



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 2018

Mai

- Di 01.05. 10.00 bis 15.00 Uhr
Tischpreis € 2,00
Hofflohmkt in der Messestadt – Spüren Sie kleine Schätze in den Höfen des Stadtviertels auf und lernen Sie ganz nebenbei die Nachbarschaft kennen. Im ASZ Riem können Sie gegen Anmeldung (bis spätestens 27.04.) an einem kleinen Tisch Ihre eigenen Sachen verkaufen oder Sie kommen einfach vorbei, um bei Kaffee und Kuchen neue Kräfte zu tanken. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.
- Fr 04.05. 10.00 Uhr
€ 5,00
Amerikanisches Frühstück – Es besteht aus deftigen, gebratenen sowie süßen Speisen. Beliebt sind Spiegeleier in verschiedenen Zubereitungsarten, eine Variante ist "over easy", auf der Dotterseite gebraten, dazu kross gerösteter Frühstücksspeck. Auch Pancakes mit Ahornsirup dürfen natürlich nicht fehlen. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Mo 07.05. 08.45 Uhr
€ 10,00
Forstlicher Versuchsgarten Grafrath – Erleben Sie die Wälder von Asien, Europa und Amerika alle an einem Fleck vor den Toren Münchens. Hier können Sie über 200 verschiedene Baumarten bestaunen, u.a. einen über 130 Jahre alten Mammutbaum, die Ihnen von Gartenmeister Manfred Heilander ausführlich vorgestellt werden. Bitte Brotzeit und Getränke mitnehmen. Preis für Fahrt, Führung. TP: Ostbahnhof, Gleis 1. Anmeldung
- Di 08.05. 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 (auch am 15./ 22./ 29.05.). Anmeldung
- Di 08.05. 10.00 Uhr
„Alt und Jung“ – Einmal im Monat kommt eine Gruppe von Vorschulkindern aus dem KiTZ der Heinrich-Böll-Straße zu uns ins ASZ. Der Ablauf dieser Treffen orientiert sich an Ihren kreativen Ideen - singen, basteln, spazieren gehen oder tanzen - alles ist erlaubt. Neue InteressentInnen sind herzlich willkommen! (auch am 19.06./ 17.07./ 07.08.) Anmeldung

Do 17.05.
15.00 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Im Maien die Vögelein singen“ - Die warmen Monate kommen und viele fröhliche Singkreise mit ihnen. Heute mit tatkräftiger Unterstützung von SängerInnen aus dem ASZ Maxvorstadt. Wir bedanken uns bei Maria Schächer und Margarethe Behlendorf für die wunderbare Gestaltung. Preis für Kaffee und Kuchen (auch am 07.06./ 26.07./ 23.08.) Anmeldung

Di 22.05.
bis
Fr 25.05.

Begegnungstage 2018 Würzburg – Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erlebnisreiche und erholsame Tage.

Mo 28.05.
10.00 Uhr

Der Fitness Parcours im Riemer Park – Warum während der Sommerzeit ins Fitnessstudio gehen? Direkt vor unserer Haustür gibt es seit letztem Jahr einen neuen Fitness Parcours, der für jedes Alter geeignet ist. Gemeinsam mit Martin Feichtenbeiner werden Sie die Gerätschaften kennen und nutzen lernen. Dabei steht natürlich der Spaß im Vordergrund, gleichzeitig wird unser Körper trainiert und die Gesundheit gestärkt. TP: ASZ. Anmeldung

Di 29.05.
08.15 Uhr
€ 11,50

Maiwanderung durch das Ettaler Weidmoos – Mit der Regionalbahn geht es in das wunderschön gelegene Oberammergau, wo wir unseren ca. 10 km langen Rundweg mit nur wenigen Höhenmetern beginnen. Eingerahmt von einer traumhaften Bergkulisse wandern wir durch das Naturschutzgebiet, welches reich an Enzianen, Mehlsprimeln und Trollblumen ist. Nach der Hälfte des Weges kehren wir gemeinsam ein. Preis für Fahrt. TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

