



Alten- und Service-Zentrum

# Freimann

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

## Mai bis August 2026



Gefördert durch

Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**



**Daniela Spießl**  
Sozialpädagogin Dipl.  
Einrichtungsleitung



**Antonia Opatril**  
Sozialpädagogin B.A.



**Michael Wolf**  
Sozialpädagoge B.A.



**Petra Brunner**  
Sozialpädagogin Dipl.



**Hannah Moser**  
Sozialpädagogin M.A.



**Inge Disanto**  
Verwaltung



**Hasibe Atik-Agri**  
Hauswirtschaft



**N.N.**

## Vorwort

„Je älter wir werden, desto mehr verstehen wir, dass die besten Momente oft die einfachsten sind.“ Dass das für alle Generationen gilt, zeigen wir mit einer neuen Kooperation mit dem AWO Kinderhaus. Einfach mal gemeinsam singen! Einfach mal gemeinsam malen! Einfach mal gemeinsam lesen! Einfach mal zusammenkommen! Wir freuen uns darauf, die Jüngsten in unserer Gesellschaft zu begrüßen und einfach gemeinsam eine schöne Zeit zu haben.

## 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:**

<b>Montag – Donnerstag</b>	<b>10.00 – 15.00 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>10.00 – 12.00 Uhr</b>

**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

- Stammtisch: Fr, 26.06.2026, 11.30 Uhr im Sportheim des ESV Freimann für alle Aktiven, Ehemaligen und Interessierten. Anmeldung
- Begegnungstag der Ehrenamtlichen am 23.07.2026 um 9.00 Uhr (siehe Seite 22)

## 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 Einkommensgrenze in Höhe von derzeit € 1.900,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.850,- (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\\_leistung\\_en.html](https://stadt.muenchen.de/infos/freiwillige_leistung_en.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. **Neu:** 1 x im Monat kostenfreie Außensprechstunde im SeniorenWohnen Kieferngarten.



### **Persönliche Anmeldung**

Anmeldebeginn zu den Einzelveranstaltungen ab Mo, 27.04.2026, 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: 01. Mai - 31. August 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  
€ 65,00  
13 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: 04.05. Anmeldung

10.15 Uhr  
€ 65,00  
Inklusive  
Kopiergeld  
12 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: 04.05. Anmeldung

11.00 Uhr  
€ 65,00  
13 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: 04.05. Anmeldung

11.30 Uhr  
€ 65,00  
Inklusive  
Kopiergeld  
12 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: 04.05. 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  
9 x 120 Min

### **Freimanner „Pinselhexen“ – Malgruppe**

Experimentieren Sie unter Anleitung von Franziska Apfelbeck. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte mitbringen. Am 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06., 13.07., 27.07., 10.08. und 24.08. 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 12.05., 26.05., 09.06., 23.06., 07.07., 21.07., 04.08. und 18.08. Anmeldung

10.15 Uhr  
€ 40,00  
8 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 05.05. 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  
€ 65,00  
13 x 60 Min



10.45 Uhr  
à € 2,50  
13 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: 06.05. Anmeldung

### 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: 06.05. Anmeldung

## Mittwoch

10.45 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min



12.00 Uhr  
à € 7,00  
oder  
à € 8,00

13.00 Uhr  
€ 65,00  
13 x 60 Min

13.30 Uhr  
bis  
16.30 Uhr  
à € 1,00

### **OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus**

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 06.05.  
Anmeldung

### **Sozialer Mittagstisch**

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

### **OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus**

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 06.05.  
Anmeldung

### **Spielenachmittag**

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



## Donnerstag

10.30 Uhr  
€ 55,00  
Inklusive  
Kopiergeld  
10 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: 07.05. 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  
6 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 08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07. und 24.07. Anmeldung

# Einzelveranstaltungen

## Mai - August

### Mai

Do 07.05.  
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. Weitere Termine: 19.06. und 28.07.  
Anmeldung



Mo 11.05.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

#### **Film-Café: „Walk the line“ – Johnny Cashes Aufstieg zum Star**

Der Pfad des Sängers war steinig und führt ihn doch mit seiner eigenen Musik zum Erfolg. Seine große Liebe June Carter ist auch seine Gesangspartnerin und bewahrt ihn vor dem Absturz. Erfahren Sie in der oscarprämiierten, musikalischen Filmbiografie mehr über den Weltstar. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

## Mai

Di 12.05.  
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 am 23.06. Anmeldung

