

September Oktober November Dezember 2023



Alten- und Service-Zentrum

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband München

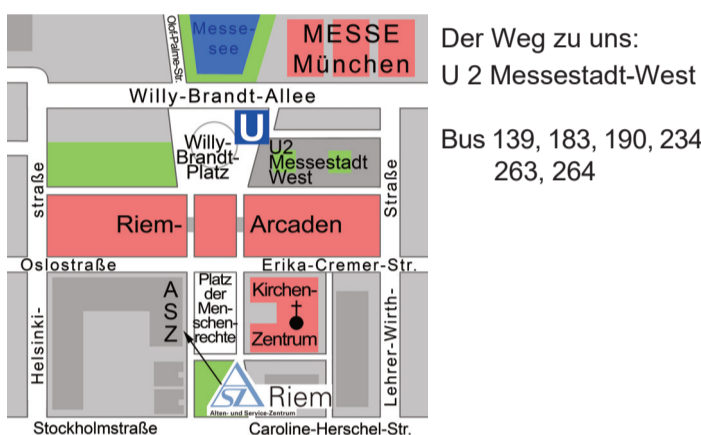
Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Riem bietet Ihnen Informationen, Beratung und Hilfestellung zu allen Fragen des Alters. Es setzt sich für die Belange älterer Menschen im Stadtteil ein und bietet Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die ASZ Angebote ermöglichen Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Das ASZ Riem ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München - Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes - Kreisverband München.

Das Mitarbeiter*innen-Team heißt Sie herzlich willkommen! Yuliya Zorn-Pauli, Martin Feichtenbeiner, Rahel Freitag, Tanja Nitze, Kirsten Bračko, Linda Schmidt, Inka Johannsen, Fatma Selat und Shqiponje Gashi-Fonijqi.

Sprech- & Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08.30 - 15.00 Uhr
Freitag 08.30 - 12.00 Uhr



Der Weg zu uns:
U 2 Messestadt-West

Bus 139, 183, 190, 234,
263, 264

Vorwort

„Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.“ (Franz Kafka)
Neue Wege entstehen auch im ASZ Riem: Martin Feichtenbeiner übergibt die Leitung an Yuliya Zorn-Pauli. Ich freue mich auf diese neue Tätigkeit und bringe als Sozialpädagogin umfangreiche Erfahrungen aus früheren Tätigkeiten mit älteren Menschen mit. Unser noch junges Team hat für Sie ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Auch ein neuer Kurs "Tanzgymnastik" startet im Herbst. Seien Sie neugierig und machen Sie mit! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Anmeldung

Teilnehmer*innen der laufenden Kurse können sich an Ihrem letzten Kurstermin anmelden.

Für unsere Einzelveranstaltungen und freien Kursplätze können sich alle Seniorinnen und Senioren aus Trudering-Riem ab Dienstag, dem **22.08.2023 ab 09.00 Uhr** persönlich anmelden. Nummernausgabe ab 08.30 Uhr.

Ab 14.00 Uhr ist die Anmeldung für alle offen.

Sie können sich selbst und eine weitere Person während der Bürozeiten anmelden. Bitte bringen Sie Ihr Programm zur Anmeldung mit. Ermäßigungen sind möglich, bitte sprechen Sie uns an.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 18. September - 22. Dezember 2023

Information und Beratung

Haben Sie ein Anliegen oder Fragen, dann sprechen Sie uns gerne an. Nutzen Sie und Ihre Angehörigen unsere sozialpädagogische Beratung zu folgenden Themen:

- Hilfe und Unterstützung zu Hause (z.B. Hausnotruf)
- Pflege und gesundheitliche Einschränkungen
- Wohnen im Alter
- Finanzielle Anliegen
- Behörden und Ämter
- Persönliche Anliegen

Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Hausbesuche sind möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Offene Behindertenarbeit Messestadt Riem

Unsere sozialpädagogische Beratung richtet sich auch an erwachsene Menschen mit Behinderung aus der Messestadt. Wir informieren Sie über Sozialhilfe, Eingliederungshilfe, Pflegeleistungen sowie weitere Hilfsangebote und unterstützen bei Antragstellungen. Darüber hinaus stehen Ihnen die Freizeitangebote des ASZ zur Verfügung. Wir beraten Sie gerne, welches Angebot für Sie passt.

Präventive Hausbesuche

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter, wie z.B. hauswirtschaftliche Versorgung, informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, den wir Ihnen gerne vertraulich und kostenfrei anbieten. Wir beraten zu Ihren individuellen Fragen und Anliegen.

