



Alten- und Service-Zentrum



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz  
Kreisverband München

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

## Einzelveranstaltungen Januar Februar März April 2022

### Januar

- Di 11.01. **Neujahrsfrühstück** – Zwei von der Pandemie geprägte Jahre liegen hinter uns. Lassen Sie uns mit einem Glas Sekt auf ein gesundes und entspannteres Jahr 2022 anstoßen und genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstück, zubereitet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 6,00
- Do 13.01. **Der Hausnotruf stellt sich vor** – Was passiert eigentlich genau, wenn der Alarm vom Hausnotruf ausgelöst wird? Nick Nachtsheim, vom Münchner Roten Kreuz, erklärt Ihnen die Funktionsweise des Gerätes, gibt einen Überblick über die Finanzierungsmöglichkeiten und stellt Ihnen weitere Hilfsmittel vor, die Ihnen mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden geben. Anmeldung  
14.30 Uhr
- Di 18.01. **Winterspaziergang durch den Pasinger Stadtpark** – Unser ca. 7 km lange Rundweg durch den wunderschönen Pasinger Stadtpark führt entlang der lebhaft fließenden Würm mit idyllischen Flussauen. Er lässt uns vergessen doch so stadtnah zu sein. Anschließende gemeinsame Mittagseinkehr möglich. TP: Pasinger Bahnhof, Ausgang Süd. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 2,00
- Do 20.01. **Lesung mit Günter Müller - „wia’s hoid so is“** – Unter dem Motto „Früher - Gestern - Heute“ nimmt Sie der Autor mit auf eine unterhaltsame Stunde mit Geschichten, Erlebnissen und Gedanken in Versform. Humor und Ernsthaftigkeit gehen dabei Hand in Hand und Erinnerungen werden in einer ganz neuen Art lebendig gemacht. Anmeldung  
14.30 Uhr
- Do 27.01. **Singkreis** – Schon nach 30 Minuten Singen produziert unser Gehirn stimmungsaufhellende Hormone. So hoffen wir wieder auf ein gemeinsames Singen! Wir bedanken uns bei Margarete Behlendorf, die uns weiterhin am Klavier begleiten wird. Neu begrüßen wir Doris Stegmann, sie sorgt für die Liederauswahl und stimmt diese für uns an. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung  
14.30 Uhr  
€ 3,00

Mo 31.01. **Vorsicht Falle** – Trickbetrugsmaschen bei Seniorinnen und Senioren. Kaum ein Tag vergeht ohne eine Meldung darüber, dass gerade ältere Menschen immer wieder Opfer von Betrugsmaschen werden. In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der LH München, informiert Sie Berthold Ottmann, Polizeibeamter a.D., in einem Vortrag über falsche Polizisten, sowie falsche Handwerker und gibt Tipps wie Sie sich schützen können. Anmeldung  
14.30 Uhr

## Februar

Di 08.02. **Frühstück** – Während im Februar draußen noch eine klirrende Kälte herrscht, ist es bei uns im ASZ gemütlich warm. Sich unterhalten, nett plaudern und dabei € 6,00  
10.00 Uhr  
lecker frühstücken, denn gemeinsam schmeckt's besser! Genießen Sie unser abwechslungsreiches Angebot, zubereitet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Anmeldung

Do 10.02. **Gut versorgt im Alter** – Der Wunsch im Alter in der vertrauten Umgebung und Wohnung verbleiben zu können, kann so manche neue Fragestellungen mit sich bringen. Die Mitarbeiter\*innen des ASZ informieren Sie zu Themen, wie Sie Unterstützung in der Pflege erhalten, wer Ihnen im Haushalt helfen kann und was Sie unternehmen können, um Ihren Wohnraum altersgerecht zu gestalten. Außerdem werden Hinweise zu Hausnotruf, Essen auf Rädern und dem Besuchsdienst gegeben. Anmeldung  
14.30 Uhr

Mo 14.02. **Naturvortrag - Die Zaubergärten von André Heller** – Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit auf eine einzigartige Bilderreise an den Gardasee. Erleben Sie eine € 4,50  
14.30 Uhr  
„Musterkollektion an Weltgegenden“ des Ausnahmekünstlers André Heller und lauschen Sie seinen Liedern und Gedichten. Anmeldung

Di 15.02. **Spaziergang durch die Hirschau** – Begleiten Sie uns in den oftmals wenig bekannten nördlichen Teil des Englischen Gartens. Unser ca. 8 km lange Rundweg führt uns durch die Hirschau entlang kleiner Bachläufe, durch weitläufige Parkanlagen bis hin zum Isarwehr Oberföhring. Anschließende Mittagseinkehr möglich. TP: U-Bhf. Alte Heide Bahnsteigmitte. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 2,00

Di 22.02. **„Hören ist Kopfsache - Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen“** – aus eigener Kraft besser hören und verstehen. Für den Hörerfolg reichen Hörgeräte allein oft nicht aus, daher wurde zusätzlich die terzo® Gehörtherapie entwickelt: Die Kombination aus Hörgeräten und dem innovativen terzo-Gehörtraining werden in diesem Vortrag vorgestellt und genau erklärt. Anmeldung  
10.00 Uhr

Do 24.02. **Singkreis** – Singen tut in der dunklen Jahreszeit besonders gut! Denn Singen aktiviert Geist und Körper, vermindert Stress und stärkt das Immunsystem. Beste Voraussetzungen also, um dem Winter zu trotzen. Wir danken Margarete Behlendorf am Klavier und Doris Stegmann für die Liederauswahl. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung  
14.30 Uhr  
€ 3,00

