



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

## Einzelveranstaltungen Januar Februar März April 2018

### Januar

- Fr 05.01.  
10.00 Uhr  
€ 5,00
- Neujahrsfrühstück** – Bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, in gewohnter Weise, zubereitet von unserem fleißigen HelferInnenteam, können Sie sich nach den Feiertagen wieder gemütlich austauschen und mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr anstoßen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 09.01.  
09.45 Uhr
- „Bleib fit, mach mit“** – Ausgleichende Gymnastik- und Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“ im Innenhof des ASZ Riem. Bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum. Annette Serr und Markus Brucker begleiten die Übungen. Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung mit Getränk zum Selbstkostenpreis (auch am 16.01., 23.01., 30.01.). Anmeldung
- Fr 12.01.  
10.00 Uhr
- Vorstellung Begegnungstage Würzburg** – Vom 22. bis 25. Mai sind wir zu Gast im Haus Klara in der schönen Domstadt Würzburg. Von dort aus werden wir das fränkische Weinland und Sehenswürdigkeiten in und um die Stadt erkunden. Anmeldung im Anschluss möglich.
- Mo 15.01.  
14.30 Uhr  
€ 3,00
- Das waren noch Zeiten!** – Der Winter, die kälteste Jahreszeit bringt viele Erinnerungen hervor. An welchem warmen Plätzchen haben Sie sich früher aufgehalten? Waren Sie gerne im Schnee? Wie erleben Sie den Winter heute? Bei einem heißen Getränk und Kuchen lädt Sie Jutta Streichsbier zum Austausch ein. Preis inklusive Verpflegung. Anmeldung
- Di 23.01.  
10.00 Uhr
- Alt und Jung** – Auch im neuen Jahr laden wir Vorschulkinder aus dem KiTZ der Heinrich-Böll-Straße ins ASZ ein, um uns kennen - und voneinander zu lernen. Der Ablauf wird ganz offen gestaltet - es kann gemeinsam gesungen, gespielt oder gebastelt werden. Wenn Sie Ideen haben sprechen Sie gerne Franziska Fröhlich an (auch am 20.02., 20.03., 10.04.). Anmeldung
- Di 23.01.  
15.00 Uhr  
€ 3,50
- Praxisratgeber: Endlich wieder gut schlafen** – Ein guter Schlaf spielt in unserem Leben eine herausragende Rolle – immerhin verbringen wir rund ein Drittel unseres Daseins damit. Ingrid Stelzel vom FrauenGesundheitsZentrum gibt uns Informationen über den Schlaf(ablauf) und zeigt Selbsthilfemöglichkeiten auf, welche die Nachtruhe verbessern können. Anmeldung

- Do 25.01.  
15.00 Uhr  
€ 3,00
- Singkreis** – „An die Freude“- Ein neues Jahr, wie wunderbar, viele schöne Singkreise erwarten Sie da! An unserem ersten Treffen wollen wir mit vielen fröhlichen Liedern, die Kälte vertreiben und den Frühling herbeilocken. Maria Schächer und Margarethe Behlendorf werden diese Treffen bestimmt wieder wunderbar ausgestalten, vielen herzlichen Dank dafür! Preis für Kaffee und Kuchen (weitere Termine 15.02./ 22.03./ 26.04.) Anmeldung
- Fr 26.01.  
10.00 Uhr  
€ 2,00
- Winterspaziergang am Feldmochinger See** – Von Feldmoching aus spazieren wir an diesem Wintertag zum drittgrößten Badegewässer von München. Auf den gut befestigten Wegen umrunden wir den einstigen Baggersee mit seinem großen Biotop am Südufer. Nach einer Gesamtwegstrecke von ca. 5 km wärmen wir uns bei einem Mittagessen wieder auf. TP: U-Bahnhaltestelle Feldmoching, Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Mo 29.01.  
14.00 Uhr  
€ 3,00
- Strategisches Gruppenspiel „Exit the room“** – Bei diesem Brettspiel am Tisch sind Sie mit bis zu sechs Personen in einem virtuellen Raum wie z. B. einem Labor oder auf einer Burg gefangen. Durch das Auffinden und Einsetzen von Gegenständen, dem gemeinschaftlichen Lösen von Rätseln und strategisches Denken können Sie den Schlüssel für den Ausgang finden. Spannung ist hier bis zuletzt garantiert. Anmeldung
- Di 30.01.  
14.40 Uhr  
€ 3,00
- Wohnen im Viertel in der Messestadt Ost** – Dieses Wohnprojekt stellt barrierefreie Wohnungen und ein Wohncafé für die ganze Nachbarschaft der Messestadt Ost zur Verfügung. Gemeinsam spazieren wir in die Astrid-Lindgren-Str. 58 (1,3 km). Florian Schlammerl stellt bei Kaffee und Kuchen das Projekt vor und informiert über die gemeinsamen Aktivitäten, die nachbarschaftlichen Hilfen und über das Beratungsangebot. TP: ASZ Riem. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

