



ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München
Tel.: 4142 4396-0, Fax: 414 243 96-25, asz-riem@brk-muenchen.de

Einzelveranstaltungen

Mai Juni Juli August 2019

Mai

- Mi 01.05.
10.00 bis
15.00 Uhr
Tischpreis
€ 2,00
- Hofflohnmarkt in der Messestadt** – Spüren Sie kleine Schätze in den Höfen des Stadtviertels auf und lernen Sie ganz nebenbei Ihre Nachbarschaft kennen. Im ASZ Riem können Sie gegen Anmeldung (bis spätestens 29.04.) an einem kleinen Tisch Ihre eigenen Sachen verkaufen oder Sie kommen einfach vorbei, um bei Kaffee und Kuchen neue Kräfte zu tanken. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.
- Fr 03.05.
10.00 Uhr
€ 5,00
- Frühstück** – Die wichtigste Mahlzeit des Tages und ein schöner Anlass zum gemütlichen Beisammensein. Unsere ehrenamtlichen HelferInnen bereiten für Sie eine abwechslungsreiche Auswahl vor. Anmeldung
- Di 07.05.
09.00 Uhr
€ 22,00
- Mühdorf ganz verhext** – Bei dieser Schauspielführung treffen wir immer wieder auf Zeitzeugen, die uns neben allerlei Geschicht- lichem zur ehemaligen Salzburger Exklave, auch das traurige Schicksal der 16-jährigen Maria Pauer näher bringen, die der Hexerei bezichtigt wurde. Nach der Mittagseinkehr können Sie das schöne Örtchen noch selbst erkunden. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Ostbahnhof, Gleis 11. Anmeldung
- Mi 08.05.
18.30 Uhr
€ 4,00
- Das Hallo-Projekt** – ein Kulturabend zum Mitmachen. Lassen Sie sich mit köstlichem Essen aus fernen Ländern verwöhnen, von landestypischen Tänzen begeistern oder singen Sie Kultlieder mit. Dabei ergeben sich sicherlich interessante Gespräche mit jungen Menschen aus der ganzen Welt, die in München Ihre berufliche Heimat gefunden haben (weiterer Termin 17.07.). Preis für Essen. Anmeldung
- Di 14.05.
13.45 Uhr
€ 2,00
- Führung durch das Haus St. Josef** – Diese Wohn- und Pflegeeinrichtung wurde 1982 erbaut und gehört mit seinen Glockentürmchen zu den Wahrzeichen Sendlings. Vor allem der parkähnliche Garten und eine schöne Terrasse machen den besonderen Charme des Hauses aus. Bei einer Führung erhalten wir alle wichtigen Informationen zu den verschiedenen Wohn- formen und den Zusatzangeboten im Haus wie das Reha-Zentrum, Krankengymnastik oder die Sauna. TP: U-Bhf. Westpark. Anmeldung

