

Ihr Wegbegleiter im Alter



Alten- und Service-Zentrum

Rotbuchenstraße 32  
81547 München  
Tel.-Nr.: (089) 69 90 66 0  
Fax: (089) 69 34 04 87  
SAVE: 0151 12 91 18 75  
E-Mail: asz-harlaching@brk-muenchen.de  
www.brk-muenchen.de/asz-harlaching



DIALOGPOST  
Ein Service der Deutschen Post

Januar Februar März April 2023



Alten- und Service-Zentrum



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz  
Kreisverband München

### Wir über uns

Im Alten- und Service-Zentrum Harlaching erhalten Sie Informationen, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters.

Wir setzen uns für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bieten Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ-Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Das ASZ Harlaching ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München-Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes-Kreisverband München.

### Sprech- & Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08:00 - 15:00 Uhr  
Freitag 08:00 - 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung.



Der Weg zu uns:

U 1 Haltestelle  
St.-Quirin-Platz

Bus 220 Haltestelle  
St.-Quirin-Platz

Bus 139 Haltestelle  
Mangfallplatz

### Vorwort

Willst Du jemandem ins Herz schauen, dann sieh ihm ins Gesicht. (aus Guinea).

Neues Jahr, neue Chancen, neue Angebote. Wir begrüßen Sie und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr ASZ-Team: Arzu Güven, Bettina Pirkl, Christine Gasteiger, Jasmin Koch, Marija Marinkovic, Nina Holste, Tatjana Bayreuther, Özlem Mermer

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.

### Information und Beratung

Haben Sie ein Anliegen oder Fragen, dann sprechen Sie uns an. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen - gerne auch zu Hause:

- Hilfe und Unterstützung zu Hause (z. B. mit dem Hausnotruf oder mit der Rot-Kreuz-Dose)
- Pflege und gesundheitliche Einschränkungen
- Wohnen im Alter
- Finanzielle Anliegen
- Behörden und Ämter
- Persönliche Anliegen

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

### Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen sich engagieren? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen sammeln? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder, Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten.

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spazierengehen, etc.
- Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten. Sprechen Sie uns bei Interesse an.

### Präventive Hausbesuche - Wir sind für Sie da!

Wir unterstützen Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben zu können. Bei einem Hausbesuch klären wir mit Ihnen, wie wir Ihnen helfen können.

### SAVE - Seniorinnen und Senioren aufsuchen im Viertel durch Expertinnen und Experten

Um Ihnen unkompliziert mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, sind Frau Bayreuther und ihre Hündinnen Lucy und Wally von Montag bis Freitag für Sie im Stadtteil unterwegs und offen für Ihre Fragen und Anliegen.

### Anmeldung nach Erhalt des Programms

Sie können sich per E-Mail oder telefonisch anmelden. Bitte bringen Sie zum Quittieren Ihr Programm zur Veranstaltung oder zum Kurs mit. Für jedes Tertial ist eine Neuanschreibung notwendig, erst danach ist eine Kursteilnahme gesichert. Ermäßigungen sind möglich.

## Gruppen- & Kursangebote

**Kursdauer:** 02. Januar - 30. April 2023  
**Kursferien:** Bitte beachten Sie die Termine im Kurstext.

### Montag

09:30 Uhr € 78,00  
13 x 90 Min **Gedächtnstraining.** Die Übungen verbessern und erhalten Ihre Gedächtnisleistung. Leitung Frau Last. **Nicht am 02.01., 20.02., 03.04.** Anmeldung

10:00 Uhr € 84,00  
14 x 90 Min **Italienisch für Anfänger.** Sprache neu kennenlernen. Leitung Frau Sciuto. **Nicht am 02. + 09.01.** Anmeldung

11:30 Uhr **Italienisch-Treff** für Fortgeschrittene.

