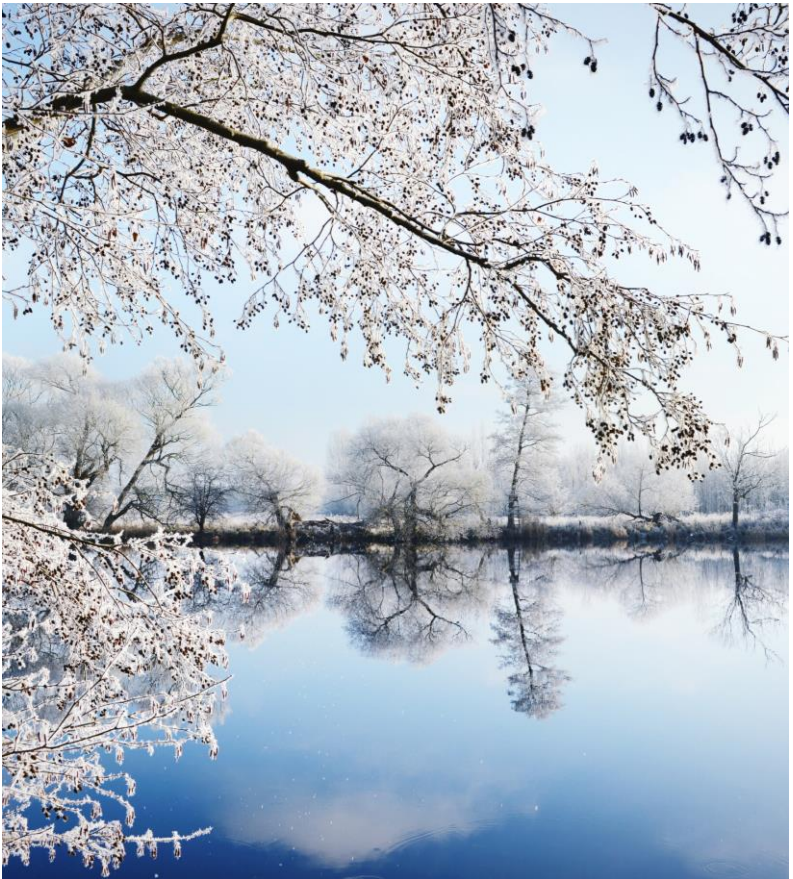


Januar bis April 2024



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



Leitung N.N.



**Jutta Streichsbier
Sozialpädagogin (FH)**



**Kirsten Bračko
Sozialpädagogin (BA)**



**Linda Schmidt
Sozialpädagogin (BA)**



**Ludmilla Terpeluk
Sozialpädagogin (FH)**



**Tanja Nitze
Sozialpädagogin (BA)**



**Inka Johannsen
Verwaltung**



**Fatma Selat
Shqiponje Gaschi-Foniqi
Hauswirtschaftsassistenz**


Vorwort

Mit dem neuen Jahr erscheint unser Wegbegleiter in einem neuen Format, gut leserlich, übersichtlich und seniorenfreundlich. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen! Bei unseren Angeboten bieten wir Ihnen eine gleichbleibende bunte Auswahl an Kursen und Veranstaltungen. Wir freuen uns auf Sie!

Wir über uns

Das Alten- und Service- Zentrum Riem ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München - Sozialreferat und des Bayerischen Roten Kreuzes - Kreisverband München.

Wir sind eine Anlaufstelle für Senior*innen, deren Angehörige und Freund*innen. Wir beraten und informieren Sie zu allen Fragen im Alltag. Außerdem bieten wir ehrenamtliche Unterstützung, die Möglichkeit selbst ehrenamtlich aktiv zu werden, Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch.

 Auskunft und Veranstaltungen, die für Rollstuhl bzw. Rollator geeignet sind, erhalten Sie im Büro.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Sprech- und Bürozeiten

Montag-Donnerstag 9.00 – 16.00 Uhr
Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Anmeldung

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

Für unsere Einzelveranstaltungen und freie Kursplätze können sich alle Senior*innen

aus Trudering-Riem ab Dienstag, **09.01.2024**

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.

Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Trudering-Riem und Ihre Angehörigen kostenfrei und vertraulich. Falls Sie nicht zu uns kommen können, beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

• Hilfe und Unterstützung zu Hause

- Hausnotruf
- Hauswirtschafts- und Einkaufshilfen
- Essen auf Rädern

• **Pflege und Gesundheit**

- Informationen zu Pflege und Pflegediensten
- Schwerbehindertenausweis
- Vorsorge

• **Wohnen im Alter**

- Verbleib in der eigenen Häuslichkeit
- Alternative Wohnformen, wie Seniorenheime, betreutes Wohnen und Seniorenwohngruppen

• **Persönliche Anliegen**

- Ihr Thema fehlt? Sprechen Sie uns an!

Präventive Hausbesuche und Beratung

Sie möchten sich frühzeitig über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter informieren, damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung leben können? Dann fragen Sie nach einem präventiven Hausbesuch, einer präventiven Beratung im ASZ oder per Telefon. Wir beraten Sie gerne kostenlos und vertraulich und informieren Sie zu Ihren individuellen Anfragen und Anliegen.

Ehrenamtliches Engagement

- beim Mittagstisch
- im direkten Einzelkontakt mit Senior*innen im Stadtteil (als Einkaufshilfe, Begleitung, bei Besuchen oder beim Zuhören)
- für Veranstaltungen wie Kurse oder Vorträge im ASZ- Programm anzubieten
- als digitale/r Lotsin/Lotse bei Handy- und Laptopfragen
- ganz individueller Ideen

Wir bieten Ihnen eine Schnupperphase und Fortbildungsmöglichkeiten, sowie eine feste Ansprechperson. Während des Engagements sind Sie versichert.

Sie sind neugierig geworden und möchten sich bei einem unverbindlichen Kennenlerngespräch näher informieren? Melden Sie sich bei unserer Freiwilligenkoordinatorin Kirsten Bračko.

Termine für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen:

- Im Besuchs- und Begleitedienst zum Austauschtreffen:
Montag, 12.02.2024 um 16.00 Uhr
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:
Montag, 15.04.2024 um 16.00 Uhr

Finanzielle Hilfen

Unsere Angebote sind für alle Senior*innen, unabhängig vom Einkommen.

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- Bürgergeld (SGB II) beziehen oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenzen in Höhe von
€ 1.660,00 (1-Personen-Haushalt) bzw.
€ 2.490,00 (2-Personen-Haushalt)

zur Verfügung haben, gibt es Wege um Ihnen eine kostengünstige bzw. kostenfreie Teilnahme an Kursen, Veranstaltungen, und dem sozialen Mittagstisch in unserem Haus zu ermöglichen.

Zusätzlich gibt es gesellschaftliche Angebote der Stadt München und ihrer Kooperationspartner über die wir Sie gerne beraten.

Wir haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf Stiftungsmittel und Spenden zu vermitteln.

Haben Sie einen MünchenPass? Dann können wir Ihnen 50% Ermäßigung auf viele unserer Angebote erlassen.

Gruppen & Kursangebote

Kursdauer: 15. Januar – 30. April 2024

Kursferien: 02. – 12. Januar 2024

12. – 16. Februar 2024

25. März – 05. April 2024

Montag bis Freitag

Mo bis Fr
à € 1,00

Plate One - Training

Vibrationstraining zur gezielten Muskelstärkung des ganzen Körpers. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

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 bei Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Laptop im ASZ Riem. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Mo bis Fr

Deutsche Rentenversicherung

Kostenfreie Beratung durch Setrak Topkinar, Tel. 0171-733 05 62. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



Montag

09.00 Uhr
10.00 Uhr
11.00 Uhr
€ 57,60
12 x 60 Min

Qi Gong 1

Qi Gong 2

Qi Gong 3

mit Anna Carolina Grimaldi –
Leichte Körper- und Atemübungen,
ausgeführt im Stehen und Sitzen, die
zu innerer Ausgeglichenheit und
Entspannung führen (Beginn 15.01.,
nicht am 29.04.). Anmeldung

09.00 bis
11.00 Uhr

Neu: Sprechstunde der AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Sie oder Ihre Angehörigen können
sich nicht mehr selbstständig zu
Hause versorgen? Über Pflege,
Wohnformen im Alter und andere
Hilfen zuhause informiert Sie Sabine
Schmidt. Bitte vereinbaren Sie einen
Termin am 05.02., 04.03. und 08.04..

12.00 Uhr
4,50 €

Sozialer Mittagstisch

In freundlicher Atmosphäre gemein-
sam Mittagessen, frisch zubereitet
von unseren ehrenamtlichen
Mitarbeiter*innen und unserem
Hauswirtschaftsteam. Anmeldung

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

Spielen Sie in Gruppen Schach,
Canasta und andere Karten- und
Brettspiele. Anmeldung

17.00 Uhr
18.00 Uhr
€ 75,00
12 x 45 Min

Pilates-Gymnastik

mit Sayin Süheyda – In Kooperation
mit Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort
bezahlen. Beginn 15.04.. Anmeldung

19.00 Uhr

Türkisches Frauencafé – in
Kooperation mit Donna Mobile am
22.01., 19.02., 18.03. und 22.04.

Dienstag

09.45 Uhr
€ 64,80
6 x 135 Min

Porträt, Figur, Mensch

mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung (am 16./30.01., 20.02., 05./19.03., 16.04.).
Anmeldung

09.30 bis
10.15 Uhr
kostenfrei

„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 (Beginn 02.01., auch in den Ferien).
Anmeldung

14.00 bis
16.00 Uhr
kostenfrei

Offene Sprechstunde des Seniorenbeirats

Die Vertreter*innen aus Trudering-Riem beantworten Ihre Fragen und gehen auf Ihre Anliegen ein (jeden 1. Dienstag im Monat, 09.01., 06.02., 05.03., 09.04.).

17.00 Uhr
à € 4,00
90 Min

Bewegungsgruppe für Menschen mit 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
€ 64,80
6 x 135 Min

Aquarellkurs

mit Sabine Springer-Weber –
Praktische Einführung, Vertiefung
und Anwendung klassischer
Aquarelltechniken (17./31.01., 21.02.,
06./20.03., 17.04.). Anmeldung

09.45 Uhr
€ 64,80
6 x 135 Min

Zeichenkurs

mit Sabine Springer-Weber –
Erlernen Sie grundlegende
Zeichentechniken, Proportion und
Komposition (24.01., 07./28.02.,
13.03., 10./24.04.). Anmeldung

11.00 Uhr
€ 57,60
12 x 60 Min

Neu: Tanzgymnastik

mit Rita Turai –
Tanzen macht Freude und wirkt sich
positiv auf Körper und Geist aus. Sie
erlernen kleine wiederholende
Bewegungsabläufe mit Elementen
aus der Gymnastik mit musikalischer
Begleitung (Beginn 17.01.). Anmeldung

12.00 Uhr
€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

gemeinsam Mittagessen, frisch
zubereitet von unserem Hauswirt-
schaftsteam. Anmeldung

14.00 Uhr

Mittwochs-/ Geburtstags-Café

Alle sind herzlich willkommen zum
Plausch bei Kaffee und selbst
gebackenem Kuchen (auch in den
Kursferien). Die Geburtstagskinder
des Monats beglückwünschen und
laden wir an jedem letzten Mittwoch
im Monat ein. Bitte vorherige
Anmeldung der Geburtstagskinder.

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

Spielen Sie in Gruppen Schach,
Canasta und andere Karten- und
Brettspiele. Anmeldung

Donnerstag

ab 09.00 Uhr
à € 32,00
40 Min

Professionelle Fußpflege
mit Prena Deda – Einzeltermine
inklusive Fußbad. Bitte eigenes
Handtuch mitbringen (Termine:
11./25.01., 08./22.02., 07./21.03.,
11./25.04.). Anmeldung

09.00 Uhr

Beweglich bleiben 1
mit Tatjana Unger – Übungen für
Stabilität, Koordination und
Gleichgewicht, auch auf der Matte.