- Do 16.05.
14.30 Uhr
€ 3,00 **Singkreis** – „Tanzen und springen“ – Drückt's dich wo, dann sing dich froh! Und genau das machen wir in den anstehenden Sommermonaten wieder gemeinsam. Herzlichen Dank an Maria Schächer für die abwechslungsreiche Liederauswahl und an Margarethe Behlendorf für die wunderbare Begleitung am Klavier. Preis für Kaffee und Kuchen (weitere Termine: 27.06./18.07./22.08.) Anmeldung
- Fr 17.05.
11.30 Uhr
€ 2,00 **Biergarten am Bavariapark** – Gleich ums Eck der Bavariastatue, bei den ehemaligen Messehallen, ist das Wirtshaus am Bavariapark. Schattig gelegen unter Kastanienbäumen genießen hier die Münchner ein kühles Helles und leckeren Steckerlfisch im heimeligen Garten, der seit neuestem als der Geheimtipp in München gehandelt wird. Vorab machen wir einen Spaziergang rund um die Theresienwiese. TP: U-Bhf. Theresienwiese, Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Di 21.05.
10.00 Uhr **„Alt und Jung“** – Voneinander lernen, miteinander lachen und einander kennenlernen - darum soll es gehen, wenn einmal monatlich Vorschulkinder aus dem KiTZ in der Heinrich-Böll-Straße für 1,5 Stunden zu uns ins ASZ kommen. Franziska Fröhlich, Lisa Hesselbach und die KiTZ-Kinder freuen sich sehr über Interessierte! Sprechen Sie uns einfach an (weitere Termine: 11.06./ 23.07./ 06.08.) Anmeldung
- Do 23.05.
14.00 Uhr
€ 2,00 **Zu Hause bleiben im Alter - Welche Hilfsmittel gibt es?** – Mit zunehmendem Alter werden immer mehr Menschen vor die Frage gestellt, wie ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden möglich bleibt. Hans Altmann, Pflegeexperte vom Reha Aktiv Team, gibt einen Überblick über neue Entwicklungen in Bezug auf Hilfsmittel, sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten und freut sich auf Ihre Fragen! Anmeldung
- Di 28.05.
08.30 Uhr
€ 35,00 **Bergpanorama auf dem Ruhpoldinger Rauschberg** – Mit dem Zug geht es nach Ruhpolding. Von dort spazieren wir zur Talstation des Rauschbergs, um mit der Gondel den Berg zu erklimmen. Oben angekommen kehren wir zu Mittag ein und begehen im Anschluss den Panoramaweg. Danach wieder gemeinsame Abfahrt ins Tal. Gutes Schuhwerk ist Voraussetzung zur Teilnahme. Preis inklusive Fahrt und Bergbahn. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung

Juni

- Mo 03.06. -
Do 06.06. **Begegnungstage Erfurt** – Wir wünschen allen Mitreisenden spannende und erholsame Tage.
- Fr 07.06.
10.00 Uhr
€ 5,00 **Juni-Frühstück** – Frisches Obst, fruchtiger Quark und ein erfrischender Saft sind die sommerlichen Begleiter auf unserem Frühstücksbuffet, zubereitet in gewohnter Weise von unseren ehrenamtlichen HelferInnen. Anmeldung
- Di 11.06. **„Alt und Jung“ – siehe Text 21.05.**
- Fr 14.06.
10.50 Uhr
€ 3,00 **Schönes in der Nachbarschaft - Die Pfarrkirche St. Michael in Berg am Laim** Helmut Strauss, der 12 Jahre lang im Kirchenvorstand und maßgeblich am Umbau der Kirche beteiligt war, erzählt uns Wissenswertes zur Geschichte und Ausgestaltung der Kirche. Anschließend kehren wir gemeinsam im Biergarten ein. Preis für Führung. TP: Johann- Michael- Fischer- Platz 1. Anmeldung
- Di 18.06.
10.15 Uhr
€ 9,00 **Wanderung rund um den Thanninger Weiher** – Auf geht's ins schöne Umland von Egling. Mit S-Bahn und Bus machen wir uns auf nach Thanning und starten gemeinsam die Rundwanderung um die künstlich angelegten Weiher mit einer Länge von ca. 8 km. Bitte Brotzeit mitnehmen und natürlich wird ein gutes Schuhwerk vorausgesetzt. Preis inklusive Fahrt. TP: Hbf. S-Bahnsteigmitte. Anmeldung

Di 25.06. **Busausflug Barockstadt Schärding und Stift Reichersberg** – Lassen Sie sich von der „schönsten“ Barockstadt Österreichs bei einer Stadtführung verzaubern. Hier wird Geschichte auf Schritt und Tritt erlebbar. Mittags lassen wir es uns im Brauereiwirtshaus gut gehen, bevor es mit dem Bus in das architektonisch einmalige Stift Reichersberg geht. Nach einer Führung durch das Kloster genießen wir in der Klosterwirtschaft Kaffeehauspezialitäten bei einem atemberaubenden Fernblick. Vergünstigung bei kleiner Rente möglich. Preis inklusive Fahrt und Führungen. TP: ASZ. Anmeldung

