



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

## Einzelveranstaltungen Mai Juni Juli August 2017

### Mai

- Di 02.05.  
13.00 Uhr  
€ 13,00
- Die Allianz Arena des FC Bayern** – Erspüren Sie die Atmosphäre der gefürchteten Allianz Arena aus der Sicht eines Profifußballers in den Spielerbereichen und erfahren Sie spannende Insiderdetails! Unter anderem können Sie die Mannschaftskabinen, den Spielertunnel und den Pressekonferenzraum besichtigen. Es sind viele Treppen zu bewältigen. Im Anschluss Besuch des Aumeister Biergartens. Preis inklusive Führung. TP: Fröttmaning, U-Bahnsteig Mitte. Anmeldung
- Fr 05.05.  
10.00 Uhr  
€ 5,00
- Italienisches Frühstück** – Mit unserer neuen Kaffeemaschine wollen wir Sie zu einem typischen Frühstück nach italienischer Art mit Cappuccino, Latte Macchiato, Cornetti, Tramezzini, Oliven, Tomaten, geräuchertem Schinken und vielem mehr einladen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 09.05.  
08.50 Uhr  
€ 10,00
- Frühlingswanderung nach St. Ottilien** – Gemeinsam wandern wir von Geltendorf 2 km nach St. Ottilien. Dort wird uns Pater Augustinus durch das Kloster der Benediktiner führen. Nach der Mittagsstärkung in der Klosterwirtschaft haben wir noch Gelegenheit die Umgebung bei einem Spaziergang zu erkunden. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: S-Bahnsteig Hauptbahnhof Mitte. Anmeldung
- Do 11.05.  
15.00 Uhr  
€ 3,00
- Singkreis – „Der Mai, der lustige Mai“** – Sommer, Sonne, Sonnenschein, die heißen Monate stehen vor der Tür. Diese wollen wir mit fröhlichen Liedern ausgiebig zelebrieren und freuen uns, wenn Sie wieder mit von der Partie sind. Für die wunderschöne Gestaltung der jeweiligen Singkreise bedanken wir uns herzlich bei Maria Schächer und Margarethe Behlendorf. Preis für Kaffee und Kuchen (weitere Termine 29.06/ 20.07/ 24.08). Anmeldung
- Mo 15.05.-  
Do 18.05.
- Begegnungstage in der Barockstadt Fulda** – Wir wünschen allen Mitreisenden erlebnisreiche und erholsame Tage in Hessen.

- Di 16.05.  
14.30 Uhr **Senioren-Theater – „Die Spätzünder“.** In Kooperation mit SeMes präsentieren wir Ihnen einen heiteren Theaternachmittag im Pfarrsaal von St. Florian, der noch lange in Erinnerung bleiben wird. „Die Spätzünder“ spielen für Sie heitere Sketche und lustige Anekdoten aus dem alltäglichen Leben. Zur Stärkung gibt es vorab Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. TP: Eingang Pfarrsaal St. Florian. Anmeldung
- Sa 20.05.  
10.00 -  
13.00 Uhr **Wohlfühltag der Krebsberatungsstelle** – Es werden verschiedene Wohlfühlkonzepte vorgestellt und Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Einzelheiten auf der Homepage [www.brk-muenchen.de/krebsberatung](http://www.brk-muenchen.de/krebsberatung), telefonisch unter 089/2373-276 oder per Mail: [Krebsberatung@brk-muenchen.de](mailto:Krebsberatung@brk-muenchen.de)
- Mo 22.05.  
14.30 Uhr  
€ 3,00 **Das waren noch Zeiten!** – Wir begeben uns monatlich auf eine thematische Reise in die Vergangenheit. Lassen Sie sich von unserem heutigen Thema überraschen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen (auch am 19.06., 17.07., 21.08.). Anmeldung
- Di 23.05.  
09.45 Uhr **Bleib fit mach mit** – Mit dem halbstündigen Bewegungsprogramm im Freien trainieren Sie alltagsrelevante Funktionen, um lange in Schwung zu bleiben. Schnuppereinheit mit theoretischer Einführung und Film. Anmeldung
- Di 30.05.  
14.30 Uhr  
€ 2,50 **Kluge „Smartphones“** – Sie sind Mobiltelefone mit der Vielfalt eines Tablet-Computers. Bernhard Sarcher gibt Ihnen Einblick in die Bedienung des Betriebssystems Google Android und zeigt Ihnen die mannigfaltigen Möglichkeiten dieses Gerätes auf. Anmeldung

