



## **Vorwort**

Das zweite Programm für das Jahr 2022 ist gedruckt, und wir hoffen, viele geplante Veranstaltungen und Angebote auch tatsächlich durchführen zu können. Zum Zeitpunkt der Planung galten weiterhin die 2G- sowie die A-H-A-L Regel. An beiden haben wir unsere Angebote ausgerichtet, weshalb es weiterhin Einschränkungen und Anpassungen bezüglich Teilnahme und Verfügbarkeit gibt. Das heißt auch, dass es noch nicht alle Ihnen bekannten und lieb gewonnenen Veranstaltungen geben kann. Über Änderungen informieren wir Sie selbstverständlich zeitnah und versuchen im Rahmen unseres Schutzkonzepts auch spontan machbare Ergänzungen umzusetzen. Sollten Sie sich krank fühlen, gilt weiterhin unsere Bitte an Sie, nicht das ASZ zu besuchen.

**2G Regel (Geimpft oder Genesen): Ein Nachweis ist beim Besuch des ASZ mitzuführen.**

**A-H-A-L: Abstand (1,5 m) Hygieneschutz - FFP2-Maske - Lüften.**

## **Das Mitarbeiter\*innen-Team heißt Sie herzlich willkommen!**

Daniela Spießl, Antonia Opatril, Michael Wolf, Petra Brunner, Hannah Moser, Inge Disanto, Gabi Komma und Hasibe Atik-Agri

## **Sprechzeiten**

Montag bis Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr und nach Vereinbarung.

**Anmeldung Einzelveranstaltungen: nur telefonisch unter 089 32 98 93 0 ab dem 11.04.2022**

Die bestehenden Gruppen und das Mittagstischangebot (auch zum Mitnehmen) werden weiterhin in eingeschränkter Form unter Einhaltung des Hygieneschutzkonzepts fortgesetzt. Informationen dazu und ob es noch freie Plätze gibt, können Sie gerne telefonisch erfragen.

## **Information und Beratung**

Haben Sie ein Anliegen oder Fragen, dann sprechen Sie uns gerne an. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel: Pflege und gesundheitliche Einschränkungen, finanzielle Anliegen, Behörden und Ämter. Wohnformen im Alter oder Hilfe und Unterstützung zu Hause.

**Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Hausbesuche sind möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

## **Präventive Hausbesuche**

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter, wie zum Beispiel: hauswirtschaftliche Versorgung informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, den wir Ihnen gerne kostenlos und vertraulich anbieten. Frau Brunner freut sich auf Sie und berät Sie zu Ihren individuellen Fragen und Anliegen.

## **Ehrenamtliches Engagement**

Sie wollen aktiv bleiben, sich in Freimann engagieren und neue Kontakte knüpfen? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder. Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten werden berücksichtigt. In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spazieren gehen etc. Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten.

Sprechen Sie uns bei Interesse an oder melden Sie sich unter der Telefonnummer 089 32 98 93 0 bei Herrn Wolf.

## **Termine für unsere Ehrenamtlichen:**

Ehrenamt-Begegnungstag: Fr 01.07.2022 um 10.15 Uhr. Nur telefonische Anmeldung.

Ehrenamt-Stammtisch: Mo 01.08.2022 um 14.30 Uhr. Nur telefonische Anmeldung.

# Einzelveranstaltungen Mai – August 2022

## Mai

**Verflixte Technik.** Brauchen Sie handwerkliche Unterstützung oder Hilfe bei technischen Geräten wie Handy, TV oder Navi? Herr Brandstetter und Herr Rehlen helfen Ihnen gerne ehrenamtlich. Keine PC-Beratung möglich. Preis € 2,00. Termine nur nach Vereinbarung.

**Offenes Tischtennis.** Bleiben Sie in Bewegung. Preis € 1,00. Aktuell nur auf telefonische Anfrage möglich.

**„Butterbrot und Kunstthong“ - Wie wir wurden, was wir sind**

**Do 05.05. um 14.30 Uhr**

Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichten für nachfolgende Generationen. Preis € 2,50. Weitere Termine am 02.06., 07.07. und 02.08. Nur telefonische Anmeldung.

