



- 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.
- 14.30 Uhr **Feldenkrais mit Doris Schmidt** – Sie erlernen Ihre Muskeln ohne Kraftaufwand geschmeidig werden zu lassen. Die Bewegung im Alltag wird leichter. Kooperation mit der MVHS, Beginn 05.03. (G375060). Probestunde 05.03., € 69,00 5,00 € (G370085). 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 € 56,00 Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung erklärt und geübt (09./23.01., 7 x 135 Min 06./27.02., 13.03., 10./ 24.04.). Anmeldung
- 09.45 bis **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und 10.15 Uhr Balanceübungen nach den „Fünf Esslinger“ im Innenhof des ASZ Riem. Bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum. Anmeldung
- 10.30 Uhr **Offener ASZ Stammtisch** – die monatliche Runde für alle mit Lust auf nette á € 3,50 Gespräche bei einer bayerischen Brotzeit mit Weißwürsten, Brezn und einem Weißbier (16.01., 13.02., 27.03. 24.04.). Anmeldung
- 13.30 bis **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und ältere Menschen mit 16.30 Uhr psychischen Problemen.** Die Gruppe findet in Kooperation mit „Carpe Diem“ á € 20,00 München e.V. statt. Nähere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 089-200 07 6721. Anmeldung
- 14.30 Uhr **Zumba Gold® mit Markus Haugg** – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten 12x 60 Min Sie Ihre Gelenke geschmeidig und trainieren Ihr Herz- Kreislauf-System. In € 55,00 Kooperation mit der MVHS, Beginn 13.03. (G377270). Anmeldung über die MVHS.  
19.00 Uhr
- 18.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)** mit Christine á € 4,00 Geyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) Anmeldung unter 0176-271 763 42.  
90 Min
- 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre Erfah- rungen, Motivation und Hoffnungen. Jeden Dienstag in den Räumen des ASZ.

## Mittwoch

- 09.45 Uhr **Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber** – Praktische Einführung, Vertiefung € 56,00 und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (10./24.01., 07./28.02., 14.03., 7 x 135 Min 11./25.04.). Anmeldung
- 09.45 Uhr **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende € 48,00 Zeichentechniken, Proportion und Komposition (17./31.01., 21.02., 07./21.03., 6 x 135 Min 18.04.). Anmeldung
- 10.00 Uhr **Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Ursula Last** – Unerlässlich zur € 62,40 Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit.  
13 x 90 Min Anmeldung

- 12.00 Uhr € 4,00 **Sozialer Mittagstisch** – Genießen Sie die kommunikative und freundliche Atmosphäre unseres gemeinsamen Mittagessens, immer frisch zubereitet von unserem tatkräftigen ehrenamtlichen HelferInnenteam. Anmeldung bis Dienstagmittag. (14.02. extra Anmeldung)
- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenen Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Neue Gäste sind immer 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** – ab sofort immer dienstags!
- 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 (04.01., 01.02., 01.03., 05.04.). Anmeldung  
 à € 3,00
- 14.00 - 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet Ihnen eine 30-minütige rechtliche Unterstützung an (Termine: 18.01., 08.03., 12.04.). Wir bitten um Terminvereinbarung
- 15.00 - 17.00 Uhr **Außensprechstunde für Präventive Hausbesuche** – 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. Ein Angebot, um möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in der gewohnten Umgebung zu bleiben (Termine 11.01., 08.02., 08.03., 12.04.)

## 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 (07.01., 04.02., 04.03., 08.04.). Wir bitten für die Planung um vorherige Anmeldung