## Juni

- Do 01.06.  
14.00 Uhr  
€ 2,00 **Praxisratgeber Pflegeheimfinanzierung** – Mit dem Umzug in ein Pflegeheim ergeben sich viele unterschiedliche Fragen: In welchem preislichen Rahmen bewegt sich ein Heimplatz? Was, wenn meine Rente nicht ausreicht? Bleibt mir noch etwas für persönliche Ausgaben? Müssen meine Kinder für meine Versorgung zahlen? Birgit Kellnar vom Bezirk Oberbayern gibt Ihnen wichtige Informationen und beantwortet Ihre Fragen. Anmeldung
- Fr 02.06.  
10.00 Uhr  
€ 3,50 **Kleines Frühstück** – Starten Sie mit uns in den Tag. Es erwartet Sie ein leckeres Frühstück, vorbereitet von unserem Ehrenamtsteam. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 13.06.  
09.15 Uhr  
€ 13,00 **Rund um das Murnauer Moos** – Kommen Sie mit auf den ca. 12,5 km langen Rundweg in das größte Moorgebiet Mitteleuropas. Hier herrscht noch ein großer Reichtum an Pflanzen- und Tierarten. Mit Seen und Bachläufen und den bemerkenswerten Hügelreihen, ist das Naturschutzgebiet zudem das größte Vogelbrutbiotop Süddeutschlands. Bitte Brotzeit und Getränk mitnehmen. TP: Starnberger Flügelbahnhof, BOB-Schalter. Anmeldung
- Mo 19.06.  
14.30 Uhr  
€ 3,00 **Das waren noch Zeiten!** – Freundschaften begleiten uns das ganze Leben. Erinnern Sie sich noch mit wem sie zu Schulzeiten befreundet waren? Wer war Ihr Vertrauter bei schwierigen Entscheidungen? Wie haben langjährige Freunde sie geprägt und vielleicht Ihr Leben beeinflusst? Lassen Sie uns an Ihren Erinnerungen teilhaben und seien sie neugierig was andere zu berichten haben. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung

- Do 22.06.  
14.30 Uhr **Seniorenbeiratswahl 2017**– Der noch amtierende Vorstand möchte durch Vortrag und Diskussion mit der Beantwortung Ihrer Fragen die örtliche Seniorenvertretung und den Seniorenbeirat der LH München vorstellen und den Ablauf der Wahl erklären. Anmeldung
- Fr 23.06.  
10.00 Uhr **Nachtreffen Begegnungstage Fulda** – Bei einem gemeinsamen Frühstück wollen wir mit Ihren Fotos die Fahrt nach Fulda Revue passieren lassen. Anmeldung
- Mo 26.06.  
14.30 Uhr  
€ 2,00 **Das Buddhistische Zentrum München** – Jost Jakobi wird Sie in das Weltbild und die Lehre des Buddhismus einführen. Bei einer meditativen, buddhistischen Übung können Sie dabei erfahren, wie wirksam sich diese auf Körper, Geist und Seele auswirkt. TP: Gabelsbergerstr. 52. Anmeldung
- Di 27.06.  
09.45 Uhr  
€ 22,00 **Alpenstadt Bad Reichenhall** – Zwischen Chiemgauer und Berchtesgadener Alpen liegt die berühmteste Salinenstadt der Welt. Fachkundig werden Sie durch die historische Altstadt, die Saline und das Salzmuseum geführt. Im größten Freiluftinhalatorium, dem Gradierhaus mit überdachten „Wandelgängen“ können Sie die mit Aerosolen angereicherte Luft einatmen. Preis inklusive Fahrt und Führung. TP: Hbf Infopoint. Anmeldung
- Do 29.06.  
15.00 Uhr **Singkreis – „Die Vogelhochzeit“**, siehe Text 11.05.
- Fr 30.06.  
10.00 Uhr  
€ 5,00 **Kulinarische Vielfalt** – Beim gemeinsamen Zubereiten leckerer landestypischer Speisen wollen wir Flüchtlinge aus der Nachbarschaft näher kennenlernen. Die BewohnerInnen der Unterkunft bringen ein Überraschungsrezept mit. Preis inklusive Essen. Anmeldung

