



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 2021**

Mai

- Di 04.05.
10.30 Uhr
€ 2,00
- Frühlingsspaziergang durch die Hirschau** – Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch den oftmals wenig bekannten nördlichen Teil des Englischen Gartens. Unser 8 km langer Rundweg führt uns durch die Hirschau entlang kleiner Bachläufe, durch weitläufige Parkanlagen bis hin zum Isarwehr Oberföhring. Bitte Brotzeit mit-nehmen. TP: U-Bhf. Alte Heide Bahnsteigmitte. Max. 9 TN. Anmeldung
- Mi 05.05.
14.00 Uhr
€ 2,00
- München-Quiz** – Diesmal widmet sich unser Rätsel-nachmittag im ASZ ganz der Stadt München. Freuen Sie sich auf vergnügliches Rätseln rund um unsere Heimat! Viel Spaß dabei! Max. 12 TN. Anmeldung
- Di 11.05.
10.00 Uhr
€ 6,00
- Frühstück** – Alles neu macht der Mai, so hoffen wir auf Lockerungen und ein gemeinsames Frühstück. Das Essen wird an Ihren Platz serviert. Max. 12 TN. Anmeldung
- Mi 12.05.
14.30 Uhr
€ 2,00
- Gesprächskreis** – Themen und Fragen der Zeit. Im Sommer möchten wir gerne wieder unsere kommunikative und kurzweilige Runde mit Ihnen fortführen (auch am 16.06., 21.07., 18.08.). Max. 7 TN. Anmeldung
- Do 20.05.
14.30 Uhr
€ 2,00
- Sommerkonzert** – Mit verschiedenen klassischen Klaviermelodien, gespielt von Margarete Behlendorf, möchten wir Sie auf den bevorstehenden Sommer einstimmen. Freuen Sie sich auf die schönen Klänge unterschiedlichster Kompositionen. Max. 11 TN. Anmeldung
- Do 27.05.
09.00 Uhr
€ 7,00
- Gemütlich entlang der Sempt** – Südlich von Erding bahnt sich der kleine Fluss seinen Weg durch eine weite Acker- und Mooslandschaft. Für eine ruhige Wanderung (ca. 8 km) ein ideales Terrain. Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt. TP: S-Bahn Haltestelle Riem. Max. 9 TN. Anmeldung

Mo 31.05. 14.00 Uhr € 3,00 **Kaffeeklatsch rund um die Seelische Gesundheit** – Karolina De Valerio, Theologin beim Münchner Bündnis gegen Depression und selbst Betroffene, begleitet Sie zu Fragen rund um die seelische Gesundheit im Alter und zu Depressionen (auch am 28.06., 26.07., 16.08.). Max. 9 TN. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Juni

Di 01.06. 09.00 Uhr € 7,00 **Exkursion in den Grafinger Süden** – Nach dem Verlassen von Grafing geht es über Fuß-, Feld- und Wald-wege vorbei am Spiegelweiher zur Burg Elkofen durch schattigen Wald. Die 7 km lange Wanderung führt über teils hügeliges Terrain. Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt. Max. 9 TN. TP: S-Bahnhof Trudering. Anmeldung

Di 08.06. 10.00 Uhr € 6,00 **Frühstück** – Wir genießen eine bunte Auswahl an Köstlichkeiten auf unseren Tellern, weiterhin an den Platz serviert. Max. 12 TN. Anmeldung

Di 15.06. 09.00 Uhr € 7,00 **Wanderung von Grafrath zum Wörthsee** – Diese Wanderung (12 km, 200 HM) führt uns durch den Mauerner Wald und Walchstadt zum Wörthsee. Wir passieren die Amper und kleinere Weiher, genießen am See den Blick bevor wir weiter nach Steinebach laufen und die Rückfahrt antreten. Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt. TP: U-Bhf. S-Bahnsteig Trudering. Max. 9 TN. Anmeldung

Mi 16.06. 14.30 Uhr **Gesprächskreis** – siehe Text 12.05.

Fr 18.06. 09.00 bis 12.00 Uhr € 21,00 **Bindegewebe (Faszien) mit Selbstbehandlung entspannen** – erlernen Sie das quer verlaufende Binde-gewebe im Körper zu entspannen. In Kooperation mit der MVHS. Kurs (M376180). Max. 7 TN. Anmeldung

Mo 28.06. 14.00 Uhr **Kaffeeklatsch Seelische Gesundheit** – siehe Text 31.05.

