

## Mai bis August 2025



Gefördert durch



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz



**Daniela Spieß**  
Sozialpädagogin Dipl.  
Einrichtungsleitung



**Antonia Opatri**  
Sozialpädagogin B.A.



**Michael Wolf**  
Sozialpädagoge B.A.



**Petra Brunner**  
Sozialpädagogin Dipl.



**Hannah Moser**  
Sozialpädagogin M.A.



**Inge Disanto**  
Verwaltung



**Gabi Komma**  
Hauswirtschaft



**Hasibe Atik-Agri**  
Hauswirtschaft

## Vorwort

Der Artikel 25 der Charta der Grundrechte der Europäischen Union besagt, dass ältere Menschen ein Recht auf ein würdiges und unabhängiges Leben sowie auf Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben erhalten müssen. Die Stadt München ermöglicht Senior\*innen die Verwirklichung dieses Rechts mit den Alten- und Service-Zentren, so dass bereits im eigenen Stadtteil eine vielfältige Auswahl an Kursen und Veranstaltungen auf Sie wartet.

## 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, Seniorenwohngruppen
- 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
- Handwerkliche Unterstützung
- Backen und Cafeteria im ASZ

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, 18.07.2025, 11.30 Uhr im Sportheim des ESV Freimann für alle Aktiven und Ehemaligen. 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 € 1.820,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.730,- (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.

## **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 Hannah Moser für Sie unterwegs.



© Dieter Rohsa

### **Persönliche Anmeldung**

Anmeldebeginn zu den Einzelveranstaltungen ab Mo, 14.04.2025, 10.00 Uhr, persönlich im ASZ. Ihre Anmeldung ist erst mit der Bezahlung verbindlich. Einlass ab 9.00 Uhr

Anmeldung zu den Kursen ab dem jeweiligen 1. Kurstag (siehe Kursbeschreibung).

Freie Plätze in den bestehenden Gruppen und beim Mittagstischangebot können Sie gerne telefonisch erfragen.

# Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 05. Mai - 31. August 2025

## Montag bis Freitag



Preis € 1,00  
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 Uhr berät Sie gerne Gerda Tiesler.**

## Montag

09.45 Uhr  
€ 50,00  
10 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: 05.05. 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 Cordula Volkart Reindl. Kursbeginn: 05.05. Anmeldung

11.00 Uhr  
€ 50,00  
10 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: 05.05. Anmeldung

11.30 Uhr  
€ 55,00  
Inklusive  
Kopiergeld  
12 x 60 Min

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Mit Cordula Volkart Reindl.  
Kursbeginn: 05.05. Anmeldung

13.00 Uhr  
Termine  
nach  
Absprache

### **Offene Laienspielgruppe „Herbstgeflüster“**

Entdecken Sie Ihr Schauspieltalent beim Einüben einfacher Stücke. Schnuppern nach Absprache mit Daniela Spießl.

## Montag

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 05.05., 19.05., 02.06., 16.06., 30.06., 14.07., 28.07., 11.08. und 25.08. Anmeldung



Faszien-Yoga

## Dienstag

10.00 Uhr  
à € 2,50  
9 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 Gustav Bauer. Am 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07., 12.08. und 26.08. Anmeldung



## Dienstag

10.15 Uhr  
€ 60,00  
12 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 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: 06.05. 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.



## Mittwoch

09.30 Uhr  
€ 60,00  
12 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: 07.05. Anmeldung

10.45 Uhr  
à € 2,50  
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: 07.05. Anmeldung

10.45 Uhr  
€ 60,00  
12 x 60 Min

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

Mit Michelle Naumann. 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.

13.15 Uhr  
€ 60,00  
12 x 60 Min

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

Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 07.05. Anmeldung

14.00 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 Cordula Volkart Reindl. Kursbeginn: 08.05.  
Anmeldung

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

### **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 09.05., 23.05., 06.06., 27.06., 11.07. und 25.07.  
Anmeldung

# Einzelveranstaltungen

## Mai - August

### Mai

Do 08.05.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

#### **Ideenwerkstatt**

Vielfalt lebt von Angeboten, die unterschiedliche Interessen bedienen. Siehe Seite 27. Mit einer Tasse Kaffee und Kuchen.  
Anmeldung

Sa 10.05.  
10.00 Uhr –  
17.00 Uhr  
kostenfrei

#### **Aktionstag des Bayerischen Roten Kreuzes**

Die Vielfalt an Hilfsangeboten für Menschen in jeder Lebenslage ist nahezu unüberschaubar. Auf dem Marienplatz sehen und erleben Sie zahlreiche Mitmach-Aktionen, Vorführungen und Konzerte auf der großen Bühne, Action mit der Bergwacht, der Hundestaffel und dem Rettungsdienst. Viele abwechslungsreiche Info-Stände zeigen Ihnen die wertvolle Arbeit der Rotkreuz-Einrichtungen. Auch wir sind vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch.



