

September bis Dezember 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

Hört man mit dem Alter auf neugierig zu sein, Neues auszuprobieren? Ab wann wird man zum „Alten Eisen“ geschoben? Was kann jede Person selber tun, um sich nicht allein oder abgehängt zu fühlen? Spannende Fragen, die wir hier mit unseren Gästen immer wieder besprechen. Antworten, die wir gemeinsam diskutieren und Angebote, die helfen, die freie Zeit der jeweiligen Lebenssituation angepasst zu füllen. Machen Sie mit!

Wir über uns

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



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

Sprech- und Bürozeiten:

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

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach den Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Information und Beratung

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

Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- Essen auf Rädern

Pflege und Gesundheit

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

Wohnen im Alter

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen wie Seniorenheime, betreutes Wohnen, Seniorenwohngruppe
- Wohnraumanpassung

Persönliche Anliegen

Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns an!

Präventive Hausbesuche und Beratung

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Petra Brunner berät Sie gerne kostenlos und vertraulich informiert Sie 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 Begleitsdienst, 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

- Dankeschön-Essen für unsere Ehrenamtlichen.
Fr, 06.11.2026. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 19. Anmeldung
- Stammtisch: Fr, 04.12.2026, 11.30 Uhr im Sportheim des ESV Freimann für alle Aktiven, Ehemaligen und Interessierten. Anmeldung

Finanzielle Hilfen

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

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der 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

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 1 x im Monat kostenfreie Außensprechstunde im SeniorenWohnen Kieferngarten.



Persönliche Anmeldung

Anmeldebeginn zu den Einzelveranstaltungen ab Mo, 10.08.2026, 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. September - 21. Dezember 2026

Montag bis Freitag

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

Offenes Tischtennis

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

kostenfrei

Unsere gut sortierte Bibliothek steht Ihnen die ganze Woche zur Verfügung

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



Montag

09.45 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Atem- und Gelenkgymnastik

Schonen Sie Ihre Gelenke und Wirbelsäule mit bewusster Atmung. Lernen Sie Bewegungsabläufe und Körperwahrnehmung zu verbessern. Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 14.09. Anmeldung

10.15 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: 21.09. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Faszien-Yoga ab 55plus

Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit dynamischen Übungen im Stehen und am Boden. Kräftigen Sie Ihre Muskeln, fördern Sie Ihre Flexibilität und bringen Sie sich mit Hilfe von Smoveys in Schwung. Für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 14.09. Anmeldung

11.30 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: 21.09. 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
8 x 120 Min

Freimanner „Pinselhexen“ – Malgruppe

Experimentieren Sie unter Anleitung von Gudrun Gschwind. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte mitbringen. Am 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11. und am 14.12. Anmeldung

14.00 Uhr
à € 1,50
4 x 120 Min

Häkel-Workshop

Häkeln Sie an vier Nachmittagen in geselliger Runde eine Mütze oder einen Schal selbst. Gudrun Gschwind leitet Sie gerne an. Material bitte selbst mitbringen. Am 28.09., 12.10., 26.10. und 09.11. Anmeldung



Dienstag

10.15 Uhr
à € 2,50
7 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 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 08.12. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min

Rücken fit und in Balance

Trainieren Sie mit Spaß und Abwechslung Rücken und Gleichgewicht für Ihren bewegten Alltag. Durch Stärkung der Muskeln und mit einer guten Balance bleiben Sie sicher auf den Füßen und kommen nicht so leicht ins Stolpern. Elemente der Hockergymnastik sind im Kurs enthalten. Mit Ute Ziegler. Kursbeginn 01.09. Anmeldung

12.00 Uhr
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
€ 75,00
15 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: 09.09. Anmeldung

10.45 Uhr
à € 2,50
15 x 60 Min

Groupe français: "Parlons!"

