

Mai Juni Juli August 2022



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: 414 243 96-25, asz-riem@brk-muenchen.de

Gruppen-, Kurs- und Veranstaltungsangebote Mai Juni Juli August 2022

Kursdauer: 2. Mai – 29. Juli 2022

Kursferien: 07. - 17. Juni 2022

01. – 31. August 2022

Montag bis Freitag

- Mo bis Fr **Plate One - Training** – Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des
à € 1,00 ganzen Körpers. Wir bitten um Terminvereinbarung.
- Mo bis Fr **Tischtennis** – Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen. Schläger
à € 1,00 sind selbst mitzubringen. Termine nach Absprache.
- Mo bis Fr **Digitalsprechstunde** – Unterstützung mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop.
à € 1,00 Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Bernhard Sarcher oder Elke Fuchs.
- Mo bis Fr **Deutsche Rentenversicherung** – Kostenfreie Beratung von Hans Zanker. Bitte
vereinbaren Sie einen Termin unter 0171-197 46 65.

Montag

- ab 09.00 **Professionelle Fußpfleg** mit Prena Deda – Einzeltermine à 40 Min. inklusive
Uhr Fußbad. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (Termine: 09./23.05., 13./27.06.,
à € 28,00 04./11.07., 22./29.08.). Anmeldung
- 09.00 Uhr **Qi Gong 1**
10.00 Uhr **Qi Gong 2**
11.00 Uhr **Qi Gong 3**
€ 37,50 Mit Anna Carolina Grimaldi – Leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt
10x 45 im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung
Min führen (nicht am 25.07.). Anmeldung

- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam.
€ 4,50
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in Gruppen Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Anmeldung
- 18.00 Uhr **Pilates-Gymnastik** mit Sayin Süheyda – Übungen zur Kräftigung,
à € 5,00 Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit. In Kooperation mit Donna Mobile.
60 Min Gebühr bitte vor Ort bei der Dozentin bezahlen. Anmeldung
- 19.15 Uhr **Türkisches Frauencafé** – in Kooperation mit Donna Mobile, einmal pro Monat
(23.05., 20.06., 18.07.)

Dienstag

- 09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung
€ 56,70 verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie
6 x 135 und Mimikdarstellung (am 03./17./31.05., 28.06., 12./26.07.). Anmeldung
Min
- 09.30 bis **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und
10.15 Uhr Balanceübungen nach den “Fünf Esslingern”. Selbstorganisiert durch unsere
ehrenamtlichen Anleiterinnen. Bei schönem Wetter im Außenbereich, sonst im
Gymnastikraum. Anmeldung
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in Gruppen Schach, Canasta und
andere Karten- und Brettspiele. Anmeldung
- 17.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit Multipler Sklerose (MS)**
à € 4,00 mit Angelika Lettenmeyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)
90 Min Anmeldung unter 0176-830 26 668.
- 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA)** – Teilen Sie Ihre
Erfahrungen, Motivation und Strategien. Jeden Dienstag hier bei uns.

Mittwoch

- 09.15 Uhr **Aquarellkurs** mit Sabine Springer-Weber – Praktische Einführung, Vertiefung
€ 47,30 und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (am 04./18.05., 01.06.,
5 x 135 06./20.07.). Anmeldung
Min
- 09.15 Uhr **Zeichenkurs** mit Sabine Springer-Weber – Erlernen Sie grundlegende
€ 47,30 Zeichentechniken, Proportion und Komposition (am 11./25.05., 29.06.,
5 x 135 13./27.07.). Anmeldung
Min
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen,
€ 4,50 frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam.
- 14.30 Uhr **Mittwochs-Café** – mit selbstgebackenem Kuchen und frisch zubereitetem
Kaffee. Jetzt wieder wöchentlich. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Donnerstag

- 09.00 Uhr **Beweglich bleiben 1** mit Tatjana Unger – Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht, auch auf der Matte.
- 10.00 Uhr **Beweglich bleiben 2**
- 11.00 Uhr **Beweglich bleiben 3**
€ 37,50 Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen.
10 x 45 Anmeldung
Min
- 12.30 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.
€ 4,50

Freitag

- 10.00 Uhr **Kreatives Gedächtnistraining** mit Gitte Rollenhagen – Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen auf Trab. Mit viel Spaß und ganz entspannt knacken wir die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt Ihre Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit. Anmeldung
€ 69,30
11 x 90
Min
- 10.00 Uhr **Englisch-Konversation** – Frischen Sie Ihre Kenntnisse mit Kevina Madgwick auf. Die Kosten werden auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Termine auf Anfrage.

