

Mai bis August 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
Hauswirtschaftsassistentz**

Vorwort

Mit großen Schritten geht es in die blühende und warme Jahreszeit des Frühlings und Sommers. Genau dafür haben wir zahlreiche verlockende und motivierende Veranstaltungen für Sie geplant. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, bei welchem Sie sicher das Richtige finden werden. 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 an.



Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei.

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 freien Kursplätze können sich alle Senior*innen aus Trudering-Riem ab Dienstag, **23.04.2024 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:
Dienstag, 09.07.2024 um 16.00 Uhr
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:
Donnerstag, 08.08.2024 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: 02. Mai – 26. Juli 2024

Kursferien: 21. – 31. Mai 2024

29. Juli – 30. August 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 Tokpinar, Tel. 0171-733 05 62. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



Montag

09.00 Uhr
10.00 Uhr
11.00 Uhr
€ 48,00
10 x 60 Min

Qi Gong 1

Qi Gong 2

Qi Gong 3

mit Anna Carolina Grimaldi –
Leichte Körper- und Atemübungen,
die zu innerer Ausgeglichenheit und
Entspannung führen. Anmeldung

09.00 bis
11.00 Uhr

Sprechstunde der AWO

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Sabine Schmidt informiert Sie über
Pflege, Wohnformen im Alter und
andere Hilfen zuhause. Bitte
vereinbaren Sie einen Termin am
06.05. oder 03.06..

12.00 Uhr
€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

Frisch zubereitet von unserem
Hauswirtschaftsteam. Anmeldung

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

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

15.15 Uhr
€ 48,00
10 x 60 Min

Neu: Rückengymnastik

mit Marina Kurochkina in Kooperation
mit Donna Mobile. Sie stabilisieren
Ihre Rumpfmuskulatur und
verbessern Ihre Körperhaltung und
das Gleichgewicht. 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
13.05., 17.06. und 15.07..

Dienstag

09.45 Uhr
€ 54,00
5 x 135 Min

Porträt, Figur, Mensch

mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung (am 14.05., 11./25.06., 09./23.07.). Anmeldung

09.30 bis
10.15 Uhr
à 45 Min
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 (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, 07.05., 04.06. und 02.07.).

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

09.30 Uhr
€ 48,00
10 x 60 Min

Neu: Der befreite Atem
mit Dr. Helmut Kreil – Der Atem ist unsere wichtigste Energiequelle. Durch muskuläre Verspannungen wird der Atemraum oft eingeeengt. Ursachen sind eine schlechte Körperhaltung oder bedrückende Gedanken. Durch sanfte Übungen, unter fachmännischer Anleitung des Heilpraktikers Dr. Helmut Kreil, lösen wir Verspannungen und geben dem Atem Raum. Zusätzlich kommen u.a. verschiedene Klopftechniken und Stimmübungen zur Anwendung.
Anmeldung

09.45 Uhr
€ 54,00
5 x 135 Min

Aquarellkurs
mit Sabine Springer-Weber – Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (15.05., 12./26.06., 10./24.07.). Anmeldung

09.45 Uhr
€ 43,20
4 x 135 Min

Zeichenkurs
mit Sabine Springer-Weber – Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (08.05., 19.06., 03./17.07.). Anmeldung



Mittwoch

12.00 Uhr
€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

In freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam. 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: 16./23.05., 13./20.06., 04./18.07., 22./29.08.). Anmeldung

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

€ 43,20

9 x 60 Min

Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht im Sitzen und Stehen (nicht am 06.06.). Anmeldung

12.00 Uhr

€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam (nicht am 06.06.). Anmeldung

14.00 bis

17.00 Uhr

à € 3,00

Kegeln - Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (am 02.05., 06.06., 04.07., 01.08.). Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr

€ 64,80

9 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 (nicht am 17.05. und 21.06.). Anmeldung

10.00 Uhr

à € 8,00

90 Min

Englisch-Konversation

mit Kevina Madgwick – Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf. Termine auf Anfrage.