Mi 20.05.  
10.30 Uhr  
€ 6,00

### Spaziergang mit Köpfchen – Gedächtnistraining in der Natur

Bewegung in der Natur ist nicht nur gut für die Seele und den Körper, sondern auch für das Gehirn. In Verbindung mit kreativen, abwechslungsreichen, Übungen und neuen Anreizen ist es ein Fest für Ihre Sinne. Dauer zirka 1,5 Stunden in der Nähe des ASZ in ruhigem Schrittempo und Sitzgelegenheiten. Ihre zertifizierte Gedächtnistrainerin, Córdula Volkart Reindl, leitet Sie an. Anmeldung

Do 21.05.  
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: 25.06. und 23.07. Anmeldung

## Mai

Do 21.05.  
14.00 Uhr  
ab € 3,00

### **Leckerschmecker - Eiscafé**

Eis schlemmen und Sommer, das gehört einfach zusammen. Freuen Sie sich in gemütlicher Runde auf belebenden Eiskaffee oder andere Variationen. Weiterer Termin am 06.08. Anmeldung



## Juni

Fr 05.06.  
10.30 Uhr  
€ 4,00

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

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. Weiterer Termin am 21.08. Anmeldung

Mo 08.06.  
13.30 Uhr  
€ 2,00

### **Ausstellungseröffnung der Freimanner „Pinselhexen“**

Entdecken Sie die neuesten Bilder der Künstlerinnen. Bei einem Glas (auch alkoholfreiem) Sekt kommen Sie mit den Malerinnen ins Gespräch. Anmeldung

## Juni

Di 09.06.  
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. Weiterer Termin am 25.08. Anmeldung

Mi 10.06.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### Bingo

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

Fr 12.06.  
11.30 Uhr  
€ 3,00

### Männerstammtisch beim ESV

Tauschen Sie sich in netter Gesellschaft zu aktuellen Themen, die Sie interessieren, aus und knüpfen neue Kontakte. Anmeldung

Fr 19.06.  
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: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

## Juni

Di 23.06.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

### Liedernachmittag mit jungen Stimmen

In fröhlicher Runde stimmen Sie bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Diesmal dürfen Sie sich auf jungen Besuch aus dem AWO-Kinderhaus freuen, der Ihren fröhlichen Gesang in der zweiten Hälfte des Nachmittags mit seinen jungen Stimmen ergänzen wird. Ludwig Fischer begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung



Do 25.06.  
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. Anmeldung

## Juli

Fr 03.07.  
08.15 Uhr  
€ 30,00

### **Spazierfahrt nach Garmisch-Partenkirchen (NUR) für Menschen mit (Geh-)Einschränkungen**

Wenn Sie sich einen Ausflug auf eigene Faust nicht mehr zutrauen oder etwas mehr Unterstützung brauchen, um einen Tag unterwegs gut bewältigen zu können, begleitet Sie heute das Team des ASZ Freimann ins Voralpenland. Auch mit Gehstöcken und Rollatoren erkunden Sie mit uns im Herzen von Garmisch den Michael-Ende-Kurpark. Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren Sie mit der Wank-Bahn bis hoch zur Bergstation. Auf dem Panoramaberg können Sie in der Sonnenalm oder auf den guten Wegen den unvergleichbaren Ausblick rund um die Zugspitze genießen. Mit freundlicher Unterstützung der MOTORWORLD Group und Autobus Oberbayern. Preis inklusive Busfahrt und Bergbahn. TP: Busbahnhof Kieferngarten. Anmeldung



## Juli

Sa 04.07.  
10.00 Uhr  
kostenfrei

### **Wohlfühltag BRK-Krebsberatung**

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt am Samstag, den 04.07. von 10:00-13:00 Uhr in das Alten- und Service-Zentrum 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. Einzelheiten erfahren Sie auf der Homepage ([www.brk-muenchen.de/krebsberatung](http://www.brk-muenchen.de/krebsberatung)), telefonisch unter 089/2373-276 und -278 oder per E-Mail an: [Krebsberatung@brk-muenchen.de](mailto:Krebsberatung@brk-muenchen.de). Eine Anmeldung direkt bei der Beratungsstelle ist erforderlich.



## Juli

Do 09.07.  
14.00 Uhr  
€ 2,50

### **Ratgeber: Die Tagesklinik für Altersmedizin stellt sich vor**

Wie kann eine umfassende medizinische Behandlung im Alter aussehen, ohne das vertraute Zuhause aufgeben zu müssen? Anne Hartz von der Tagesklinik für Altersmedizin der München Klinik Schwabing stellt ein Behandlungskonzept vor. Der Vortrag gibt einen kompakten Einblick in die interdisziplinäre Arbeit der Tagesklinik und zeigt, für wen dieses Angebot eine sinnvolle und alltagsnahe Alternative zur vollstationären Behandlung ist. Anmeldung