Ehrenamtliches Engagement

Sie wollen aktiv bleiben, sich engagieren und neue Kontakte knüpfen? Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen? Wir besprechen mit Ihnen die vielfältigen Einsatzfelder. Ihre Vorlieben, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten werden berücksichtigt:

- In der Nachbarschaft als Besuchsdienst, Einkaufshilfe, Begleitung beim Spazierengehen etc.
- Im ASZ als Hilfe bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten

Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.

Termine für unsere Ehrenamtlichen:

- Helfer*innen-Treffen Besuchs- und Begleitdienst:
Donnerstag, 05.10.2023 um 15.00 Uhr
- Diensterteilung für die Mithilfe im ASZ:
Mittwoch, 13.12.2023 um 10.00 Uhr

Kursferien: 01. - 15. September 2023
30. Oktober - 03. November 2023
27. Dezember 2023 - 05. Januar 2024

Montag bis Freitag

- Mo bis Fr à € 1,00 **Plate One - Training** – Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Wir bitten um Terminvereinbarung.
- Mo bis Fr à € 1,00 **Tischtennis** – Training für Ihr Reaktions- und Koordinationsvermögen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
- Mo bis Fr à € 1,00 **Digitalsprechstunde** – Bernhard Sarcher unterstützt Sie mit Ihrem Handy, Tablet oder Laptop. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
- Mo bis Fr **Deutsche Rentenversicherung** – Kostenfreie Beratung von Hans Zanker, Tel. 0171-1974665 und Setrak Topkinar, Tel. 0171-7330562. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Montag

- ab 09.00 Uhr à € 32,00 **Professionelle Fußpflege** – mit Prena Deda Einzeltermine à 40 Min. inklusive Fußbad. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (am 11./25.09., 09./23.10., 06./20.11., 04./11.12.). Anmeldung
- 09.00 Uhr **Qi Gong 1**
10.00 Uhr **Qi Gong 2**
11.00 Uhr **Qi Gong 3** mit Anna Carolina Grimaldi
€ 52,80
11x 60 Min Leichte Körper- und Atemübungen, ausgeführt im Stehen und Sitzen, die zu innerer Ausgeglichenheit und Entspannung führen (Beginn 25.09., nicht am 02.10.). Anmeldung
- 12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam. Bei regelmäßiger Teilnahme € 4,50, Einzeltermine € 5,50. Anmeldung bis Freitagmittag.
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in Gruppen Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. Anmeldung
- 17.00 Uhr **Pilates-Gymnastik** mit Sayin Süheyda –
18.00 Uhr Übungen zur Kräftigung, Verbessderung der
€ 75,00 Haltung und Beweglichkeit. In Kooperation mit
12 x 45 Min Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort bei der
Dozentin bezahlen. Beginn 18.09.. Anmeldung
- 19.00 Uhr **Türkisches Frauencafé** – in Kooperation mit
Donna Mobile (25.09., 23.10., 20.11., 11.12.)

Dienstag

- 09.45 Uhr **Porträt, Figur, Mensch** mit Sabine Springer-Weber.
5 x 135 Min Unter Anwendung verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung (am 10./24.10., 07./21.11., 05.12.). Anmeldung
- 09.30 bis 10.15 Uhr **„Bleib fit, mach mit“** – Effektive und ausgleichende Gymnastik- und 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
- 14.00 bis 16.00 Uhr **Offene Sprechstunde des Seniorenbeirats**
Die Vertreter*innen aus Trudering-Riem beantworten Fragen und gehen auf Ihre Anliegen ein.
- 17.00 Uhr **Bewegungsgruppe für Menschen mit
à € 4,00 Multipler Sklerose (MS)** mit Angelika Lettenmeyer (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) 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

