



Alten- und Service-Zentrum



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 2016

Kursdauer: 02. Mai - 27. Juli 2018
Kursferien: 22. Mai - 01. Juni 2018
30. Juli – 28. September 2018

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!
- 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
je 30 Min **Fußpflege mit Beatrix Rambow** – Sie erhalten eine professionelle medizinische Fußpflege (14.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07., 23.07., 06.08., 20.08.). 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** – Leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen. Keine Vorkenntnisse nötig (nicht am 14.05.). Anmeldung
- 12.00 Uhr
€ 3,00 **Montagsnudeln** – In den Sommermonaten bieten wir Ihnen Nudeln mit verschiedenen Saucen an (nicht in den Kursferien). Anmeldung bis jeweils Freitagmittag.
- 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** – Kurs hat bereits begonnen. In Kooperation mit der MVHS.
- 15.00 bis 17.00 Uhr **Außensprechstunde im Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstr. 92** – Ein kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen des Alters (Termine: 14.05. und 23.07.). Wir bitten um vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 960.

Dienstag

- 09.45 Uhr € 40,00 5 x 135 Min **Porträt, Figur, Mensch mit Sabine Springer-Weber** – mit verschiedenen Zeichen- und Maltechniken werden Bilder von Menschen gestaltet und dabei die Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung erklärt und geübt (08.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07.). Anmeldung
- 09.45 bis 10.15 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und Balanceübungen nach den „Fünf Esslingern“ im Innenhof des ASZ Riem. Bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum. Anmeldung
- 10.30 Uhr **Offener ASZ Stammtisch** – in den Sommermonaten in Biergärten von Trudering. 15.05. Gasthof Obermaier, Truderinger Str. 306, 19.06. Franziskaner Wirtshaus, Friedenspromenade 45, 17.07. Lindengarten, Solalindenstr. 50, 21.08. Truderinger Wirtshaus, Kirchtruderinger Str. 17. Speisen und Getränke zu Selbstkosten. 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 unter 089-200 07 6721. Anmeldung
- 14.30 Uhr **Zumba Gold® mit Markus Haugg** – Kurs hat bereits begonnen. In Kooperation mit der MVHS.
- 18.00 Uhr á € 4,00 90 Min **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) mit Christine Geyer** (14-täglich) Anmeldung unter 0176-271 763 42.
- 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre Erfahrungen, Motivation und Hoffnungen. Jeden Dienstag in den Räumen des ASZ.

Mittwoch

- 09.45 Uhr € 40,00 5 x 135 Min **Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber** – Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (09.05., 06.06., 20.06., 04.07., 18.07.). Anmeldung
- 09.45 Uhr € 48,00 6 x 135 Min **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (02.05., 16.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07.). Anmeldung
- 10.00 Uhr € 48,00 10 x 90 Min **Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Ursula Last** – zur Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit (nicht am 06.06.). Anmeldung

- 12.00 Uhr € 4,00 **Sozialer Mittagstisch** – in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, immer frisch zubereitet von unserem tatkräftigen ehrenamtlichen HelferInnen-Team. Anmeldung bis jeweils Dienstagmittag.
- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenen Kuchen und frisch zubereitetem Kaffee. Neue Gäste sind immer willkommen.
- 14.45 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in netter Runde Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden SpielpartnerInnen.
- 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 Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen, Stehen und Liegen (nicht am 07.06. und 14.06.). Anmeldung
á € 28,40
8 x 60 Min
- 11.00 Uhr **„Beweglich bleiben 3“ mit Irene Fröhler** – Leichte Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen (nicht am 07.06. und 14.06.). Anmeldung
€ 28,40
8 x 60 Min
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (03.05., 07.06., 05.07., 02.08.). Anmeldung
à € 3,00
- 14.00 Uhr **Offene Boule-Gruppe** – jeden Donnerstag auf dem Platz der Menschenrechte. Anmeldung
- 14.00 - 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet Ihnen eine 30-minütige rechtliche Unterstützung an (am 14.06. und 12.07.). Wir bitten um Terminvereinbarung
- 15.00 - 18.00 Uhr **Kochtreff - Das kann Man(n) auch!** – Ein Angebot speziell für ältere Herren mit Marie-Luise Grundler. In Kooperation mit der MVHS (G387015), zzgl. Materialgeld € 40,00 (Termine: 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.).
€ 42,00
- 15.00 bis 17.00 Uhr **Außensprechstunde im Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10** – Ein kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen des Alters. Gerne besuchen wir Sie auf Wunsch auch zuhause (Termine: 03.05. und 05.07.). Wir bitten um vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 960.

Freitag

- 10.00 Uhr **Englisch-Konversation** – frischen Sie Ihre Kenntnisse mit Kevina Madgwick auf. Die Kosten werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt. Termine auf Anfrage.

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 (06.05., 03.06., 01.07., 05.08.). Anmeldung