## Februar

- Fr 02.02.  
10.00 Uhr  
€ 5,00
- Frühstück** – die Tage werden langsam wieder länger und auch am Morgen lässt uns das Licht leichter aufstehen. Kommen Sie ins ASZ zum gemeinsamen Frühstück, zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnenteam. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 06.02.  
09.45 Uhr
- „Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 09.01. (13.02., 20.02., 27.02.). Anmeldung
- Di 06.02.  
13.45 Uhr  
€ 2,00
- Selbständiges Wohnen im Mathildienstift** – Rüstigen SeniorInnen, wird hier mit barrierefreien Wohnungen eine günstige Alternative zur bisherigen Wohnform geboten. Durch die Privatsphäre in der eigenen Wohnung, die Geborgenheit in einer Gemeinschaft und die Sicherheit im Notfall sorgt es für eine neue Lebensqualität im Alter. Martina Frey führt durch das Haus und beantwortet anschließend offene Fragen bei Kaffee und Kuchen. TP: Sendlinger-Tor-Platz. Anmeldung
- Do 08.02.  
14.00 Uhr  
€ 2,00
- Richtig vorsorgen mit Betreuungs- und Patientenverfügung** – Unsere langjährige ehrenamtliche Helferin und Juristin Elisabeth Aleiter wird Sie praxisnah in einem Vortrag umfassend über das Thema informieren. Durch Ihre Tätigkeit als Rechtsanwältin kann Sie anhand anschaulicher Beispiele die derzeit gültige rechtliche Situation darstellen und erläutern. Abschließend können Sie gerne noch Ihre Fragen stellen. Anmeldung

- Mi 14.02. 12.00 Uhr € 6,00 **Aschermittwoch Fischessen** – Im Mittelalter verbot die Kirche an vielen Fastentagen Fleisch zu essen. Dadurch wurde die Fischzucht in Europa ausgeweitet. Meerestiere stiegen zu einem beliebten Lebensmittel auf. Unser ehrenamtliches HelferInnenteam möchte Ihnen auch heute wieder ein traditionelles Fischgericht mit einem Glas Weißwein servieren. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Do 15.02. 15.00 Uhr **Singkreis** – „Kommt ein Vogel geflogen“ - siehe Text 25.01.
- Mo 19.02. 14.30 Uhr € 3,00 **Das waren noch Zeiten!** – Kindheitsträume, Tagträumerei, Lebensträume und nächtliche Träume. Dies alles gehört zum Leben dazu und kann es maßgeblich beeinflussen. Träume können antreiben, manchmal aber auch ausbremsen. Franziska Fröhlich möchte sich in gemütlicher Runde mit Ihnen über Ihre Träumereien austauschen. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Di 20.02. **Alt und Jung** – siehe Text 23.01.
- Do 22.02. 14.00 Uhr € 2,00 **Geistig fit im Alter unterwegs** – Manche Gedächtnisschwierigkeiten sind normale altersbedingte Erscheinungen, manchmal aber auch Ausdruck von Erkrankungen. Ein Team aus ÄrztInnen und Fachpersonal des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung vom Klinikum Großhadern informiert Sie über dementielle Erkrankungen. Zusätzlich können Sie kostenlos und anonym Ihr Gedächtnis in einer Einzelsitzung testen lassen. Anmeldung
- Di 27.02. 10.00 Uhr € 2,00 **Winterspaziergang Maximiliansanlagen** – In Winterstiefeln mit gutem Profil warm eingepackt, geht es durch die Winterlandschaft (ca. 6 km) um den Friedensengel bis zur Mauerkirchner Straße. Dort spazieren wir weiter in Richtung Müller'sches Volksbad entlang am Auer Mühlbach. Zur Mittagseinkehr müssen wir noch den kurzen Anstieg bewältigen, um im „GAST“ gemeinsam zu speisen. TP: Max-Weber-Platz, Commerzbank. Anmeldung