10.00 Uhr
11.00 Uhr
€ 57,60
12 x 60 Min

Beweglich bleiben 2
Beweglich bleiben 3
Übungen für Stabilität, Koordination
und Gleichgewicht im Sitzen und
Stehen (Beginn 18.01.). Anmeldung

12.00 Uhr
€ 4,50

Sozialer Mittagstisch
frisch zubereitet von unserem
Hauswirtschaftsteam. Anmeldung

14.00 bis
17.00 Uhr
à € 3,00

Kegeln - Jeden ersten Donnerstag
im Monat im ASZ Altstadt. TP:
Sebastiansplatz 12 (am 04.01.,
01.02., 07.03., 04.04.). Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 86,40
12 x 90 Min

Kreatives Gedächtnistraining
mit Gitte Rollenhagen – Mit viel Spaß
knacken wir die unterschiedlichsten
Denksport-Nüsse. Das stärkt Ihre
Alltagskompetenz bei Wahrnehmung,
Konzentration und Merkfähigkeit
(Beginn 19.01.). Anmeldung

10.00 Uhr
à € 8,00
90 Min

Englisch-Konversation
Mit Kevina Madgwick – Frischen Sie
Ihre Englischkenntnisse auf. Termine
auf Anfrage.

Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2024

Januar

Do 04.01.
14.00 Uhr
€ 2,00

Das ASZ Riem stellt sich vor – Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam auf das neue Jahr anzustoßen. Falls wir uns bereits kennen um so schöner! Über neue Interessent*innen freuen wir uns. Bringen Sie Familie, Freunde und Nachbarn mit. Lernen Sie das neue Programm und das Konzept eines ASZ kennen. Anmeldung

Do 11.01.
13.30 Uhr
€ 3,50

ASZ Opernkino – Norma. Einer der besten Inszenierungen der bayerischen Staatsoper mit Edita Gruberova. Erleben Sie die Dramatik um Liebe und Leidenschaft mit gefühlvollen Arien um die Hohepriesterin Norma von Vincenzo Bellini. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Di 16.01.
14.00 Uhr
€ 4,50

Bildvortrag - Spaziergänge in Weimar – Das Städtchen an der Ilm zog über Jahrhunderte Dichter, Maler und Musiker an. In dem Vortrag von Claudia Rohfleisch begegnen wir Bach, Goethe, Liszt und anderen Persönlichkeiten, die hier wichtige Zeiten ihres Lebens verbrachten und ihre Spuren hinterließen. Anmeldung

Do 18.01.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Der Winter der is mir net z´wieder“. Mit einer Tasse Kaffee können wir den Winter in der warmen Stube genießen und dabei mit Doris Stegmann, ehrenamtliche Singkreisleiterin, fröhliche Lieder singen. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 23.01.
10.00 Uhr
€ 7,00

Neujahrsfrühstück – Stoßen Sie mit uns bei einem Glas Sekt auf das neue Jahr an und verwöhnen Sie sich am reichlichen und leckeren Büffet. Anmeldung

Do 25.01.
09.50 Uhr
€ 2,00

Führung durch die neue Stadtbibliothek Riem – Seit Mai 2023 hat die Stadtbibliothek Riem am Elisabeth-Castonier-Platz 19 ihre Türen geöffnet. Auf 700 qm Fläche finden rund 15.000 Bücher Platz. Doch bietet die neue Bibliothek noch sehr viel mehr. Was genau das alles ist, wollen wir bei einer kleinen Führung gemeinsam erkunden. TP: Eingang Stadtbibliothek. Anmeldung

Di 30.01.
08.50 Uhr
€ 22,00

Pferdeschlittenfahrt – Sie möchten sich etwas Besonderes gönnen - wie wäre es mit einer romantischen Pferdeschlittenfahrt unterhalb des Wallbergs? Warm eingepackt in Decken und Felle kann die Seele beim vorüberziehen kleiner Orte und verschneiter Natur entspannen. Nach der Mittagseinkehr können wir noch die Winterlandschaft des Tegernsees genießen. TP: BOB Schalter, Starnb. Flügelbahnhof. Anmeldung

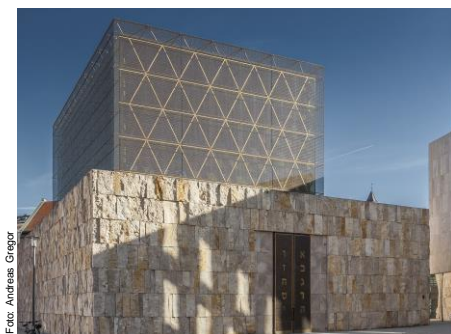
Mi 31.01.
10.00 Uhr
€ 2,00

Gesundheitsratgeber - Wie kann ich mein Immunsystem stärken?
Ein starkes Immunsystem ist besonders in der kalten Jahreszeit wichtig, um uns vor Erkältung, Grippe und weiteren Infektionen zu schützen. Wie kann ich dieses auf natürliche Art und Weise unterstützen? Bei einem Glas Orangensaft informiert Sie Gesundheitsexpertin Waldtraut Al Nasser-Winkler. Anmeldung