Do 27.06. **Singkreis – siehe Text 16.05**

Juli

Di 02.07. **Sommerwanderung im Starnberger Land** - Vom Bahnhof Starnberg wandern wir durch die bekannte Maisinger Schlucht, entlang des Sees bis nach Possenhofen. Begleitet vom Maisinger Bach geht es über Wiesen- und Feldwege (Länge 10 km, 140 HM). Nach der Hälfte unseres Weges kehren wir direkt am wunderschön gelegenen See zu Mittag ein. Preis inklusive Fahrt. TP: Hbf. S-Bahnsteigmitte. Anmeldung

Fr 05.07. **Sommerfrühstück** – Bei schönem Wetter erwartet Sie ein buntes Buffet unter freiem Himmel auf unserer schattigen Terrasse. Anmeldung

Di 09.07. **Mystisches Regensburg** – Mit dem Zug geht es in die historische Mittelalterstadt mit ihren verwinkelten Gassen. Dort stärken wir uns im Ratskeller. Die folgende Stadtführung gibt Einblicke in versteckte Kapellen, großzügige Säle, prunkvolle Galerien und uralte Kellergewölbe. Höhepunkt ist die Besichtigung eines traditionellen Handwerksbetriebs. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung

Do 11.07. **Praxisratgeber: Wenn die Rente nicht reicht** – Auch bei sparsamer Lebensführung kann das Geld manchmal knapp sein. Gerade wenn Unvorhersehbares passiert. Die MitarbeiterInnen des ASZ erläutern Ihnen, ab wann Sie Anspruch auf Sozialleistungen haben. Zusätzlich stellen Sie Möglichkeiten von Vergünstigungen und einmaligen finanziellen Hilfen vor und beantworten Ihre Fragen. Anmeldung

Fr 12.07. **Biergarten am Nockherberg** – Nach einem Spaziergang durch Giesing und den Kronepark kehren wir in den beliebten Biergarten ein und lassen uns eine „zünftige“ Brotzeit unter Kastanienbäumen schmecken. TP: U-Bhf. Silberhornstraße. Anmeldung

Mo 15.07. **Sommergrillen** – Kommen Sie auf unsere Sonnenterrasse und genießen schmackhafte Steaks, Grillwürstchen und frische Salate. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung

Mi 17.07. **Das Hallo-Projekt** – siehe Text 08.05.

Do 18.07. **Singkreis** – siehe Text 16.05.

Fr 19.07. **Nachtreffen Begegnungstage** – Bei einem Frühstück lassen wir die Reise nach Erfurt Revue passieren. Anmeldung

Di 23.07. **„Alt und Jung“** – siehe Text 21.05.

Mitmach- Aktionstage zur Nachhaltigkeit bis 02.08. Interessiert? Dann melden Sie sich an!

- Fr 26.07. **Workshop - Wachstum statt Frischhaltefolie** – Es geht um die Herstellung einer langlebigen plastikfreien Alternative zum Einwegprodukt Frischhaltefolie. Wir benötigen dazu Baumwoll- und Leinenstoffreste und Bienenwachs. Preis für Material. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 5,00
- Di 30.07. **ASZ-Kino** – Ein investigativer, unterhaltsamer Film über die Bedrohung durch Plastik für Mensch und Umwelt. Es werden Fragen beleuchtet wie: Schadet Plastik unserer Gesundheit? Wer ist verantwortlich für die Müllberge in Wüsten und Meeren? Was macht Plastik mit unserer Welt? Begeben Sie sich mit auf die Suche nach Antworten! Anmeldung
10.00 Uhr
€ 2,00
- Mi 31.07. **Landpartie** – Die Bio-Gärtnerei Hecker in Olching gibt Einblicke in ihre Gewächshäuser und zeigt, wie das Gemüse für die Münchner Ökokiste entsteht. Die Führung wird abgerundet durch eine leckere Brotzeit sowie einem Kurzvortrag über den ökologischen Anbau durch Tanja Wassmann. Zurück geht es ca. 2 km entlang der Amperauen zur S-Bahn. Preis für Fahrt und Essen. TP: ASZ. Anmeldung
13.10 Uhr
€ 13,00