Einzelveranstaltungen Mai Juni Juli August 2022

Mai

- Di 03.05. **Wanderung auf den Taubenberg** – Diese 10 km lange Bergwanderung führt uns von Warngau auf den bewaldeten Taubenberg (350 Hm). Dabei laufen wir über Forst- und Waldwege mit einigen steileren Passagen. Bei unserer Brotzeit genießen wir das herrliche Bergpanorama, bevor wir uns wieder an den Abstieg machen. In Warngau kehren wir noch in ein Café ein. Das passende Schuhwerk, sowie Trittsicherheit für die Waldstücke mit vielen Wurzeln sind Voraussetzung. Bitte Brotzeit mitbringen. TP: Hbf. Starnberger Flügelbahnhof. Preis inklusive Fahrt. Anmeldung
08.50 Uhr
€ 12,00
- Do 05.05. **Kostenlose Rechtsberatung** – Sie erhalten eine 30-minütige rechtliche Beratung durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. Wir bitten um Terminvereinbarung.
14.00 bis
16.00 Uhr
- Fr 06.05. **Wanderung zu den Gartentagen** – Von Geltendorf laufen wir über Feldwege 5 km zum Schloss Kaltenberg. Hinter den Schlosstoren lassen wir uns durch eine ganz besondere Gartenausstellung verzaubern, die zum Einkaufen, Probieren, Genießen und Verweilen einlädt. Mittags stärken wir uns im dortigen Biergarten. Am Nachmittag wandern wir wieder zurück nach Geltendorf und treten unsere Heimfahrt an. TP: Hbf. Starnberger Flügelbahnhof. Preis für Fahrt und Eintritt. Anmeldung
8.30 Uhr
€ 17,00

- Mo 09.05. **Gut versorgt im Alter** – Der Wunsch im Alter in der vertrauten Umgebung und Wohnung verbleiben zu können, kann so manche neue Fragestellungen mit sich bringen. Die Mitarbeiter*innen des ASZ informieren Sie zu Themen, wie Sie Unterstützung in der Pflege erhalten, wer Ihnen im Haushalt helfen kann und was Sie unternehmen können, um Ihren Wohnraum altersgerecht zu gestalten. Außerdem werden Hinweise zu Hausnotruf und dem Besuchsdienst gegeben. Aufgrund der hohen Nachfrage des Vortrags im Februar, bieten wir heute eine Wiederholung an. Anmeldung
- 14.30 Uhr
- Di 10.05. **Die Jasberg-Runde** – Kommen Sie mit auf unsere Maiwanderung von Otterfing über Jasberg und zurück. Die Gesamtstrecke beläuft sich auf ca. 12 km mit 110 Hm auf breiten Forstwegen, über Wiesen und mit traumhaften Ausblicken auf die Alpen. Gutes Schuhwerk erforderlich. Einkehr am Ende in die Pizzeria in Otterfing. Preis inklusive Fahrt. TP: Ostbahnhof Bahnsteig S 3 Richtung Holzkirchen. Anmeldung
- 08.45 Uhr
€ 10,00
- Do 12.05. **Singkreis** – Motiviert und mit glockenhellen Stimmen beginnen wir den Wonnemonat Mai. Freuen Sie sich auf das gemeinsame Singen, geleitet und begleitet von Doris Stegmann und Margarethe Behlendorf. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
- 14.30 Uhr
€ 3,00
- Fr 13.05. **Spaziergang im Botanischen Garten** – Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, welche der zahlreichen Pflanzen- und Blumenarten des Botanischen Gartens der Frühling schon hervorlockt. Genießen wir die wunderschön angelegten Beete und deren farbenfrohe Blütenpracht und runden unseren Besuch mit einer gemeinsamen Einkehr im Cafe im Botanischen Garten ab. TP: Haupteingang an der Menzinger Straße 65. Preis inklusive Eintritt. Anmeldung
- 10.00 Uhr
€ 6,00
- Di 24.05. **Frühstück** – Der Frühling erwacht und die ersten warmen Tage warten auf uns. Hummeln, Bienen und Schmetterlinge schwirren durch die Luft. Das Aufstehen fällt leichter und so treffen wir uns zu einem abwechslungsreichen Frühstück im ASZ und genießen gemeinsam die Köstlichkeiten. Anmeldung
- 10.00 Uhr
€ 6,00

