

Mai bis August 2024



Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



Daniela Spieß
Sozialpädagogin Dipl.
Einrichtungsleitung



Antonia Opatril
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

Es gibt Gefühle, die sind einfach nicht gut für uns. Etwa sich allein oder von der wachsenden Digitalisierung ausgeschlossen zu fühlen oder sich unsicher zu sein, wie man die vielen Herausforderungen im Alltag besser bewältigt. Das macht man am besten gemeinsam - mit persönlichen Gesprächen und Begegnungen im ASZ. Diese geben uns das gute Gefühl dazu zu gehören. Es ist leichter, sich mit Anderen an Neues heranzuwagen. Machen Sie mit!

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, Seniorenwohngruppe
- 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.
- Musikalische Einlagen bei Veranstaltungen
- 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, 26.07.2024, 11.00 Uhr im Sportheim des ESV Freimann für alle Aktiven, Ehemaligen und Interessierten. 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 € 1.660,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.490,- (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 Do, 18.04.2024, 10.00 Uhr, persönlich im ASZ.

(Einlass ab 9.30 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: 02. Mai - 31. August 2024

Montag bis Freitag

Preis € 2,00
Termine nur
nach
Vereinbarung

Verflixte Technik

Brauchen Sie handwerkliche Unterstützung oder Hilfe bei technischen Geräten wie, TV oder Navi? Reinhard Brandstetter, Heinz Rehlen und Peter Kerner helfen Ihnen gerne ehrenamtlich.

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
€ 80,00
16 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: 06.05. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Angela Rieger. Kursbeginn: 06.05. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 80,00
16 x 60 Min

Atem- und Gelenkgymnastik
Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 06.05. Anmeldung

11.30 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Mit Angela Rieger. Kursbeginn: 06.05. Anmeldung

13.00 Uhr
Termine
nach
Absprache

**Offene Laienspielgruppe
„Herbstgeflüster“**
Entdecken Sie Ihr Schauspieltalent beim Einüben einfacher Stücke. Schnuppern nach Absprache mit Daniela Spießl.

14.00 Uhr
à € 1,50
8 x 120 Min

**Freimanner „Pinselhexen“ –
Malgruppe**
Experimentieren Sie unter Anleitung von Franziska Apfelbeck. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte mitbringen. Am 06.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07., 12.08. und 26.08. Anmeldung

Dienstag

10.15 Uhr
€ 85,00
17 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: 07.05. Anmeldung

10.00 Uhr
à € 2,50
9 x 90 Min

NEU! Speak English again!

You know some English but simply have not enough practice? So come and start talking with others again.
Start: 07.05. 14-tägig. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 6,00
oder
à € 7,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.



Mittwoch

09.30 Uhr
€ 63,00
14 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: 08.05. Anmeldung

10.30 Uhr
à € 2,50
60 Min

NEU! 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. Start: 08.05. Anmeldung

10.45 Uhr
€ 63,00
14 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: 08.05. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 6,00
oder
à € 7,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

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
€ 65,00
13 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: 02.05. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 6,00
oder
à € 7,00

Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

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 03.05., 17.05., 14.06., 28.06., 12.07. und 26.07. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

Mai - August

Mai

Fr 03.05.
10.00 Uhr
€ 7,00

Männerstammtisch im ASZ

Bei Würstchen und Brezen können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Preis inklusive einem Getränk. Anmeldung

Mi 08.05.
14.00 Uhr
€ 4,50

Bingo

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

Di 14.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Sabine Dyllick begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 16.05.
ab 09.30
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Yvonne Hertwig-Grosche vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN Rechtliche Betreuung beantwortet. Anmeldung

Mai

Do 16.05.
14.30 Uhr
€ 4,50

„Gesprächskreis Lebensfreude“

Sie sind herzlich eingeladen unter Anleitung von Antonia Opatril oder Petra Brunner gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Sie lernen sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren sowie Ihre Achtsamkeit zu schulen. Erhalten Sie Ihre positiven Lebensenergien und stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen psychische Belastungen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen.
Anmeldung

Fr 31.05.
10.00 Uhr
kostenfrei

Die EU und ich – was weiß ich wirklich?

Vom 06.- 09. Juni findet wieder die Europawahl statt. Den meisten ist gar nicht bewusst, auf wie viele Menschen sich das Ergebnis der Wahl zum Europäischen Parlament auswirkt. Je mehr Menschen an dieser Wahl teilnehmen, umso stärker wird unsere Demokratie. Gemeinsam erweitern und testen Sie Ihr Wissen mit der Informationsseite „Die EU & ich“. Anmeldung



Juni

Mo 03.06.
14.00 Uhr
€ 2,00

Ausstellungseröffnung der Freimanner „Pinselhexen“

An diesem Nachmittag entdecken Sie die neuesten Bilder der Künstlerinnen und können ihnen sogar beim Pinseln über die Schulter schauen. Bei einem Glas (auch alkoholfreiem) Sekt kommen Sie mit den Damen ins Gespräch.