Februar

Di 06.02.
11.45 Uhr
€ 7,00

Führung durch die Synagoge Ohel Jakob – Sie befindet sich seit 2006 mitten in der Innenstadt. Im Rahmen einer Führung erhalten wir Einblicke in die Geschichte der jüdischen Gemeinde, die Architektur, aber auch in die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens. Im Anschluss ist ein Mittagessen im koscheren Restaurant Einstein möglich. Zutritt nur mit Personalausweis. TP: Eingang Synagoge, St.-Jakobs-Platz 18. Anmeldung



Do 08.02.
14.00 bis
16.00 Uhr

Kostenlose Rechtsberatung – Sie erhalten eine 30-minütige juristische Beratung durch Rechtsanwalt Dr. Jürgen Langer. Wir bitten um Terminvereinbarung

Mo 12.02.
14.00 Uhr

Packt die Spiele aus! Jetzt geht's rund! In geselliger Runde möchten wir den Ehrgeiz entfachen! Ob Canasta, Rummikub oder Siedler von Catan – bringen Sie gerne Ihr Lieblingsspiel mit und treten Sie zum Gewinnen an! Wer kein Lieblingsspiel hat und gerne mal ein paar neue Spiele kennenlernen möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen. Anmeldung

Mi 21.02.
10.00 Uhr
€ 2,00

Ratgeber – Erbrecht: Wie erstelle ich ein perfektes Testament?! –
Ein Großteil aller Testamente, die von juristischen Laien erstellt werden, sind widersprüchlich, formnichtig, anfechtbar oder falsch. Der Vortrag von Rechtsanwalt Joachim Lugert zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit Ihr letzter Wille auch garantiert Beachtung findet und Erbstreitigkeiten vermieden werden können. Anmeldung

Di 20.02.
16.00 Uhr

ASZ Infotreff – Sie wollen wissen, was wir hier tun? Das Team des ASZ Riem freut sich interessierte Menschen ab 55+ aus den Stadtteilen Messestadt, Trudering und Riem kennenzulernen und Sie über unser vielfältiges Angebot z.B. Kurse, Veranstaltungen, Mittagstisch, Ehrenamt und Beratung zu informieren. Schauen Sie unverbindlich bei uns vorbei und vergessen Sie nicht Ihre Nachbar*innen und Familie mitzubringen. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung

Do 22.02.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Die Gedanken sind frei“. Hier können Sie dreistimmig singen: Laut, falsch oder schön, aber mit Begeisterung! Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung



Foto: Adobe Stock

Di 27.02.
09.20 Uhr
€ 3,00

Winterwanderung zum Hechtsee – Entlang des Kieferbachs wandern wir von Kiefersfelden über den Egelsee zum Hechtsee. Der ca. 10 km lange Rundweg bietet zauberhafte Ausblicke auf das Kaisergebirge. Zum Bewältigen der ca. 100 hm, die uns am Ende der Tour erwarten, kehren wir mittags in ein Restaurant mit Seeblick ein. Festes Schuhwerk Voraussetzung. Fahrtkosten extra. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung



Foto: Adelle Stock

Mi 28.02.
09.30 Uhr
€ 2,00

Ein Vormittag mit der Polizeiinspektion Riem-Trudering – Die Kontaktbeamten informieren über die aktuelle Lage im Stadtteil. Sie können Ihre Fragen stellen und bekommen Informationen zu Themen wie Trickbetrug, wie verhalte ich mich in der U- und S-Bahnstation, was mache ich, wenn sich eine Person im Gleis aufhält und vieles mehr. Anmeldung

