



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

Einzelveranstaltungen

September Oktober November Dezember 2018

September

- Di 04.09.
08.00 Uhr
€ 39,00
- Busausflug zu den Swarovski Kristallwelten** – Lassen Sie sich von dieser Kunstwelt in Wattens (Österreich) verzaubern. Neben dem beeindruckenden Garten mit ikonischen Riesen und Kristallwolke, können Sie zahlreiche „Wunderkammern“ besichtigen. Danach fahren wir in die schöne Stadt Hall in Tirol, um einzukehren und den Nachmittag zu verbringen. Preis für Fahrt und Eintritt. BesucherInnen mit kleiner Rente können eine Vergünstigung erhalten. TP: ASZ Riem. Anmeldung
- Di 04.09.
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 (auch am 11./ 18./ 25.09.). Anmeldung
- Fr 07.09.
10.00 Uhr
€ 5,00
- Herbstfrühstück** – Die Blätter der Bäume färben sich in herbstlich-warme Farben. Im ASZ Riem erwartet Sie passend dazu ein bunt gemischtes Frühstücksbuffet, zubereitet von unserem ehrenamtlichen HelferInnen-Team. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 11.09.
09.15 Uhr
€ 7,00
- Wanderung am Wörthsee** – Von der Südspitze wandern wir über Feldwege, durch das Bacherne Moos und am See entlang zur Nordspitze. Hier stärken wir uns bei einer Einkehr und gehen dann weiter längs des östlichen Ufers, vorbei an Villen, Kleingärten und Bootsanlegestellen. Zum Schluss genießen wir bei Kaffee und Kuchen den Seeblick. Gesamtstrecke: 10 km. Preis für Fahrt. TP: Hauptbahnhof, S-Bahnsteigmitte, Mitte. Anmeldung
- Do 13.09.
10.00 Uhr
€ 2,00
- ESO Supernova Planetarium im Garching Forschungszentrum** – Brandneu, in atemberaubender Architektur und in diesem Jahr noch kostenfrei eröffnete das neue Planetarium der Superlative im Münchner Norden. Tauchen Sie mit allen Sinnen in die faszinierende Welt unseres Universums ein. Gemeinsam werden wir uns die umfangreiche Ausstellung mit faszinierenden Exponaten anschauen und uns später auf eine Tour durch unser Sonnensystem begeben. TP: U-Bahnhof Garching-Forschungszentrum, Bahnsteigmitte. Anmeldung

- Mo 17.09. 10.30 Uhr **Ehrenamtsausflug** – Als Dankeschön geht es mit dem Bus nach Wasserburg zum Mittagessen und anschließend zur Straußenfarm in Schnaitsee. Einladung erfolgt gesondert.
- Di 18.09. 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 16.10., 20.11., 11.12.) Anmeldung
- Do 20.09. 15.00 Uhr € 3,00 **Singkreis - „Hejo! Spann den Wagen an“** – Und wieder erwarten uns vier wunderbare Singkreise, die uns durch die letzten Monate in diesem Jahr begleiten. Ein herzliches Dankeschön an Maria Schächer und Margarethe Behendorf für die musikalische Begleitung und abwechslungsreiche Liederauswahl. Preis inklusive Kaffee und Kuchen (auch am 25.10., 22.11., 13.12.) Anmeldung
- Di 25.09. 09.15 Uhr € 24,00 **Die Harburg in Schwaben** – Majestätisch thront die Burg über dem kleinen Städtchen mit tollen Ausblicken auf das Ries. Gemeinsam spazieren wir gemütlich den Berg hoch und kehren in die Fürstenschänke ein (ca. 40 Minuten, 180 HM). Danach erwartet uns eine exklusive Sonderführung, die uns neben den Sehenswürdigkeiten in sonst nicht zugängliche Bereiche des Schlosses wie die Prinzenempore, die Fürstenloge und das beeindruckende Teezimmer führt. Preis inklusive Fahrt, Eintritt und Führung. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung

Oktober

- Di 02.10. 09.45 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 04.09. (auch am 09./ 16./ 23./ 30.10.)
- Fr 05.10. 10.00 Uhr € 5,00 **Wiesn-Frühstück** – Wir lassen im ASZ Riem Wiesn-Stimmung aufkommen. Es erwartet Sie neben den klassischen Weißwürsten auch ein süßer Kaiserschmarrn. Aber auch das frische Obst sowie Semmeln mit Belag werden nicht fehlen. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- So 07.10. 14.00 Uhr **Sonntagsöffnung** – Zu dieser besonderen Sonntagsöffnung lädt Sie diesmal eine kleine Gruppe von SchülerInnen der 11. Klasse des Gymnasiums Haar ein. Nach einer kostenfreien Bewirtung mit Kaffee und Kuchen, freuen sich die SchülerInnen Sie bei verschiedenen Spielen kennen zu lernen und bei der einen oder anderen Quizrunde herauszufordern. Anmeldung
- Di 09.10. 15.00 bis 17.00 Uhr **Wer hilft mir, wenn ich Hilfe brauche?** Zusammen mit der Landeshauptstadt München ist es gelungen, über das Gesamtkonzept Münchner Altenhilfe die Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen weiterzuentwickeln: In allen ASZ gibt es 1,5 Fachkraftstellen mehr sowie präventive Hausbesuche. Die Beratungsstellen wurden weiterentwickelt und die Kooperation mit den Fachdiensten im Sozialbürgerhaus intensiviert! Mit informativen, unterhaltsamen Interviews, moderiert von der (Jodel-)Künstlerin Andrea Pancur, stellen wir Ihnen unsere Aufgaben vor. Zudem besteht an den Ständen der einzelnen Akteure die Gelegenheit, sich Ihre Fragen beantworten zu lassen. TP: Wohnprojekt Berg am Laimer-Str. 127.