12:00 Uhr € 4,50 **Montags-Menü.** Frisch gekochtes 2-Gänge-Menü. Anmeldung

14:00 Uhr € 84,00  
14 x 90 Min **Italienisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen.** Genießen Sie die melodische Sprache. Leitung Frau Sciuto. **Nicht am 02. + 09.01.** Anmeldung

### Dienstag

12:00 Uhr € 5,50 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü frisch für Sie gekocht. Anmeldung

15:00 Uhr € 36,00  
8 x 60 Min **Faszientraining.** Erneuerung der Bindegewebsstrukturen durch Dehnen, Federn und Schwingen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 03. + 24. + 31.01., im Februar, 07. + 14.03.** Anmeldung

### Mittwoch

09:00 Uhr € 44,00  
8 x 75 Min **Osteoporosevorbeugung - mit Übungen nach den 5 Esslingern.** Stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Knochen. Leitung Frau Hein. **Nicht am 04. + 25.01., im Februar, 01. + 08. + 15.03.** Anmeldung

09:00 Uhr à € 4,00 **Töpfergruppe Isar.** Gestalten Sie mit Ton und Glasur in Eigenregie.

10:00 Uhr € 48,00  
8 x 90 Min **Französisch für Fortgeschrittene.** 14-täglich. **Termine: 11. + 25.01., 08. + 22.02., 08. + 22.03., 05. + 19.04.** Leitung Frau Pellet. Anmeldung

10:30 Uhr € 44,00  
8 x 75 Min **Wirbelsäulengymnastik.** Rückenschonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung. Leitung Frau Hein. **Nicht am 04. + 25.01., im Februar, 01. + 08. + 15.03.** Anmeldung

12:00 Uhr € 5,50 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiche Speisen werden frisch für Sie gekocht. Anmeldung

14:00 Uhr **Reparier-Café:** unsere Ehrenamtlichen bieten Ihnen kleine Reparaturen, Näharbeiten, Fahrrad- und Rollator-Service oder PC-Hilfe an. **Termine: 04.01., 01.02., 01.03., 05.04.** Anmeldung

14:15 Uhr € 36,00  
8 x 60 Min **Yoga** mit Frau Hein. Erlernen und genießen Sie Übungen für Geist und Körper. Bleiben Sie geschmeidig. **Nicht am 04. + 25.01., im Februar, 01. + 08. + 15.03.** Anmeldung



Aquarellmalkurs - Frau Reithmeier



Auskunft über Veranstaltungen, die für Rollstuhl bzw. Rollator geeignet sind, erhalten Sie gerne im Büro.

### Donnerstag

09:30 Uhr € 71,50  
13 x 75 Min **Qi Gong I.** Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und Ruhe. Leitung Frau Jakobsmeier. **Nicht am 05.01., 23.02., 06. + 13.04.** Anmeldung

10:00 Uhr € 84,00  
12 x 120 Min **Aquarellmalkurs.** Leitung Frau Rudolph. Bitte Malmaterialien mitbringen. **Nicht am 05.01., 23.02., 30.03., 06. + 27.04.** Anmeldung

11:00 Uhr € 58,50  
13 x 60 Min **Qi Gong II.** Für (Wieder-) Einsteiger. Leitung Frau Jakobsmeier **Nicht am 05.01., 23.02., 06. + 13.04.** Anmeldung

12:00 Uhr € 5,50 **Mittagstisch.** Abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü frisch für Sie gekocht. Anmeldung

13:00 Uhr à € 1,50 **Tischtennis** macht Spaß und fördert Konzentration und Beweglichkeit.

14:00 Uhr € 96,00  
16 x 90 Min **English for everyone - Konversation und leichte Grammatik** mit der Muttersprachlerin Frau Madgwick. **Nicht am 05.01.** Anmeldung

14:30 Uhr à € 3,00  
45 Min **Hockergymnastik.** Für alle geeignet. Leitung Frau Zellinger-Köhl. **Nicht am 05.01.** Anmeldung

14:30 Uhr € 24,00  
8 x 60 Min **Singen** mit Frau Schlagheck am Klavier. **Termine: 12.01. + 26.01., 09.02. + 23.02., 09.03. + 23.03., 13.04. + 27.04.** Anmeldung

### Freitag

12:00 Uhr € 3,50 **Löffel-Freitag.** Frisch zubereitete Löffel-Gerichte wie Suppen und Eintöpfe. Anmeldung

14:00 Uhr **Neu: Spielenachmittag** mit unseren Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller. **Termine: 20.+27.01./17.+24.02./24.+31.03./21.+28.04.**

14:00 Uhr **Neu: Literaturkreis** mit unseren Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller. **Termine: 13.01. + 10.02. + 10.03. + 14.04.**

### Regelmäßige Termine:

**Einzelberatung zum Thema Vorsorge.** Vereinbaren Sie eine kostenfreie Beratung zum Thema Vollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.