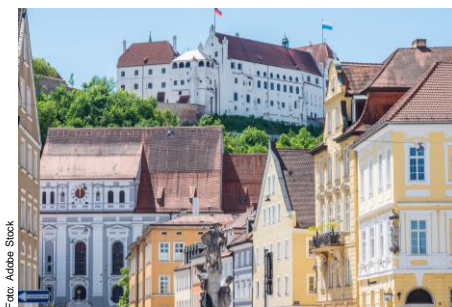
Do 29.02.
14.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino – Die Suffragetten. London, Anfang des 20. Jahrhunderts: Maud Watts arbeitet seit ihrer Kindheit in einer Wäscherei. Eines Tages gerät sie in einen Aufstand der Suffragetten, einer Gruppe von Frauen, die sich mit Herzblut für das Frauenwahlrecht einsetzt. Auch ihr Kampfgeist wird geweckt und sie setzt vieles aufs Spiel. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

März

Di 05.03.
09.00 Uhr
€ 8,50

Stadtführung Landshut – Der Spaziergang führt uns von der Gründerzeit 1204 bis zur Gegenwart. Wir bestaunen den Prunksaal im Rathaus und das Wahrzeichen von Landshut, die Basilika St. Martin, mit dem höchsten Backsteinturm der Welt, und die schon von weitem sichtbare Burg "Trausnitz". Einkehr im Anschluss. Preis für Führung, Fahrtkosten und Einkehr extra. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung



Do 07.03.
14.00 Uhr
€ 5,00

Frühjahrskonzert „Im Prater blüh'n wieder die Bäume“ – Genießen Sie ein bunt gemischtes Life Konzert mit bekannten und berühmten Wiener Musikstücken im ASZ. Für Sie spielt ein Duo aus dem Verein Soziale Betreuung durch Musik. Anmeldung

Di 12.03.
14.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino – Oper Turandot. Die prachtvolle und emotionale Oper von Giacomo Puccini spielt im alten China. Die Prinzessin stellt ihren Freier vor bestimmte Rätsel, um ihre Hand zu gewinnen. Verfolgen Sie eine faszinierende Geschichte von Liebe und Leidenschaft mit Eva Marton und Jóse Carreras in den Titelpartien. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Do 14.03.
14.00 Uhr
€ 2,00

**Wohnformen im Alter: Senioren
Wohnen München Kieferngarten –**

In der Einrichtung können Sie selbstständig im Bereich Betreutes Wohnen leben und im Falle der Pflegebedürftigkeit kann eine Überleitung in den Wohnbereich Pflege erfolgen. Machen Sie sich ein Bild von der Einrichtung bei einer Hausführung mit Monika Bauer.TP: ASZ Riem. Anmeldung

Mi 20.03.
10.00 Uhr
€ 2,00

Gesundheitsratgeber:

Sturzprophylaxe – Bei dem Vortrag referiert Petra Röbisch von dem Malteser Hilfsdienst über Ursachen und Gründe des Fallens. Sie erfahren, mit welchen Maßnahmen Sie vorbeugen und Stürze vermeiden können. Anmeldung

Do 21.03.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Alle Vöglein sind schon da“. Mit dem Frühlingsanfang hören wir schon die Vöglein zwitschern und starten mit guter Laune und Sonnenschein durch. Ein herzliches Dankeschön geht an unsere ehrenamtliche Singleiterin Doris Stegmann. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 26.03.
10.00 Uhr
€ 7,00

Osterfrühstück – Vorfreude ist die schönste Freude! Wir feiern mit Ihnen das Osterfest vor und laden Sie zum reichhaltigen Buffet ein, auf dem natürlich der Osterfladen nicht fehlen darf. Genießen Sie bei anregenden Unterhaltungen die Köstlichkeiten! Anmeldung

Do 28.03.
16.00 Uhr

ASZ Infotreff – Siehe Beschreibung vom 20.02.. Anmeldung

April

Mi 03.04.
14.00 Uhr
€ 3,00 nur
Vortrag
€ 21,50 inkl.
Fahrtraining

Fahrrad-Training (Theorie und Praxis) - „Mobil Bleiben, aber sicher!“ Sie fahren noch Fahrrad? Geben Sie Ihre Mobilität nicht auf, egal ob E-Bike oder Bio-Bike! In einer einstündigen Präsentation informiert der ADFC alle Menschen ab 55+ über das aktuelle Verkehrsrecht. Das anschließende Fahrtraining absolvieren Sie auf ihren eigenen Fahrrädern und die gezeigten Übungen können Sie gleich ausprobieren. TP: ASZ Riem. Anmeldung