Vous connaissez un peu de français? Avez-vous peu d'occasions de parler? Voulez-vous plus de pratique? Alors viens dans notre groupe! Avec Geneviève Wellner. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

10.45 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min



OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

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

13.00 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min



OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

13.30 Uhr
bis
16.30 Uhr
à € 1,00

Spielenachmittag

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

Donnerstag

10.30 Uhr
€ 60,00
Inklusive
Kopiergeld
11 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: 03.09. Anmeldung

12.00 Uhr
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 02.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. und 11.12. Anmeldung

Einzveranstaltungen

September - Dezember

September

Do 10.09.
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: Kiosk U-Bahn Studentenstadt. Weitere Termine: 06.10. und 13.11. Anmeldung

Fr 11.09.
10.30 Uhr
€ 7,50

Workshop: „So ein (Impro-) Theater!“

Man ist nie zu alt, sich neu auszuprobieren. Dabei kann man sich selbst oft am meisten überraschen. Vielleicht schlummert ja auch ein besonderes Talent in Ihnen. Die wichtigsten Eigenschaften dafür sind ein bisschen Mut und vor allem Humor. Fehler gibt's keine und Text lernen muss hier niemand. Probieren Sie sich unter Anleitung von Sabine Eberling aus. Anmeldung

Do 17.09.
14.00 Uhr
€ 5,00

Herbstfest mit Tanz

Die Erntezeit steht vor der Türe, die Blätter färben sich – Zeit für ein buntes Herbstfest! Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns bei deftigem Zwiebelkuchen, Tanzmusik und einem Glas Federweißen zusammen anstoßen und feiern. Anmeldung

September

Do 24.09.
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: 22.10., 19.11. und 17.12. Anmeldung

Oktober

Di 06.10.
13.30 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

TP: Apotheke U-Bahn Freimann.
Anmeldung

Do 08.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

**Erlebte und erinnerte
Geschichten...**

... von Frauen in München: Alltag, Lebenswelten und der Kampf um ihre Rechte. Magdalene Kuhle lädt Sie herzlich zu einem Nachmittag des Zuhörens, Erinnerns und Austauschs ein. Mit einer Geschichte eröffnet sie den Raum für gemeinsame Gespräche. Bei einer Tasse Kaffee und Kuchen haben Sie die Gelegenheit ins Gespräch zu kommen. Weiterer Termin am 05.11. Anmeldung

Oktober

Fr 09.10.
10.00 Uhr
€ 15,50

Thematische Stadtführung: „Münchner Weibsbilder“

Lauschen Sie bei einer ca. 1,5-stündigen thematischen Stadtführung den amüsanten Geschichten der Münchner Stadtführerin, Carmen Finkenzeller, über die Münchner Weiberleit – die Vergessenen, die Berühmten, die Derben, die Besonderen und auch die Einfachen und die Hl. Munditia – wer das wohl ist? Anschließend gemeinsame Einkehr. Preis ohne Fahrtkosten und Verpflegung. TP: U-Bahn Apotheke Freimann. Anmeldung

Mo 12.10.
14.00 Uhr
€ 5,00

Film-Café: „Die Wüsten der Erde“ Teil 2 – Australien und Amerika

Noch nie wurden die Wüsten so eindrucksvoll dargestellt. Lassen Sie sich mit auf die Reisedokumentation durch die Trockengebiete nehmen. Erfahren Sie mehr über die Tier- und Pflanzenwelt, die Bewohner und deren Kultur, in dieser lebensfeindlichen Umgebung. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mo 19.10.
bis
Fr 23.10.
kostenfrei

22 Jahre ASZ Freimann - Sektwoche im ASZ

Stoßen Sie mit uns diese Woche bei Ihrem Besuch mit einem Glas (auch alkoholfreiem) Sekt an, um gemeinsam zu feiern.

Oktober

Di 20.10.
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 17.11. Anmeldung

Do 22.10.
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

Fr 23.10.
10.00 Uhr
€ 7,00

Männerstammtisch im ASZ

In geselliger Runde können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Preis inklusive Leberkas und Brezn. Anmeldung

Fr 23.10.
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 Kaffee und Kuchen darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Weiterer Termin am 18.12. Anmeldung

Oktober

Di 27.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekannten Lied mit ein. Ludwig Fischer begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Weiterer Termin am 08.12. Anmeldung

Do 29.10.
14.00 Uhr
€ 4,00

Reisefilmvortrag Island Teil 1

Lassen Sie sich von dem Reise-
liebhaber und Hobbyfilmemacher,
Dieter von Essen, mitnehmen auf die
erste Etappe einer abenteuerlichen
Reise mit dem Auto auf dem Land-
und Wasserweg nach Island – von
München über Green Rock bis zum
Svinafell-Gletscher. Mit einer Tasse
Kaffee und Kuchen. Teil 2 am 19.11.
Anmeldung

November

Mi 04.11.
14.00 Uhr
€ 5,00

Bingo

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

Do 05.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

Erlebte und erinnerte Geschichten...