## Mai

Mo 12.05.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### **Film-Café: „Wunder des Waldes“**

Ein Film für die ganze Familie und eine bildgewaltige Reise in die Welt des ursprünglichen finnischen Waldes und seine Geheimnisse. Hauptdarsteller sind die vielen Bewohner des Waldes. Gehen Sie mit auf die Reise der gewaltigen Bilder rauschender Bäche, auf weiten Schwingen dahingleitender Eulen und das vielstimmige Gezwitscher der Vogelwelt. Faszinierende Nah- und Zeitlupenaufnahmen aus allen vier Jahreszeiten mit acht Jahren Drehzeit. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 13.05.  
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 22.07. Anmeldung

Mi 14.05.  
14.00 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: Bahnsteig U-Bahn Alte Heide. Weitere Termine am 04.07. und am 01.08. Anmeldung

## Mai

Do 15.05.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### **Theater Aufführung: „Grüß Gott, schön, dass Sie da sind!“**

Wollten Sie schon immer einmal einem Trickbetrüger sagen, wie er es besser machen könnte? Heute haben Sie die Gelegenheit dazu! Das Replay Theater und der Münchner Blaulicht e.V. ist mit dem humorvollen und preisgekrönten Stück im ASZ zu Gast. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 20.05.  
15.00 Uhr  
€ 5,00

### **Intimität und Sinnlichkeit im Alter**

Körperliche Zuwendung, Zärtlichkeit und Sexualität sind in jeder Lebensphase von Bedeutung – auch im Alter. Körperliche und seelische Veränderungen führen oft dazu, dass Intimität vermieden wird und damit eine wichtige Quelle für Vitalität, Glück und Zufriedenheit verloren geht. Frau Dr. Annette Tretzel stellt Ihnen in diesem Vortrag anhand von Fallbeispielen solche Veränderungsprozesse dar und gibt Anregungen, wie Zärtlichkeit, Nähe und Sexualität auch in dieser Lebensphase lebendig bleiben können. Anmeldung



## Mai

Do 22.05.  
ab 9.30 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

Sa 24.05.  
10.00 Uhr  
kostenfrei

**Wohlfühltag BRK-Krebsberatung**

Am 24.05. von 10.00-13.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen zum Wohlfühltag in das ASZ-Fürstenried. Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraft-Quellen 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 oder per E-Mail an: [Krebsberatung@brk-muenchen.de](mailto:Krebsberatung@brk-muenchen.de). Anmeldung



## Juni

Do 05.06.  
14.00 Uhr

### **Begegnungstag der Ehrenamtlichen**

Das Team des ASZ Freimann lädt Sie herzlich zum diesjährigen Begegnungstag der aktiven Ehrenamtlichen in unser Haus ein. Gemeinsam mit Petra Brunner möchten wir auf kreative Weise dem Thema „Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht im Leben“ näherkommen. Mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung.

Fr 06.06.  
10.00 Uhr  
€ 3,50

### **Ausflugreihe Biergarten: Wirtshaus Ayinger in der Au**

Nach einem ca. einstündigen Spaziergang entlang der Isar genießen wir erfrischende Getränke und bayerische Schmankerl im Biergarten des Wirtshauses Ayinger in der Au. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Preis ohne Verpflegung und MVV-Ticket. Anmeldung

Di 10.06.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

### **Literarische Kaffeepause**

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie sich auf (un-)bekannte Werke verschiedenster Autor\*innen und tauschen Sie sich im Anschluss über das Gehörte aus. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 17.06.  
14.00 Uhr  
€ 9,00

### **Musikalisches Sommer - Eiscafé**

Eis schlemmen und Sommer, das gehört einfach zusammen. Freuen Sie sich nach einem leidenschaftlichen Gitarrenkonzert mit Elena Germesin auf ein kühlendes Eis-Getränk und ein süßes Dreierlei zum Genießen. Anmeldung