Juni

- Di 07.06. **Smartphone-Kurs** – Sie haben ein Android-Smartphone, wissen aber nicht richtig damit umzugehen? Bernhard Sarcher vermittelt Ihnen in diesem 4-teiligen Kurs die grundlegenden Funktionen, zeigt Ihnen die unterschiedlichen Kommunikationskanäle auf und geht auf Ihre Fragen ein. Teilnehmer*innen mit niedrigem Einkommen können nach Prüfung von den Kursgebühren befreit werden. Anmeldung
- Fr 10.06.
Di 14.06.
Fr 17.06.
10.00 Uhr
€ 35,00
4x 90 Min
- Di 07.06. **Ihre Stimme zählt!** - Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten der Seniorenbeiratswahl 2022 im Stadtbezirk 15. Sicherlich sind Sie schon gespannt, wer sich für die Wahl des Seniorenbeirates in unserem Stadtbezirk zur Verfügung stellen wird. Heute haben Sie die Möglichkeit alle Kandidatinnen und Kandidaten kennen zu lernen, Fragen zu stellen und Ihre Anliegen vorzutragen.
- 16.00 Uhr
- Do 09.06. **Wanderung an der Amper bei Dachau** – Vom belebten Stadtzentrum Dachau aus führt uns unsere ca. 10 km lange Rundtour an der Amper entlang. Wir begleiten den beschaulichen Fluss ein Stück Richtung Westen und wandern entlang des bewaldeten Ufers und durch ruhige Natur. Eine gemütliche Einkehrmöglichkeit auf unserem Weg nach ca. 7 km rundet unsere Genusswanderung ab. Gutes Schuhwerk erforderlich. Preis inklusive Fahrt. TP: Hbf. Bahnsteigmitte S 2 Richtung Petershausen. Anmeldung
- 09.15 Uhr
€ 10,00

- Di 21.06. **Frühstück** – Heute ist Sonnenwende, mit der kürzesten Nacht und dem längsten Tag des Jahres. So können Sie frisch gestärkt nach unserem gemeinsamen Essen noch ausgiebig den Tag in der Natur genießen. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 6,00
- Do 23.06. **Singkreis** – „Wann wird's mal wieder richtig Sommer“. Wir helfen dem Sommer auf die Sprünge und singen gemeinsam die schönsten Lieder zur warmen Jahreszeit. Ein herzliches Dankeschön für die Gestaltung geht an Doris Stegmann und Margarethe Behlendorf. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 3,00
- Di 28.06. **Ausflug auf den Blomberg** – Über Bad Tölz fahren wir zur Blombergbahn und lassen uns mit dem Sessellift auf die Bergstation bringen. Von dort aus wandern wir ca. 4 km (250 Hm) über den Heigelkopf zum Blomberghaus, wo wir einkehren und den schönen Ausblick auf die Berglandschaft genießen. Zurück geht es wieder mit dem Sessellift. Festes Schuhwerk ist Voraussetzung. TP: Hbf. Starnberger Flügelbahnhof. Preis inklusive Zug- und Seilbahnfahrt. Anmeldung
08.50 Uhr
€ 30,00

Juli

- Fr 01.07. **Gesundheitstag Trudering - Riem** – Nähere Informationen zu den einzelnen Aktionen entnehmen Sie bitte den Aushängen im ASZ (Ersatztermin bei schlechtem Wetter 08.07.).
13.00 bis
18.30 Uhr
- Di 05.07. **Landpartie** – Auf dem Biohof Lex, in der Nähe von Erding, werden auf 150 Hektar Land unterschiedliche Getreidearten, Soja, Hirse, Buchweizen und Kümmel angebaut. Bei einer Führung erfahren wir, was alles zwischen Ernte und Verpackung geschieht. Unsere Organisatorin Heike Winkler erklärt, was es bedeutet ein Biobauer zu sein. TP: S-Bahnsteig Riem, stadtauswärts. Preis für Fahrt, Führung und Imbiss mit Produkten vom Hof. Anmeldung
12.40 Uhr
€ 16,00
- Do 07.07. **„Die Beatles überrollen die Welt“** – An die Beatlemania können wir uns alle noch gut erinnern. Englische Bands, mit komischen Frisuren, erobern die Welt - The English Invasion. Charly Henghuber lässt mit vielen Beispielen die großartige Karriere der Beatles noch einmal Revue passieren und präsentiert Songs, die unser Leben begleitet haben. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 2,00
- Di 12.07. **Magdalenenfest im Hirschgarten** – Eigentlich ist der Hirschgarten in Nymphenburg eher für seinen Biergarten und die Rehe bekannt, aber einmal im Jahr findet hier ein kleines Volksfest statt. Wir stärken uns vorab im Biergarten und schlendern anschließend gemütlich über die Wiese durch die Attraktionen der Schaustellerbetriebe. TP: Romanplatz, Trambahnhaltestelle. Anmeldung
11.00 Uhr
€ 2,00
- Do 14.07. **Kostenlose Rechtsberatung** – Sie erhalten eine 30-minütige rechtliche Beratung durch Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter. Wir bitten um Terminvereinbarung.
14.00 bis
16.00 Uhr
- Di 19.07. **Frühstück** – Der Saisonkalender zeigt ein großes Angebot an heimischen Obstsorten und Gemüse auf. Dieses finden Sie heute auf Ihrem Frühstücksteller wieder. Bei schönem Wetter servieren wir Ihnen das Essen auf unserer schattigen Terrasse. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 6,00
- Do 21.07. **Singkreis** – „Pack die Badehose ein“. Beschwingt und locker singen wir gemeinsam die schönsten Volkslieder. Wie immer unterstützen uns Doris Stegmann und Margarethe Behlendorf, damit wir den richtigen Einsatz finden. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 3,00

