

September Oktober November Dezember 2017



Alten- und Service-Zentrum



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

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote September Oktober November Dezember 2017

Kursdauer: 18. September - 22. Dezember 2017
Kursferien: 01. - 15. September 2017
30. Oktober - 03. November 2017
27. - 29. Dezember 2017

Montag

- Mo bis Fr
à € 1,00 **“Plate One” - Training** – Kräftigendes Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Bitte vereinbaren Sie Ihre persönlichen Termine.
- Mo bis Fr
à € 1,00 **Offenes Tischtennispiel** – Trainieren Sie Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen und steigern Sie Ihre körperliche Fitness. Termine nach Absprache. Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen!
- Mo bis Fr
à € 1,00 **Internetcafé** – Mit unseren Laptops können Sie ins Internet gehen, Dokumente erstellen und ausdrucken. Unterstützung erhalten Sie nach Terminvereinbarung von Elke Fuchs oder Bernhard Sarcher.
- ab 09.00
à € 22,00 **Fußpflege** mit Beatrix Rambow – Sie erhalten eine 30-minütige professionelle medizinische Fußpflege (04./18.09., 02./16.10., 06./20.11., 04/18.12.). Anmeldung
- 09.30 Uhr
10.45 Uhr
à € 46,20
13 x 60 Min **Qi Gong 1** oder
Qi Gong 2 mit Anna Carolina Grimaldi –
Erlernen Sie leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen. Keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung
- 12.00 Uhr
À € 2,00 **Montagssuppe** – freuen Sie sich auch schon auf unsere Frisch gekochte Suppe zum Wochenstart, zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnenteam? (Beginn 09.10.) Anmeldung bis Freitagmittag.
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden Spielpartnerinnen und Spielpartnern.

14.30 Uhr **Feldenkrais** mit Doris Schmidt – Sie erlernen Ihre Muskeln ohne Kraftaufwand geschmeidig werden zu lassen. Die Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser. Kooperation mit der MVHS, Beginn 09.10. (F375060). Probestunde € 68,00 am 09.10., 5,00 € (F370130). Anmeldung über die MVHS.

Dienstag

09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber – mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken werden realistische Bilder von Menschen gestaltet und dabei Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung erklärt und geübt (26.09., 10./24.10., 14./28.11., 12.12.). Anmeldung € 40,00
5 x 135 Min

09.45 bis 10.15 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“ auf dem Platz der Menschenrechte. Bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum. Anmeldung

13.30 bis 16.30 Uhr **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und ältere Menschen mit psychischen Problemen.** Die Gruppe findet in Kooperation mit „Carpe Diem“ München e.V. statt. Nähere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer á € 20,00 089-200 07 6721. Anmeldung

14.30 Uhr **Zumba Gold®** mit Markus Haugg – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten Sie Ihre Gelenke geschmeidig und trainieren Ihr Herz- Kreislauf-System. In Koop mit der MVHS (Kurs F377270) Beginn 17.10. Anmeldung über die MVHS. € 55,00
12x 60 Min

18.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)** mit Christine Geyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) Anmeldung unter 0176-271 763 42. á € 4,00
90 Min

19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre Erfahrungen, ihre Motivation und Hoffnungen. Jeden Dienstag in den Räumen des ASZ.

Mittwoch

09.45 Uhr **Aquarellkurs** mit Sabine Springer-Weber – Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (28.09./ 11./25.10., 15./29.11., € 48,00 6 x 135 Min 13.12.). Anmeldung

09.45 Uhr **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (20.09., 04./18.10., 08./22.11., € 56,00 7x 135 Min 06./20.12.). Anmeldung

10.00 Uhr **Konzentrations- und Gedächtnistraining** mit Ursula Last – Unerlässlich zur Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. € 57,60
12x 90 Min Anmeldung

12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – Genießen Sie die kommunikative und freundliche Atmosphäre unseres gemeinsamen Mittagessens, immer frisch zubereitet von unserem tatkräftigen ehrenamtlichen HelferInnenteam (nicht am 15.11.) € 4,00
Anmeldung bis Dienstagmittag.

14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenen Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Neue Gäste sind herzlich willkommen.

- 14.30 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden Spielpartnerinnen und Spielpartnern.
- 14.30 Uhr **Offener Handarbeitstreff** – Mit Nadel, Faden und Wolle treffen wir uns in der Bibliothek zum gemeinsamen Häkeln, Stricken, Sticken... und natürlich zum Plaudern.
- ab 14.30 Uhr **Deutsche Rentenversicherung** – Beratung mit Hans Zanker. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 0171-197 46 65.

Donnerstag

- 09.00 Uhr **„Beweglich bleiben 1“ oder**
 10.00 Uhr **„Beweglich bleiben 2“ mit Irene Fröhler** – Flotte Übungen für Ihre Stabilität, Koordination und Gleichgewicht ausgeführt im Sitzen, Stehen und Liegen.
 á € 46,20
 13x 60 Min Anmeldung
- 10.30 Uhr **Offener ASZ Stammtisch** – die monatliche Runde für alle mit Lust auf nette Gespräche und eine bayerische Brotzeit mit Weißwürsten, Brezn und einem Weißbier (am 28.09., 26.10., 23.11. und 14.12.). Anmeldung
 á € 3,00
- 11.00 Uhr **„Beweglich bleiben 3“ mit Irene Fröhler** – Leichte Übungen für Ihre Stabilität, Koordination und Gleichgewicht ausgeführt im Sitzen und Stehen. Anmeldung
 á € 46,20
 13x 60 Min
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (07.09., 05.10., 02.11., 07.12.). Anmeldung
 á € 3,00
- 15.00 - 17.00 Uhr **Außensprechstunde für Präventive Hausbesuche** – damit Sie möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Ein Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen von MitarbeiterInnen des ASZ Riem im Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10. Gerne besuchen wir Sie auf Wunsch auch kostenlos zuhause. (Termine 07.09., 05.10., 09.11., 07.12.)

Sonntag

- 14.00 bis 16.30 Uhr **Sonntagsöffnung** – jeden ersten Sonntag im Monat können Sie sich bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zum Ratschen, Kartenspielen oder Tischtennis im ASZ Riem treffen (03.09., 01.10., 05.11., 03.12.). Wir bitten für die Planung um vorherige Anmeldung