ASZ Riem
Alten- und Service-Zentrum

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

Mai bis August 2025

Gefördert durch
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Bayerisches Rotes Kreuz

Unsere Mitarbeiter*innen

Johannes Sommer
Sozialpädagoge (BA)
Einrichtungsleitung

Jutta Streichsbier
Sozialpädagogin (FH)

Kirsten Bračko
Sozialpädagogin (BA)

Linda Schmidt
Sozialpädagogin (BA)

Ludmilla Terpeluk
Sozialpädagogin (FH)

Tanja Nitze
Sozialpädagogin (BA)

N.N.
Verwaltung

Fatma Selat
Shqiponje Gaschi-Foniqi
Hauswirtschaftsassistenz

Vorwort

„Der Frieden kommt von innen. Suche ihn nicht außerhalb.“ (Buddha)

Wir möchten uns ganz herzlich bei Inka Johannsen für die fantastische, zuverlässige und immer angenehme Zusammenarbeit von inzwischen 18 Jahren bedanken und wünschen ihr für die Zukunft alles erdenklich Gute. Wir werden sie sehr vermissen.

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-Mittwoch	9.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	11.00 – 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, **22.04.2025 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. Linda Schmidt und Tanja Nitze 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 unseren Freiwilligenkoordinatorinnen Kirsten Bračko und Jutta Streichsbier.

Termine für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen:

- Im Besuchs- und Begleitdienst zum Austauschtreffen erfolgt die Einladung per Post.
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:
  Dienstag, 05.08.2025 um 10.00 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
  € 1.820,00 (1-Personen-Haushalt) bzw.
  € 2.730,00 (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: 01. Mai – 31. August 2025
Kursferien: 10. – 20. Juni 2025
01. – 31. August 2025

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 Ihrem 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
€ 52,80
11 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 05.05., 02.06., 07.07. und 04.08.

12.00 Uhr
€ 5,00

Riemer Mittagstisch
Frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens freitags 12.00 Uhr

14.00 bis
16.00 Uhr

Offener Spielenachmittag
Spielen Sie Schach, Canasta und andere Karten- und Brettspiele.

15.00 Uhr
€ 48,00
10 x 60 Min

Rückengymnastik
mit Marina Kurochkina in Kooperation mit Donna Mobile. Sie stabilisieren Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung (Beginn 12.05.). Anmeldung

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

Pilates-Gymnastik
mit Süheyda Sayin in Kooperation mit Donna Mobile. Gebühr bitte vor Ort bezahlen (Beginn 02.06.). Anmeldung

19.00 Uhr

Türkisches Frauencafé
in Kooperation mit Donna Mobile am 19.05., 23.06. und 14.07.

Dienstag

09.00 Uhr
und
10.00 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

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 im ASZ.

Mittwoch

09.15 Uhr € 52,80 11 x 60 Min	**Der befreite Atem** mit Dr. Helmut Kreil, Heilpraktiker – Durch schlechte Körperhaltung oder bedrückende Gedanken wird der Atemraum oft eingeengt. Mit sanften Übungen lösen wir Verspannungen und geben dem Atem Raum. Es kommen u.a. Klopftechniken und Stimmübungen zur Anwendung. Anmeldung
10.00 Uhr € 40,00 4 x 120 Min	**Gestalten Sie Ihr persönliches Lebensbuch!** mit Gabriela Kubitschek – Halten Sie wertvolle Erinnerungen kreativ fest, mit Worten, Farben und Papier. In einer achtsamen und wertschätzenden Atmosphäre gestalten Sie Ihr einzigartiges Lebensbuch. Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Achtsamkeitsübung und endet mit einem gemütlichen Austausch bei Kaffee (06.08., 13.08., 20.08., 27.08.) Anmeldung
12.00 Uhr € 5,00	**Riemer Mittagstisch** Frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens dienstags 16.00 Uhr.
14.00 Uhr	**Riemer Kaffeerunde** 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 bis 16.00 Uhr	**Offener Spielenachmittag** Spielen Sie in Gruppen Karten- und Brettspiele. Anmeldung