... von Frauen in München: Alltag,
Lebenswelten und der Kampf um
ihre Rechte. Magdalene Kuhle lädt
Sie herzlich zu einem Nachmittag
des Zuhörens, Erinnerns und
Austauschs ein. Mit einer Geschichte
eröffnet sie den Raum für
gemeinsame Gespräche. Bei einer
Tasse Kaffee und Kuchen haben Sie
die Gelegenheit ins Gespräch zu
kommen. Anmeldung

November

Fr 06.11.
12.00 Uhr

Dankeschön-Essen EA

Heute stehen wieder unsere vielen engagierten Ehrenamtlichen und Freiwilligen im Mittelpunkt – sowohl die Aktiven als auch die Ehemaligen. Als Zeichen unserer Wertschätzung laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Essen und gemütlichen Austausch ein. Die Information zum Restaurant erhalten Sie rechtzeitig vor dem Termin. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung bis 26.10.2026

Di 10.11.
14.00 Uhr
€ 2,50

Ratgeber: Was tun im Ernstfall?

München ist eine der sichersten Gegenden der Welt. Trotzdem können besondere Ereignisse wie der zeitweise Ausfall der Energieversorgung, eine Evakuierung aufgrund des Fundes einer Fliegerbombe, Schäden an unserer Infrastruktur, extreme Wetterlagen oder eine Pandemie besondere Maßnahmen erfordern. Marion Ivakko vom BRK KV München erklärt wichtige Maßnahmen und Verhaltensweisen zu einem angemessenen und gelungenen Bevölkerungsschutz. Anmeldung

November

Do 12.11.
14.30 Uhr
kostenfrei

Ihr Freimann - sozial und bürgernah

Im Laufe eines langen Lebens braucht es viele helfende Hände und Verbündete, um den wechselnden Herausforderungen gewachsen zu bleiben. Im Rahmen der zweiten gemeinsamen sozialen Messe stellen sich viele dieser Partner*innen mit ihren Einrichtungen und Angeboten im Stadtteil vor. Finanzielle Hilfen, Kultur, Versorgung zu Hause, Beratung und persönliche Begegnung stehen hier im Mittelpunkt. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen. Anmeldung

Fr 13.11.
10.00 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

TP: Odeonsplatz, Eingang Hofgarten. Anmeldung

Di 17.11.
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

Do 19.11.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Sigrun Tausch-Will vom
KINDERSCHUTZ MÜNCHEN
RECHTLICHE BETREUUNG
beantwortet Ihre Fragen. Anmeldung

November

Do 19.11.
14.00 Uhr
€ 4,00

Reisefilmvortrag Island Teil 2

Lassen Sie sich von dem Reise-
liebhaber und Hobbyfilmmacher,
Dieter von Essen, mitnehmen auf die
zweite Etappe. Preis inklusive einer
Tasse Kaffee und Kuchen.
Anmeldung.

Do 26.11.
14.00 Uhr
€ 3,50

Adventskranzbinden

Gestalten und schmücken Sie bei
einem gemütlichen Beisammensein,
duftendem Tannengrün und Tee
Ihren ganz persönlichen und
kreativen Adventskranz. Preis ohne
Material. Anmeldung

Dezember

Do 03.12.
15.15 Uhr
bis ca.
22.15 Uhr
€ 9,00

Waldweihnacht in Halsbach

Erleben Sie die Vorweihnachtszeit
auf dem adventlichen Dorf rund um
die Waldbühne. Lassen Sie sich vom
stimmungsvollen Lichterglanz, urigen
Holzhütten mit Kunsthandwerk,
einem besinnlichen Klanggarten und
verlockenden Köstlichkeiten
verzaubern. Mit freundlicher
Unterstützung der MOTORWORLD
Group und Autobus Oberbayern.
Preis inklusive Busfahrt und Eintritt.
TP: Busbahnhof Kieferngarten.
Anmeldung

Dezember

Mo 07.12.
14.00 Uhr
€ 5,00

Film-Café: „Bach – Ein Weihnachtswunder“

Johann Sebastian Bach möchte eine spektakuläre Weihnachtsmesse komponieren. Mit der Unterstützung seiner Familie setzt er sich gegen die Leipziger Obrigkeit durch. Ein fast biografisches Drama, in dem musikalische und religiöse Schranken durchbrochen wurden. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 08.12.
14.00 Uhr
€ 4,00