## März

- Di 01.03. **Frühstück** – die Tage werden wieder spürbar länger und auch am Morgen lässt uns das Licht leichter aufstehen. Kommen Sie zu uns ins ASZ und lassen Sie uns gemeinsam mit einem gesunden und bekömmlichen Frühstück in den Tag starten. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 6,00
- Di 08.03 **Wanderung am Ammersee** – Von Breitbrunn wandern wir auf dem naturbelassenen Weg entlang der Seepromenade mit schönen Aussichtspunkten ca. 8 km südwärts nach Herrsching. Nach der Mittagseinkehr haben wir noch die Möglichkeit den Kurpark zu besuchen und den Blick auf den See zu genießen. TP: Hbf., S-Bahnsteig-Mitte. Preis inklusive Fahrt. Anmeldung  
09.15 Uhr  
€ 10,00
- Do 10.03. **Qualitätsratgeber Pflege** – Was tun, wenn es Probleme mit dem Pflegedienst oder dem Pflegeheim gibt? Eva Kaltenhauser und Francesca Lechner von der Städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege zeigen Ihnen welche pflegerischen Versorgungsformen bzw. Wohnformen es im Alter und bei Pflegebedürftigkeit gibt und woran sich die Qualität von Pflegeheimen oder ambulanten Pflegediensten erkennen lässt. Anmeldung  
14.30 Uhr
- Di 22.03. **Klassisches Konzert zum Frühlingsanfang** – Wir freuen uns, dass das zur Tradition gewordene Konzert im Frühling mit Margarete Behlendorf am Klavier wieder stattfinden kann. Mit einem bunten Repertoire klassischer Stücke läuten wir mit Ihnen gemeinsam die blühende Jahreszeit ein. Anmeldung  
15.00 Uhr  
€ 2,00
- Do 24.03. **Singkreis** – Heute versuchen wir mit vereinter Stimme den Frühling herbei zu singen. Die entsprechende Liederauswahl stellt Doris Stegmann für uns zusammen, begleitet werden wir wieder von Margarete Behlendorf am Klavier. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung  
14.30 Uhr  
€ 3,00
- Di 29.03. **Das Haus der bayerischen Geschichte in Regensburg** – Kommen Sie mit auf unsere Zeitreise und erleben sie die Historie Bayerns im neu gebauten Museum. Mit der Multimediaschau „was vorher geschah“ und mit Hilfe moderner Media Guides können Sie selbst an den einzelnen Stationen wählen, welche Informationen Sie zur Vertiefung des Themas hören möchten. Keine Mittagseinkehr, bitte eine Brotzeit mitbringen. TP: Hbf. Infotafel. Preis inklusive Fahrt, Eintritt und Media-Guide. Anmeldung  
09.30 Uhr  
€ 24,00

## April

- Di 05.04. **Besuch im Tierpark Hellabrunn** – Frühlingserwachen im Münchner Zoo! Lassen Sie uns gemeinsam nachsehen, wie die Tiere die wärmer werdenden Tage genießen und ob schon so manche Jungtiere ihre ersten Ausflüge unternehmen. Bitte eine Brotzeit mitbringen. TP: U-Bahnhof Thalkirchen. Preis für Eintritt. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 11,00
- Mi 06.04. **Osterbasteln** – Selbstgemacht ist immer noch die schönste Dekoration. Mit einfachen Materialien lassen sich kreative Kunstwerke schaffen. An diesem Tag werden unter der Anleitung von Gitte Rollenhagen Kunsteier mit der Serviettentechnik verziert. Preis inklusive Materialkosten. Anmeldung  
14.30 Uhr  
€ 11,00

- Di 12.04. **Frühstück** – Heute bieten wir Ihnen eine bunte Mischung frischer, saftiger und  
10.00 Uhr leckerer Köstlichkeiten an, die unsere Gaumen und unser Gemüt erfreuen werden.  
€ 6,00 Zubereitet von unserem ehrenamtlichen Helfer\*innenteam. Anmeldung
- Do 14.04. **Lachyoga** – Lachen, Klatschen, Atmen sind die Grundelemente des Lachyogas, die  
15.30 Uhr Ihnen von der ausgebildeten Lachtrainerin Carolin Stark näher gebracht werden. Es  
€ 5,00 werden Kräfte mobilisiert um körperliche und seelische Gesundheit zu fördern.  
Bereits unsere Großeltern wussten: Lachen ist die beste Medizin! Anmeldung
- Fr 22.04. **Osterbrunch** – Mit kulinarischen Köstlichkeiten beenden wir gemeinsam die  
10.00 Uhr Osterwoche. Süßes und Salziges, Warmes und Kaltes, für alle Geschmäcker ist  
€ 8,00 sicherlich etwas Leckeres dabei. Unterstützt werden wir wieder von unserem  
ehrenamtlichen Helfer\*innenteam, die das ein oder andere Schmankerl aus ihrem  
Kochrepertoire beisteuern. Anmeldung
- Di 26.04. **Rundwanderung von Aying über St. Emmeram nach Kaltenbrunn und  
09.15 Uhr zurück** – Die gut 10 km lange Wanderung führt uns über Forst- und Feldwege  
€ 10,00 und wenig befahrene Straßen. In Kleinhelfendorf besuchen wir die berühmte  
Marterkapelle und die barocke Sankt Emmerams-Kirche bevor es über  
Kaltenbrunn wieder an unseren Startpunkt zurückgeht. Dort angekommen  
stärken wir uns gemeinsam im Kastanienhof. TP: S-Bhf. Giesing,  
Zwischengeschoss Bäckerei. Preis inklusive Fahrt. Anmeldung
- Do 28.04. **Singkreis** – Mit Melodien passend zur Jahreszeit, ausgesucht von Doris Stegmann,  
14.30 Uhr wollen wir an diesem Nachmittag wieder gemeinsam singen, begleitet am Klavier  
€ 3,00 von Margarete Behlendorf. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung