



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

## **Einzelveranstaltungen** **September Oktober November Dezember 2017**

### **September**

- Fr 01.09. **Bauernfrühstück** – Genuss mit Tradition! Heute mit einem kräftigenden, herzhaften Frühstück, dessen Bestandteile aus Kartoffeln, Zwiebeln, Schinken und Röhrei besteht. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 5,00
- Di 05.09. **Kultur und Natur** – Von Pasing nach Obermenzing. Auf unserem Stadtteilspaziergang mit Ilse Merkle erkunden wir das russisch orthodoxe Kloster vom Hl. Hiob, ein Kleinod nahe des Schlosses Blumenburg. Danach spazieren wir zum alten Dorfkern von Obermenzing, wo wir beim alten Wirt zu Mittag einkehren. Länge ca. 6 km. Preis inklusive Führung. TP: Pasinger Bahnhofplatz. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 4,50
- Do 07.09. **Wanderung über den Taubenberg** – Wilhelm Polano führt uns von Darching durch den Ort auf den bewaldeten Taubenberg, ca. 280 HM. Der tolle Ausblick vom Gipfel, der Aussichtsturm und die vielen Tiere des Taubengerhauses werden Sie begeistern. Nach der Mittagseinkehr führt unser Abstieg über Forstwege nach Warngau, ca. 230 HM zum Kaffee trinken. Gesamtlänge ca. 12 km. Preis inklusive Fahrt. TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung  
08.50 Uhr  
€ 10,00
- Fr 08.09. **Olaf Gulbransson Museum** – Der durch den berühmten Münchner Architekt Sep Ruf entworfene Bau im Tegernseer Kurpark beherbergt die Werke des norwegischen, in Tegernsee beheimateten Malers und Zeichners Gulbransson. Sie haben Gelegenheit sich mit Werk und Leben des eng mit der Satirezeitschrift Simplicissimus verbundenen Künstlers zu beschäftigen. Preis inklusive Fahrt und Eintritt. TP: Infopoint Hbf.. Anmeldung  
08.45 Uhr  
€ 18,00
- Do 14.09. **KandidatInnenvorstellung Seniorenbeirat** – Ihre Stimme zählt! - Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten der Seniorenbeiratswahl 2017 im Stadtbezirk 15. Sicherlich sind Sie neugierig, wer sich für die Wahl zur Verfügung stellen wird. Sie können die KandidatInnen kennen lernen, offene Fragen stellen und Ihre Anliegen und Wünsche vortragen.  
15.00 Uhr

- Mo 25.09. 14.30 Uhr € 3,00 **Das waren noch Zeiten!** – Die Wiesn früher und heute. Gemeinsam schauen Sie mit Martin Feichtenbeiner auf das Münchner Oktoberfest und vergleichen Vergangenes mit Heute. Sicher gibt es bei Ihren Geschichten rund um die Theresienwiese viel zu schmunzeln. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Di 26.09. 08.45 Uhr € 13,00 **Herbstwanderung um den großen Ostersee** – Im wunderschönen Pfaffenwinkel erstreckt sich das aus 19 Seen bestehende Naturschutzgebiet. Von Iffeldorf erwandern wir die etwa 13 km lange Strecke mit ca. 105 HM mit beeindruckender Flora und Fauna. Zahlreiche Rastplätze mit Blick auf die Berge laden zur Pause ein. Eine Einkehr im Café Hofmark rundet den Tag ab. Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt. TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung
- Do 28.09. 15.00 Uhr € 3,00 **Singkreis** – „Zum Tanze, da geht ein Mädle!“ Singen wirkt aufmunternd und inspirierend, genau das Richtige für die kommende Zeit! Sie sind herzlich eingeladen zu einem stimmungsvollen Nachmittag! Ein besonderer Dank an Maria Schächer und Margarethe Behlendorf für die wunderbare Ausgestaltung der Treffen. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

