



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

Einzelveranstaltungen

September Oktober November Dezember 2019

September

- Di 03.09.
09.45 Uhr
€ 5,50
- Teichblick-Runde** – Vom S-Bahnhof Lochhausen geht die Wanderung durch die schöne Naturidylle Aubinger Lohe (10 km, 70 HM). Der Rundweg führt vorbei am Teufelsberg und dem Ziegel- und Böhmerweiher. Am Ende unserer Wanderung kehren wir noch gemeinsam in Lochhausen ein. Preis inklusive Fahrt. TP: Hbf., S-Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Fr 06.09.
10.00 Uhr
€ 5,00
- Frühstück** – Starten wir mit einem leckeren Frühstück in den Tag. Unsere ehrenamtlichen HelferInnen bereiten für Sie eine abwechslungsreiche Auswahl vor. Anmeldung
- Mo 09.09.
14.30 Uhr
kostenfrei
- Trauercafé** - Begegnungsmöglichkeit für Trauernde. Einmal im Monat können Sie bei Kaffee und Kuchen im geschützten Rahmen sich erinnern, zuhören, neue Kontakte knüpfen oder einfach dabei sein. Das Angebot von Andrea Gerstner (ausgebildete Trauerbegleiterin) richtet sich an Trauernde, egal, wie lange der Verlust zurückliegt (auch am 14.10./ 11.11./ 09.12.). Finanziert über LH München - Jakob und Therese Fedinger-Stiftung. Anmeldung
- Di 10.09.
09.00 Uhr
€ 25,00
- Majestätisches Passau** – bekannt als nördlichste Stadt Italiens. Hier paaren sich Charme, Schönheit, Geschichte, Kultur und Kunst. Nach dem Mittagessen im historischen Ratskeller erwartet Sie eine Schauspielführung mit spannenden Geschichten, durch die schönen Gassen der Dreiflüssestadt. Zum Abschluss bleibt Zeit für einen Besuch in einem der berühmten Kaffeehäuser. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung
- Mi 11.09.
18.30 Uhr
€ 4,00
- Das Hallo-Projekt** – ein Kulturabend zum Mitmachen bei köstlichem Essen aus fernen Ländern, mit landestypischen Tänzen oder beim Mitsingen bekannter Kultlieder aus aller Herren Länder. Dabei ergeben sich interessante Gespräche mit jungen Menschen aus der ganzen Welt, die in München Ihre berufliche Heimat gefunden haben (weiterer Termin 06.11.). Preis inklusive Essen. Anmeldung
- Do 19.09.
12.15 Uhr
- Ehrenamts-Ausflug** – Als Dankeschön für Ihren Einsatz besichtigen wir die Kaffeerösterei Schneid und lassen uns dort mit Kaffee und Kuchen verwöhnen. Einladung erfolgt gesondert.