€ 1,00/ Einheit **Plate One - das Ganzkörpervibrationsgerät** mit vielen Übungen für die tieferliegenden Muskeln und zur Osteoporosevorbeugung. Montag bis Freitag, siehe Terminplan.

€ 1,00/ Stunde **Laptop- & Tablet-Nutzung mit Internet** Termine und Hilfe nach Absprache.



Aquarellmalkurs - Frau Nutzinger

### ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Bezirksausschuss 18 / Seniorenbeirat der LHM
- Chris Bleicher: Neon- & Performance Artist/Brillen
- ECHO Music School
- Ein Herz für Rentner e. V.
- Hauswirtschafts-/Betreuungsobere Giesing-Harlaching
- Lichtblick Seniorenhilfe e. V. München
- Malgruppen Frau Rudolph
- Meditationsgruppe Frau Schlicht
- Pflegebörse Giesing-Harlaching
- Pilates-Training Frau Weipert
- REGSAM
- Sportgruppen Frau Hein
- Yoga Frau Fergg

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

# Einzelveranstaltungen Januar - April 2023

**01**

**Januar**



Aquarellmalkurs - Frau Bayer

- Mi 04.01. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung
- Di 10.01. **Jahresempfang & Programmvorstellung.** Was ist neu, was bleibt? Wir stellen Ihnen, bei Sekt und Knabberereien, Wissenswertes zu unserem umfangreichen Programm und unserem Beratungs- und Hilfsangebot vor. Herr Görlich vom Seniorenbeirat 18, stellt sich Ihnen als neue Seniorenvertreter vor. Anmeldung
- Mi 11.01. **Informationsveranstaltung: Aktuelle Betrugschasen dreister Verbrecher.** Sie erhalten bei Kaffee und Kuchen einen Überblick über die aktuellen Betrugschasen. Polizeihauptkommissar Dieter Heumann und Kolleg\*innen von der Polizeiinspektion 23 gehen insbesondere auf den Einzeltrickbetrug und die aktuelle Betrugschasen durch falsche Polizeibeamte, Trickdiebstähle an der Haustür, am Telefon, auf der Straße und im Internet ein. Die erfahrenen Polizist\*innen geben Ihnen Tipps, wie Sie nicht Betrugsopfer werden und wie Schaden verhindert sowie das persönliche Sicherheitsempfinden gestärkt werden können. Am Ende der Veranstaltung stehen Ihnen die Beamten noch für persönliche Fragen zur Verfügung. Anmeldung
- Do 12.01. **Schlittschuhlaufen im Eis- und Funsportzentrum Ost.** Begleiten Sie uns zu einem sportlichen Vormittag auf dem Eis. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung € 3,00
- Fr 13.01. **Neu: Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, freuen sich mit Ihnen über Bücher zu sprechen. Begeben Sie sich dabei auf ein Bücherabenteuer!
- Di 17.01. Der **Seniorenbeirat** ist für Sie da und bietet eine Sprechstunde an in der Sie Ihre Anliegen vortragen können. Kommen Sie vorbei.
- Mi 18.01. **Die Antarktis** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil IX: Biberbau im Valle Mayor bis München.** Anmeldung
- Fr 20.01. **Neu: Spielenachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.
- Mi 25.01. **Die Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege** stellt sich vor und informiert Sie zudem über geeignete Pflege- und Wohnformen im Alter. Anmeldung
- Fr 27.01. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.
- Di 31.01. **Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und eine aktuelle Komödie, die wir Ihnen im Aushang oder auf Nachfrage gerne vorstellen. Anmeldung € 3,00