Donnerstag

ab 09.00 Uhr à € 35,00 40 Min	**Professionelle Fußpflege** mit Prena Deda – Einzeltermine inklusive Fußbad. Bitte eigenes Handtuch mitbringen (Termine: 08./ 22.05., 05./26.06., 10./17.07., 21./ 28.08.) 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 € 40,00 10 x 50 Min	**Beweglich bleiben 3** Übungen für Stabilität, Koordination und Gleichgewicht, nur im Sitzen und Stehen. Anmeldung
12.00 Uhr € 5,00	**Riemer Mittagstisch** In freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam. Anmeldung bis spätestens mittwochs 16.00 Uhr.
14.00 bis 15.30 Uhr	**Strickcafé** Für alle, die gerne stricken oder es lernen möchten. Offene Gruppe, mit Austausch und gegenseitiger Unterstützung, mit Tipps und Anregungen (jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat).
14.00 bis 17.00 Uhr à € 3,00	**Kegeln** - Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (am 08.05., 05.06., 03.07., 07.08.). Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 57,60
8 x 90 Min

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 (Beginn 09.05., nicht am 02.05., 30.05. und 11.07.). Anmeldung

10.00 Uhr
à € 8,00
90 Min

Englisch-Konversation
mit Kevina Madgwick – Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf. Gebühr bitte vor Ort bei der Dozentin bezahlen. Termine auf Anfrage.

Einzelveranstaltungen

Mai bis August 2025

Mai

Do 01.05. 10.00 bis 15.00 Uhr Tischpreis € 2,00	**Hofflohmarkt in der Messestadt –** Spüren Sie kleine Schätze in den Höfen des Stadtviertels auf und lernen Sie ganz nebenbei Ihre Nachbarschaft kennen. Im ASZ können Sie gegen Anmeldung (bis spätestens 29.04.) an einem kleinen Tisch Ihre eigenen Sachen verkaufen oder Sie kommen einfach vorbei, um bei Kaffee und Kuchen neue Kräfte zu tanken. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.
Mo 05.05. 10.00 bis 11.30 Uhr kostenfrei	**Reden ist Gold –** Der Platz der Menschenrechte lädt zum Austausch und zum Reden ein. Bei den neu errichteten Bänken finden Sie Beate Schwaiger, Pastoralreferentin und Seelsorgerin der Erzdiözese München und Freising. Frei nach dem Motto „Reden ist Gold“ freut sie sich über gemeinsame Gespräche zu Themen die Sie bewegen (auch am 02.06., 07.07., 04.08.). Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen und verweilen.
Di 06.05. 13.00 Uhr € 2,50	**Wohnen im Alter: Haus Römerschanz –** Das Senioren- und Pflegeheim des Roten Kreuzes hat moderne Ein-Zimmer-Appartements und bietet Stationäre, Kurzzeit- und Verhinderungspflege in ländlicher Idylle des Isartales in Grünwald, an. Gewinnen Sie Ihren eigenen Eindruck bei einer Hausführung. TP: U2 Silberhornstr. Bahnsteigmitte. Preis inkl. Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 06.05. 14.00 bis 16.30 Uhr kostenfrei	**„Gesundheitsbewusstsein im Alltag“ –** Ein Übungskonzept, entwickelt von Dr. Tapati Datta. Sie hält den Workshop ehrenamtlich bereits seit 2010. Die meisten Übungen können jederzeit in den Alltag eingebaut werden. Bitte 10-15 Minuten früher kommen. Info-Flyer erhältlich. Verbindliche Anmeldung
Mi 07.05. 09.30 Uhr € 11,00	**Stadtführung Landsberg am Lech** Lebendig und spannend erzählt, erfahren Sie Details der 850-jährigen Stadtgeschichte. Beim Bummel durchs Hexen- und Jesuiten-Viertel erwarten Sie geheimnisvolle Schätze und auch die obere Altstadt mit ihren malerischen Gässchen wird erkundet. Gehzeit 2 Stunden, eine gemeinsame Einkehr ist geplant. TP: Hbf. Verkaufsschalter Gleis 28. Anmeldung
Do 08.05. 14.00 Uhr € 4,00	**Vorstellung Begegnungstage Berlin** Dieses Jahr erkunden wir das politische und kulturelle Herz Deutschlands. Genießen Sie erlebnisreiche Tage in der faszinierenden Metropole und der Nachbarstadt Potsdam. Bei der Vorstellung gibt es eine typische Spezialität aus Berlin. Preis inklusive Getränk und Spezialität. Anmeldung
Di 13.05. 09.45 Uhr € 14,00	**Führung durch das Olympiadorf –** Während der Olympischen Spiele 1972 Heimat für viele Sportler*innen, heute ein beliebter Wohnort. Bei dieser Führung möchten wir uns das Gelände genauer ansehen und viel über das Olympiadorf und dessen Geschichte hören. Preis für Führung. TP: U-Bahn Olympiazentrum, Ausgang Olympisches Dorf (oberirdisch) am Kiosk. Anmeldung