Juni

Fr 01.06.
10.00 Uhr
€ 5,00

Vegetarisches Frühstück – Diesmal wieder ein Angebot ohne Fleisch und Wurst. Genießen Sie frisches Obst, Marmelade und Quark, aber auch Käse und Eier zu leckeren duftenden Semmeln und Brot. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung

Di 05.06.
08.00 Uhr
€ 39,00

Busausflug zum Königssee – Von der Nordspitze dieses Gebirgssees fahren wir mit dem Schiff nach St. Bartholomä und besichtigen die Wallfahrtskirche. Nach der Mittagseinkehr besteigen wir wieder das Boot, um über Salet im Süden zurück zur Seelände, zu fahren. Dort bleibt uns noch genügend Zeit, um Kaffee zu trinken und am Ufer zu flanieren. Preis für Bus und Schifffahrt. BesucherInnen aus unserem Einzugsgebiet mit kleiner Rente können eine Vergünstigung erhalten. Bitte sprechen Sie uns an. TP: ASZ. Anmeldung

Di 05.06.
09.45 Uhr

„Bleib fit, mach mit“ – siehe Text 08.05. (auch am 12./ 19./ 26.06.). Anmeldung

Do 07.06.
15.00 Uhr

Singkreis – „Es geht eine helle Flöte“ - siehe Text 17.05.

Fr 08.06.
10.00 Uhr
€ 2,00

Internet und E-Mail Sicherheit – Um sicher im Internet zu surfen, ist es wichtig, bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Neben einem adäquatem Virenschutz und einer richtig eingestellten Firewall gibt es noch weitere Dinge zu beachten. Im informativen Vortrag von Stefan Drexler, Sicherheitsberater für SeniorInnen, erhalten Sie zudem praxisnahe Tipps zu den Themen Einkauf im Netz, Abofallen und das Erkennen von Betrüger-E-Mails. Anmeldung

So 10.06.
12.00 bis
18.00 Uhr

Ehrenamts- und Freizeitmesse im Kulturzentrum Trudering, an der Wasserburger Landstr. 32 – Lernen Sie die Aktivitäten und Einsatzbereiche der Truderinger Vereine und sozialen Einrichtungen kennen. Sie können sich über ehrenamtliches Engagement informieren und im direkten Kontakt eine für Sie sinnvolle Betätigung finden sowie Fragen stellen.

- Di 12.06.
14.30 Uhr
€ 3,50 **Praxisratgeber „Schwindel“** – Ein häufiges Beschwerdebild nicht nur nach einer Achterbahnfahrt. Hinter dem Symptom können sich harmlose Erkrankungen wie der Lagerungsschwindel, aber auch schwerwiegende Ursachen wie Hirninfarkte oder eine Parkinsonerkrankung verbergen. Julian Decker vom Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrum der LMU München informiert Sie über Ursache, Diagnostik und Therapie. Anmeldung
- Do 14.06.
15.00 bis
18.00 Uhr
€ 42,00 **Kochtreff - Das kann Man(n) auch!** – Ein Angebot speziell für die Herren, die gerne in Gesellschaft kochen oder es lernen möchten. Einfach, schnell und preiswert ist dabei die Maxime. Es gibt nützliche Tipps und das gemütliche gemeinsame Essen kommt auch nicht zu kurz. In Kooperation mit der MVHS (G387015), zzgl. Materialgeld € 40,00 (auch am 21.06., 28.06., 05.07.). Anmeldung über die MVHS.
- Fr 15.06.
09.00 Uhr
€ 2,00 **Deutsches Patent- und Markenamt** – Bei einer fachkundigen Führung bekommen Sie nicht nur wichtige Informationen zum Deutschen Patent- und Markenamt, sondern auch einen interessanten Vortrag über das Patentrecht. Im Anschluss können Sie von der Dachterrasse einen traumhaften Blick über die Stadt werfen. TP: Eingang, Zweibrückenstr. 12. Anmeldung
- Di 19.06. **Alt und Jung** – siehe Text 08.05.
- Fr 22.06.
10.00 Uhr **Nachtreffen Begegnungstage** – Gemeinsam blicken wir auf die schönen Momente unseres Aufenthalts in Würzburg zurück. Anmeldung
- Di 26.06.
08.50 Uhr
€10,00 **Wanderung um den Schliersee** – Der 8 km lange Rundweg führt uns am Seeufer entlang und ist überwiegend asphaltiert. Hier können wir nicht nur den wunderschönen Ausblick auf den Schliersee genießen, sondern uns auch auf den Informationstafeln über die dortige Flora informieren. Im Anschluss kehren wir im Biergarten am Seeufer ein und haben noch genügend Zeit, um am See zu verweilen. Preis für Fahrt. TP: Hauptbahnhof, Gleis 33. Anmeldung
- Sa 30.06.
10.00 bis
13.00 Uhr **„Wohlfühltag“ BRK-Krebsberatungsstelle** – Es werden verschiedene Wohlfühlkonzepte vorgestellt und unterschiedliche Wege aufgezeigt, um eigene Kraftquellen zu mobilisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Einzelheiten unter www.brk-muenchen.de/krebsberatung. TP: Perchtingerstr. 5.