- 09.45 Uhr **Aquarellkurs** mit Sabine Springer-Weber –
€ 54,00 Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung
5 x 135 Min klassischer Aquarelltechniken (18.10.,
08./22.11., 06./20.12.). Anmeldung
- 09.45 Uhr **Zeichenkurs** mit Sabine Springer-Weber –
€ 54,00 Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken,
5 x 135 Min Proportion und Komposition (11./25.10.,
15./29.11., 13.12.). Anmeldung
- 11.00 Uhr **Neu: Tanzgymnastik** mit Rita Turai – Tanzen
€ 48,00 mach Freude und wirkt sich positiv auf Körper
10 x 60 Min und Geist aus. Sie erlernen rhythmische Bewegungen
mit musikalischer Begleitung. Beginn 04.10. Anmeldung
- 12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in freundlicher Atmosphäre
€ 4,50 gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren
ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Bei regelmäßiger Teilnahme
€ 4,50, Einzeltermine € 5,50. Anmeldung bis Freitagmittag.
- 14.00 Uhr **Mittwochs-Café** – Alle sind herzlich willkommen
zum Plausch bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen (auch in den
Kursferien).
Neu: Alle Geburtstagskinder des Monats sind an jedem letzten
Mittwoch im Monat eingeladen. Wir bitten dafür um vorherige
Anmeldung.
- 14.00 Uhr **Offener Spielenachmittag** – Spielen Sie in Gruppen
Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele. 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**
€ 62,40 Übungen für Stabilität, Koordination und
13 x 60 Min Gleichgewicht im Sitzen und Stehen. Beginn
21.09.. Anmeldung
- 12.00 Uhr **Sozialer Mittagstisch** – in freundlicher Atmosphäre
€ 4,50 gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren
ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und von unserem
Hauswirtschaftsteam. Bei regelmäßiger Teilnahme € 4,50,
Einzeltermine € 5,50. Anmeldung bis Freitagmittag.
- 13.30 bis 17.00 Uhr **Kegeln** - Jeden ersten Donnerstag im Monat
im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12
à € 3,00 (07.09., 05.10., 02.11., 07.12.). Anmeldung

Freitag

- 10.00 Uhr **Kreatives Gedächtnistraining** – mit Gitta
€ 72,00 Rollenhagen. Mit viel Spaß knacken wir die
11 x 90 Min unterschiedlichsten Denk- und Sportknüsse. Das
stärkt Ihre Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration
und Merkfähigkeit. Beginn 06.10.. Anmeldung
- 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 September bis Dezember 2023

09

September



Di 05.09. 10.00 Uhr € 7,00 **Frühstück mit kurzer Lesung** – Wir eröffnen unser Zusammentreffen mit inspirierenden Texten und Gedanken zum Tag. Danach lassen wir uns das ausgewogene, abwechslungsreiche Frühstück bei anregenden Gesprächen schmecken. Anmeldung

Di 05.09. 11.00 Uhr 4 x 60 Min € 20,00 **Workshop „Der befreite Atem“** – Der Atem ist unsere wichtigste Energiequelle. Durch muskuläre Verspannungen wird der Atemraum oft eingeengt. Ursache sind schlechte Körperhaltung oder bedrückende Gedanken und Gefühle. Durch sanfte Übungen, unter der Anleitung des erfahrenen Heilpraktikers Dr. Helmut Kreil, lösen wir diese Verspannungen und geben dem Atem mehr Raum (weiter Termine 12./19./26.09.). Anmeldung

Do 07.09. 10.30 Uhr € 3,00 **Radausflug 4 Seen Tour** – Sie fahren gerne Rad und das noch lieber in schöner Gesellschaft? Kommen Sie mit uns auf einen 30 km langen, fast ebenen Rundkurs auf dem wir vier Seen im Münchner Osten passieren. Fahrrad-Schotterwege und Waldstücke wechseln sich ab. Eine Einkehr am Feringasee und Abkühlung bei schönem Wetter sind geplant. Teilnahmebedingung: fahrtüchtiges Rad, Fahrradhelm, ausreichende Fahrsicherheit und Ausdauer für ca. 2 Stunden Fahrt. Teilnahme auf eigene Gefahr. TP ASZ Riem. Anmeldung

Do 14.09. 14.00 Uhr € 3,50 **ASZ Kino – Honig im Kopf.** Tilda, elf Jahre alt, liebt ihren Großvater Amandus, der zunehmend unter Demenz leidet. Gemeinsam machen sie sich auf eine letzte Reise nach Venedig, dem Ort, den Amandus nie vergessen konnte. Eine Tragikomödie anlässlich der Demenzwoche mit Till Schweiger, Emma Schweiger und Dieter Hallervorden in den Hauptrollen. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Fr 15.09. 14.00 bis 17.00 Uhr **Freiwilligenempfang der Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit** – In diesem Jahr veranstaltet der Kreisverband in der Perchtinger Str. 5 nach dreijähriger Pause wieder einen Freiwilligenempfang als Dankeschön für alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit. Freuen Sie sich auf einen bunten Nachmittag mit Musik, leckeren Wiesen-Schmankerln sowie interessanten Gesprächen und Neuigkeiten aus dem BRK. Anmeldung bis spätestens 09.08..