Di 14.07.  
14.00 Uhr  
€ 3,00

### **Schmecken ohne Augen**

Wie sicher sind wir, wenn wir uns nur auf diesen Sinn verlassen können? Ob Sie Obst, Gemüse und andere Lebensmittel auch mit verbundenen Augen erraten, finden wir heute heraus. Anmeldung

Do 16.07.  
09.30 Uhr  
€ 6,00

### **Ratgeber: Gesundheit – Was MANN tun kann!**

Wie können Sie mit Früherkennung für sich selber vorsorgen? Welche Krankheitsbilder gibt es? Heute informiert Sie Dr. Thomas Kunkel, ärztliche Leitung des Gesundheitstreffs Hasenberg. Ob Prostata, Herzstolpern, Cholesterin oder Muskelschwund, es ist genug Zeit, dass Sie in einem vertrauten und lockeren Rahmen Ihre Fragen stellen können. Preis inklusive einem kleinen Imbiss und einem alkoholfreien Bier. Anmeldung

## Juli

Mo 20.07.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### **Film-Café: „Die Wüsten der Erde“ Teil 1 – Asien**

Noch nie wurden die Wüsten so eindrucksvoll dargestellt. Lassen Sie sich mit auf die Reisedokumentation durch den größten Kontinent und seine Wüsten nehmen. Erfahren Sie mehr über die Tier- und Pflanzenwelt, die Bewohner und deren Kultur. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen.  
Anmeldung

Di 21.07.  
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“. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 23.07.  
09.00 Uhr  
kostenfrei

### **Begegnungstag der Ehrenamtlichen**

Das Team des ASZ bedankt sich herzlich bei allen derzeit aktiven ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern! In diesem Jahr werden wir gemeinsam schöne Stunden bei einem Ausflug verbringen. Nähere Infos zu Ziel und Ablauf erhalten Sie noch von uns. Wir freuen uns auf Sie!

Do 23.07.  
ab 09.30 Uhr  
kostenfrei

### **Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

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

## Juli

Fr 24.07.  
09.10 Uhr  
€ 3,00

### Quartiersspaziergang Neufreimann

Was hat sich seit dem letzten Tag der „Offenen Baustelle“ getan. Wo sind schon Wohnungen bezogen und welche Angebote gibt es bereits jetzt? Bei einer Führung mit dem Quartiersmanagement der „stattbaumünchen“ erfahren Sie alles Neue – natürlich auch den geplanten Standort unseres ASZ. Während der Führung über das Gelände (ca. 1,5 Stunden) gibt es kaum Sitzgelegenheiten. Im Anschluss kehren wir noch kurz im Quartiersbüro ein. TP: ASZ Freimann. Anmeldung

Di 28.07.  
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: Alte Heide. Anmeldung



## Juli

Do 30.07.  
12.10 Uhr  
€ 10,00  
Kaution  
(Wird bei  
Teilnahme  
zurück  
erstattet)

### Landpartie zum Biohof nach Weßling

Besuchen Sie mit uns den Biohof der Familie Grenzebach! Auf dem vielfältig gestalteten Bauernhof werden Tiere und Pflanzen mit großer Wertschätzung und Achtung behandelt. Nach der inspirierenden Hofführung lassen wir den Besuch bei Kaffee und Kuchen ausklingen. Am Milchautomaten können Sie frische, unbehandelte Milch mitnehmen. Dafür bitte eine saubere Flasche mitbringen.

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz. Preis inklusive Kaffee, Kuchen und Führung, ohne MVV-Ticket. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung



## August

Do 06.08.  
13.30 Uhr  
ab € 3,00

### **Leckerschmecker - Eiscafé**

Eis schlemmen und Sommer, das gehört einfach zusammen. Freuen Sie sich in gemütlicher Runde auf belebenden Eiskaffee oder andere Variationen. Außerdem begrüßen wir Gäste aus der Offenen Altenhilfe. Anmeldung

Fr 07.08.  
10.30 Uhr  
€ 3,50

### **Ausflugsreihe Biergarten: Zum Flaucher**

Wir fahren mit der U-Bahn bis Thalkirchen und spazieren von dort ca. eine halbe Stunde am Isarwehrkanal entlang bis zum Flaucher-Biergarten. Wenn der Sommer es gut mit uns meint, können Sie vor Ort ein erfrischendes Fußbad in der Isar nehmen. Bitte unbedingt Sonnencreme/Kopfbedeckung und eventuell Handtuch mitbringen. Preis ohne Fahrtkosten und Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Do 13.08.  
11.00 Uhr  
€ 5,00