## Juli

- Di 04.07.  
09.45 Uhr  
€ 8,00 **Wildkräuterspaziergang im Sommerwald** - Im Mittelpunkt des Ausflugs durch den Perlacher Forst mit der Kräuterpädagogin Marion Rickert stehen essbare und nützliche Wildkräuter, die um diese Jahreszeit an den Waldwegen wachsen und blühen. Woran sind sie zu erkennen, was muss beim Sammeln beachtet werden und wozu können sie verwendet werden? Im Anschluss geht es noch in den Biergarten „Gartenstadt“. (Ersatztermin bei schlechtem Wetter 11.07.). TP: U-Bahnsteig Mangfallplatz Mitte. Anmeldung
- Do 06.07.  
14.30 Uhr  
€ 4,50 **„Alles Operette“** – Ischl, die Kur- und Operettenstadt war während der Sommermonate Residenz des Kaiserpaars und Mittelpunkt des damaligen Adels. Die Konditorei Zauner mit ihren köstlichen Torten und Schnitten wurde zum Treffpunkt von OperettenkomponistInnen, SängerInnen und SchriftstellerInnen. Ursula Scherer führt Sie anhand weltbekannter Musikbeispiele in die Werke von Strauss, Kalman, Lehar und Lanner ein. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Fr 07.07.  
10.00 Uhr  
€ 5,00 **Sommerfrühstück** – Der Sommer hat viele schöne Eigenschaften. Unter anderem bringt uns die warme Jahreszeit viele unterschiedliche Früchte. Unser Frühstücksteam wird Sie mit Frischem und Herzhaftem verwöhnen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Mi 12.07.  
17.00 Uhr  
€ 8,00 **Sommerlicher Grillgenuss auf der ASZ-Terrasse** – Wie in jedem Jahr dürfen Sie sich wieder auf knackige Würstchen, leckeres Fleisch und frisch zubereitete Sommersalate freuen. Natürlich gibt es dazu ein kühles Radler oder Weissbier, je nach Geschmack und Laune. Was wir sonst noch brauchen ist schönes Wetter und eine gute Stimmung. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

- Do 13.07.  
14.00 Uhr  
€ 2,00
- „Vorsicht Trickdiebstahl!“** – Die Methoden von TrickbetrügerInnen werden immer hinterlistiger. Sie geben sich an der Tür oder am Telefon als HandwerkerInnen, PolizeibeamtInnen oder Verwandte aus und versuchen sich so Ihr Vertrauen zu erschleichen. Zwei erfahrene PolizeibeamtInnen informieren Sie über die Vorgehensweisen der Betrüger und geben Tipps, um sich zu schützen. Anmeldung
- Mo 17.07.  
14.30 Uhr  
€ 3,00
- Das waren noch Zeiten!** – Sommerzeit – Urlaubszeit – Unsere thematische Reise in die Vergangenheit wird uns jahreszeitlich mit dem Thema „Sommerfrische im Alpenland“ beschäftigen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- Do 20.07.  
15.00 Uhr
- Singkreis - „Jetzt fahrn wir über`n See“** – siehe Text 11.05.
- Di 25.07.  
08.00 Uhr  
€ 39,00
- Busausflug zum Wolfgangsee und Kloster Gut Aich** – An diesem Sommertag fahren wir ins Salzburger Land und besichtigen zunächst das Europakloster Gut Aich mit Kirche, Kräutergarten, Gold- und Silberschmiede, sowie der Schaukellerei. Nach dem Mittagessen geht es mit dem Schiff vom Norden des Wolfgangsees bis in die Südspitze. Bevor wir den Rückweg antreten ist noch Zeit für einen Spaziergang oder Kaffee. Preis inklusive Fahrt, Schifffahrt, Klosterführung. TP: ASZ Riem. Anmeldung
- Do 27.07.  
14.30 Uhr  
€ 3,50
- Vitamin D- Das Superhormon** – Wurde Vitamin D bislang in erster Linie mit Osteoporose verbunden, belegen neue wissenschaftliche Erkenntnisse, dass eine Unterversorgung auch mit erhöhtem Risiko für Herzkrankheiten, Infektanfälligkeit, MS und verschiedene Krebsarten einhergeht. Uwe Sandner, Pharmazeut aus der Eho Apotheke in Eching informiert über das Erkennen von Mangelzuständen und deren mögliche Behebung sowie über die damit verbundenen Risiken. Anmeldung