## März

- Fr 02.03. 10.00 Uhr € 3,50 **Kleines Frühstück** – Genießen Sie gemeinsam unser kleines aber feines Angebot mit einer Auswahl an Leckereien. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Sa 03.03. 08.15 Uhr € 28,00 **Busausflug zum Schloss Blumenthal und Ostermarkt auf dem Sisi-Schloss** – Neben Gastwirtschaft, Hotel und der kleinen Kirche bildet das Wasserschloss auch die Heimat für ein innovatives Mehrgenerationsprojekt. Die Gemeinschaft engagiert sich in der Landwirtschaft, Kunst und Kultur, Handwerk, Soziales und Gesundheit. Nach einer Führung und Mittagessen besuchen wir noch den Ostermarkt des nahegelegenen Sisi-Schlusses. TP: ASZ. Preis inklusive Fahrt, Führung, Eintritt. Anmeldung
- Di 06.03. 09.45 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 09.01. (auch am 13.03., 20.03., 27.03.). Anmeldung
- Di 06.03. 10.00 Uhr € 2,00 **Praxisratgeber: Schuldner- und Insolvenzberatung des Münchner Roten Kreuzes** - Ines Terhuvén, seit 13 Jahren Beraterin, informiert in ihrem Vortrag über das Angebot der Beratungsstelle, deren Beratungsgrundsätze, über Wege in und aus der Überschuldung und steht Ihnen für Ihre Fragen rund um das Thema Geld und Schulden zur Verfügung. Anmeldung