Mi 20.09. 15.45 Uhr € 2,00 **Besichtigung der Tagespflege „Die Mitterfelder“** – Die Einrichtung ist eine teilstationäre Einrichtung, die Betreuung und Pflege für pflegebedürftige Menschen anbietet. Bei der Besichtigung vor Ort erfahren Sie von der Leiterin Sabrina Meyer mehr über die Angebote und dem Konzept dahinter. TP: Tagespflege Kreilerstraße 190. Anmeldung

Do 21.09. 14.30 Uhr € 3,00 **Singkreis** – „Das Wandern ist des Müllers Lust...“ Freuen Sie sich auch im September auf unsere beliebte Singstunde. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 28.09. 14.30 Uhr **Oktoberfest mit dem Ostpark Duo** – Zapft is & aufg'spuit wird! Mit dem Ostpark Duo feiern wir Oktoberfest und lassen es uns gut gehen mit Brezn, Obazdn, edlem Gerstengebräu (und weiteren Schmankerln). Michael Baumann an der Gitarre und Reinhold Türk am Akkordeon werden mit alten Schlagern, Bayrischem und WiesenHits für zünftige Stimmung sorgen und uns durch einen geselligen, vergnüglichen Naschmittag begleiten. Preis inklusive Musik, Essen und Trinken. Anmeldung

10

Oktober



Mi 04.10. 10.00 Uhr € 3,00 **Ideenaustausch zu den Ergebnissen der Befragung vom Juli 2023** – Wir möchten anhand der interessanten Rückmeldungen gemeinsam überlegen, wie wir die Angebote im ASZ Riem künftig gestalten wollen. Wer sich an dem Austausch beteiligen möchte, ist bei Croissants und Kaffee herzlich eingeladen. Preis inklusive Bewirtung. Anmeldung

Fr 06.10. 09.00 Uhr € 2,00 **Herbstwandwanderung durch die Aubinger Lohe und Mooschwaipe** – Unsere Tour, mit einer Länge von 9,5 km, führt uns durch anmutige Landschaft am Stadtrand von München. Neben dem Teufelsberg und einer Keltenchanze bietet sich in der Mooschwaipe ein naturbelassenes Habitat mit farbenfrohen Weihern. Am Ende gemeinsame Einkehr. TP: S-Bahnhof Lochhausen S3.. Anmeldung

Di 10.10. 10.00 Uhr € 7,00 **Frühstück mit kurzer Lesung** – Die Tage werden langsam wieder kürzer und die Nächte kühler. Um so gemütlicher ist es hier im ASZ beim gemeinsamen Schlemmen und dem Lauschen eines inspirierenden Textes zum Beginn des Tages. Anmeldung

Do 12.10. 09.30 Uhr € 4,00 **Führung Hotel Deutsche Eiche** – In dem 1871 eröffneten Hotel, wurde Anfang der siebziger Jahre die erste Homosexuellengruppe Münchens gegründet. Heute befindet sich in den Kellergewölben die größte Männersauna der Welt. Lassen Sie sich von Dietmar Holzappel exklusiv durch sein Hotel führen. Bei einem Glas Sekt können Sie dem Inhaber mit Gesang u.a. zu den Themen König Ludwig II, Homosexualität, Stadtteil- und Hausgeschichte lauschen. Den Abschluss bildet der Blick von der herrlichen Dachterrasse. Einkehr im Hotelrestaurant. TP Hoteleingang. Anmeldung

Do 19.10. 14.30 Uhr € 3,00 **Singkreis** – „Leer sind die Felder und voll ist die Scheune...“ Der Herbst ist da und wir singen zusammen passende Lieder mit der Unterstützung von Doris Stegmann. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 19.10. 14.00 bis 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Sie erhalten eine 30-minütige rechtliche Beratung durch Rechtsanwält Dr. Jürgen Langer. Wir bitten um Terminvereinbarung.

