

September Oktober November Dezember 2018



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 September Oktober November Dezember 2018

Kursdauer: 01. Oktober - 21. Dezember 2018
Kursferien: 03. - 28. September 2018
29. Oktober – 02. November 2018
24. Dezember 2018 – 04. Januar 2019

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 **Fußpflege mit Beatrix Rambow** – Sie erhalten eine halbstündige, professionelle medizinische Fußpflege (10./24.09., 08./22.10., 05./19.11., 03./17.12.). Anmeldung
- 09.30 Uhr
10.45 Uhr
à € 39,00
11 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. Anmeldung
- 12.00 Uhr
€ 2,00 **Montagssuppe** – In den kalten Monaten könne Sie sich wieder auf unsere frisch gekochte Suppe mit Brot freuen, zubereitet vom ehrenamtlichen HelferInnenteam (Beginn 01.10.). 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** – Sie erlernen Ihre Muskeln ohne Kraftaufwand geschmeidig werden zu lassen. Die Bewegung im Alltag wird leichter. In Kooperation mit der MVHS. Beginn 08.10. (H375060). Probestunde 08.10., 5,00 € (H370115). Anmeldung über die MVHS.

15.00 bis 17.00 Uhr **Außensprechstunde im Nachbarschaftstreff Trudering** – Ein kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen des Alters. Am Montag, den **17.09.2018** in der Bajuwarenstraße 92 in 81825 München. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 960.

Dienstag

09.45 Uhr **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 (09./23.10., 06./201.11., 04./18.12.). Anmeldung

09.45 bis 10.30 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

13.30 bis 16.30 Uhr **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 á € 20,00

14.30 Uhr **Zumba Gold® mit Markus Haugg** – Mit lateinamerikanischen Rhythmen halten Sie Ihre Gelenke geschmeidig und trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System. In Kooperation mit der MVHS. Beginn 16.10. (H377260). Anmeldung über die MVHS. € 55,00 12x 60 Min

18.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)** mit Angelika Lettenmeyer (14-täglich) Anmeldung unter 0176-830 266 68. á € 4,00 90 Min

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 **Aquarellkurs mit Sabine Springer-Weber** – Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (17.10., 07./21.11., 05./19.12.). € 40,00 5 x 135 Min Anmeldung

09.45 Uhr **Zeichenkurs mit Sabine Springer-Weber** – Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (10./24.10., 14./28.11., 12.12.). € 40,00 5 x 135 Min Anmeldung

10.00 Uhr **Konzentrations- und Gedächtnistraining mit Ursula Last** – zur Steigerung Ihrer Merkfähigkeit und zum Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Anmeldung € 48,00 10 x 90 Min

12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in kommunikativer und freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, immer frisch zubereitet von unserem tatkräftigen ehrenamtlichen HelferInnenteam. Anmeldung bis jeweils Dienstagmittag. € 4,00

- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Mit leckerem selbstgebackenem 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.
- 14.30 Uhr **Wieder im Programm – 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.
- 15.00 Uhr **Neu: Taiji Anfängerkurs mit Theresia Gutmann-Tardt** – Mit der Taiji-Form unterstützen Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit. Trainiert werden
 € 32,00 Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Geduld und Ausdauer. Kostenlose
 10 x 60 Min Probestunde am 10.10.. Anmeldung

Donnerstag

- 09.00 Uhr **„Beweglich bleiben 1“ oder**
 10.00 Uhr **„Beweglich bleiben 2“ mit Irene Fröhler** – Flotte Übungen für Stabilität,
 á € 39,00 Koordination und Gleichgewicht im Sitzen, Stehen und Liegen. Anmeldung
 11 x 60 Min
- 11.00 Uhr **„Beweglich bleiben 3“ mit Irene Fröhler** – Leichte Übungen für Stabilität,
 € 39,00 Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen. Anmeldung
 11 x 60 Min
- 13.30 bis **Kegeln** – Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP:
 17.00 Uhr Sebastiansplatz 12 (06.09., 04.10., 08.11., 06.12.). Anmeldung
 à € 3,00
- 14.00 - **Kostenlose Rechtsberatung** – Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter bietet Ihnen eine
 16.00 Uhr 30-minütige rechtliche Unterstützung an (am 18.10. und 13.12.). Wir bitten um Terminvereinbarung
- 15.00 bis **Außensprechstunde im Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10** – Ein
 17.00 Uhr kostenfreies und vertrauliches Beratungsangebot für ältere Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen des Alters. Gerne besuchen wir Sie auf Wunsch auch zuhause. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter: 089-41 42 43 960. (Termine: 08.10. und 29.11.)

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 **Sonntagsöffnung** – jeden ersten Sonntag im Monat können Sie sich bei Kaffee
 16.30 Uhr und selbstgebackenen Kuchen zum Ratschen, Kartenspielen oder Tischtennis im ASZ Riem treffen (02.09., 07.10., 04.11., 02.12.). Anmeldung