## Oktober

- Do 05.10. 14.00 Uhr **Angebote für Alt und Jung - aber wie?** Mit dieser Frage haben sich Lisa Hesselbach vom Kinder-Tageszentrum Heinrich-Böll-Straße und Franziska Fröhlich auseinandergesetzt und wollen gerne mit Ihnen erarbeiten, wie ein solches Zusammenkommen aussehen könnte. Um Ihre Ideen kennen zu lernen, laden wir Sie zu einem kreativen Workshop ein. Am 24.10. trifft sich dann Alt und Jung zum ersten Mal. Anmeldung
- Fr 06.10. 14.00 bis 17.00 Uhr **Jahresempfang des BRK Kreisverband München für ehrenamtliche HelferInnen. Einladung ergeht gesondert.**
- Mo 09.10. 14.30 Uhr € 3,00 **Das waren noch Zeiten!** Was haben Sie mit Ihrem ersten Gehalt gemacht? Wann waren Sie zum ersten Mal verliebt? Erinnern Sie sich noch an Ihre erste eigene Wohnung? Erste Male bleiben uns in ganz besonderer Erinnerung. Jutta Streichsbier wird mit Ihnen diese Erfahrungen wieder aufleben lassen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Di 10.10. 10.30 Uhr **10 Jahre ASZ Riem**  
Wir beginnen die Feierlichkeiten mit einer kleinen Geburtstagsmatinee. Hierzu erfolgt eine gesonderte Einladung.  
14.00 Uhr Am Nachmittag dürfen sich alle BesucherInnen auf einen bunten Nachmittag freuen. Nach einem Glas Sekt, starten wir mit dem Improvisationstheater „efa“, das sicherlich unsere Lachmuskeln zum Schwingen bringt. Dann gibt es eine dem Anlass entsprechende Geburtstagstorte mit Kaffee und den besten Bilder aus unseren Veranstaltungen der letzten 10 Jahre. Anmeldung
- Fr 13.10. 10.00 Uhr € 7,00 **Von der Hl.-Kreuz-Kirche in Obergiesing zum Nockherberg.** Mit ultramodernem Funk-Hörsystem führt uns Barbara Feige bei unserem Spaziergang vom Zentrum des dörflichen Giesings bis an den Rand der Au. Wir sehen die Entwicklung am "Giesinger Grünsitz" und hören entlang der Tegernseer Landstraße allerlei Anekdoten und Geschichten. Über die Silberhornstraße geht es durch die pittoreske Feldmüllersiedlung. Der letzte Abschnitt führt in den Krone-Park und endet am Nockherberg. Fußweg ca. 2 km. Preis inklusive Führung. TP: Hl. Kreuz Kirche - Hauptportal. Anmeldung

- Mo 16.10. 08.00 Uhr € 37,00 **Busausflug zum Kürbishof in Kammerstein und Schloss Arnsberg** – Familie Schnell produziert Ölkürbisse, Kürbiskernöl und verschiedenste Kürbiskernspezialitäten. Sie erfahren Wissenswertes über die Züchtung und wie das Öl in der Mühle hergestellt wird. Zum Mittagessen gibt es Kürbiskernbratwürste, Kartoffel- und grünen Salat. Weiter geht es zum Schloss Arnsberg zur Kaffeeeinkehr oder zum Spazieren. Preis inklusive Fahrt, Führung, Mittagessen. TP: ASZ Riem. Anmeldung
- Do 19.10. 15.00 Uhr **Singkreis** – „Das Laub fällt von den Bäumen“- siehe Text 28.09.
- Fr 20.10. 08.45 Uhr € 14,00 **Herbstwanderung Burgruine Werdenfels - Pflegersee** – Bei unserem Rundweg zum romantischen Pflegersee erwartet Sie ein traumhaftes Bergpanorama mit Ausblicken zum Ester-, Karwendel- und Wettersteingebirge. Die kleine, ca. 4,6 km lange leichte Wanderung mit 180 HM wird mit einer Einkehr im Berggasthof Pflegersee auf der herrlichen Sonnenterasse am See belohnt. Bitte Brotzeit mitnehmen. Preis inklusive Fahrt. TP: Infopoint Hbf. Anmeldung
- Fr 20.10. 10.00 Uhr € 5,00 **Kulinarische Vielfalt** – Was gibt es besseres als gemeinsames Kochen, um mit unseren NachbarInnen aus der Gemeinschaftsunterkunft Willy-Brandt-Allee ins Gespräch zu kommen und sich kennenzulernen?! Es erwartet Sie ein interessanter Vormittag, an dem viel geschnibbelt, gebraten und sich ausgetauscht wird. Zu diesem Treffen bringen unsere Gäste ein landestypisches Rezept aus ihrer Heimat mit. Preis inklusive Essen. Anmeldung
- Mo 23.10. 06./20.11. 04./18.12. 10.15 Uhr 5x 90 Min € 15,00 **»Damit die Seele in Balance bleibt«** – Fehlt Ihnen manchmal die Lebensfreude im Alltag? Möchten Sie wieder zu innerer Zufriedenheit und seelischem Gleichgewicht (zurück)finden? Teilen Sie Erfahrungen und Gedanken miteinander und entwickeln Sie praktische Methoden, die den Umgang mit depressiven Verstimmungen erleichtern. Leitung: Patrick Künstler, GPDI München Ost und Jutta Streichsbier, ASZ Riem. Anmeldung
- Fr 27.10. 08.30 bis 16.00 Uhr **Erster Hilfe Kurs für ehrenamtliche MitarbeiterInnen** – Gemeinsam mit Susanne Sow von unserem Münchner Roten Kreuz wollen wir lebensrettende Sofortmaßnahmen wieder auffrischen. Gesonderte Einladung erfolgt.