Di 24.10. 10.00 Uhr € 2,00 **„Der Mensch zwischen Himmel und Erde“** – Eine Einführung in die Geschichte des Qigong. Die Stärkung der Lebenskräfte durch bestimmte körperliche und meditative Praktiken gehörte schon sehr früh zur Kultur im antiken China. Im Laufe der Geschichte hat sich daraus eine Vielfalt von Übungspraktiken entwickelt, die uns Birgit König M.A. in ihrem Bildvortrag anschaulich vorstellt und bis in unsere heutige Zeit nachzeichnet. Anmeldung

Do 26.10. 14.00 Uhr € 3,50 **ASZ Kino – Chuzpe - Klops braucht der Mensch!** Seit der Jugend lebt Edek, ein jüdischer Holocaust-Überlebender in Australien. Mit Anfang 80, ist er noch fit und steckt voller Lebensfreude doch seine Tochter möchte ihn lieber bei sich in Berlin haben. Dort lernt er Zofia in einer Hotelbar kennenlernt. Ein Film voller Überraschungen und Herz mit Dieter Hallervorden. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Di 31.10. 09.15 Uhr € 15,00 **Papiertheater Oper „Hänsel und Gretel“** Besuch des kleinsten Opernhauses Deutschlands in Mering. Lassen Sie sich von Engelbert Humperdincks in das spätromantische Werk entführen. Hier stehen jedoch keine Menschen auf der Bühne, sondern Sie erleben eine Inszenierung des Papiertheaters. Lauschen Sie der Aufnahme von 1953 während bewegte Bilder an Ihnen vorüberziehen. Ein Blick hinter die Kulissen lüftet das Geheimnis der aufwändigen Bühnentechnik. Preis inklusive Eintritt. Anschließende Einkehr. Fahrtkosten extra. TP: Infotafel Hbf. Anmeldung

11

November



Di 07.11. 10.00 Uhr € 7,00 **Frühstück mit kurzer Lesung** – Auch heute erhalten Sie anregende Gedanken zum Tag vor unserem abwechslungsreichen Frühstück, vorbereitet von unseren ehrenamtlichen Helfer*innenteam und den Mitarbeiterinnen des ASZ. Anmeldung

Do 09.11. 14.00 Uhr € 3,50 **ASZ Kino – Eddie the Eagle.** Michael Edwards hat einen Traum: er möchte einmal an den Olympischen Spielen teilnehmen. Viele Sportarten scheinen ihm leider nicht zu liegen, doch dann entdeckt er das Skispringen für sich. Wird es ihm gelingen, als erster englischer Skispringer an den Olympischen Spielen teilnehmen zu können? Drücken Sie ihm die Daumen. Nach einer wahren Begebenheit. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Do 16.11. 13.45 Uhr € 2,00 **Besichtigung KWA-Kuratorium Wohnen im Alter** – Lernen Sie das im Stadtteil Trudering-Riem gelegene KWA Luise-Kiesselbach-Haus als mögliche Wohnform im Alter kennen. Es verfügt über 152 Pflegeplätze und ermöglicht neben der vollstationären Pflege auch Kurzzeit- und Verhinderungspflege, sowie tägliche Aktivierungsangebote. Nach einer ca. 30 Minütigen Besichtigung werden bei Kaffee und Kuchen Ihre Fragen beantwortet. TP: Eingang Graf-Lehndorff-Str. 24. Anmeldung

Di 21.11. 14.00 Uhr € 2,00 **Gut vorbereitet: Vortrag über Hilfen im Alter** – Sie kommen Zuhause noch gut alleine zurecht, möchten sich aber dennoch über mögliche Hilfen im Alter, wie beispielsweise Hausnotruf, Einkaufshilfe etc. informieren, um entspannter auf die Lebensphase Alter zuzusteuern? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie. Wir informieren Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantworten Ihre Fragen. Anmeldung

Do 23.11. 14.30 Uhr € 3,00 **Singkreis** – „Sankt Martin ritt durch Schnee und Wind.“ In der kalten Jahreszeit, kurz nach dem St.-Martins-Tag treffen wir uns zu einem stimmungsvollen Nachmittag um gemeinsam die Freude am Singen aufleben zu lassen. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 28.11. 14.00 Uhr € 3,00 **Waffelnachmittag im ASZ Riem** – Bei frischen Außentemperaturen wollen wir uns ein paar heiße Waffeln mit Kirschen und Vanilleeis schmecken lassen. Dabei werden wir ein wenig ratschen und ggf. einigen Weihnachtsgeschichten lauschen - je nach Lust und Laune. Preis inklusive Kaffee. Anmeldung

Do 30.11. 14.00 Uhr **Dankeschön-Essen für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des ASZ Riem** – Wir möchten uns auch in diesem Jahr für Ihren ehrenamtlichen Einsatz mit einem gemeinsamen Essen bedanken. Eine Einladung erfolgt gesondert.