Juli

- Di 03.07.
09.20 Uhr
€ 6,00 **Walderlebniszentrum Grünwald** – Nach zwei Busstationen und einem 1 km langen Fußweg erreichen wir das Zentrum im Grünwalder Forst. Bei der Waldführung vermittelt uns ein Förster anschaulich Wissen über die Funktionen des Waldes und stellt die Unterschiede zwischen früher und heute dar. Zurück in Grünwald kehren wir in den Biergarten des Brückenwirtes ein. Preis für Führung (bitte eigene Fahrkarte für den Bus nutzen, Ring 4). TP: Grünwald, Derbolfinger Platz. Anmeldung
- Di 03.07.
09.45 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 08.05. (auch am 10./ 17./ 24./ 31.07.). Anmeldung
- Fr 06.07.
10.00 Uhr
€ 5,00 **Französisches Frühstück** – Neben Croissants und Milchkaffee gibt es noch Baguette, das mit Marmelade bestrichen oder mit den typisch französischen Käsesorten wie Camembert, Brie oder Roquefort belegt wird. Natürlich darf auch ein gefülltes Omelette nicht fehlen. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung

- Fr 13.07. 12.15 Uhr € 14,00 **Landpartie - Besuch des Bio-Hofes Lenz in Zorneding** – Unsere Organisatorin und Begleiterin Tanja Wassmann gibt im ASZ einen kurzen Überblick über den ökologischen Landbau. Auf dem Hof wird uns Franz Lenz junior erläutern, was es bedeutet, ein Biobauer zu sein. Neben dem Anbau von Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte werden hier Weiderinder, Schafe und Schweine gehalten. Nach einer Brotzeit können Sie den Bauernmarkt erkunden und im Hofladen einkaufen. TP: ASZ. Preis für Fahrt, Führung, Brotzeit. Anmeldung
- Di 17.07. **Alt und Jung – siehe Text 08.05.**
- Do 19.07. 17.00 Uhr € 8,00 **Sommergrillen** – Wir heizen den Grill an und genießen bei Sommerlaune auf unserer Terrasse schmackhafte Steaks, knackige Grillwürstchen und frische Salate, vorbereitet vom ehrenamtlichen HelferInnenteam des ASZ. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Fr 20.07. 09.15 Uhr € 19,00 **Flughafenführung XXL** – Wir sehen bei einer Bustour wie Flugzeuge eingeparkt und betankt werden, wie Koffer in den Laderaum gelangen und wie Maschinen starten und landen. Neben dem aufregenden Alltagsgeschehen erfahren wir auch Spannendes über Flughafenfeuerwehr und Flugzeugwartung. Im Anschluss besuchen wir die interaktive Ausstellung auf dem Besucherhügel. Bitte Ausweis für die Sicherheitskontrolle mitnehmen. Preis für Fahrt und Führung. TP: ASZ. Anmeldung
- Di 24.07. 08.45 Uhr € 22,00 **Freilichtmuseum Massing und Berta Hummel Museum** – Im Freilichtmuseum haben Sie fachlich geführt die Gelegenheit, fünf alte Bauernhöfe aus dem Rottal, der Hallertau und dem Isartal kennen zu lernen. Sie bergen Schönes und Derbes aus dem bäuerlichen Niederbayern wie bemalte Schränke und Truhen, Keramik, Gesticktes und Gedrechseltes. Im Anschluss Besuch des Berta Hummel Museums, in welchem u.a. die weltberühmten Figuren gezeigt werden. Preis für Fahrt, Eintritt, Führung. TP. Hbf. Infotafel. Anmeldung
- Do 26.07. 15.00 Uhr **Singkreis – „Über den Wolken“ - siehe Text 17.05.**
- Di 31.07. 08.50 Uhr € 13,50 **Sommerwanderung Garmisch** – Die 7,2 km lange Wanderung, mit 240 HM mäßig ansteigend, führt uns mit einem herrlichem Panoramablick über das Hasental zur Einkehr auf die Sonnenterrasse der Pfeiffer Alm. Nach der Kaffeejause beim Gschwandtnerbauer geht es über saftige Wiesen und idyllische Wälder wieder ins Ortszentrum zurück. Preis für Fahrt. TP: Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung

August

- Fr 03.08. 10.00 Uhr € 3,50 **Kleines Frühstück** – Kommen Sie vorbei und genießen gemeinsam unser abwechslungsreiches Angebot, passend zur Jahreszeit. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 07.08. 09.15 Uhr € 16,50 **Romantisches Wemding** – die Fuchsien- und Wallfahrtstadt. Lassen Sie sich fachkundig durch die am Meteoritkrater des Nördlinger Ries gelegene und von einer mittelalterlichen Stadtmauer umgebene historische Altstadt führen. Mittagessen in einer schwäbischen Traditionsgaststätte. Preis für Fahrt und Führung. TP: Hbf. Infopoint. Anmeldung
- Di 07.08. 09.45 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 08.05. (auch am 14./ 21./ 28.08.). Anmeldung
- Di 07.08. **Alt und Jung** – siehe Text 08.05.

- Do 09.08.
14.00 Uhr
€ 3,00 **Eiscafé** – Möchten Sie sich ein kühles leckeres Eis auf der Zunge zergehen lassen? Dann kommen Sie auf unsere Terrasse und genießen eine unserer Kreationen. Dazu gibt es wahlweise einen Eiskaffee oder heißen Kaffee. Preis für Eis und Getränk. Anmeldung
- Do 23.08.
15.00 Uhr **Singkreis** – „Wie schön ist es im Freien“ - siehe Text 17.05.
- Di 28.08.
09.15 Uhr
€ 13,00 **Der Stollenweg in Peißenberg** – Der landschaftlich reizvolle Weg (ca. 350 HM und 10 km) beginnt am Bergbaumuseum und führt über die St. Georgs Kapelle bis zum ehemaligen Hauptstollen. Dieser wird umrundet und beim Mittelstollen und Sulzstollen geht es zurück zum Ausgangspunkt. Bitte Brotzeit mitnehmen. Teilnahme nur mit Wanderschuhen! Preis für Fahrt. TP. Hbf. Infotafel. Anmeldung
- Do 30.08.
11.00 Uhr
€ 2,00 **Sommerzeit ist Biergartenzeit!** – Und genau deshalb geht's gemeinsam in den Michaelgarten im Ostpark. Nach einem kleinen Spaziergang durch den Park kehren wir in den Biergarten am Wasser ein und genießen bei einem zünftigen Essen die Mittagszeit. TP: U-Bhf. Quiddestraße, Bahnsteigmitte. Anmeldung