## Juni

Do 26.06.  
ab 9.30 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

Sa 28.06.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **Neufreimann – Tag der offenen Baustelle**

Erneut zeigt sich Ihnen das stetig wachsende Viertel mit vielseitigen Infoständen der künftigen Angebote und Führungen über das Gelände. Kinderprogramm, Tape Art, Essen & Trinken sind geboten. Im Fokus stehen aber Informationen zum neuen Quartier und eine Möglichkeit des Zusammenkommens von Interessierten aus der Nachbarschaft sowie der Gesamtstadt. Auch wir vom ASZ Freimann sind mit einem Stand dabei. Ort der Veranstaltung: Henny-Seidemann-Straße /Ecke-Friederike-Nadig-Allee. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 19.07.2025



## Juli

Do 03.07.  
14.00 Uhr  
Kostenfrei

### **Ratgeber: „Geistig fit im Alter unterwegs“ – Ein Angebot des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung**

Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale und altersbedingte Erscheinungen. Oder solche Beschwerden sind Ausdruck einer Erkrankung. Ein Team des Klinikums Großhadern informiert Sie über dementielle Erkrankungen. Zudem wird auf die aktuellen Behandlungsmethoden hingewiesen. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit an einem kurzen Gedächtnistest teilzunehmen. Der Test ist kostenfrei und anonym und liefert einen groben Überblick über Ihr Gedächtnis. Anmeldung bis 02.06. erforderlich.

Fr 04.07.  
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: Heidehaus Fröttmaning. Anmeldung

Fr 04.07.  
11.30 Uhr  
€ 3,00

### **Männerstammtisch im ESV**

In geselliger Runde können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Verzehr gegen Selbstkosten. Anmeldung

## Juli

So 06.07.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### Sonntags - Kaffeeklatsch

Lust auf Kaffee, Kuchen, Unterhaltung, Zeitung lesen und/oder sogar gemeinsames Spielen? All das können Sie erstmalig im ASZ Freimann auch an einem Wochenende haben. Fleißige ehrenamtliche Helfer\*innen öffnen Ihnen die Türen unserer Cafeteria, so dass Sie allein oder zu mehreren für einen schönen Nachmittag vorbeikommen können. Preis inklusive einem Heißgetränk und einem Stück Kuchen. Weiterer Verzehr gegen Selbstkosten. Anmeldung

Di 08.07.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

### Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie sich auf (un-)bekannte Werke verschiedenster Autor\*innen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mi 09.07.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### Bingo

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



## Juli

Do 10.07.  
10.00 Uhr  
€ 3,50

### **Ausflugsreihe Biergarten: Mini Hofbräuhaus im Englischen Garten**

Wir fahren mit der U-Bahn bis zur Alten Heide und machen dann einen halbstündigen Spaziergang durch den Englischen Garten zum Mini Hofbräuhaus. Preis ohne Verpflegung und MVV-Ticket. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Fr 18.07.  
10.30 Uhr  
€ 3,50

### **Ausflugreihe Biergarten: Dichtergarten und Chinesischer Turm**

Vom Odeonsplatz aus spazieren wir zum versteckten Dichtergarten und von dort aus zum Biergarten am Chinesischen Turm, um uns mit Flüssigem und Festem zu stärken. Preis ohne Fahrtkosten und Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Di 22.07.  
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. Anmeldung

Do 31.07.  
ab 9.30 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

## August

Fr 01.08.  
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: Busbahnhof Kieferngarten.  
Anmeldung

Fr 01.08.  
13.00 Uhr  
€ 10,00  
Kaution  
(Wird bei  
Teilnahme  
zurück  
erstattet)

### **Landpartie zum Biohof nach Puchheim**

Besuchen Sie den Biohof und die Schäferei der Familie Unglert. Auf dem weitläufigen Hof leben viele Tiere. Nach der Hofführung können Sie Kaffee und hausgebackenen Kuchen genießen. Einkauf im Hofladen und Wollstüberl möglich. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der LHM – Referat für Klima- und Umweltschutz. Ebenerdiger Fußweg (1,5 km) Hin- und Rückfahrt je circa 30 Min. Preis inklusive Kaffee, Kuchen und Führung, ohne MVV-Ticket. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung



