



Alten- und Service-Zentrum



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband München

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 Mai Juni Juli August 2017

Kursdauer: 02. Mai - 28. Juli 2017
Kursferien: 06. - 16. Juni 2017
31. Juli - 31. August 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 (08./29.05., 12./26.06., 10./24.07., 21.08.). Anmeldung
- 09.30 Uhr
10.45 Uhr
à € 32,00
9 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 (nicht am 10.07.). Anmeldung
- 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
à 90 Min **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 (E375060)

Dienstag

- 09.45 Uhr € 40,00 5 x 135 Min **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 (02./16.05., 27.06., 11./25.07.). Anmeldung
- 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 á € 20,00 **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 089-200 07 6721. Anmeldung
- 14.30 Uhr á 60 Min **Zumba Gold® mit Markus Hugg** – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten Sie Ihre Gelenke geschmeidig und trainieren Ihr Herz- Kreislauf-System. In Kooperation mit der MVHS (Kurs E377270).
- 15.45 Uhr á 60 Min **Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft mit Markus Hugg** – mit fließenden Bewegungen wird der Rücken gestärkt, Osteoporose vorgebeugt und das Wohlbefinden gesteigert. In Koop mit der MVHS (Kurs E376170).
- 18.00 Uhr á € 4,00 90 Min **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) mit Christine Geyer** (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) Anmeldung unter 0176-271 763 42.
- 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre Erfahrungen, ihre Motivation und Hoffnungen um Ihr gemeinsames Problem zu lösen. Jeden Dienstag in den Räumen des ASZ.

Mittwoch

- 09.45 Uhr € 48,00 6 x 135 Min **Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber** – Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (03./ 17./31.05., 28.06., 12./26.07.). Anmeldung
- 09.45 Uhr € 32,00 4x 135 Min **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (10.05., 21.06., 05./19.07.). Anmeldung
- 10.00 Uhr € 52,80 11x 90 Min **Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Ursula Last** – Unerlässlich zur Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. 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 Dienstag-mittag.
- 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 € 35,50
 10x 60 Min Anmeldung
- 11.00 Uhr **„Beweglich bleiben 3“ mit Irene Fröhler** – Leichte Übungen für Ihre Stabilität, Koordination und Gleichgewicht ausgeführt im Sitzen und Stehen. Anmeldung
 á € 35,50
 10x 60 Min
- 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 11.05., 08.06., 20.07. und 24.08.). Anmeldung
 á € 3,00
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (04.05., 01.06., 06.07., 03.08.). Anmeldung
 á € 3,00
- 14.00 - 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet eine 30-minütige rechtliche Unterstützung an (am 11.05. und 20.07.). Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
- 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. Auf Wunsch besuchen wir Sie auch kostenlos zuhause. (04.05., 01.06., 13.07.)

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 (07.05., 02.07., 06.08., nicht am 04.06.). Wir bitten für die Planung um vorherige Anmeldung