## November

- Fr 03.11. 10.00 Uhr € 5,00 **Herbstfrühstück** – Jetzt wird´s gemütlich! Bei unserem abwechslungsreichen Angebot können Sie herbstliche Leckereien genießen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 07.11. 14.55 Uhr € 6,00 **Reptilienauffangstation** – Durchschnittlich leben 500 bis 600 Tiere hier. Darunter seltene Giftschlangen, Krokodile, große Würgeschlangen, grüne Leguane und Schildkröten in allen Größen. Sie haben die seltene Gelegenheit, einen Einblick in die tägliche Arbeit einer Auffangstation für exotische Tiere zu bekommen. TP: Kaulbachstr. 37. Anmeldung
- Do 09.11. 15.00 Uhr € 3,00 **ASZ Kino: Mr. Morgan's last love** – Der ehemalige Uniprofessor Matthew Morgan lebt seit dem Tod seiner Frau sehr zurück gezogen. Erst als er die junge Pauline im Bus kennenlernt, gewinnt er neuen Lebensmut. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

- Mo 13.11. 14.30 Uhr € 3,00 **Das waren noch Zeiten!** – Trauer, Verlust, Gedenken an Verstorbene - durch Allerheiligen und Allerseelen maßgebliche Themen in diesem Monat. Wie sind Sie mit Verlusten im Laufe ihres Lebens umgegangen? Wer oder was hat Ihnen geholfen? Wie wurde früher getrauert? Gemeinsam mit Franziska Fröhlich können Sie sich darüber austauschen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Di 21.11. 10.00 Uhr € 3,50 **Blickpunkt Türkei** – Der Roman „der Sohn des Hauptmanns“ von Nedim Gürsel verbindet die Sicht der heutigen Türkei mit der geschichtlichen Vergangenheit. Als Internatsschüler in Istanbul hat die Hauptfigur einst den Militärputsch 1960 miterlebt, als alter Mann nimmt er in witziger Weise Stellung zum jetzigen Staatspräsidenten. Barbara Yurtdas hat den unterhaltsamen Roman ins Deutsche übersetzt. Sie wird einzelne Textpassagen vorlesen und Einblick in die Denkweise türkischer Schriftsteller geben. Anmeldung
- Do 23.11. 15.00 Uhr **Singkreis** – „Schneeflöckchen, Weißröckchen“- siehe Text 28.09.
- Fr 24.11. 10.00 Uhr **Praxisratgeber - Zuhause gut versorgt!** – Wir wollen Ihnen unsere Beratungs- und Unterstützungsangebote in unterschiedlichsten Lebensbereichen vorstellen, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben können. Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um die Themen Wohnen, Pflegeversicherung, Hausnotruf und vieles mehr. Anmeldung
- Mo 27.11. 10.00 Uhr **Plätzchenbäckerei** – Und wieder suchen wir fleißige BäckerInnen aus unserem Ehrenamt, die mit uns für das Adventscafé backen. Anmeldung am 28.07. bei der HelferInneneinteilung.
- Di 28.11. 14.30 Uhr € 7,00 **Die Kunstmühle im Hofbräuhaus** – Täglich benötigen wir Mehl zum Backen oder Kochen- aber wie verläuft die Herstellung und welche Geräte werden dafür benötigt? Antworten erhalten Sie durch die MitarbeiterInnen der Mühle - übrigens die Letzte ihrer Art im Großraum München. Dort wird besonders auf Ökologie und Regionalität geachtet. Im Anschluss können Sie den dortigen Mehlladen erkunden. Viele Treppen! TP: Neuturmstr.3. Anmeldung
- Do 30.11. 14.00 Uhr € 2,00 **Praxisratgeber: Fachstelle für pflegende Angehörige des Bayerischen Roten Kreuzes München** – Sinja Kasang, Leiterin der Beratungsstelle, informiert in ihrem Vortrag über die unterschiedlichen Entlastungsleistungen im psychosozialen, krankheitsspezifischen und finanziellen Bereich, sowie über verschiedene Gruppen für die Pflegebedürftigen selbst und für die betroffenen Angehörigen. Anmeldung