August

- Fr 02.08. **Bio-Frühstück** – Ein gutes, nachhaltiges Frühstück fängt beim Einkauf an. Daher gibt es nur fair gehandelte Produkte. Käse, Wurst und Eier von glücklichen Tieren aus Deutschland und Obst aus der Region. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 6,00
- Mo 05.08. **Eiscafé** – Genießen Sie unsere bunten Kreationen. Dazu gibt es einen Eiskaffee oder heißen Kaffee. Preis für Eis und Getränk. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 3,00
- Di 06.08. **„Alt und Jung“** – siehe Text 21.05.
- Di 06.08. **Domicil - Seniorenzentrum Einsteinstraße** – Die 2018 eröffnete Einrichtung bietet Pflegeplätze und Betreutes Wohnen in guter Lage. Bei einem Rundgang durch das Haus können wir uns von der modernen Ausstattung überzeugen und gewinnen Einblicke in die Pflege und Betreuung. Den Nachmittag lassen wir in der dortigen Cafeteria ausklingen (Selbstkostenpreis). TP: Ernst-Reuter-Str.1. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 2,00
- Do 08.08. **Praxisratgeber: Wie bleibt das Herz gesund?** Das Krankenhaus für Naturheilweisen in Harlaching ist eine der führenden komplementärmedizinischen Kliniken Deutschlands. Anerkannte Verfahren wie Naturheilkunde und Homöopathie werden in die Behandlungskonzepte integriert. Doktor Norbert Schmid klärt über präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Herzkrankheiten auf und berichtet über seinen Krankenhausalltag. Anmeldung
15.30 Uhr
€ 2,00
- Fr 09.08. **Biergarten Großhesselohe** – Nach einem kurzen Fußweg erreichen wir die Waldwirtschaft, inmitten alter Kastanien. Wir lassen uns heiße Schmankerl vom Grill oder andere Köstlichkeiten schmecken. Wer möchte, kann sich im Anschluss noch der 5 km langen Wanderung nach Thalkirchen anschließen. TP: S-Bahnstation Großhesselohe. Anmeldung
11.50 Uhr
€ 2,00
- Di 13.08. **Baumkronenweg und Tal der Sinne** – Mit dem Zug geht es nach Füssen. Dort spazieren wir zum Walderlebniszentrum Zieglwies, um auf dem 21m hohen und 480m langen Baumkronenweg spektakuläre Ausblicke zu genießen. Danach geht es zu Fuß ins Tal der Sinne, zur Kneippwiese, zum Treibecken und Moor- und Barfußpfad (Strecke ca. 6 km). Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt und Eintritt. TP: Rischart, Bhf. Pasing. Anmeldung
08.45 Uhr
€ 20,00

Do 22.08. **Singkreis** – siehe Text 16.05.

Fr 23.08. **Wer weiß was? Team-Quiz im ASZ** – Die vielfältigen Fragekategorien erfordern unterschiedliches Wissen. Somit können alle zum Punktekonto beitragen. Ziel ist, in mehreren Spielrunden Punkte zu sammeln. Natürlich gibt es etwas zu gewinnen. Hat Sie das Rätselieber gepackt? Anmeldung
10.00 Uhr
€ 2,00

Di 27.08. **Staffelsee und Murnau** – Bei Sommerwetter genießen wir die kleine Schiffrundfahrt auf dem Staffelsee (kleiner Bordverkauf für Brotzeit). Im Anschluss laufen wir in die schöne Altstadt von Murnau, um ein spätes Mittagessen zu genießen oder die farbenfrohe Fußgängerzone zu erkunden. Preis inklusive Fahrt und Schiff. TP: Hbf. Starnberger Bhf., BOB-Schalter. Anmeldung
09.15 Uhr
€ 23,00