## August

Mo 04.08.  
14.00 Uhr  
€ 5,00

### **Film-Café: „Kalender Girls“**

Prädikat besonders wertvoll!  
Eine Komödie in der Tradition des britischen Arbeiterkinos und Humors. Chris und Annie sind seit Jahren beste Freundinnen, deren ausgefallene Idee, einen Kalender zu produzieren, die kleine Stadt in Aufruhr versetzt. Sie wollen Geld für das örtliche Krankenhaus sammeln, und dafür wird nicht nur Marmelade eingekocht, sondern auch die Hüllen fallen gelassen. Bald verbreiten sich die Schlagzeilen so weit, dass selbst Hollywood aufmerksam wird. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 08.08.  
13.30 Uhr  
€ 3,00 oder  
€ 4,00

### **Leckerschmecker - Eiscafé**

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

Di 12.08.  
14.00 Uhr  
€ 4,00

### **Literarische Kaffeepause**

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie sich auf (un-)bekannte Werke verschiedenster Autor\*innen und tauschen Sie sich im Anschluss über das Gehörte aus. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. 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

Do 08.05.  
Do 05.06.  
Do 24.07.  
Do 07.08.  
ab 14.00 Uhr  
kostenfrei

### **Digitale Einzelsprechstunde**

Sie haben Fragen, Probleme oder andere Anliegen rund um Handy, PC oder Tablet? Kein Problem! Im Rahmen einer 45-minütigen Einzelsprechstunde wird Ihnen mit Rat und Tat zur Seite gestanden. In Kooperation mit Computerhilfe im Oberland e.V. Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung. Anmeldung

Di 06.05.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **Digitaler Dienstag: Suchen, Finden, Surfen**

Neues & Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die digitale Welt. Thema: Schnell und einfach an die richtige Information kommen mithilfe von Suchkriterien und der Eingrenzung von Suchergebnissen. In der ersten Hälfte des 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. Anmeldung

## Digitale Welten

Di 03.06.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **Digitaler Dienstag: Reisen und Urlaub digital planen**

Neues & Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die digitale Welt. Thema: Reiseportale wie Booking.com, AirBnB und TripAdvisor nutzen, um Hotels zu buchen, Bewertungen zu lesen oder Sehenswürdigkeiten zu finden.  
Anmeldung

Di 01.07.  
14.00 Uhr  
Kostenfrei

### **Digitaler Dienstag: Kauf von Smartphone und Tablet**

Neues & Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die digitale Welt. Thema: Welches Smartphone ist das richtige für mich? Wertvolle Tipps für den Kauf eines Smartphones/ Tablets. Anmeldung

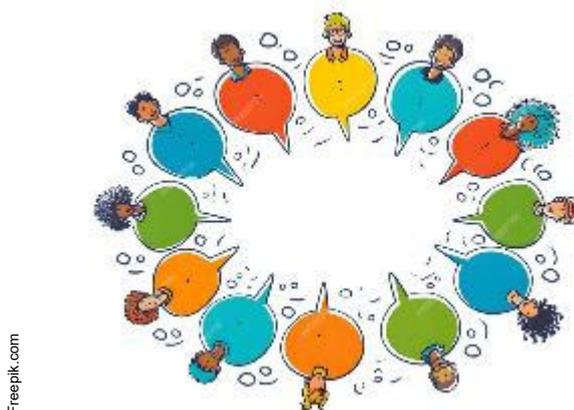
Di 05.08.  
14.00 Uhr  
kostenfrei

### **Digitaler Dienstag: Kostenlose Apps**

Neues & Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die digitale Welt. Thema: Kostenlose Apps darunter Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Schwerpunkt überwiegend auf Android-Smartphone/Tablet.  
Anmeldung

In der ersten Hälfte des 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.

## Ideen-Werkstatt



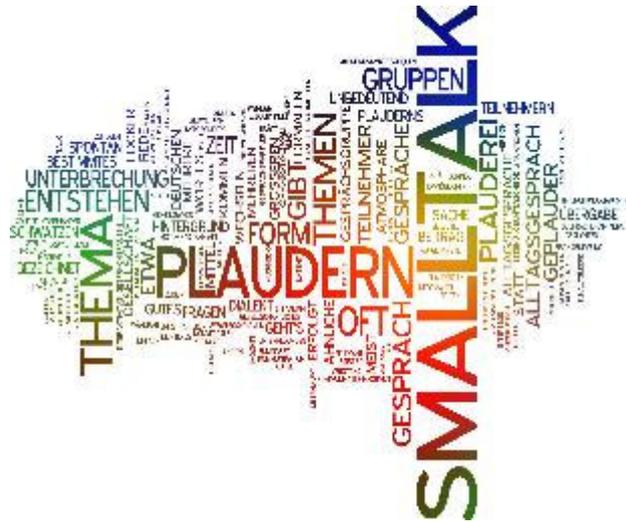
**Machen Sie mit bei unserer lebendigen Ideen-Werkstatt am Donnerstag, dem 08. Mai 2025 um 14.00 Uhr (siehe S. 14)**