- Di 13.03.  
08.50 Uhr  
€ 19,00      **Augsburger Puppenkiste** – Sie haben Gelegenheit hinter die Kulissen und das Museum der 1943 gegründeten Augsburger Puppenkiste zu treten, deren Marionetten aus den talentierten Händen des Gründers Walter Oehmichen und dessen Tochter entstanden. Bei einem Rundgang werden Sie im Anschluss zusätzlich die Fuggerstadt kennenlernen. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung
- Do 15.03.  
14.00 Uhr  
€ 5,00      **Gesundheitsratgeber: Die Einheit von Körper und Geist** – Doris Eberl, Lehrerin für mentale Fitness, Gesundheits- und Seniorentainerin, möchte Ihnen in ihrem Vortrag darlegen, welche gesundheitliche Bedeutung es hat, Körper und Geist als Einheit zu betrachten. Im Anschluss gemeinsame Übungssequenz. Anmeldung
- Fr 16.03.  
10.30 Uhr  
€ 2,00      **Münchener Kunstauktionshaus Neumeister** – Historikerin Lena Schauwecker wird Ihnen Einblick hinter die Kulissen des weltweit bekannten Kunstauktionshauses geben. Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich. TP: Barer Str. 37, Eingang. Anmeldung
- Mo 19.03.  
14.30 Uhr  
€ 3,00      **Das waren noch Zeiten! Ostern** – die jährliche Gedächtnisfeier der Auferstehung Jesu Christ wird im Christentum sehr unterschiedlich gefeiert. Markus Brucker wird sich mit Ihnen mit der Bedeutung, Entstehung und den jeweiligen Bräuchen beschäftigen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Di 20.03.      **Alt und Jung** – siehe Text 23.01.
- Do 22.03.  
15.00 Uhr      **Singkreis** – „Es tönen die Lieder“ - siehe Text 25.01.
- Fr 23.03.  
11.00 Uhr  
€ 2,00      **Klassische Klaviermatinée zum Frühlingsbeginn** – Freuen Sie sich mit uns auf das schon zur Tradition gewordene Konzert zum Start in den bevorstehenden Frühling. Margarete Behlendorf wird dabei mit ansprechenden Stücken verschiedenster Komponistinnen und Komponisten aufwarten und den späten Vormittag für Sie zu einem einmaligen Erlebnis werden lassen. Anmeldung
- April**
- Di 03.04.  
09.45 Uhr      **„Bleib fit, mach mit“** – sieht Text 09.01. (auch am 10.04., 17.04., 24.04.). Anmeldung
- Fr 06.04.  
10.00 Uhr  
€ 7,00      **Osterbrunch** – Gemeinsam wollen wir den Frühling begehen und dabei mit Zeit und Ruhe unser österliches Buffet genießen, vorbereitet von dem fleißigen HelferInnenteam des ASZ. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 10.04.      **Alt und Jung** – siehe Text 23.01.
- Do 12.04.  
12.30 Uhr  
€ 13,00      **Landpartie – Der Biohof Grenzebach.** Wir werden hautnah erfahren, was es heißt, ein Biobauer zu sein. Die Führung durch die Bäuerin und ihren Mann wird abgerundet durch Kaffee und Kuchen, hergestellt aus hofeigenen Produkten, sowie einem Kurzvortrag über die Grundlagen des ökologischen Landbaus durch unsere Organisatorin Tanja Wassmann. Der Rückweg zur S-Bahn (ca. 3 km) führt uns am Wesslinger See vorbei. TP: ASZ. Preis inklusive Fahrt, Führung und Brotzeit. Anmeldung
- Mo 16.04.  
14.30 Uhr  
€ 3,00      **Das waren noch Zeiten!** – Die Musik meiner Jugend! Sicherlich denken Sie noch oft an die beschwingten Melodien und Lieder aus Ihrer Jugendzeit. Erinnerungen an herrliche Feste werden wach und so mancher wird sich gerne an seine damaligen Idole erinnern. Freuen Sie sich auf einen amüsanten Austausch mit Martin Feichtenbeiner und die musikalischen Einblendungen auf der Großleinwand. Anmeldung

- Fr 20.04.  
11.00 Uhr  
€ 6,00
- Villenkolonie Gern** – Ab 1892 entstand rund um die Böcklinstraße an der Südseite des Nymphenburg-Biederstein Kanals die älteste Münchner Reihenhaussiedlung. Constanze Lindner-Haigis wird Sie fachkundig mit der einzigartigen Villenkolonie, in der namhafte Menschen aus Kunst und Wissenschaft lebten, vertraut machen. Der Rundgang endet im Ristorante Tiziano. TP: U-Bahn-Haltestelle Gern, Waisenhaus-/Ecke Klugstr. Gemüsestand. Anmeldung
- Di 24.04.  
08.50 Uhr  
€ 13,50
- Frühjahrswanderung Fischbachau** – Wir wandern über Birkenstein zur Schwaigeralp zur Mittagseinkehr und über das Winklerstüberl mit Kaffeeinkehr wieder zurück. Die Wanderung (5 km, 100 HM), mäßig ansteigend, führt uns über Wiesen, idyllische Wälder und an Bachläufen vorbei. TP: Hbf., BOB Schalter. Preis inklusive Fahrt. Anmeldung
- Do 26.04.  
15.00 Uhr
- Singkreis** – „Jetzt kommen die lustigen Tage“ - siehe Text 25.01.