**Liedernachmittag**

**Di 10.05. um 14.30 Uhr**

Stimmen Sie in einer von zwei Gruppen (2. oder 4. Dienstag im Monat) in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick und Herr Arlt begleiten Sie auf ihren Instrumenten. Mit Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

**Ausflugsreihe Biergarten**

**Do 12.05. um 10.00 Uhr**

In Punkto Biergarten hat München was zu bieten – die geplanten Touren führen Sie zu einigen der schönsten Biergärten. Nach einem circa einstündigen Spaziergang können Sie sich in gemütlicher Runde im Schatten der Bäume oder bei schlechtem Wetter in der zum Biergarten gehörenden Wirtschaft mit einem kräftigen Schluck stärken. **Heute genießen Sie den idyllisch am See gelegenen „Michaelgarten“ im Ostpark.** Preis € 1,50 ohne Fahrkarte und Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Nur telefonische Anmeldung.

**Entspannung leicht gemacht**

**Fr 13.05. um 10.30 Uhr**

In der Ruhe liegt die Kraft. Lernen Sie anhand verschiedener Techniken, Ihren Körper und Ihren Geist aktiv zu entspannen und Stress abzubauen. Sowohl sitzend, als auch liegend möglich. Preis € 1,50. Nur telefonische Anmeldung.

**Bingo**

**Mi 18.05. um 14.30 Uhr**

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis € 3,50 inklusive Kaffee und Kuchen. Weitere Termine am 22.06., 20.07. und 10.08. Nur telefonische Anmeldung.

**Ratgeber: „Der Wünschewagen - Letzte Wünsche wagen“**

**Do 19.05. um 14.30 Uhr**

Schwerstkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Wunsch zu erfüllen – das ist die Aufgabe des Wünschewagen vom ASB. Wie das genau funktioniert und welches Engagement dahinter steckt, erfahren Sie bei dem heutigen Vortrag von Herrn Zettl. Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit für regen Austausch. Preis € 3,50. Nur telefonische Anmeldung.

**Film-Café: „Die Nordsee – Unser Meer“**

**Mo 23.05. um 14.00 Uhr**

Vom schlichten Sandwurm im Wattenmeer über drollige Kegelrobben bis zu Korallenbänken in nordischen Fjorden ist der Dokumentarfilm mit spektakulären Bildern eine Liebeserklärung an die einmalige Landschaft und Tierwelt. Im Anschluss haben Sie Zeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen. Preis € 3,50. Nur telefonische Anmeldung.

**Liedernachmittag**

**Di 24.05. um 14.30 Uhr**

Stimmen Sie in einer von zwei Gruppen (2. oder 4. Dienstag im Monat) in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick und Herr Arlt begleiten Sie auf ihren Instrumenten. Mit Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

**Walk & Talk - Ge(h)spräche im Grünen**

**Mi 25.05. um 14.00 Uhr**

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. Weitere Termine am 17.06., 28.07. und 26.08. Preis € 1,50. TP: Heidehaus, Fröttmaning. Nur telefonische Anmeldung.

**Persönliche Demenz-Sprechstunde**

**Di 31.05. ab 13.00 Uhr**

Heute nimmt sich eine Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft München für Sie Zeit, Ihre Fragen rund ums Thema Gedächtnis, Erkrankungen und Behandlungen zu beantworten. Mögliche Termine um 13.00, 14.00 oder 15.00 Uhr. Nur telefonische Anmeldung.

**Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten zur Seniorenbeiratswahl 2022**

**Di 31.05. um 16.00 Uhr**

Lernen Sie die Menschen kennen, die sich in den nächsten 4 Jahren für Ihre Wünsche und Nöte als Bürger\*innen der Stadt München und ganz speziell in Ihrem Stadtteil Freimann einsetzen möchten. Erfahren Sie mehr über die Arbeit Ihrer Seniorenvertretung. Nur telefonische Anmeldung.