Di 13.05. 14.00 bis 16.00 Uhr	**Sprechstunde „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“** Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr für mich selbst sprechen kann? Eine Mitarbeiterin des Betreuungsvereins für Münchner Bürgerinnen und Bürger steht Ihnen individuell für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung (auch am 10.06., 08.07., 12.08.). Wir bitten um telefonische Voranmeldung unter 089 / 45832-4901.
Do 15.05. 14.00 Uhr € 3,00	**Vortrag Hitzeschutz –** Frau Dr. Daniela Schober wird Ihnen zeigen, wie man im Alter gesund durch die Sommerhitze kommt. Freuen Sie sich auf den Vortrag. Anmeldung
Sa 17.05. 13.00 Uhr € 6,50	**Internationales Kochprojekt –** Sie werden mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt verwöhnt, zubereitet von einem super motivierten Team. Freuen Sie sich zudem auf einen lebendigen und fröhlichen Austausch mit den Köch*innen und lernen Sie neue Kulturen kennen. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung
Mi 21.05. 18.30 Uhr € 8,00	**Das „Hallo Projekt“ lädt zum Kulturabend ein!** Die soziale Initiative fördert den generations-übergreifenden und interkulturellen Austausch und wird uns an diesem Tag mit leckeren Köstlichkeiten aus fernen Ländern verwöhnen und uns in landestypische Aktivitäten einführen. Preis inklusive Essen. Anmeldung

Do 22.05.
14.30 Uhr
€ 3,50

Singkreis „Der Mai, der lustige Mai“
Sommer, Sonne, Sonnenschein, die heißen Monate stehen vor der Tür. Diese wollen wir mit fröhlichen Liedern ausgiebig feiern und freuen uns, wenn Sie wieder mit von der Partie sind. Für die wunderschöne Gestaltung der jeweiligen Singkreise bedanken wir uns herzlich bei Doris Stegmann. Preis für Kaffee und Kuchen (weitere Termine 12.06., 24.07., 21.08.). Anmeldung

Fr 23.05.
09.40 Uhr
€ 3,50

Umweltgarten Neubiberg – Die grüne Oase beherbergt Gehege, in denen Hühner, Enten, Schafe, Ziegen und Pferde wie auf einem ursprünglichen Bauernhof gehalten werden. Bei einer Führung kommen wir mit den Tieren und Pflanzen in Kontakt und lernen den Unterschied zwischen einem Bauernhof von früher und heute kennen. TP: S-Bhf. Neubiberg, Vorplatz. Anmeldung

Di 27.05.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingonachmittag im ASZ – Ein unterhaltsames Spiel, das die Konzentration trainiert und sehr einfachen Regeln folgt. Die/der Glückliche streicht einen kleinen, süßen Gewinn ein. Anmeldung

Juni

Di 03.06.
09.30 Uhr
€ 2,00

Besichtigung der Feuerwache – Alle 2 Minuten rückt die Feuerwehr München zu einem Einsatz aus. Ob Brand, technische Hilfeleistung oder Rettungseinsatz – sie sind stets für die Bevölkerung da. Heute schauen wir uns die Fahrzeughalle der Feuerwache 10 Riem/ Neue Messe an und erfahren wie sich der Alltag der Berufsfeuerwehr gestaltet. TP: Feuerwache, Joseph-Wild-Str. 15. Anmeldung

Do 05.06.
14.00 Uhr
€ 3,50

Himmlische Düfte für die Hausapotheke: Lavendelöl – Der Bildvortrag von Birgit König M.A. gibt einen unterhaltsamen Einblick in die Kulturgeschichte, Botanik und Medizingeschichte des Lavendels. Sie erhalten Hinweise zu naturheilkundlichen Verwendungs-möglichkeiten u.a. bei Schmerz, Stress, Juckreiz und Verbrennungen. Anmeldung