- Do 11.10. 13.00 bis 17.00 Uhr **Gesundheitstag: Das Immunsystem stärken** – In Kooperation mit Donna Mobile können Sie sich und Ihr Immunsystem gezielt auf die kühlere Jahreszeit vorbereiten.
- Mensüre Riza, Ärztin, informiert Sie, wie sinnvoll Nahrungsergänzungsmittel sind
 - Despina Rapti, Psychologin, gibt wichtige Ratschläge, wie Stressbewältigung das Immun-system kräftigt und führt in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ein
 - Ruth Weigel, Sozialpädagogin und Qi Gong Kursleiterin stellt Ihnen die Traditionelle Chinesische Medizin mit praktischen Übungen aus dem Qi Gong vor
 - Ferda Uyar, Ernährungsberaterin, gibt Ihnen Kochtipps und führt die praktische Zubereitung von immunstärkenden Lebensmitteln vor
- Anmeldung
- Di 16.10. **Alt und Jung** – siehe Text 18.09.
- Do 18.10. 14.00 Uhr € 8,50 **Lust auf Kochen?** – Zaubern Sie gemeinsam mit Tanja Wassmann vom Bund Naturschutz ein leckeres saisonales und regionales 3-Gänge-Menü und erfahren dabei Interessantes über die ökologische Landwirtschaft. Im Anschluss werden wir beim gemütlichen Zusammensitzen unser Essen genießen. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Mo 22.10. 14.00 Uhr € 9,00 **Dult ist Kult!** – Und genau deshalb wollen wir mehr über sie erfahren. Bei einer eineinhalbstündigen Führung über die Kirchweihdult erhalten wir, spannende Informationen zur Geschichte der Dult und ihren traditionellen Ständen. Vielleicht entsteht auch das eine oder andere Gespräch mit den StandbesitzerInnen. Freuen Sie sich auf Volksfestgaudi mit Tradition! TP: Treppenstufen Maria-Hilf-Kirche. Preis für Führung. Anmeldung
- Do 25.10. 15.00 Uhr **Singkreis – „Der Kuckuck und der Esel“** - siehe Text 20.09.
- Di 30.10. 10.00 Uhr € 2,00 **Herbstspaziergang durch den Westpark** – Genießen Sie die bunte Blätterpracht bei einem ca. 4 km langen Spaziergang durch die wunderschöne Parkanlage. Vorbei am Rosengarten, der Seebühne und dem Ost-Asien-Ensemble im westlichen Teil führt uns der Weg entlang kleiner Bachläufe und über Wiesenhügel in den Ostteil des Parks. Im Anschluss gemeinsame Mittagseinkehr TP: U-Bhf. Westpark Bahnsteigmitte. Anmeldung

November

- Di 06.11. 09.00 Uhr € 13,00 **Werksführung Bernbacher** – Nudeln mit Tradition. Wie wird eigentlich diese Traditions-Nudel hergestellt? Ausgestochen? Mit der Hand geformt? Neben einem Einblick in die Historie des Unternehmens sowie die Lebensmittelkontrollen, bekommen Sie die Fertigung der Teigware von der Rohstoffannahme bis hin zur fertig abgepackten Nudel gezeigt. Preis inklusive Fahrt und Führung. Wegstrecke zum Werk ca. 1,5 km. TP: S-Bahnhof Giesing. Anmeldung
- Di 06.11. 09.45 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 04.09. (auch am 13./ 20./ 27.11.)
- Do 08.11. 14.00 Uhr € 3,00 **Praxisratgeber: Gesetzlich versichert - Privat bezahlen** – Gibt es sinnvolle individuelle Gesundheitsleistungen? Wann scheint es eher um zusätzliches Geld zu gehen? Was muss beim Abschluss einer Privatvereinbarung beachtet werden? Auf diese Fragen rund um das Thema private Zusatzleistungen kann Ihnen Peter Friemelt, Patientenberater im Gesundheitsladen München, Antworten geben. Anmeldung