## Juni

**„Butterbrot und Kunstthong“ - Wie wir wurden, was wir sind**

**Do 02.06. um 14.30 Uhr**

Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichten für nachfolgende Generationen. Preis € 2,50. Nur telefonische Anmeldung.

**Ausflugsreihe Biergarten**

**Fr 03.06. um 09.30 Uhr**

Heute genießen Sie den Nymphenburger Schlosspark und kehren dann für den gemütlichen Teil im schönen Münchner „Hirschgarten“ ein. Preis € 1,50 ohne Fahrkarte und Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Nur telefonische Anmeldung.

### **Literarische Kaffeepause**

**Di 07.06. um 14.30 Uhr**

Buchvorstellung bei Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **Liedernachmittag**

**Di 14.06. um 14.30 Uhr**

Stimmen Sie in einer von zwei Gruppen (2. oder 4. Dienstag im Monat) in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick und Herr Arlt begleiten Sie auf ihren Instrumenten. Mit Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **Walk & Talk - Ge(h)spräche im Grünen**

**Fr 17.06. um 10.00 Uhr**

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. Preis € 1,50. TP: Heidehaus, Fröttmaning. Nur telefonische Anmeldung.

### **Bingo**

**Mi 22.06. um 14.30 Uhr**

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis € 3,50 inklusive Kaffee und Kuchen. Nur telefonische Anmeldung.

### **Sommertreff I**

**Di 28.06. um 15.00 Uhr**

Mit musikalischer Begleitung genießen Sie den Sommer in Freimann. Ein passendes Getränk sowie kulinarische Genüsse werden gereicht. Preis € 8,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **Ratgeber: Bus & Bahn Begleitservice München – die Mobilmacher!**

**Do 30.06. um 14.30 Uhr**

Von Tür zu Tür im Münchner Stadtgebiet werden Sie von fachlich geschulten Helfer\*innen sicher in S- und U-Bahn, Bus und Tram begleitet. Beim Kauf der passenden Fahrkarte oder der Verbindungssuche kann auf Wunsch unterstützt werden. Informieren Sie sich bei dem heutigen Vortrag, wie Sie dieses kostenfreie Angebot für sich nutzen können. Preis € 3,50 inklusive Kaffee und Kuchen. Nur telefonische Anmeldung.

## **Juli**

### **Begegnungstag der Ehrenamtlichen**

**Fr 01.07. um 10.15 Uhr**

Das Team des ASZ möchte sich ganz herzlich bei allen fleißigen Helfer\*innen des ASZ bedanken und lädt zu einer Rikscha-Fahrt durch den Englischen Garten ein. Anschließend kehren wir im Osterwaldgarten gemeinsam ein. TP: U-Bahn Studentenstadt im Sperren-Geschoss. Nur telefonische Anmeldung.

### **Sommertreff II**

**Di 05.07. um 15.00 Uhr**

Mit musikalischer Begleitung genießen Sie den Sommer in Freimann. Ein passendes Getränk sowie kulinarische Genüsse werden gereicht. Preis € 8,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **„Butterbrot und Kunsthonig“ - Wie wir wurden, was wir sind**

**Do 07.07. um 14.30 Uhr**

Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichten für nachfolgende Generationen. Preis € 2,50. Nur telefonische Anmeldung.

### **Ausflugsreihe Biergarten**

**Do 14.07. um 09.40 Uhr**

Heute genießen Sie erst einen Spaziergang von Thalkirchen über den Hinterbrühl See und die Marienklause an der Isar Für den gemütlichen Teil geht es dann in die schöne „Harlachinger Einkehr“. Preis € 1,50 ohne Fahrkarte und Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Nur telefonische Anmeldung.

### **Männerstammtisch**

**Fr 15.07. um 9.00 Uhr**

Bei einem leckeren Weißwurstfrühstück können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Preis € 5,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **Literarische Kaffeepause**

**Di 19.07. um 14.30 Uhr**

Buchvorstellung bei Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **Bingo**

**Mi 20.07. um 14.30 Uhr**

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis € 3,50 inklusive Kaffee und Kuchen. Nur telefonische Anmeldung.