Anmeldung

Di 04.06.
13.30 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: Apotheke U-Bahn Freimann.

Anmeldung

Mo 10.06.
14.00 Uhr
€ 4,50

Film-Café: „Gernstls Reisen – Auf der Suche nach dem Glück“

Der Kinofilm zu der preisgekrönten Reise-Reportagerei für den Bayerischen Rundfunk. Oft willkürlich und meist ungeplant geht Gernstl seit 1983 auf Menschen zu. Er bringt die Leute zum Reden, ohne selbst viele Worte zu verlieren. Er spricht mit Originalen, unerkannten Philosophen, Weltverbesserern und „ganz normalen Leuten“. Machen Sie sich gemeinsam mit Gernstl und seinem Bus auf die Suche nach der Frage, wie man richtig lebt. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Juni

Di 11.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Sabine Dyllick begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 13.06.
14.30 Uhr
€ 8,00

Juni-Fest mit Quiz und Tanz

Frühling und gute Laune mit Rätselspaß und Musik. Fühlen Sie sich dank der modernen Technik wie bei „Wer wird Millionär“. Bei uns haben Sie beim Rätseln den Rückhalt einer starken Gruppe und können anschließend in Siegerlaune das Tanzbein schwingen und den Frühling feiern. Preis inklusive einer Begrüßungsbowle, Eiskaffee und Tiramisu. Anmeldung

Sa 15.06.
10.00 Uhr
kostenfrei

Wohlfühltag BRK-Krebsberatung

Sie sind herzlich eingeladen zum Wohlfühltag in das ASZ-Fürstenried. Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungs-, aber auch Genesungsprozess zu fördern. Einzelheiten erfahren Sie auf der Homepage (www.brk-muenchen.de/krebsberatung), telefonisch unter 089/2373-276 oder per E-Mail an: Krebsberatung@brk-muenchen.de.

Juni

Di 18.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

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

Do 20.06.
09.30 Uhr
€ 2,00

Ausflugreihe Biergarten: Hirschau

Genießen Sie einen Spaziergang durch den Englischen Garten und kehren dann für den gemütlichen Teil im schönen Münchner Biergarten „Hirschau“ ein. Preis ohne Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Di 25.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

„Butterbrot und Kunsthonig“: Wie wir wurden, was wir sind

Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichten für nachfolgende Generationen.
Anmeldung

Do 27.06.
09.00 Uhr

Begegnungstag der Ehrenamtlichen

Das Team des ASZ bedankt sich recht herzlich bei unseren aktiven Helfer*innen mit einem Ausflug. Nähere Infos, z.B. wo es hin geht, erhalten die Ehrenamtlichen noch von uns. Wir freuen uns auf einen tollen gemeinsamen Tag.
Anmeldung

Juni

Do 27.06.
ab 9.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Yvonne Hertwig-Grosche vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN Rechtliche Betreuung beantwortet.
Anmeldung



Juli

Mi 03.07.
14.00 Uhr
€ 4,50

Bingo

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

Do 04.07.
10.00 Uhr
€ 2,00

Ausflugsreihe Biergarten: Mühlenpark

Unser Ausflug startet mit einem ca. einstündigen Spaziergang. Im Anschluss lassen wir uns im gemütlichen Biergarten Mühlenpark nieder. Preis ohne Verpflegung. TP: Islamisches Zentrum/ Wallnerstraße (Bus 181). Anmeldung

Juli

Mi 10.07.
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: U-Bahn Studentenstadt. Anmeldung

Do 11.07.
09.00 Uhr
€ 25,00

Ausflug: Landesgartenschau Kirchheim

800 Bäume wurden gepflanzt, um unter dem Motto „Zusammen Wachsen“ Natur zu erleben und alle Sinne inspirieren zu lassen. Dafür wurden fünf Bereiche – Garten, Wildnis, Wasser, Wald und Wiese - geschaffen. Lassen Sie uns gemeinsam auf Erkundungstour gehen. Preis inklusive Eintritt und Führung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Fr 12.07.
11.00 Uhr
Selbstkosten