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2024

Mai

Di 07.05.
10.00 Uhr
€ 2,00

Spaziergang zum Biergarten am Seehaus – Die Biergartensaison ist eröffnet. Gemeinsam wollen wir von der Studentenstadt durch den nördlichen Englischen Garten spazieren. Dabei passieren wir das Amphitheater, sowie das Stauwehr Oberföhring (Strecke ca. 5 km). Zum Schluss stärken wir uns im Biergarten am Seehaus mit Blick auf den Kleinhesseloher See. TP: Busbahnhof Studentenstadt. Anmeldung

Mo 13.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingonachmittag im ASZ – Wie beim Lotto erhält jede/r Teilnehmer*in eine Karte mit Zahlenfeldern. Die Spielleitung zieht die Bingo-Kugeln. Wenn sich diese Zahl auf Ihrer Karte befindet und Sie eine Zahlenreihe horizontal, vertikal oder diagonal voll haben, rufen Sie „Bingo“. Die Gewinner*innen erhalten eine kleine Süßigkeit. Anmeldung

Di 14.05.
14.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino „Nicht ganz kosher“ – Der ultraorthodoxe Ben macht sich auf den Weg nach Alexandria, um einer jüdischen Gemeinde beim Passahfest zu helfen. Nachdem er jedoch seinen Flug verpasst hat und in der Wüste aus dem Bus geworfen wird, begegnet er dem mürrischen Beduinen Adel, der seine letzte Hoffnung wird. Ein amüsanter Film über Religionen und Freundschaft. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Do 16.05.
14.00 Uhr
€ 9,00

Frühlingsmelodien der Liebe –

Lassen Sie sich hier im ASZ bei einem Life Konzert von Musikern*innen der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation musikalisch verwöhnen. Hören Sie eine musikalische Ode an die Jahreszeit Frühling mit Arien, Liedern und Instrumentalwerken von Mozart, Händel, Bach und vielen anderen. Anmeldung

Mi 22.05.
09.00 Uhr
€ 8,00

Ausflug nach Freising – Erfahren

Sie bei einer Führung viel Wissenswertes rund ums Bier und die Braukunst. Neben den beiden großen Brauereien zählte Freising im frühen 19. Jahrhundert auch 18 private Brauereien. Wir nehmen Sie mit und besuchen die alten Braustätten sowie den historischen Sporrerkeller mit seinen schönen Gewölben. Anschließend Mittagseinkehr und Zeit zum weiteren Verweilen. Preis inklusive Führung, Fahrtkosten extra. TP: Hbf., Gleis 24. Anmeldung

Do 23.05.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Veronika, der Lenz ist da“ - Begrüßen Sie mit uns in

geselliger Runde den Wonnemonat Mai und stimmen Sie mit Doris Stegmann am Klavier bekannte Lieder des Lenz an. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 23.05.
18.30 Uhr
€ 6,50

Kulturabend mit dem „Hallo

Projekt“ – Die soziale Initiative fördert den generationsübergreifenden und interkulturellen Austausch. Wir werden mit leckeren Köstlichkeiten aus fernen Ländern verwöhnt und in landestypische Aktivitäten eingeführt. Preis inklusive Essen. Anmeldung

Di 28.05.
16.00 Uhr

ASZ Infotreff – Sie sind neu in unseren Stadtteil gezogen und haben bisher noch nichts von den Angeboten der Alten- und Service-Zentren gehört? Das Team des ASZ Riem freut sich interessierte Menschen ab 60+ aus den Stadtteilen Messestadt, Trudering und Riem kennenzulernen und Sie über unser vielfältiges Angebot, wie Kurse, Veranstaltungen, Mittagstisch, Ehrenamt und Beratung zu informieren. Schauen Sie doch einfach bei uns vorbei - Wir freuen uns auf Sie!