## Dezember

- Fr 01.12. 10.00 Uhr € 3,50 **Kleines Frühstück** – Wir genießen zusammen in kleiner Runde ein kleines Frühstück. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Mo 04.12. 14.30 Uhr € 3,00 **Das waren noch Zeiten!** – Weihnachten - eines der drei Hauptfeste des Kirchenjahres wird meist als Familienfest mit Geschenken gefeiert. Wir werden uns mit der Bedeutung und Entstehung im Hinblick auf das unterschiedliche Brauchtum beschäftigen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Do 07.12. 17.00 Uhr € 8,00 **Raclette-Essen** – Während es draußen kalt ist, genießen wir drinnen den geschmolzenen Käse, in der kleinen Pfanne am Tisch selbst zubereitet mit weiteren köstlichen Zutaten. Preis für Essen und Getränke. Anmeldung

- Fr 08.12.  
10.00 Uhr  
€ 5,00      **Kulinarische Vielfalt** – Wir überraschen heute unsere NachbarInnen aus der GU mit einem deutschen Gericht, welches wir gemeinsam zubereiten. Dabei können wir uns über kulturelle Unterschiede austauschen und Plätzchen verspeisen. Preis inklusive Essen. Anmeldung
- Mo 11.12.  
08.45 Uhr  
€ 14,00      **Weihnachtliches Berchtesgaden** – Ein ganz besonderer Zauber liegt über dem historischen Ortskern in der Adventszeit. Diesen werden wir nach einem Mittagessen bei einer Stadtführung erkunden. Eingerahmt vom Watzmann und der Fassade des Königlichen Schlosses schlendern wir anschließend über den Weihnachtsmarkt. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Ostbahnhof., Gleis 8 Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Di 12.12.  
14.30 Uhr  
€ 5,50      **Praxisratgeber: Rheumatische Erkrankungen bei älteren Menschen** – Dr. Claudia Dechant, Oberärztin an der rheumatologischen Universitätsklinik München wird Sie umfassend über die häufigsten Erscheinungsformen, deren Auswirkungen und Therapiemöglichkeiten informieren. Anmeldung
- Do 14.12.  
15.00 Uhr      **Singkreis** – „In der Weihnachtsbäckerei“- siehe Text 28.09.
- Do 21.12.  
14.30 Uhr  
€ 3,00      **Adventscafé** – In dieser besinnlichen Zeit stimmen wir uns auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Bei leckerem Glühwein, Punsch und selbst gebackenen Plätzchen wollen wir uns auf die besonderen Momente im Jahr 2017 zurück besinnen und darüber austauschen. Wir freuen uns über kreative Beiträge! Bitte sprechen Sie uns an. Preis für Essen und Getränke. Anmeldung