Di 10.06.
09.45 Uhr
€ 3,00

Von Gmund nach Tegernsee: Tegernseer Höhenweg - Der Weg führt auf ca. 4 km und 140 HM zu den schönsten Aussichtspunkten rund um den Tegernsee in den Bayerischen Voralpen. Im leichten auf und ab geht es für uns von Gmund bis Tegernsee. Dabei genießen wir herrliche Ausblicke. Am Ende Einkehr. Trittsicherheit, Sonnenschutz und feste Schuhe notwendig, bei Bedarf Wanderstöcke. TP: Hbf. Verkaufsschalter Gleis 28. Anmeldung

Di 10.06
14.00 bis
16.00 Uhr

Sprechstunde „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“– siehe Text 13.05.

Mi 11.06.
10.00 Uhr
€ 17,50

Stadthochalm im Werksviertel: Schaftour – Alpenfeeling mitten in der Stadt: Schäferin Lisa erzählt alles über die Haltung der wunderschönen Walliser Schwarznasenschafe hoch über den Dächern Münchens. Vorher gehen wir noch auf eigene Faust durchs Viertel. Anschließendes Mittagessen optional. TP: Vor dem Riesenrad im Werksviertel. Anmeldung

Do 12.06. 14.30 Uhr € 3,50	**Singkreis –** siehe Text 22.05., nur nach vorheriger Anmeldung!
Fr 13.06. 10.00 bis 12.00 Uhr 2,00 €	**MVV Fahrgasttraining: Sicherheit und Service im Öffentlichen Nahverkehr –** Diese theoretische Mobilitätsschulung der Münchner Verkehrsgesellschaft möchte dazu beitragen, dass Sie sicher und selbständig mit U-Bahn, Bus und Tram unterwegs sind: zu Fuß, mit Rollator oder Rollstuhl. Erhalten Sie viele Tipps auf Ihre Fragen wie „Wo bekomme ich Hilfe, wenn an der U-Bahnstation der Aufzug defekt ist?“ oder „Wie bedient man eine Notrufsäule?“ und viele andere. TP: ASZ Riem. Anmeldung
Di 24.06. 09.00 bis 11.30 Uhr	**Außensprechstunde SBH –** Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Berg am Laim/Trudering-Riem bieten Beratung im ASZ Riem zum Thema Freiwillige Hilfen und Infos rund um das SGB XII/ Grundsicherung an. Ist es schwierig Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten oder brauchen Sie Hilfe aufgrund besonderer Lebensumstände? Dann nutzen Sie das offene Angebot (auch am 29.07.)
Di 24.06. 14.30 Uhr € 4,00	**Sitztanz –** Ein Angebot für alle älteren Menschen, ob mit oder ohne Einschränkungen in der Mobilität. Wir bewegen uns im Stuhlkreis zu schöner Musik, auch mit verschiedenen Instrumenten und Tüchern. Nicht nur neue Tänze werden gelernt, sondern auch das Gedächtnis trainiert. Anmeldung

Mi 25.06.
08.45 Uhr
€ 3,50

Naturerlebnis Bruckmühl – Kommen Sie mit nach Bruckmühl, wo ein Besuch des Tierkunde-Museums auf den angrenzenden Auwald einstimmt und einen Einblick in die Vogel- und Tierwelt der natürlichen Auwälder an der Mangfall gibt. Nach der Führung durchs Museum und die grüne Oase des Auwaldes kehren wir in den „Brückenwirt“ zum Mittagessen ein. TP: S-Bahn Giesing, Bahnsteigmitte. Preis inklusive Führung. Anmeldung

Do 26.06.
14.00 bis
16.00 Uhr

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

Sa 28.06.
13.00 Uhr
€ 6,50

Internationales Kochprojekt – Sie werden mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt verwöhnt und lernen dabei neue Kulturen kennen, siehe Text 17.05., Anmeldung

Juli

Di 01.07.
09.10 Uhr
€ 10,00

ArcheHof Schlickenrieder in Otterfing – Diesem Betrieb liegt die Erhaltung bedrohter Nutztierrassen am Herzen. Bei einer Führung mit dem Bauern Georg Schlickenrieder, genannt Gedschi, erfahren wir warum die Kühe hier wie geschminkt aussehen, dass Schweine weit sauberer sind, als ihr Ruf vermuten lässt und wie ein Melkroboter funktioniert. Fußweg von und zur S-Bahn jeweils 850m. TP: S-Bahn Giesing, Bahnsteigmitte. Anmeldung