- Do 19.09.
15.00 Uhr
€ 2,00
- Praxisratgeber:** Wohngemeinschaften für Demenzkranke – In diesem Vortrag gibt Ihnen Ulrike Reder, Vorständin von Carpe Diem München e.V., einen umfassenden Einblick in diese besondere Wohnform. Es werden folgende Fragen beleuchtet: Was unterscheidet ambulant betreute Wohngemeinschaften von einer stationären Unterbringung? Was sind die Rollen, Aufgaben und Pflichten der Angehörigen bei dieser Wohnform und welche Kosten fallen an? Anmeldung
- Fr 20.09.
08.45 Uhr
€ 24,00
- Die Sammlung Campendonk in Penzberg** – Als eher unbekanntes Mitglied der Künstlervereinigung „Blaue Reiter“ gehörte Heinrich Campendonk neben Macke, Marc und Klee zu den wichtigsten Vertretern des Expressionismus. Fachlich geführt erhalten Sie einen Überblick über sein kreatives Schaffen und seine außergewöhnlichen und wenig bekannten Kunstwerke. Im Anschluss gemeinsame Einkehr. Preis inklusive Fahrt, Eintritt und Führung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung
- Di 24.09.
10.00 Uhr
- „Alt und Jung“** – Voneinander lernen, miteinander lachen und einander kennenlernen – genau darum soll es gehen, wenn einmal monatlich Vorschulkinder aus dem KiTZ (Heinrich-Böll-Straße 133) für eineinhalb Stunden zu uns ins ASZ kommen. Neue InteressentInnen sind herzlich willkommen! Sprechen Sie uns einfach an, mitmachen ist jederzeit möglich. (weitere Termine: 22.10/26.11./10.12.) Anmeldung
- Do 26.09.
14.30 Uhr
€ 3,00
- Singkreis** – Hier können Sie dreistimmig singen: laut, falsch und mit Begeisterung! Freuen Sie sich auf vier herzerwärmende Nachmittage in den kalten Monaten. Ein besonderes Dankeschön geht an Margarete Behlendorf und Maria Schächer für die Vorbereitung und Durchführung (Termine: 24.10./ 21.11./ 19.12.). Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Fr 27.09.
10.15 Uhr
€ 2,00
- Interessantes in der Nachbarschaft** - Das Isar-Amper-Klinikum in Haar – Frau Ilse Merkle führt uns eineinhalb Stunden über das weitläufige Klinikgelände und erzählt uns dabei Wissenswertes über die Geschichte und die heutigen Fachabteilungen der Klinik. Preis inklusive Führung. TP: S-Bahnhof Haar. Anmeldung

Oktober

- Do 10.10.
14.30 Uhr
kostenfrei
- 40. Geburtstag der Münchner ASZ** – und das wollen auch wir feiern! Es erwartet Sie ein musikalisches Potpourri vom Ostpark-Duo an alten Schlagern, bekannten Volks- und Herbstliedern begleitet von Gitarre und Akkordeon. Dazu servieren wir Kaffee und Geburtstagstorte. Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag mit Ihnen – vielleicht auch mit dem ein oder anderen Tänzchen. Anmeldung
- Sa 12.10.
10.00 Uhr
- Fünf Jahre WuS! - Freiwilligenempfang der BRK - Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit** – In diesem Jahr feiern wir ein kleines Jubiläum! Daher findet unser diesjähriger Empfang als Dankschön für Ihren ehrenamtlichen Einsatz für alle Helferinnen und Helfer am traditionellen Nockherberg statt. Neben gutem Essen und Trinken, Kabarett und Musik gibt es wieder Informatives aus unserem Münchner Roten Kreuz zu erfahren. Eine separate Einladung an alle Freiwilligen folgt!
- Mo 14.10.
Di 15.10.
10.00 Uhr
€ 2,00
- Trauercafé** – siehe Text 09.09.2019
- Mitfahren leicht gemacht** – Mobilität ermöglicht eine bessere Lebensqualität. Wer selbstständig mit U-Bahn, Bus und Tram fahren kann, ist unabhängig und kann aktiv und selbstbestimmt am Leben teilnehmen. Bei dieser Schulung der MVG werden Ihnen hilfreiche Tipps gegeben, um auch in Zukunft unbeschwert mit den „Öffentlichen“ zu fahren. Anmeldung