Mi 29.05.
09.30 Uhr
€ 3,00

Genuss-Radtour in die Pupplinger Au – Wir starten in Wolfratshausen und fahren in einem Rundkurs Richtung Mühlthal hinein ins Naturschutzgebiet der Pupplinger Au. Auf der ebenen Strecke entlang der Isar von 25 km bei ca. 2 Stunden reiner Fahrtzeit erwarten Sie schattige Waldstücke und sonnige Wiesen. Wir machen Pausen, um die Natur zu genießen und eine Einkehr ist entlang der Tour oder am Ende der Strecke geplant. Teilnahme nur mit fahrtüchtigem Fahrrad und Helm. Teilnahme auf eigene Gefahr. Fahrtkosten extra. TP: ASZ Riem. Anmeldung



Juni

Mo 03.06.
08.45 Uhr
€ 29,00

Wanderung mit Lamas – Lassen Sie sich von der Gelassenheit der außergewöhnlichen Tiere inspirieren. Die meditative Wanderung verspricht eine schöne Zeit in der Natur und eine innige Verbindung mit den vierbeinigen Kuschelpaketen. Vor der ca. 1,5-stündigen Wanderung gibt es ein bisschen Theorieunterricht, damit Sie die gutmütigen Tiere entspannt durch den Hofolding Forst führen können. Keine Einkehr vor Ort. Bitte Brotzeit mitnehmen! Preis inklusive Führung. TP: Giesinger Bahnhof am Gleis S7 Richtung Kreuzstraße. Anmeldung

Mo 03.06.
13.30 Uhr
€ 19,20
4 x 90 Min.

Neu: Yoga für Späteinsteiger*innen – Kurze, ruhige, aber auch kraftvolle und energetisierende Yoga-Übungen auf dem Stuhl, die Ihre Lebenslust und Vitalität fördern. Die Übungen können körperliche Symptome lindern und helfen beim Entspannen. Nora Roth erklärt alle Übungen im Detail und begleitet Sie kompetent und liebevoll. Sie benötigen keine Vorkenntnisse (auch am 10./17. und 24.06.). Anmeldung

Di 04.06.
14.00 Uhr
€ 2,00

Der Hausnotruf vom BRK stellt sich vor – Was tun im Notfall, wenn ein Unfall in den eigenen vier Wänden geschieht und das Telefon nicht erreichbar ist? In diesem Fall ist der Hausnotruf eine gute Möglichkeit um Hilfe zu rufen. Die Kolleg*innen vom Hausnotruf des BRK stellen sich und ihr Angebot vor. Anmeldung

Di 11.06.
14.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Im Rahmen der Stadtteilwoche Trudering – Riem möchten wir unsere Türen öffnen und das ASZ Riem vorstellen. Es wird kleine Führungen durch unsere Räumlichkeiten geben, sowie zwei Vorträge zu den Themen „Präventive Hausbesuche“ und „Ehrenamt im ASZ“. Wir freuen uns auf Sie!

Sa 15.06.
10.00 bis
13.00 Uhr

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt in das ASZ Fürstenried zum Wohlfühltag ein – Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern und eigene Kraftquellen mobilisieren kann, um den Heilungsprozess zu fördern. Erfahren Sie mehr unter www.brk-muenchen.de/krebsberatung Tel.: 089/2373-276 oder per E-Mail: Krebsberatung@brk-muenchen.de. Bitte melden Sie sich an!

Di 18.06.
14.30 Uhr
€ 2,00

Neu: Sitztanz – Ein Angebot für alle, ob mit oder ohne Einschränkungen in der Mobilität. Wir sitzen im Stuhlkreis und bewegen uns zur Musik - auch mit verschiedenen Instrumenten und Tüchern. In entspannter Atmosphäre werden nicht nur neue Tänze gelernt, sondern auch das Gedächtnis trainiert. Anmeldung