### **Ausflug: Wasmeier-Freilichtmuseum Schliersee**

**Do 21.07. um 08.30 Uhr**

Raus aus dem Alltag – rein ins Landleben, wie es einst war! Wir fahren bis Fischhausen-Neuhaus, fast vor den Eingang des Freilichtmuseums und lassen uns bei einem Rundgang durch das altbayerische Dorf in eine fast vergessene Zeit führen. Einkehr in der Dorfwirtschaft „Zum Wofen“. Vor der Rückfahrt ist ein kleiner Spaziergang am Schliersee möglich. Preis € 21,60 inklusive Bahnfahrt, Eintritt und Führung. TP: Infopoint Hauptbahnhof München. Nur telefonische Anmeldung.

### **Liedernachmittag**

**Di 26.07. um 14.30 Uhr**

Stimmen Sie in einer von zwei Gruppen (2. oder 4. Dienstag im Monat) in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick und Herr Arlt begleiten Sie auf ihren Instrumenten. Mit Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

### **Walk & Talk - Ge(h)spräche im Grünen**

**Do 28.07. um 14.00 Uhr**

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. Preis € 1,50. TP: Heidehaus, Fröttmaning. Nur telefonische Anmeldung.

# August

## „Butterbrot und Kunstthong“ - Wie wir wurden, was wir sind

**Di 02.08. um 14.30 Uhr**

Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichten für nachfolgende Generationen. Preis € 2,50. Nur telefonische Anmeldung.

## Ausflugsreihe Biergarten

**Fr 05.08. um 10.00 Uhr**

Heute genießen Sie den Paulaner-Biergarten am Nockherberg in Giesing. Preis € 1,50 ohne Fahrkarte und Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Nur telefonische Anmeldung.

## Liedernachmittag

**Di 09.08. um 14.30 Uhr**

Stimmen Sie in einer von zwei Gruppen (2. oder 4. Dienstag im Monat) in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick und Herr Arlt begleiten Sie auf ihren Instrumenten. Mit Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

## Bingo

**Mi 10.08. um 14.30 Uhr**

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis € 3,50 inklusive Kaffee und Kuchen. Nur telefonische Anmeldung.

## Liedernachmittag

**Di 23.08. um 14.30 Uhr**

Stimmen Sie in einer von zwei Gruppen (2. oder 4. Dienstag im Monat) in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick und Herr Arlt begleiten Sie auf ihren Instrumenten. Mit Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

## Walk & Talk - Ge(h)spräche im Grünen

**Fr 26.08. um 10.00 Uhr**

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. Preis € 1,50. TP: Heidehaus, Fröttmaning. Nur telefonische Anmeldung.

## Prädikat besonders wertvoll!

### Film-Café: „Ich war noch niemals in New York“

**Mo 29.08. um 14.00 Uhr**

Die charmante und lebensbejahende Verfilmung des Erfolgsmusicals nimmt Sie mit auf eine turbulente Suche nach der Liebe. Mit Hits von Udo Jürgens. Im Anschluss haben Sie Zeit zum Austausch bei Kaffee und Kuchen. Preis € 3,50. Nur telefonische Anmeldung.

## Literarische Kaffeepause

**Di 30.08. um 14.30 Uhr**

Buchvorstellung bei Kaffee und Kuchen. Preis € 3,00. Nur telefonische Anmeldung.

TN- Betrag	 <b>Freimann</b> <small>Alten- und Service-Zentrum</small>
€	<b>Name:</b>
erhalten:	

## Platz für Ihre Notizen:

## Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 01. Mai – 31. Juli

### Montag

**Atem- und Gelenkgymnastik.** Der Kurs muss leider aussetzen. Bei Interesse bitte anrufen.

#### **Ganzheitliches Gedächtnistraining** **10.15 Uhr, 11 x 60 Minuten, € 49,50**

Abwechslungsreiche, herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Frau Rieger. Kursbeginn: 02.05. Nur telefonische Anmeldung.