- Fr 09.11. **November-Frühstück** – im Kontrast zum dunklen November finden Sie auf unserem Buffet eine bunte Mischung frischer, saftiger und leckerer Köstlichkeiten, die unseren Gaumen und unser Gemüt erfrischen. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 5,00
- Do 15.11. **Wir alle haben Rhythmus im Blut!** Ein zweitägiger Trommelworkshop unter der Leitung von Youssou Ndiaye, Leiter der Trommelgruppe Get together. Durch das Ausprobieren einfacher traditioneller Trommelrhythmen aus West-Afrika werden wir in die Welt des Rhythmus entführt. Trommeln ist einfach zu erlernen und eine ganzheitliche Förderung von Körper, Geist und Seele, probieren Sie sich aus!
14.30 - 16.00 Uhr
Fr. 16.11. 10.00 - 11.30 Uhr
Preis inklusive Leihgebühr für Trommel und zwei Workshop- Einheiten. Anmeldung
€ 18,00
- Di 20.11. **Alt und Jung – siehe Text 18.09.**
- Do 22.11. **Singkreis - „Kein schöner Land in dieser Zeit“** – siehe Text 20.09.
15.00 Uhr
- Fr 23.11. **Selbständiges Wohnen im Münchner Bürgerheim** – Das von der MÜNCHENSTIFT betriebene Haus liegt in unmittelbarer Nähe zu den Parkanlagen von Schloss Nymphenburg. Es bietet rüstigen SeniorInnen die Möglichkeit selbstständig in der eigenen barrierefreien Wohnung zu leben und sorgt zugleich für die Sicherheit im Notfall. Martina Frey wird uns durch das Haus führen und anschließend bei Kaffee und Kuchen offene Fragen beantworten. TP: Dall'Armistraße 46. Anmeldung
11.00 Uhr
€ 2,00
- Mo 26.11. **Plätzchen backen** – Wir suchen wieder fleißige PlätzchenbäckerInnen aus unserem Ehrenamtskreis, die mit uns die leckeren Gebäcke für das Adventscafé vorbereiten. Anmeldung bei der Helfereinteilung am 19.11.18.
09.30 Uhr
- Di 27.11. **Praxisratgeber: Demenzerkrankungen** – Die Diagnose Demenz stellt Erkrankte und deren Umfeld vor große Herausforderungen. Luise Kießkalt von der Alzheimer Gesellschaft München führt fachlich in das Thema ein, klärt über das Unterstützungs- und Hilfsangebot auf und gibt wertvolle Tipps zum Umgang mit Betroffenen. Für Ehrenamtliche des Besuchsdienstes ist der Vortrag kostenfrei. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 4,00
- Fr 30.11. **Romantischer Weihnachtsmarkt auf Schloss Tüßling** – In den uralten Holzhütten, im Schlosshof, in den alten Gewölbeställen und im Park zeigen ca. 130 Aussteller und Kunsthandwerker ihre liebevoll ausgesuchten Waren. Freuen Sie sich zudem auf den winterlichen weitläufigen Schlosspark, der zum weihnachtlichen Erlebnispark mit einer Allee aus Lichterpyramiden, Hunderten von Kerzen, Fackeln und Lichtlein wird. TP. Hbf. Infotafel. Preis inklusive Fahrt und Eintritt. Anmeldung
12.45 Uhr
€ 19,00

Dezember

- Mo 03.12. **Raclette-Essen** – Während es draußen winterlich kalt ist, genießen wir im Warmen den geschmolzenen Käse, den jeder in seiner kleinen Pfanne am Tisch selbst zubereitet. Mit Kartoffeln, Brot, Gemüse und Salat lassen wir uns das schweizer Nationalgericht schmecken. Preis inklusive Essen und Getränk. Bei großer Nachfrage 2. Termin am 10.12.. Anmeldung
17.00 Uhr
€ 8.00
- Di 04.12. **„Bleib fit, mach mit“** – siehe Text 04.09. (auch am 11./ 18.12.)

- Do 06.12.
14.30 Uhr
€ 3,00
- „Es war einmal“ – Märchen, was für Kinder!** Oh ja, aber meistens geeigneter für große Leute, die sich an deren Zauber und Tiefsinn erfreuen wollen. Vier ErzählerInnen des Vereins Wortschatz e.V. werden Ihnen Märchen aus verschiedenen Ländern präsentieren. Das Besondere: diese Geschichten werden nicht abgelesen, sondern frei erzählt. Es erwartet Sie ein spannender Nachmittag. Anmeldung
- Fr 07.12.
10.00 Uhr
€ 5,00
- Nikolausfrühstück** – lassen Sie sich überraschen, ob der Nikolaus auch bei uns Einkehr findet. Dafür stärken wir uns an unserem vielfältigen Frühstücksangebot. Preis für Essen und Trinken. Anmeldung
- Di 11.12.
- Alt und Jung** – siehe Text 18.09.
- Do 13.12.
15.00 Uhr
- Singkreis – „Kling Glöckchen klingelingeling“**- siehe Text 20.09.
- Do 20.12.
14.30 Uhr
€ 3,00
- Adventscafé** – Unser alljährliches Adventscafé steht vor der Tür. Mit selbstgebackenen Plätzchen, Punsch und Glühwein machen wir uns einen gemütlichen Nachmittag im ASZ und blicken gemeinsam auf ein ereignisreiches 2018 zurück. Wir freuen uns, wenn Sie diesen Nachmittag mit kreativen Beiträgen füllen. Sprechen Sie uns gerne an! Preis inklusive Essen und Getränk. Anmeldung