Do 28.07. **Sommergrillen** – Frisch vom Grill können Sie schmackhafte Steaks und knackige Würstchen auf unserer ASZ Terrasse genießen. Dazu reichen wir frische Salate, zubereitet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Bei heiteren Gesprächen lassen wir den Abend ausklingen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

August

Di 02.08. **Sommerfrühstück** – Bei netten Gesprächen können Sie unser abwechslungsreiches Frühstücksangebot genießen. Sollten die Temperaturen es zulassen, servieren wir noch einmal auf unserer ASZ-Terrasse. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 6,00

Do 04.08. **Auer Dult ist Kult! Auf geht's zur Jakobi Dult** – Flanieren Sie mit uns durch die Schaustellergassen und stöbern Sie in den unzähligen Ständen. Ein Highlight ist immer die Neuheiten Gasse, deren Marktschreier die weltbesten Haushaltgeräte stimmungsgewaltig anpreisen. Anschließend gemeinsame Einkehr in einer Gaststätte vor Ort. TP: U-Bhf. Fraunhoferstraße Bahnsteigmitte. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 2,00

Fr 05.08. **Immunsystem stärken** – Genuss, Abwehrkräfte und gute Laune essen! Superfood ist in aller Munde und ein Trend! Aber warum in die Ferne schweifen, wenn Kohl, Meerrettich, Holunder und Walnüsse dasselbe bewirken. Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin, zeigt Ihnen, wie Sie durch den täglichen Genuss von saisonalen und regionalen Lebensmitteln das Immunsystem stärken und gibt wertvolle Tipps für eine alltagstaugliche Umsetzung! Anmeldung
10.00 Uhr
€ 4,00

Mo 08.08. **Eiscafé** – Wir verwöhnen Sie mit süßen und verführerischen Eiskreationen. Ein kühler schmelzender Genuss in den Sommertagen. Preis inklusive einem Eisbecher und (Eis-) Kaffee. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 3,00

Di 09.08. **Spaziergang Isarauen mit Biergarten** – Vom Lehel aus wandern wir an diesem Sommertag ca. 6 km südwärts durch die Isarauen. Dabei passieren wir die Praterinsel, machen einen kurzen Abstecher in den Rosengarten und enden im Biergarten Zum Flaucher. TP: Lehel, Trambahnhaltestelle. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 2,00

Do 11.08. **Singkreis** – „Hejo, spann den Wagen an“. Sicher kennen Sie alle das berühmte Volkslied über das Einbringen der Ernte. Ob es diesmal angestimmt wird, bleibt eine Überraschung. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 3,50

So 21.08. **Erlebnis Lechflößerei** – Mit dem historischen Fernhandelsfloß auf Fahrt. Wir starten in Schongau und wandern 3 km am Fluss entlang. Nach der Mittagseinkehr beginnt unsere Floßfahrt entlang des fjordartigen Abschnitts am mittleren Lechtal. Ein geschichts- und naturkundiger Stadtführer begleitet uns und gibt spannende Einblicke in das gefährliche und entbehrungsreiche Leben der früheren Flößerfamilien. Rückweg wieder am Fluss. Preis inklusive Bahn- und Floßfahrt. TP: Hbf. Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung
09.15 Uhr
€ 33,00

Di 30.08. **Mit dem Kaiserlift zum wilden Kaiser** – Mit dem Zug in Kufstein angekommen, spazieren wir ca. 2 km bis zur Talstation. Dort startet die 30-minütige Sesselbahnfahrt bis zur Bergstation, wo wir ins Weinbergerhaus einkehren. Wer möchte, kann im Anschluss den Rundweg Geologie Pfad (2 km, 128 Hm) mitgehen. Vor unserer Abfahrt bleibt Zeit für einen Bummel durch die Perle Tirols. Preis inklusive Zug- und Seilbahnfahrt. TP: Ost-Bhf., Gleis 8. Nur bei schönem Wetter! Anmeldung
09.30 Uhr
€ 35,00