**02**

**Februar**



Aquarellmalkurs - Frau Kowoll

- Mi 01.02. Wir starten das Projekt **Hundepatenschaften**, ein Angebot, welches Hundebesitzer\*innen und Freiwillige, die eine Patenschaft übernehmen möchten, zusammen bringt. Wie das Angebot richtet sich auch die Veranstaltung an interessierte Hundebesitzer\*innen, die sich einen Notfallplan für die Betreuung ihrer Hunde wünschen und an Ehrenamtliche, die sich vorstellen können einen fremden Hund auf Zeit zu betreuen. Mehr Informationen bekommen Sie auf Anfrage vorab oder vor Ort beim Veranstaltungstermin. Anmeldung
- Mi 01.02. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung
- Di 07.02. **Ratgeber: Exotische Gewürze.** Sie verfeinern nicht nur unsere Speisen, sie sind auch wahre Schätze für unsere Gesundheit. Viele Tipps hierzu gibt Ihnen die bekannte Referentin Waldtraut Al Nasser-Winkler. Anmeldung € 3,00
- Do 09.02. **Ginkgo, Gedächtnistraining und Co. – Wie bleibe ich geistig fit?** In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Präventionsmaßnahmen gegen Demenz wissenschaftlich fundiert sind. Anschließend haben Sie die Möglichkeit an einem Alzheimer-Präventionsprojekt der Johanniter-Unfall-Hilfe und der LMU München teilzunehmen und so die Alzheimerforschung zu unterstützen. Anmeldung € 3,00 für Kaffee/ Kuchen
- Fr 10.02. **Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, freuen sich mit Ihnen über Bücher zu sprechen. Begeben Sie sich dabei auf ein Bücherabenteuer!
- Fr 10.02. **Ü-70-Party im ASZ:** Mit fetziger Musik, Cocktail(s) und Häppchen bringen wir vergangene Zeiten musikalisch ins ASZ. Anmeldung € 5,00
- Mi 15.02. **Neu: Japan** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil I: München bis Yokohama.** Anmeldung € 3,00
- Fr 17.02. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.
- Di 21.02. Der **Seniorenbeirat** ist für Sie da und bietet eine Sprechstunde an in der Sie Ihre Anliegen vortragen können. Kommen Sie vorbei.
- Mi 22.02. **Aschermittwoch-Fischessen.** Traditionelles Fischessen im ASZ. Anmeldung € 6,00
- Fr 24.02. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.
- Di 28.02. **Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein **Edgar Wallace** Film, den wir Ihnen im Aushang oder auf Nachfrage gerne vorstellen. Anmeldung € 3,00

**03**

**März**



Aquarellmalkurs - Frau Stakowski

- Mi 01.03. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung
- Mi 08.03. **WeltFrauenTag.** Frauen die etwas beweg(t)en! **Harriet** gelingt die Flucht aus der Sklaverei. Doch der Gedanke an all die Menschen, die sie zurücklassen musste, lässt sie nicht ruhen. Sie wagt eine Befreiungsmission mit der Organisation Underground Railroad. Basierend auf dem bewegenden und inspirierenden Leben einer der größten Heldinnen Amerikas, Harriet Tubman, der berühmten Freiheitskämpferin, die allen Hindernissen zum Trotz den Verlauf ihres Lebens und das Schicksal der Nation änderte. Anmeldung € 3,00
- Fr 10.03. **Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, freuen sich mit Ihnen über Bücher zu sprechen. Begeben Sie sich dabei auf ein Bücherabenteuer!
- Di 14.03. **Traditions-Cafés:** Das Café Glockenspiel am Marienplatz besteht bereits seit 25 Jahren und ist ein fester Bestandteil der Münchner Innenstadt. Hoch über den Dächern Münchens genießen die Gäste einen atemberaubenden Ausblick auf das Rathaus mit seinem berühmten Glockenspiel sowie den Alten Peter. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung
- Mi 15.03. **Japan** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil II: Yokohama Parade & Sankeien Garden.** Anmeldung € 3,00
- Do 16.03. **Moscheebesichtigung** – Begleiten Sie uns auf eine Führung durch die größte Moschee Münchens. Bitte beachten Sie, dass eine Moschee nicht mit Schuhen betreten wird und bringen Sie bitte eine Kopfbedeckung mit. TP: St-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung
- Di 21.03. Der **Seniorenbeirat** ist für Sie da und bietet eine Sprechstunde an in der Sie Ihre Anliegen vortragen können. Kommen Sie vorbei.
- Do 23.03. **Itār** – ist die Mahlzeit, die während der muslimischen Fastenzeit, Ramadan, nach Sonnenuntergang zum **Fastenbrechen** eingenommen wird. Genießen Sie mit uns ein typisches Mahl und erfahren Einiges über die muslimische Tradition. Wir freuen uns auch, wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit uns teilen. Anmeldung € 5,00
- Fr 24.03. Ova Burana Artistica: **Ostereier-Kunstmarkt** im Kloster Benediktbeuern. Auch in diesem Jahr präsentieren rund vierzig Aussteller ihre österlichen Werke im Kreuzgang des Klosters. Sie haben zudem die Möglichkeit in der Natur Benediktbeuerns zu flanieren. TP: Hauptbahnhof Servicepoint/Haupthalle. Anmeldung € 11,00
- Fr 24.03. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.
- Di 28.03. **Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und **Saturday Night Fever**, bringt uns zum Schwitzen und Mittanzen. Anmeldung € 3,00
- Fr 31.03. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.