12

Dezember



Di 05.12. 10.00 Uhr € 7,00 **Nikolausfrühstück mit Lesung** – Wir wollen den Morgen mit einem abwechslungsreichen Frühstück gemeinsam beginnen. Einen anregenden Text, passend zur Vorweihnachtszeit, hören Sie zu Beginn. Lassen Sie es sich schmecken! Anmeldung

Di 06.12. 08.45 Uhr € 7,00 **Ausflug nach Bad Tölz samt historischer Stadtführung** – Die Stadt schaut auf eine spannende Geschichte zurück: von einer Mühlsiedlung zu einem beliebten Touristenziel. Ob Salz, Flößer oder Messwein – über Bad Tölz gibt es viel zu erzählen! Im Rahmen einer Stadtführung möchten wir uns diese Stadt etwas näher betrachten. Anschließende Einkehr. Wer möchte kann im Anschluss noch eine Runde über den Weihnachtsmarkt schlendern. Warme und regenfeste Kleidung empfohlen. Fahrtkosten extra. Anmeldung

Do 07.12. 14.00 Uhr € 3,50 **ASZ Kino – Noel.** Wunder geschehen, wenn du es am wenigsten erwartest. So geht es fünf New Yorkern in der Weihnachtszeit. Kommen Sie mit auf deren Lebensreise mit großen und kleinen Wundern im Leben der Großstädter, das in diesem einfühlsamen Film eindrucksvoll inszeniert und großartig besetzt wurde. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Di 12.12. 14.00 Uhr € 2,00 **Besuch des Weihnachtsmarktes am chinesischen Turm** – In Einstimmung auf Weihnachten, besuchen wir den besinnlichen Weihnachtsmarkt am chinesischen Turm im Englischen Garten, der ein echter Geheimtipp unter den Weihnachtsmärkten in München ist. Gemeinsam schlendern wir an den zahlreichen Ständen entlang und wärmen uns bei Glühwein und Punsch auf. TP: U-Bahnhof Giselstraße Bahnsteigmitte. Anmeldung

Di 19.12. 10.00 Uhr **Plätzchen backen** – Unsere fleißigen Plätzchenbäcker*innen aus unserem Ehrenamtskreis bereiten wieder leckere Adventsfeier vor. Anmeldung bei der Helfereinteilung am 21. August.

Mi 20.12. 14.00 Uhr **Und, noch einen Kaffee zum Abschied?** – Nach über 16 Jahren hier im ASZ Riem werde ich mich ab Januar 2024 neuen Aufgaben im Prinz Eugen Park in Bogenhausen widmen. Gerne würde ich mich von Ihnen mit einem geselligen Nachmittag bei einer guten Tasse Kaffee und einem leckeren Kuchen unserer ehrenamtlichen Helfer*innen verabschieden. Ich freue mich, wenn Sie sich die Zeit nehmen. Herzlichst Martin Feichtenbeiner.

Do 14.12. 14.30 Uhr € 3,50 **Singkreis** – „Leise rieselt der Schnee...“ Bald ist es wieder soweit, Weihnachten steht vor der Tür. In Vorfreude stimmen wir uns singend auf das kommende Fest ein und genießen in besinnlicher Runde diesen musikalischen Nachmittag. Wir möchten uns bei Doris Stegmann für die ehrenamtliche Unterstützung unserer monatlichen Singkreise bedanken. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 14.12. 14.00 bis 16.00 Uhr **Kostenlose Rechtsberatung** – Sie erhalten eine 30-minütige rechtliche Beratung durch Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter. Wir bitten um Terminvereinbarung.

Do 21.12. 14.00 Uhr € 10,00 **Adventsfeier** – Genießen Sie die gemütliche Vorweihnachtszeit in einer geselligen Runde bei selbstgebackenen Plätzchen, Kaffee und Punsch. Für die besinnliche Stimmung sorgt die Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation. Drei mit berühmten klassischen Musikwerken (Flöte, Gitarre) und Arien. Preis inklusive Konzert, Plätzchen, Kaffee und Punsch. Anmeldung

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger
- Donna Mobile
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation
- Münchner Volkshochschule
- Tagespflege "Die Mitterfelder GmbH"

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

TN-Beitrag	Name
€	
erhalten:	

Das Rote Kreuz setzt sich im Zeichen der Menschlichkeit für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.