Männerstammtisch im ESV

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



Juli

Do 18.07.
14.30 Uhr
€ 4,50

„Gesprächskreis Lebensfreude“

Sie sind herzlich eingeladen unter Anleitung von Antonia Opatril oder Petra Brunner gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Sie lernen sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren sowie Ihre Achtsamkeit zu schulen. Erhalten Sie Ihre positiven Lebensenergien und stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen psychische Belastungen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen.
Anmeldung

Di 23.07.
14.00
€ 3,50

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

Do 25.07.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Yvonne Hertwig-Grosche vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN Rechtliche Betreuung beantwortet.
Anmeldung

Juli

Do 25.07.
10.30
€ 2,00

Ausflugsreihe Biergarten: Waldheim

Diesmal geht es in den „Kreuzlinger Forst“ und den Biergarten Waldheim bei Großhadern. In ca.15 Minuten erreichen wir von der U-Bahn-Haltestelle aus den Forst. Preis ohne Verpflegung. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Di 30.07.
14.00
€ 3,50

Ratgeber: „Medikamenteneinnahme im Alter“

Genau hinschauen und gut informiert sein über den Umgang mit Medikamenten im Alter lohnt sich für Ihre Gesundheit. Dr. Cornelia Hahn-Graßhoff von der AOK Bayern wird Sie auf der Grundlage ihrer Mitwirkung bei der Umsetzung einer Gesundheits-kampagne „Priscus-Liste 2.0“ insbesondere über gefährliche Wirkstoffe in ärztlich verordneten Medikamenten informieren und Ihre Fragen dazu beantworten. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung



August

Do 01.08.
14.00 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

Mo 05.08.
14.00 Uhr
€ 4,50

Film-Café: „Tortuga – Die unglaubliche Reise der Meeresschildkröte“

Der Dokumentarfilm mit der Erzählstimme von Hannelore Elsner nimmt Sie mit auf eine der außergewöhnlichsten Wanderungen in der Tierwelt. Eine Reise mit atemberaubenden Meeres- und Unterwasserbildern, die erst nach 25 Jahren und 10.000 Kilometern wieder am Ursprungsort an einem Strand in Florida endet. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 08.08.
14.30 Uhr
€ 4,50

„Gesprächskreis Lebensfreude“

Sie sind herzlich eingeladen unter Anleitung von Antonia Opatril oder Petra Brunner gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Sie lernen sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren sowie Ihre Achtsamkeit zu schulen. Erhalten Sie Ihre positiven Lebensenergien und stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen psychische Belastungen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

August

Di 20.08.
14.00 Uhr
€ 3,50

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Sabine Dyllick begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 23.08.
09.00 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: Apotheke U-Bahn Fröttmaning. Anmeldung

Di 27.08.
14.00 Uhr
€ 3,50

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

r 30.08.
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

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

Mo 27.05.
Mo 10.06.
Mo 01.07.
Mo 15.07.
Mo 29.07.
Mo 12.08.
ab 10.30 Uhr
kostenfrei

Digitale Einzelsprechstunde

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

Di 09.07.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag

Kommunikation – digital in Kontakt treten und bleiben:

Kommunikation – WhatsApp, Signal, Facebook, SMS, Email. Anmeldung

Di 06.08.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag:

Navigation und Reisen mit digitaler Hilfe

GoogleMaps, Komoot, Bergfex, MVG-App und DB-App. Anmeldung

In der ersten Hälfte der 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

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Münchener 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.
- Josef und Luise Kraft-Stiftung
- 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

Ihr Weg zu uns:

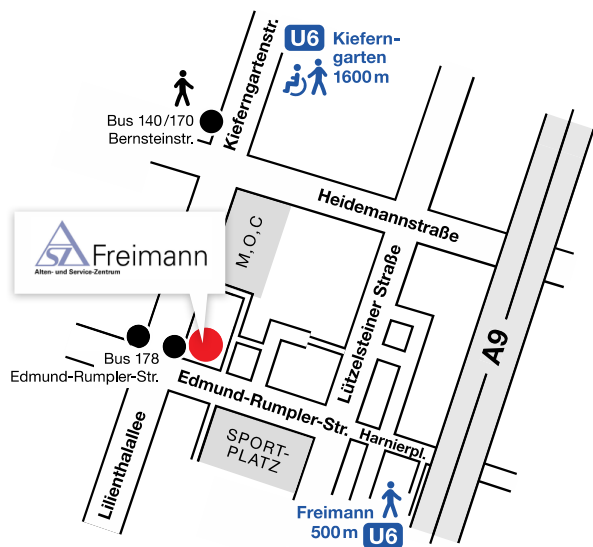
U6 Freimann:

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 98 930

Fax: 089 / 32 98 932 4

E-Mail: asz-freimann@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-freimann