- Di 15.10.
14.00 Uhr
€ 2,00 **So bleibt die Seele auch im Alter gesund!** – Oft wird Alter mit Trauer, Einsamkeit und verschiedensten Erkrankungen gleichgesetzt. So ist es nicht erstaunlich, dass diese Sorgen psychisch krank machen können. Dies muss jedoch nicht sein! Der Psychologe Patrick Künstler vom Gerontopsychiatrischen Dienst München Ost zeigt welche Risikofaktoren im Alter bestehen und welche praktischen Methoden effektiv zur psychischen Gesundheit beitragen. Anmeldung
- Di 22.10.
08.55 Uhr
€ 9,00 **Freisinger Rundweg** – Unter dem Motto „Kultur & Natur“ führt uns diese 11 km lange Wanderung (130 HM) nach Weihenstephan, zu den Sichtungsgärten und zur Plantage. Danach gelangen wir über eine schöne Waldstrecke zur „Kleinen Wieskirche“. Einen wunderbaren Ausblick vom Domberg genießen wir nach der Mittagseinkehr in Freising. Preis inklusive Fahrt. TP: Hbf. S-Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Di 22.10. **„Alt und Jung“** – siehe Text 24.09.
- Do 24.10. **Singkreis** – siehe Text 26.09.
- Fr 25.10.
10.30 Uhr
€ 6,00 **Gesundheitsratgeber: Klangschaalen kennenlernen und erleben** – Der Klang ist eine wunderbare Möglichkeit Körper, Seele und Geist in EinkLANG zu bringen, wodurch Stress und Unruhe verringert werden. Heike Ritter nimmt Sie mit in die Welt der Klangschaalen und erklärt Ihnen allerhand Wissenswertes. Zum Abschluss gibt es eine kleine Klangreise (weiterführender Termin: 29.11.). Anmeldung
- Di 29.10.
08.00 Uhr
€ 37,00 **Busausflug in den romantischen Pfaffenwinkel** – Wir beginnen mit einer Führung durch das Passionstheater in Oberammergau, bei der wir Interessantes über die 400-jährige Geschichte und die Passionsspiele erfahren. Nach einer gemeinsamen Einkehr in Oberammergau geht es weiter zur Wieskirche in Steingaden, die seit 1983 UNESCO Weltkulturerbe ist. Unser dortiger Besuch wird abgerundet von einem fantastischen Orgelkonzert. Preis für Fahrt, Führungen und Konzert. Anmeld.

November

- Di 05.11.
10.00 Uhr
€ 9,00 **Novemberrundwanderung durch den Teufelsgraben** – Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Wanderung von Groß- helfendorf über Grub bis zur Kreuzstraße und zurück (10 km). Ungefähr bei der Hälfte der Strecke kehren wir beim Bartewirt zur Mittagsstärkung ein. Nur mit Wanderschuhen. Preis inklusive Fahrt. TP: Giesing S-Bahnhof, Bäckerei im Zwischengeschoss. Anmeldung
- Mi 06.11. **Das Hallo-Projekt** – siehe Text 11.09.
- Fr 08.11.
10.00 Uhr
€ 5,00 **Novemberfrühstück** – während es draußen dunkel und ungemütlich ist, finden Sie bei uns eine bunte Mischung leckerer Köstlichkeiten, die Gaumen und Gemüt erfreuen. Anmeldung
- Mo 11.11. **Trauercafé** – siehe Text 09.09.
- Di 12.11
09.40 Uhr
€ 20,00 **Unheimliches Rosenheim** – Kuriose Geschichten, spektakuläre Gerichtsverhandlungen und unerklärbare Ereignisse stehen im Mittelpunkt des Rundgangs. So spielen Begebenheiten früherer Jahrhunderte als auch der jüngeren Vergangenheit eine Rolle, wie beispielsweise die Spukgeschichte einer Anwaltskanzlei. Anschließend Mittagseinkehr und Zeit zur freien Verfügung. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Ostbahnhof, Gleis 8. Anmeldung
- Do 14.11.
14.30 Uhr
€ 2,00 **Autorenlesung mit dem Münchner Dichter Günter Müller** – Es erwartet Sie ein gemütlicher Nachmittag der all Ihre Sinne anspricht und Sie in vorweihnachtliche Stimmung versetzen wird. Anmeldung