**04**

**April**



Aquarellmalkurs - Frau Schwab

- Mi 05.04. Im **Reparier-Café** bieten wir Ihnen, durch unsere ehrenamtlichen HelferInnen, Reparaturen für kleinere Elektrogeräte, Fahrräder und Rollatoren sowie Nährarbeiten und PC-Hilfen an. Während der Reparatur können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Anmeldung
- Di 11.04. **Osterbrunch** - Genießen Sie eine Vielzahl an kulinarischen Angeboten rund um Ostern. Anmeldung € 5,00
- Mi 12.04. **Japan** ein Filmvortrag von und mit Herrn von Essen, der auf seinen abenteuerlichen Reisen alles selbst gefilmt und vertont hat. **Teil III: Sankeien Garden bis Ende 4. Reisetag.** Anmeldung € 3,00
- Do 13.04. **Umadum - Riesenrad am Ostbahnhof.** Das Riesenrad hat 27 Zeppelin-Gondeln, in denen bis zu 16 Personen Platz finden. Eine einfache Fahrt dauert 30 Minuten, bei welcher Sie eine gute Übersicht über München und bei schönem Wetter das komplette Alpenpanorama bewundern können. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz/unter der Glaskuppel. Anmeldung € 10,00
- Fr 14.04. **Literaturkreis.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, freuen sich mit Ihnen über Bücher zu sprechen. Begeben Sie sich dabei auf ein Bücherabenteuer!
- Di 18.04. **Restaurant-Besuch: Die Echardinger Einker** ist ein traditionelles Restaurant der Augustiner Bräu. Das bayerische Wirtshaus liegt in Berg-am-Laim und ist mit dem MVV und 10 Minuten Fußweg optimal zu erreichen. TP: Bushaltestelle St.-Quirin-Platz, stadteinwärts. Anmeldung
- Di 18.04. Der **Seniorenbeirat** ist für Sie da und bietet eine Sprechstunde an in der Sie Ihre Anliegen vortragen können. Kommen Sie vorbei.
- Do 20.04. **Käse-Verkostung mit Wein.** Probieren Sie sich durch eine bunte Vielfalt von Käsesorten, die sich in Reifegrad und Konsistenz unterscheiden. Dazu reichen wir verschiedene Weine. Anmeldung € 5,00
- Fr 21.04. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.
- Di 25.04. **Kino-Café:** Kaffee, Kuchen und ein Film über **Elvis Presley**, den wir Ihnen im Aushang oder auf Nachfrage gerne vorstellen. Anmeldung € 3,00
- Mi 26.04. **Ausflug zum Tegernsee mit Besuch des Olaf-Gulbranson-Museums.** Gulbranson fand im Tegernseer Tal seine norwegische Heimat wieder und ließ sich dort nieder. Nach dem Museumsbesuch starten wir dem berühmten Bräustüberl einen Besuch ab, eventl. wandern wir noch in das Karl-Stieler-Café. 20 Minuten Gehweg. TP: Infopunkt, München-Hauptbahnhof. Anmeldung € 21,00 für Zugfahrt + Museum
- Fr 28.04. **Spielesachmittag.** Unsere Freiwilligen, Frau Gfirtner und Frau Müller, lieben Spiele und laden Sie zum Nachmittag mit guter Laune, bekannten und neuen Spielen.

|            |      |
|------------|------|
| TN-Beitrag | Name |
| €          |      |
| erhalten:  |      |

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.