ 4,00

Wanderung / Spaziergang Murnau – Verbringen Sie einen gemütlichen Tag in Murnau. Gemeinsam spaziert unsere Ehrenamtliche Sophie Schönhofer mit Ihnen durch den Ort zum Gabriele-Münter-Haus das freitags von 14-17 h geöffnet ist und das Sie nach Interesse besuchen können (Eintritt 4,- €). Eine Einkehr im Restaurant ist geplant. Erste Rückfahrt 15:32 Uhr oder stündlich je nach Absprache. Ca. 7 km in ca. 2,5 Std. Gehzeit. TP: Hbf. Gleis 27. Anmeldung

Sa 15.08.
13.00 Uhr
€ 7,00

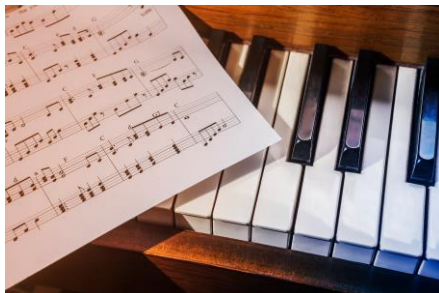
Interkulturelles Kochprojekt –
Siehe Text vom 16.05., Anmeldung.

Di 18.08.
09.00 Uhr
€ 4,00

Spaziergang von Possenhofen nach Tutzing – Begleiten Sie uns auf einen Spaziergang von Possenhofen nach Tutzing. Entlang am Ufer des Starnberger Sees geht es vom Bahnhof Possenhofen zum 6,5 km entfernten Tutzinger Biergarten. Nach einer ausgiebigen Einkehr gehen wir weiter zum Tutzinger Bahnhof (noch einmal 2 km Fußweg) und treten von dort die Rückreise an. Bitte an Sonnenschutz und festes Schuhwerk denken. TP: S-Bahnhof Trudering, mittig. Anmeldung

Do 20.08.
14.30 Uhr
€ 4,00

Singkreis – siehe Text vom 21.05., Anmeldung



Do 27.08.
14.30 bis
16.00 Uhr

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

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
- Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering-Riem

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.

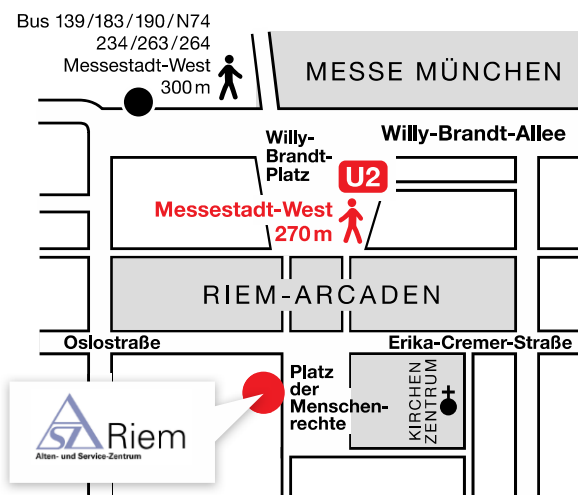
Datenschutz

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

www.brk-muenchen.de/asz-riem