## August

- Do 03.08.  
14.00 Uhr  
€ 3,00
- Eiscafé** – Schokolade, Vanille oder lieber Kirsche? Treffen Sie die Wahl, was Sie bei schönen Wetter genießen möchten. Preis inklusive einer Eiskreation und Eiskaffee. Anmeldung
- Fr 04.08.  
10.00 Uhr  
€ 3,50
- Kleines Frühstück** – Gemeinsam schmeckt es besser! Wir bieten Ihnen, passend zur Jahreszeit, frisches Obst und gemischten Aufschnitt zu Brot und Semmeln an. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung
- Mo 07.08.  
10.00 Uhr  
€ 7,00
- Peter Lindbergh – From Fashion to Reality.** Geboren 1944 ist Lindbergh einer der einflussreichsten Fotografen der letzten vierzig Jahre. Diese spektakuläre, multimediale Schau präsentiert rund 250 Arbeiten, darunter nicht nur seine ikonische Modedefotografie, sondern auch exklusives, bis heute ungezeigtes Material wie Storyboards, Requisiten, Polaroids, Kontakt-Abzüge und Filme. TP: Kunsthalle München, Theatinerstr. 8, Anmeldung
- Di 08.08.  
08.45 Uhr  
€ 26,00
- Gartenschau in Pfaffenhofen a. d. Ilm** – Das kreative und mit viel Liebe zum Detail ausgearbeitete Konzept einer lebendigen, blühenden und summenden Ausstellungslandschaft verspricht ein Erlebnis für alle Sinne! Es erwarten Sie verschiedenste Themengärten, urbane Gartenbauprojekte, ein Gärtnermarkt und viele gemütliche Plätze zum Verweilen und Entspannen in der Natur. TP: Hbf. Infotafel, Preis inklusive Fahrt und Eintritt. Anmeldung

- Do 17.08. **Isarrundweg mit Einkehr in der Menterschwaige** – Gemeinsam starten wir an der Menterschwaige und wandern über die Großhesseloher Brücke, vorbei am Hinterbrühler See bis zur großen Holzbrücke, über die wir wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück gelangen. Der Rundwanderweg ist ca. 7 km lang und verfügt über kurze An- und Abstiege. Anschließende Einkehr im Biergarten Menterschwaige, gerne mit eigener Brotzeit. TP: Trambahnhaltestelle Menterschwaige. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 2,00
- Mo 21.08. **Das waren noch Zeiten!** – siehe Text 22.05. Lassen Sie sich vom Thema überraschen.  
14.30 Uhr
- Do 24.08. **Singkreis – „Im Frühtau zu Berge“**, siehe Text 11.05  
15.00 Uhr
- Fr 25.08. **Kulinarische Vielfalt** – siehe Text 30.06. Zu diesem Treffen überlegen wir uns ein typisch deutsches Gericht, welches wir gemeinsam mit Flüchtlingen aus der Nachbarschaft zubereiten. Preis inklusive Essen. Anmeldung  
10.00 Uhr  
€ 5,00
- Di 29.08. **Sommerwanderung Bayrischzell** – Vom Kurpark geht es den Wendelstein-Männlein-Weg am Larchbach entlang über die Schönbornkapelle bis zum Bergcafe Sieglhof nach Hochkreuth. Die 7 km lange Rundwanderung mit 200 Höhenmetern führt uns über Wiesen und Wälder nach Osterhofen und wieder zurück zur Ortsmitte Bayrischzell. TP: BOB-Schalter. Preis inklusive Fahrt. Anmeldung  
08.50 Uhr  
€ 13,00