Liedernachmittag

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

Do 10.12.
14.30 Uhr
€ 9,00

Adventsfeier

„Fröhliche Weihnacht überall“
...die schönste Zeit des Jahres beginnt...“ genießen Sie die adventliche Stimmung bei Punsch, kleinen weihnachtlichen Köstlichkeiten, festlicher Musik und bekannten Liedern auch zum Mitsingen. Für die musikalische Gestaltung sorgt die Gruppe „Soziale Betreuung durch Musik e.V.“
Anmeldung

Dezember

Di 15.12.
14.00 Uhr
€ 4,00

Literarische Kaffeepause - in kleiner Runde

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

Do 17.12.
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

Fr 18.12.
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

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
Di 22.09.
Di 20.10.
Di 17.11.
Di 08.12.
ab 14.00 Uhr
€ 10,00
Kautions
(Wird bei
Teilnahme
zurück
erstattet)

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

Termine
nach
Vereinbarung
kostenfrei

Neu: Einsteiger-Tandem Smartphone (Grundlagen)

Sie sind Smartphone-Neuling mit wenig oder gar keiner Erfahrung? Keine Sorge - in bis zu fünf persönlichen Terminen begleitet Sie unser Ehrenamtlicher Roland Wagner Schritt für Schritt beim Erlernen der Grundkenntnisse: Ein- und Ausschalten, Telefonieren, Nachrichten schreiben, Fotos machen. Bei Interesse wenden Sie sich gerne persönlich an Hannah Moser.

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 01.09.
14.00 Uhr
kostenfrei

Smartphone clever organisieren

Einstellungen und Bedienungshilfen wie Screenreader, Bildschirmlupe, Sprachsteuerung, Ordnungssysteme und Nutzung von KI zur besseren Orientierung und Suche. Anmeldung

Di 13.10.
14.00 Uhr
kostenfrei

Unterwegs mit Bus, Bahn und Flugzeug

Digitale Tickets für Bus, Bahn und Flugzeug, vom Deutschlandticket bis zur Flugbuchung. Nutzung von Apps für Suche, Vergleich und Kauf sowie KI als Hilfe bei Verbindungen und Reiseplanung. Anmeldung

Di 03.11.
14.00 Uhr
kostenfrei

Fragen-Antwort-Ideen-Runde

Gemeinsamer Austausch zu Ihren Fragen und Sammeln von Themenvorschlägen für das nächste Tertial mithilfe von KI. Anmeldung

Di 01.12.
14.00 Uhr
kostenfrei

Podcasts, Mediatheken, KI & Co.

Verschiedene Streaming-Angebote und Mediatheken und Blick auf KI-basierte Empfehlungsfunktionen für passende Inhalte und zur Erleichterung der Suche. Anmeldung

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchener Rotes Kreuz

Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Haftungsausschluss

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

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

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

Datenschutz

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Kooperationspartner*innen und selbstorganisierte Gruppen im ASZ Freimann

- Italienisch - Stammtisch unter Leitung von Giovanni Calmonte (14-tägig am Dienstag, 10.30 Uhr, siehe Aushang im ASZ)
- Harmonika Ring 53 München Freimann
neue Musikanter*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
- Autobus Oberbayern
- BRK SeniorenWohnen Kieferngarten

Ihr Weg zu uns:

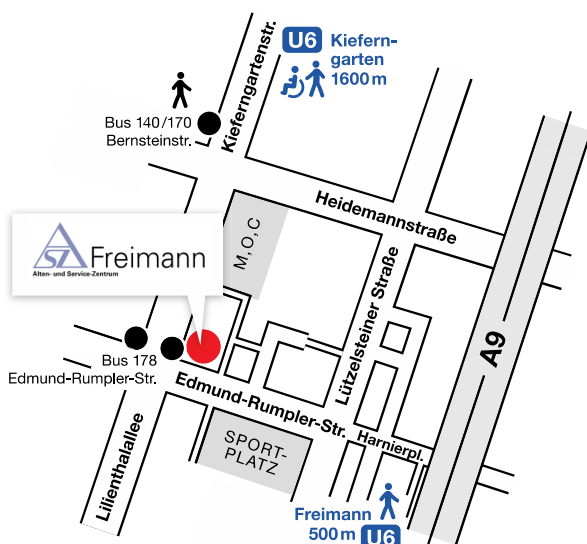
U6 Freimann:

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

www.brk-muenchen.de/asz-freimann