Mi 19.06.
14.00 Uhr
€ 2,00

Altenheimbesichtigung St. Michael – Es liegt in ruhiger zentraler Lage im alten Perlach nahe dem Perlacher Einkaufszentrum umgeben von einem großen Garten. Auf vier Etagen leben insgesamt 167 Bewohner*innen. Nach einer ca. 30 minütigen Führung werden ihre Fragen bei Kaffee und Kuchen beantwortet. TP: Eingang Lorenz-Hagen-Weg 10. Anmeldung

Do 20.06.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Geh aus mein Herz und suche Freud“ – wir singen den Sommer herbei und stärken uns zwischendurch mit einem Stück Kuchen und Kaffee. Begleitet werden wir von Doris Stegmann. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 20.06.
14.00 bis
16.00 Uhr

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

Fr 21.06.
14.00 bis
17.00 Uhr

Gesundheitstag auf dem Platz der Menschenrechte – Mit vielfältigen Aktionen für Jung und Alt bietet sich eine prima Möglichkeit die Angebote der Einrichtungen vor Ort kennen zu lernen und sich zu informieren. Ausweichtermin bei Regen 28.06.. Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Di 25.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

Opern-Kino „Orpheus und Eurydike“ – Ein Meisterwerk von Christoph Willibald Gluck mit der fantastischen Vesselina Kasarova in der Rolle des Orpheus. 2003 wurde die Oper neu inszeniert und brilliert mit außergewöhnlichen Bühnenbildern und spektakulären Arien. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Mi 26.06.
08.45 Uhr
€ 19,00

Landesgartenschau – Der für die Gartenschau angelegte Park verbindet Kirchheim mit Heimstetten und bietet Entspannung in fünf Sphären – Garten, Wildnis, Wasser, Wald und Wiese. Gemeinsames Mittagessen. Nachmittag zur freien Verfügung. Preis inklusive Eintritt. Fahrtkosten und Einkehr extra. Gelände nahezu barrierefrei. TP: ASZ Riem. Anmeldung

Juli

Di 02.07.
09.20 Uhr
€ 4,00

Besuch der Moschee Freimann – Die Arbeit des Islamischen Zentrums München beruht auf dem islamischen Glaubenszeugnis. Bei einer ca. einstündigen fachkundigen Führung durch den Imam erfahren wir einiges über den Islam und die Moschee. Im Anschluss kehren wir nach einem kleinen Spaziergang in den Biergarten in Freimann ein. Preis für die Führung. TP: ASZ Riem. Anmeldung

Do 04.07.
14.00 Uhr
kostenfrei

Landpartie zur Wolfsmühle – Mit unserer Organisatorin Heike Winkler besuchen wir die südlich von Markt Schwaben liegende Wolfsmühle/ Biobetrieb. 1645 erstmals erwähnt, heute in vierter Generation von Familie Löffl geführt. Wir bekommen einen Einblick in das traditionsreiche Kunsthandwerk der Müllerei und den Hofladen. Es gibt hausgemachten Kuchen, der uns vom Bund Naturschutz „spendiert“ wird. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der LHM. Fahrtkosten extra. TP: S-Bhf. Riem am Gleis Richtung Erding. Anmeldung



Di 09.07.
09.40 Uhr
€ 13,50

Stadtführung in Augsburg - Die Schätze der Altstadt – Gemeinsam möchten wir bei einer Stadtführung (ca. 90 Min) die Altstadt entdecken. Die rund 2000-jährige Geschichte hat ihre Spuren hinterlassen: Baukunst der Renaissance, Römermauer und die erste Sozialsiedlung. Einkehr im Anschluss. Preis für Führung, Fahrtkosten und Einkehr extra.TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung



Foto: Adbe Stock

Do 11.07.
09.00 Uhr
€ 2,00

München von unten – Wir steigen hinab in die Kanalisation und werden bei einer Führung über die Historie der Abwasserbeseitigung in München, sowie über die täglichen Aufgaben der Kanalarbeiter*innen informiert. Hierbei besichtigen wir u. a. einen Abwasserauslasskanal sowie ein Regenüberlaufbecken. Optionaler Ausklang im Biergarten. Nicht barrierefrei, Trittsicherheit, feste geschlossene Schuhe sowie unempfindliche Kleidung sind Voraussetzung. TP: Akademie-/Ecke Türkenstraße. Anmeldung