Di 01.07.
10.00 Uhr
kostenfrei

Trauercafé im ASZ – Sie haben einen wichtigen Menschen verloren. Für Ihren Weg mit der Trauer bieten Ihnen die katholischen und evangelischen Kirchengemeinden Begleitung an. Ein Ort für Menschen in Trauer, um sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, einander zu begegnen und zu stärken. Moderiert wird die Gruppe durch Pfarrerin Ulrike Feher. Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung

Fr 04.07.
14.00 bis
17.00 Uhr

Gesundheitstag in der Messestadt „Gemeinsam fit im Viertel“ – Die Veranstaltung findet auf dem Platz der Menschenrechte statt und ist kostenfrei.

Mo 07.07. Mi 09.07. Do 10.07. je € 5,00	**Spanische Woche im ASZ Riem –** Flamenco, Fiesta und Paella: Das alles ist so typisch Spanien. Diese Woche bringen wir spanisches Urlaubsfeeling ins ASZ Riem.
Di 08.07. 14.00 Uhr € 3,00	**Sommerspaziergang im Englischen Garten –** Begleiten Sie uns auf einem ca. 3 km langen Spaziergang entlang dem Kleinhesseloher See über die Brücke bis zum Biergarten Hirschau mit Einkehr. TP: U-Bhf. Münchner Freiheit, Busbahnhof. Anmeldung
Di 08.07. 14.00 bis 16.00 Uhr	**Sprechstunde „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“–** siehe 13.05.
Mi 09.07. 09.30 Uhr € 2,50	**Singen mit den Kindern vom Haus am See –** Frei nach dem Motto „Singen ist gesund und macht glücklich“ treffen wir uns mit Kindern des Kindertageszentrums Haus am See. Genießen Sie bei einem Getränk den gemeinsamen Gesang mit Klavier-begleitung durch Musikpädagogin Julia Snakin. TP: ASZ Anmeldung
Sa 12.07. 13.00 Uhr	**Internationales Kochprojekt –** siehe Text 17.05., Anmeldung
Di 15.07. 08.15 Uhr € 12,00	**Wanderung Partnachklamm –** Wir laufen über Stege, durch Tunnel und Galerien entlang der gut gesicherten Klamm, hinauf ins Sonnenlicht. Dort kehren wir zu einer Pause ein, bevor es einen anderen Weg über Graseck zurück geht. Gesamt 260 HM und 8 km, streckenweise steiler Abstieg. Sonnenschutz und feste Schuhe notwendig. Preis für Eintritt. TP: Hbf. Verkaufsschalter Gleis 28. Anmeldung

Do 17.07. 13.00 Uhr	**Tag der offenen Tür im ASZ Riem** Wir öffnen unsere Türen und möchten das ASZ vorstellen. Es wird kleine Führungen durch unsere Räumlichkeiten geben, sowie zwei Vorträge zu den Themen „Hilfsangebote im Alter für Zuhause“ und „Ehrenamt im ASZ Riem“. Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Mi 23.07. 14.00 Uhr € 4,00	**Eiscafé mit Kuchen –** Genießen Sie den Sommer auf unserer Terrasse und lassen Sie sich verwöhnen. Preis inklusive einem Eiscafé und einem Stück Obstkuchen. Anmeldung
Do 24.07. 14.30 Uhr	**Singkreis –** siehe Text 22.05., nur nach vorheriger Anmeldung!
So 27.07. 15.00 bis 18.00 Uhr € 36,00	**Soul Progress - Resilienzwerkstatt** mit Birgit König M.A.. Leben ist Veränderung und stets entscheidet das richtige Maß und die Art, wie wir auf neue Herausforderungen eingehen über den Erfolg unserer Persönlichkeitsentwicklung. Mit fachlichen Impulsen, eigener Kreativität und wertvollem Austausch entsteht ein Raum für inspirierende Weiterentwicklung. Anmeldung
Di 29.07. ab 09.00 Uhr	**Außensprechstunde SBH –** ein offenes Angebot, siehe Text 24.06.
Di 29.07. 17.00 Uhr € 9,00	**Sommergrillen auf der ASZ-Terrasse –** Auch in diesem Jahr schmeißen wir den Grill an. Auf der Speisekarte stehen natürlich wieder saftige Steaks, knackige Würstchen und verschiedene Salate. Dazu gibt es Bier, Radler und Saftschorlen. Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