- Fr. 15.11. **Adventsbasteln** – Die schönste Weihnachtsdekoration ist immer noch selbstgemacht! Mit einfachen Materialien lassen sich kreative Kunstwerke schaffen. Unter der Anleitung von Gitte Rollenhagen entstehen wunderschöne, zarte Sterne aus Butterbrotpapier und kleine Christbäume aus Tortenunterlagen und Baumscheiben. Lassen Sie sich überraschen. Preis inklusive Materialkosten. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 6,00
- Do 21.11. **Die Welt zu Gast im ASZ** – Junge Erasmus-StudentInnen aus der ganzen Welt, die für ein Semester an der renommierten Münchner Katholischen Stiftungshochschule studieren, stellen Ihnen ihre Herkunftskulturen mit interessanten Einblicken vor. Anmeldung
10.30 Uhr
€ 2,00
- Do 21.11. **Singkreis – siehe Text 26.09.**
- Fr 22.11. **Das Bayerische Landeskriminalamt** – die größte kriminalpolizeiliche Ermittlungsdienststelle Bayerns. Wir erhalten Informationen zu den verschiedenen Abteilungen des Hauses, den bedeutendsten Kriminalfällen und dem Ermittlungsbereich Falschgeld. Ob es uns gelingt dieses zu erkennen? Mit Ihrer Anmeldung geben Sie die Zustimmung, dass Ihre Daten (Name, Geburtsdatum) vorab vom LKA polizeilich überprüft werden dürfen. TP: U-Bhf Maillinger Str., Bahnsteigmitte. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 2,00
- Di 26.11. **Plätzchen backen** – Fleißige PlätzchenbäckerInnen aus unserem Ehrenamtskreis bereiten leckere Gebäcke für das Adventscafé vor. Anmeldung bei der Diensterteilung.
10.00 Uhr
- Di 26.11. **„Alt und Jung“** – siehe Text 24.09.
- Do 28.11. **Besichtigung der Kirche Maria Ramersdorf** – Entdecken Sie bei einer Führung Münchens älteste Marien- und Heilig-Kreuz-Wallfahrtskirche. Sie gehört zu den beliebtesten Tauf- und Hochzeitskirchen der Stadt. Geschätzt werden die hochwertige künstlerische Ausstattung sowie der Charakter als Kleinod, das Kraft und Lebensfreude schenkt. Anmeldung
14.55 Uhr
€ 2,00
- Fr 29.11. **Gesundheitsratgeber: Klangschaalen erleben** – siehe Text 25.10.
10.30 Uhr
- Sa 30.11. **Weihnachtszauber am schönen Tegernsee** – Nach einem zünftigen Essen im berühmten Bräustüberl werden wir durch den prachtvoll geschmückten Ort geführt und erfahren manche Geheimnisse. Danach besuchen wir den wunderschönen Weihnachtsmarkt und lassen den Tag bei Punsch und Weihnachtsleckereien ausklingen. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung
09.00 Uhr
€ 24,00

Dezember

- Fr 06.12. **Nikolausfrühstück** – Nichts im Stiefel gefunden? Bei uns finden Sie sicher etwas leckeres, angerichtet vom HelferInnenteam. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 5,00
- Mo 09.12. **Trauercafé** – siehe Text 09.09.
- Mo 09.12. **Racletteabend** – Schon zur Tradition geworden, lassen wir uns das Schweizer Nationalgericht schmecken. In geselliger Runde können alle die kleine Pfanne mit köstlichen Zutaten füllen. Zusatztermin am 16.12.. Anmeldung
17.00 Uhr
€ 8,00
- Di 10.12. **„Alt und Jung“** – siehe Text 24.09.

- Do 12.12. 14.30 Uhr € 3,00 **Punsch, Plätzchen, Gemütlichkeit** – bei unserem alljährlichen Adventscafé wollen wir gemeinsam das Jahr ausklingen lassen. Wir freuen uns, wenn Sie den Nachmittag durch Ihre kreativen Beiträge wieder unvergesslich machen. Sprechen Sie uns bis 09.12. an! Preis inklusive Essen und Getränke. Anmeldung
- Fr 13.12. 10.00 Uhr € 3,50 **Reisevortrag Nepal** – Dieses südasiatische Land fasziniert mit gewaltigen Bergriesen, beeindruckenden Landschaften und einem spirituellen Zauber. Gerald Schmidtsdorff nimmt Sie mit nach Kathmandu, zu den Königstädten sowie den Chitwan Nationalpark. Anmeldung
- Do 19.12. **Singkreis – siehe Text 26.09.**