#### **Ganzheitliches Gedächtnistraining - Einsteigerkurs** **11.30 Uhr, 11 x 60 Minuten, € 49,50**

Abwechslungsreiche, herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Frau Rieger. Kursbeginn: 02.05. Nur telefonische Anmeldung.

#### **Freimänner „Pinselhexen“ - Malgruppe**

**14.00 Uhr, 9 x 120 Min, à € 1,50**

Experimentieren Sie unter Anleitung von Frau Apfelbeck. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte mitbringen. Am 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08. und 22.08. Nur telefonische Anmeldung.

### Dienstag

#### **Rücken fit und in Balance**

**10.15 Uhr, 13 x 60 Minuten, € 58,50**

Trainieren Sie mit Spaß und Abwechslung Rücken und Gleichgewicht für Ihren bewegten Alltag. Durch Stärkung der Muskeln und einer guten Balance bleiben Sie sicher auf den Füßen und kommen nicht so leicht ins Stolpern. Elemente der Hockergymnastik sind im Kurs enthalten. Mit Frau Ziegler. Kursbeginn: 03.05. Nur telefonische Anmeldung.

#### **Mittagstisch**

**12.00 Uhr, à € 5,00**

Gemeinsame Mahlzeit in geselliger Runde. Aktuell nur festgelegte Gruppen an bestimmten Tagen. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ-Team.

### Mittwoch

**Wirbelsäulengymnastik.** Der Kurs muss leider aussetzen. Bei Interesse bitte anrufen.

#### **Deutsch - Konversation und Wortschatz**

**10.00 Uhr, 12 x 90 Minuten, € 42,00**

Unterhalten Sie sich in deutscher Sprache und erweitern Sie Ihre Kenntnisse mit Unterstützung von Frau Volkart-Reindl. Kursbeginn: 04.05. Nur telefonische Anmeldung.

**Fit mit Smoveys.** Der Kurs muss leider aussetzen. Bei Interesse bitte anrufen.

#### **Mittagstisch**

**12.00 Uhr, à € 5,00**

Gemeinsame Mahlzeit in geselliger Runde. Aktuell nur festgelegte Gruppen an bestimmten Tagen. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ-Team.

#### **Lesen und mehr...**

**13.00 Uhr**

In unserer gemütlichen Bibliothek finden Sie aktuelle Tageszeitungen, Zeitschriften des Lesezirkels, Literatur auch in Großschrift und Hörbücher. Frau Tiesler berät Sie gerne. Die Ausleihe ist auch an anderen Tagen möglich. Nur telefonische Anmeldung.

#### **Spielenachmittag**

**14.00 Uhr (Einlass ab 13.45 Uhr) à € 1,00**

Treffen Sie sich bei Schach, Canasta, Schafkopf, Rummikub, Uno und mehr. **Geplant nur für festgelegte Gruppen. Aktuell sind alle Plätze besetzt. Infos unter Telefon 089 / 32 98 930**

### Donnerstag

#### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

**10.30 Uhr, 10 x 60 Minuten, € 45,00**

Abwechslungsreiche, herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Frau Volkart-Reindl. Kursbeginn: 05.05. Nur telefonische Anmeldung.

#### **Mittagstisch**

**12.00 Uhr, à € 5,00**

Gemeinsame Mahlzeit in geselliger Runde. Aktuell nur festgelegte Gruppen an bestimmten Tagen. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ-Team.

### Freitag

#### **Aktivierungsgruppe**

**10.30 Uhr, 6 x 120 Minuten, à € 9,00**

Ziel ist es, Ihre Stärken zu bewahren, Selbständigkeit zu erhalten! Mit Spielen, Übungen und Bewegungen, die Sie trotz individueller Einschränkungen nicht überfordern. Mit Frau Rieger, Dipl.-Sozialpädagogin. Preis inklusiver gemeinsamer Mahlzeit. Mit freundlicher Unterstützung der Clarissa & Michael Käfer Stiftung. Am 13.05., 20.05., 10.06., 24.06., 08.07. und 22.07. Nur telefonische Anmeldung.

**Bitte wenden**