Mo 15.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingonachmittag im ASZ – siehe Beschreibung vom 13.05., S. 14.
Anmeldung

Di 16.07.
14.00 Uhr
€ 2,00

Spaziergang im Englischen Garten – die grüne Lunge Münchens. Gemeinsam treffen wir uns zu einem Spaziergang durch den wunderschönen Englischen Garten. Wir starten am Odeonsplatz und gehen durch den Park bis zum Chinesischen Turm. Dort können wir uns im Biergarten mit einem kühlen Getränk und einer Brotzeit stärken. (Wegstrecke gesamt ca. 3 km). TP: Odeonsplatz Eingang Hofgartentor.
Anmeldung

Foto: Alibon Stock



Di 23.07.
14.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino „Monsieur Ibrahim“ – Monsieur Ibrahim betreibt ein kleines Geschäft, das die tägliche Anlaufstelle für den jungen Moses ist. Aus den wenigen Sätzen, die die beiden anfangs wechseln, werden bald tief sinnige Gespräche über das Leben. Er sensibilisiert für Freuden des Alltags und offenbart das Geheimnis des Lächelns. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Mi 24.07.
17.00 Uhr
€ 7,50

Sommergrillen – An einem hoffentlich lauen Sommerabend treffen wir uns auf der ASZ-Terrasse, heizen den Grill an und genießen saftige Steaks, knackige Würstchen, Nudelsalat und einen bayerischen Kartoffelsalat. Dazu gibt es verschiedene Biere, Radler oder Saftschorlen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

Do 25.07.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Pack die Badehose ein“ – Beschwingt und gut gelaunt singen wir fröhlich in den Sommer mit den schönsten Volksliedern, geleitet und begleitet von Doris Stegmann. Preis für Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 30.07.
16.00 Uhr

ASZ Infotreff – Siehe Beschreibung vom 28.05., S.16

Mi 31.07.
08.40 Uhr
€ 3,00

Radlausflug – Radl Tour um den Tegernsee. Erleben Sie einen wunderschönen Tag zusammen am See mit Einkehr und Badepause, falls Sie Lust haben ins kühle Nass zu springen. Es erwartet Sie eine einfache Tour, bei der Sie vielleicht zweimal bei kurzen Anstiegen absteigen müssen, es sei denn, Sie fahren ein E-Bike. Sie benötigen ausreichende Fahrsicherheit und Energie für eine Wegstrecke von 20 km mit ca. 2 Stunden reiner Fahrtzeit. Teilnahmebedingungen: Fahrtüchtiges Rad und Fahrradhelm. Teilnahme auf eigene Gefahr. Badesachen nicht vergessen. TP: ASZ Riem. Anmeldung

August

Do 01.08.
14.00 Uhr
€ 3,00

Eiscafé im ASZ Riem – Auch in diesem Sommer können Sie sich wieder bei uns im Eiscafé des ASZ Riem mit einer süßen Eiskreation verwöhnen lassen. Preis inklusive einem Eisbecher und (Eis-)Kaffee. Anmeldung

Di 06.08.
10.30 Uhr
€ 7,00

Sommerbrunch – Der Sommer ist da und lädt an diesem Tag auf unsere schattige ASZ Terrasse ein. Genießen Sie bei angenehmen Gesprächen unsere Frühstücksspezialitäten, abgerundet durch eine warme Mittagsspeise. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

Do 08.08.
08.45 Uhr
€ 2,00

Kleine Wanderung in Bayrischzell – Erwandern Sie mit uns gemeinsam das Hochplateau der Hochkreut und genießen Sie das Bergpanorama. Nach einer Einkehr im Sighof geht es über die Grüne Grumpe zurück nach Bayrischzell. Insgesamt 200 HM und 7 km, streckenweise steiler Anstieg. Trittsicherheit, feste Schuhe und Sonnenschutz notwendig, Wanderstöcke empfohlen. Fahrtkosten extra. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung



Di 13.08.
14.00 Uhr
€ 2,00

Spaziergang im Ostpark –

Gemeinsam spazieren wir gemütlich durch den ruhig gelegenen Ostpark, beginnend am Hachinger Bach entlang (ca. 2 km). Anschließend stärken wir uns bei einer Einkehr im Michaeli-Biergarten. Eine Brotzeit kann mitgebracht werden. TP: U-Bhf. Michaelibad Bahnsteig Mitte.
Anmeldung



Foto: Adobe Stock

Di 20.08.
14.30 Uhr
€ 2,00

Neu: Sitztanz im ASZ – Siehe Beschreibung vom 18.06., S. 18.
Anmeldung

Di 22.08.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „Zum Tanze, da geht ein Mädel“ – Auch im August wollen wir wieder miteinander fröhliche Lieder singen. Bei Kuchen und Kaffee lassen wir es uns gut gehen und stimmen gemeinsam in die von unserer Ehrenamtlichen Doris Stegmann ausgesuchten Lieder ein. Preis für Kaffee und Kuchen.
Anmeldung

Do 22.08.
von 14.00 bis
16.00 Uhr

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

Di 27.08.
10.00 Uhr
€ 3,50

Kino-Matinee „Brot und Tulpen“ –

Italien im Sommer: eine Frau, die von ihrer Familie während der Rückfahrt vom Urlaub auf einer Raststätte vergessen wird, landet in Venedig, wo sie Arbeit und neue Freunde findet. Eine melancholisch-beschwingte Komödie. Gönnen Sie sich diesen sehenswerten und amüsanten Exkurs über die Zufälle des Lebens und der Liebe. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Mi 28.08.
09.30 Uhr
€ 30,00

Erlebnisbootsfahrt an das Delta der Tiroler Achen –

Das Mündungsgebiet der Tiroler Achen ist das besterhaltenste Binnendelta Mitteleuropas. Erfahren Sie etwas über die Entstehungsgeschichte des Chiemsees als Relikt der letzten Eiszeit und sein langsames Vergehen. Sie erhalten Einblicke in die Bildung von Neuland und bewundern eine ganz ungestörte Vogelwelt. Unter Anleitung einer Naturführerin können Sie die Unterwasserwelt kennen lernen. Bringen Sie eine Brotzeit, wetterfeste Kleidung und ggf. ein Fernglas mit. Preis für Bootsfahrt. TP: Hbf. Infotafel. Anmeldung

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger
- Bund Naturschutz München
- Donna Mobile
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

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.

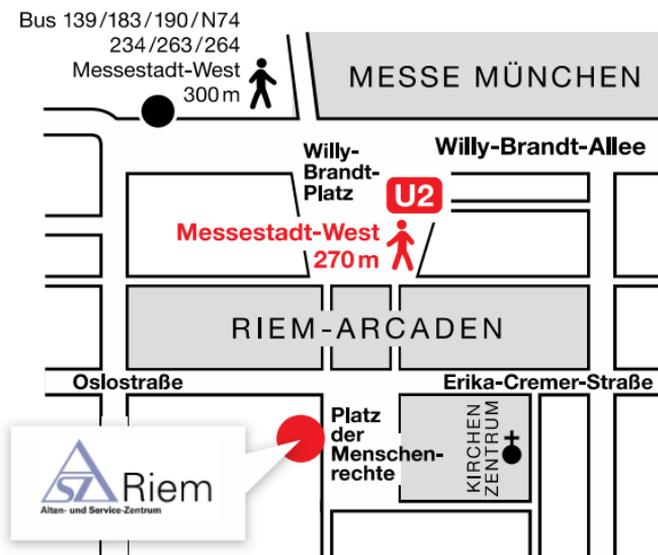
Datenschutz

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