Mi 10.04.
10.00 Uhr
€ 2,00

Gesundheitsratgeber: Ernährung im Alter – Hundert Jahre alt werden und dabei fit und mobil bleiben, davon träumt wohl jede*r. Mit einer ausgewogenen, dem Alter angepassten Ernährung, sowie einem gesundheitsbewussten Lebensstil, ist das kein Traum mehr. Viele leicht umsetzbare Tipps gibt Ihnen Gesundheitsexpertin Waltraud Al Nasser-Winkler bei einem Glas Zitronenlimonade. Anmeldung

Di 16.04.
14.00 Uhr
€ 3,00

Rollatorentaining - „Mobil bleiben, aber sicher!“ Selbstständigkeit bedeutet Lebensqualität. Hier im ASZ erhalten Sie beim Training der Verkehrswacht München e.V. wertvolle theoretische Informationen. Bringen Sie ihren Rollator für den praktischen Teil mit und erfahren Sie, was Sie bei einer Anschaffung berücksichtigen sollten. Anmeldung



Do 18.04.
14.00 bis
16.00 Uhr

Kostenlose Rechtsberatung – Sie erhalten eine 30-minütige juristische Beratung durch Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter. Wir bitten um Terminvereinbarung.

Di 23.04.
14.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino – Edie - Für Träume ist es nie zu spät. Die 83-jährige Edie beschließt sich einen langersehnten Traum zu erfüllen: den Berg Suilven in den schottischen Highlands zu erklimmen. Gemeinsam mit einem Wanderführer macht sie sich auf den Weg und erlebt ein Abenteuer. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Do 25.04.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – Lassen Sie uns gemeinsam mit stimmungsvollen Liedern den April genießen. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 30.04.
16.00 Uhr

ASZ Infotreff – Siehe Beschreibung vom 20.02.. Anmeldung

Di 30.04.
10.30 Uhr
€ 3,00

Fahrradausflug - Entlang der Amper nach Dachau – Sie fühlen sich Fit und radeln gerne? Gemeinsam fahren wir durch Dörfer und Wälder entlang der Amper hinein ins Glonntal. Eine Einkehr ist geplant. Wer möchte kann im Anschluss noch durch Dachau flanieren. Teilnahmebedingung: fahrtüchtiges Rad, Helm, ausreichende Fahrsicherheit und Energie für eine Wegstrecke von 30 km mit ca. 2,5 Stunden Fahrzeit. Teilnahme auf eigene Gefahr. TP: Bahnhofsgebäude Fürstenfeldbruck. Anmeldung



ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- ADFC München e.V.
- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger
- Donna Mobile
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Malteser Hilfsdienst e.V.
- Münchner Stadtbibliothek
- Münchner Volkshochschule
- Polizeiinspektion 15
- Soziale Betreuung durch Musik e.V.
- Verkehrswacht München e.V.

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Ihre Notizen:

Münchner Rotes Kreuz

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.

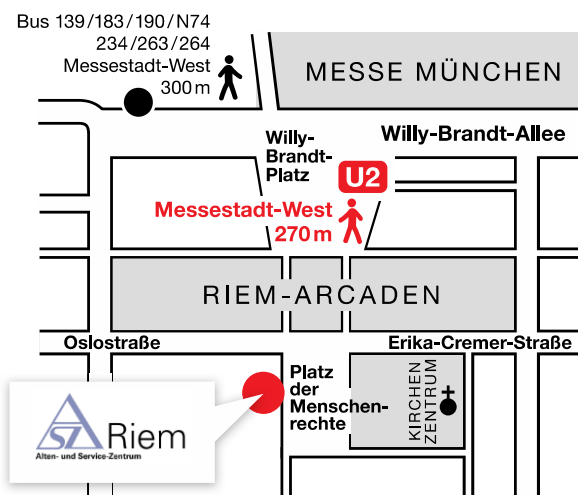
Datenschutz

Sie haben gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO das Recht, jederzeit gegen die Verarbeitung Sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. e) oder lit. f) DS-GVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Ihr Weg zu uns:

U2: Haltestelle Messestadt-West

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



Alten- und Service-Zentrum Riem

BRK-Kreisverband München

Platz der Menschenrechte 10

81829 München

Tel.: 089 / 41 42 43 96 0

Fax: 089 / 41 42 43 96 25

E-Mail: asz-riem@brk-muenchen.de

www.brk-muenchen.de/asz-riem