Was ist Ihnen wichtig, um noch mehr qualitative Zeit im ASZ zu verbringen? Sind es besondere Themen, die Ihnen am Herzen liegen, die wir mit einem besonderen Veranstaltungs-Angebot bedienen können? Würden Sie gerne mehr oder andere Ausflüge machen? Wenn ja, welche? Fehlt Ihnen ein Kreativ-Angebot oder wünschen Sie sich eine besondere Gesprächsgruppe?

Was auch immer Sie für Programmwünsche haben, bringen Sie Vorschläge und Ideen ein, wie wir den Vielfalt-Gedanken in unserem Programm noch besser umsetzen können, wo Sie sich einbringen möchten und/oder uns in der Durchführung unterstützen können.

So finden wir heraus, welche Angebote für Sie interessant sind und welches Programm Sie anspricht, damit wir Sie noch öfter im ASZ begrüßen dürfen.

## Was gibt`s Neues?



- **Sonntags-Kaffeeklatsch**  
Lust auf Kaffee, Kuchen, Unterhaltung und/oder sogar gemeinsames Spielen? All das können Sie erstmalig im ASZ Freimann haben (siehe Seite 21). Fleißige ehrenamtliche Helfer\*innen öffnen Ihnen die Türen der Cafeteria, so dass Sie allein oder zu mehreren für einen schönen Nachmittag vorbeikommen können. Sollte das Angebot gut angenommen werden, besteht die Möglichkeit, es zu wiederholen.
- **Wir fahren nach Garmisch**  
Hier schon einmal ein Ausblick auf den Spätsommer: am 05. September fahren wir mit unseren Besucher\*innen, die geheingeschränkt sind oder mehr Unterstützungsbedarf haben, erneut Richtung Berge. Drücken Sie die Daumen, dass das Wetter uns in diesem Jahr keinen Strich durch die Rechnung macht. Mehr dazu im III. Terial Programm, das im August erscheint.

Ihr ASZ Team

## Impressionen aus dem ASZ - Alltag

Mit Impressionen aus dem vergangenen Jubiläumsjahr bedanken wir uns noch einmal recht herzlich bei Ihnen für Ihre jahrelange Treue, aber auch für Ihre frische Neugier auf unsere Angebote. Mit Ihnen allen macht Feiern noch mehr Spaß und außerdem wären ohne Sie so schöne Stunden nicht möglich.

Auch in den kommenden Jahren wollen wir Ihnen Begegnung – Beratung – Bewegung und Kultur in unserem Haus anbieten. Bis dann!



**Ihre Notizen:**

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

**Münchner Rotes Kreuz**

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

**Datenschutz**

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

## **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.
- Münchner für Münchner e.V.
- Licht Blick 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
- Reparatur Café in der Mohrvilla  
Telefon 089 324 32 64  
treffpunkt@mohr-villa.de
- Heide-Treff Nachbarschaftstreff

### Ihr Weg zu uns:

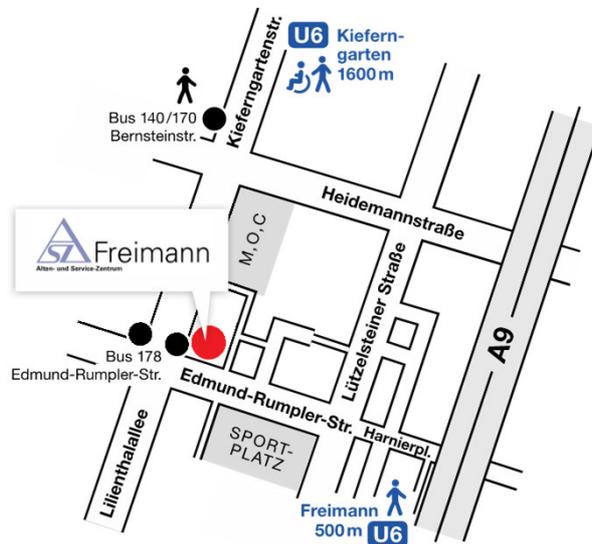
U6 Freimann:

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 98 932 4

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)