### **Ausflugsreihe Biergarten: Zum Aumeister für (Geh-) Eingeschränkte**

Dieser Ausflug richtet sich besonders an Menschen, die auf Rollatoren oder Gehstöcke angewiesen sind. Zwei Mitarbeiter\*innen unterstützen Sie tatkräftig während des ganzen Ausflugs. Gemeinsam starten wir Uhr beim ASZ Freimann. Von dort aus gehen wir in einem gemütlichen Tempo (ca. 1,8 km) zum Biergarten, wo wir bayerische Schmankerl und erfrischende Getränke genießen können. Preis ohne Verpflegung und MVV-Ticket. Anmeldung

## August

Fr 21.08.  
10.30 Uhr  
€ 4,00

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

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

Di 25.08.  
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. Anmeldung



## Was gibt es Neues im ASZ



- Regelmäßige Vorlesestunde mit Kindern aus dem „Integrativen Haus für Kinder am Admiralbogen“ mit ehrenamtlichen Vorleser\*innen aus unserem ASZ. Wenn Sie gerne Vorlesen und das ASZ-Team ehrenamtlich unterstützen wollen, melden Sie sich gerne bei Petra Brunner.
- Gemeinsames Singen mit Familien aus dem „Integrativen Haus für Kinder am Admiralbogen“ beim Liedernachmittag am 23. Juni 2026 um 14.00 Uhr. Melden Sie sich gerne an. (siehe Seite 18)
- Außerdem ist eine gemeinsame Ausstellung mit Kinderbildern unter dem Motto „Blumenbilder“ zusammen mit den blumigen Werken unserer „Pinselhexen“ geplant. Zur Ausstellungseröffnung am 08. Juni 2026 um 13.30 Uhr sind Sie herzlich eingeladen (siehe Seite 16).

# 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  
Di 12.05.  
Di 09.06.  
Di 07.07.  
Di 04.08.  
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. 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 05.05.  
nachmittags  
kostenfrei

### **Besuch eines „Smart Home“ – Hauses in Poing**

Bei einer 60-minütigen Führung erhalten Sie Einblicke in moderne Hausautomation, u.a. zu Jalousien, Beschattung, Beleuchtung und Heizung. Nähere Infos zu Treffpunkt und Uhrzeit können im Büro erfragt werden. MVV-Ticket auf Selbstkosten. Anmeldung

Di 02.06.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **„Smart Home“ für Zuhause**

Intelligente Beleuchtung, Alarmer, Türöffner, Garagenüberwachung, Saugroboter, smarte Schalter, Steckdosen u.v.m. Anmeldung

Di 07.07.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **„Smart Home“ und die Medizin**

Unterstützung bei der Versorgung zuhause: Diagnostikgeräte, Sturzprävention, Assistenzsysteme wie Medikamentenerinnerung, Videotelefonie mit Ärzten u.v.m. Anmeldung

Di 04.08.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **„Smart Home“ Fragerunde**

Bringen Sie Ihre Fragen rund um das Thema Smart Home (Technologien) mit. Anmeldung

## Ihre Notizen:

<b>Name:</b>	
<b>TN-Betrag:</b>	<b>erhalten am:</b>

### **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.
- Gesundheitsladen München e.V.
- MOTORWORLD Group
- BRK SeniorenWohnen Kieferngarten

## Ihr Weg zu uns:

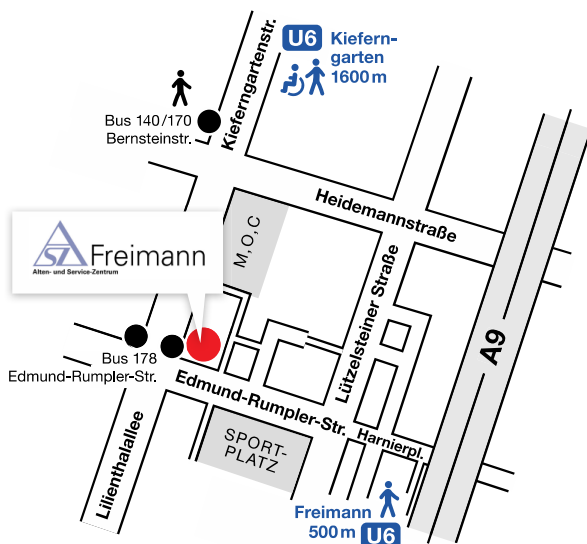
U6 Freimann:

Bitte folgen Sie der Beschilderung zum  
M.O.C.

Bus 178:

Haltestelle Edmund-Rumpler-Straße

Das ASZ befindet sich auf der Rückseite des  
Eck-Gebäudes



### **Alten- und Service-Zentrum Freimann**

BRK-Kreisverband München

Edmund-Rumpler-Straße 1

80939 München

Tel.: 089 / 32 98 93 0

Fax: 089 / 32 98 93 24

E-Mail: [asz-freimann@brk-muenchen.de](mailto:asz-freimann@brk-muenchen.de)

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