August

Fr 01.08. 10.00 Uhr € 4,50	**Wie lebt man in Thailand –** Gitte Rollenhagen nimmt Sie mit auf eine exotische und farbenfrohe Bilderreise in das Land des Lächelns. Neben den attraktiven Highlights des Landes, erhalten Sie auch einen Einblick in die Lebensweise der Einheimischen. Anmeldung
Di 05.08. 14.30 Uhr	**Sitztanz –** siehe Text 24.06.. Anmeldung
Di 12.08. 09.40 Uhr € 3,00	**Sommerwanderung im Naturschutzgebiet Osterseen –** Es geht auf dem Prälaten Weg rund um die wunderschön gelegenen Osterseen. Genießen Sie das Gebirgspanorama und die Fauna und Flora der Moorseen (ca. 8 km). Wir legen unterwegs eine Rast ein und beenden die Wanderung in einem Café in Iffeldorf. Bitte Brotzeit mitnehmen. TP: Hbf. Verkaufsschalter vor Gleis 28. Anmeldung
Di 12.08. 14.00 Uhr	**„Gesundheitsbewusstsein im Alltag“ –** siehe Text 06.05.
Di 12.08. 14.00 bis 16.00 Uhr	**Sprechstunde „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung“–** siehe 13.05.
Do 14.08. 14.30 Uhr € 5,50	**Sommerkonzert im ASZ –** Genießen Sie ein Konzert mit einem bunt gemischten Programm mit bekannten und berühmten Hits der 50er und 60er Jahre, wie „Griechischer Wein“ und „Eviva Espana“ und vielem mehr. Für Sie spielen und singen Musiker*innen aus dem Verein Lebensfreude mit Musik. Anmeldung

Di 19.08. 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 bspw. Hausnotruf, Einkaufshilfe etc. informieren, um entspannter auf die Lebensphase Alter zuzusteuern? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie. Frau Schmidt informiert Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantwortet Ihre Fragen. Anmeldung
Do 21.08. 14.30 Uhr	**Singkreis –** siehe Text 22.05. Teilnahme nur mit Anmeldung!
Do 28.08. 14.30 bis 16.00 Uhr	**Kostenlose Rechtsberatung –** Sie erhalten eine 30-minütige juristische Beratung durch Rechtsanwältin Elisabeth Aleiter. Wir bitten um Terminvereinbarung.
Sa 30.08. 13.00 Uhr	**Internationales Kochprojekt –** siehe Text 17.05., Anmeldung

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- Deutscher Betreuungsverein für Münchner Bürgerinnen und Bürger
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Donna Mobile
- Ev. und kath. Kirchengemeinde Messestadt-Riem
- Hallo-Projekt München
- Haus am See Kindertageszentrum des KINDERSCHUTZ München
- Münchner Verkehrsgesellschaft
- Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering-Riem

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Name:	
TN-Betrag:	**erhalten am:**

Ihre Notizen:

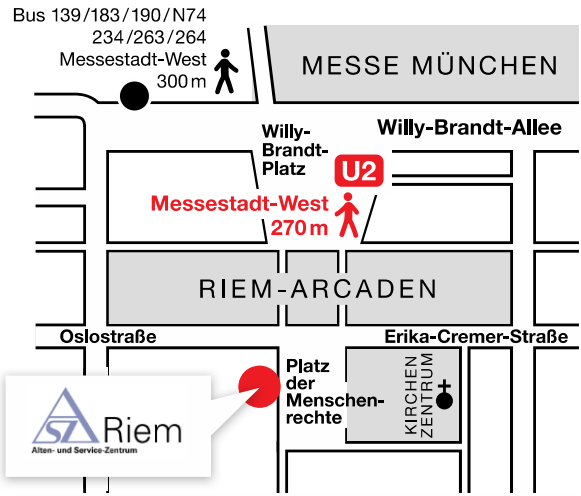
Münchner Rotes Kreuz

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



Riem
Alten- und Service-Zentrum

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