Juli

Di 06.07. 10.00 Uhr € 6,00 **Frühstück** – Mit dem Sommer kommen hoffentlich auch weitere Lockerungen und wir können entspannt gemein-sam unser Essen genießen. Weiterhin an Ihren Platz serviert. Max. 12 TN. Anmeldung

Di 13.07. 09.15 Uhr € 7,00 **Amperwanderung von Olching nach Fürstenfeldbruck** – Der breite Uferweg führt uns bequem an der abwechs-lungsreichen Szenerie entlang. Durch die Amperauen geht es an Esting vorbei nach Fürstenfeldbruck (10km). Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt. TP: S-Bahnsteig Ostbahnhof, Gleis 3. Max. 9 TN. Anmeldung

Do 15.07. 17.00 Uhr € 8,00 **Sommergrillen** – Wir treffen uns bei einem lauen Sommerabend auf der Terrasse des ASZ. Dort heizen wir den Grill an und genießen leckeres Fleisch, knackige Würstchen und frisch zubereitete Sommersalate. Dazu gibt es wahlweise hausgemachten Eistee oder alkohol-freies Radler (auch am 29.07.). Max. 12 TN. Anmeldung

Mi 21.07. 14.30 Uhr **Gesprächskreis** – siehe Text 12.05.

Do 22.07.
15.00 Uhr
€ 2,00

Führung „Barrierefreies Wohnen zu Hause“ – In dieser neuen Ausstellung in der Messestadt vom Verein Stadtteilarbeit erleben Sie, wie Wohnungen barrierefrei gestaltet werden können. Außerdem können Sie ausprobieren, wie praktisch Alltagshilfen und technische Unterstützungssysteme beim Anziehen, Essen oder bei der Körperhygiene sind. TP: Konrad-Zuse-Platz 11. Max. 9 TN. Anmeldung

Mo 26.07.
14.00 Uhr

Kaffeeklatsch Seelische Gesundheit – siehe Text 31.05.

Mo 29.07
17.00 Uhr

Sommergrillen – siehe Text 15.07.

August

Di 03.08.
10.00 Uhr

Frühstück – Mit einem gesunden und abwechslungsreichen Angebot, passend zur Jahreszeit, genießen wir gemeinsam den Morgen. Vielleicht, bei Lockerungen, wieder alle an einem Tisch. Max. 12 TN. Anmeldung

Do 05.08.
14.00 Uhr
€ 3,00

Eiscafé – Bei schönem Wetter können Sie sich auf der ASZ Terrasse köstliche Eiskreationen auf der Zunge zergehen lassen. Und zum Abschluss gibt es für alle einen leckeren Eiskaffee (auch am 19.08.). Preis für Eis und Getränk. Max 12 TN. Anmeldung

Di 10.08.
10.00 Uhr
€ 2,00

Schlosspark Nymphenburg – Lassen Sie uns gemeinsam im weitläufigen Nymphenburger Park spazieren gehen (ca. 8 km) und an diesem heißen Sommertag die angenehme Kühle zwischen den herrlichen Bäumen genießen. Bitte Brotzeit mitnehmen. TP: Tramhaltestelle „Schloss Nymphenburg“ der Linie 17. Max. 9 TN. Anmeldung

Do 12.08.
14.30 Uhr
€ 2,00

Wer weiß was? Das Quiz im ASZ – Die vielfältigen Fragekategorien erfordern unterschiedliches Wissen. Somit kann hier bestimmt jeder punkten. Ziel ist es, in mehreren Spielrunden die meisten Punkte zu sammeln. Aber natürlich steht der Spaß im Vordergrund. Hat Sie das Rätselfieber gepackt? Max. 12 TN. Anmeldung

Mo 16.08.
14.00 Uhr

Kaffeeklatsch Seelische Gesundheit – siehe Text 31.05.

Mi 18.08.
14.30 Uhr

Gesprächskreis – siehe Text 12.05.

Do 19.08.
14.00 Uhr

Eiscafé – siehe Text 05.08.