

September bis Dezember 2024



Gefördert durch
Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



Daniela Spießl
Sozialpädagogin Dipl.
Einrichtungsleitung



Antonia Opatril
Sozialpädagogin B.A.



Michael Wolf
Sozialpädagoge B.A.



Petra Brunner
Sozialpädagogin Dipl.



Hannah Moser
Sozialpädagogin M.A.



Inge Disanto
Verwaltung



Gabi Komma
Hauswirtschaft



Hasibe Atik-Agri
Hauswirtschaft

Vorwort

„Es ist sinnlos zu sagen, wir tun unser Bestes. Es muss dir gelingen, das zu tun, was erforderlich ist.“ Diese Worte Winston Churchills passen für Vieles von dem, was das ASZ Freimann in 20 Jahren mit seinen Besucher*innen und für Sie auf die Beine gestellt hat. Auch in den kommenden Jahren werden wir neue Ideen, Vielfalt und Abwechslung mit bewährten Angeboten kombinieren. Bleiben Sie uns treu und bringen Sie Leben und Humor in unser Haus. Die Türen stehen Ihnen offen!

Wir über uns

Das Alten- und Service-Zentrum Freimann 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 und die Möglichkeit selbst ehrenamtlich aktiv zu werden sowie Veranstaltungen, Kurse und einen regelmäßigen Mittagstisch. Die ASZ-Angebote ermöglichen Begegnung und gemeinsame Erlebnisse. Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.



Veranstaltungen und Kurse im Haus sind barrierefrei!

Sprech- und Bürozeiten:

Montag – Donnerstag 10.00 – 15.00 Uhr

Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Termine können auch außerhalb der Bürozeiten vereinbart werden.

Unsere Öffnungszeiten richten sich nach den Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

Information und Beratung

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Anliegen oder Fragen haben. Wir beraten Senior*innen aus Freimann 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, Seniorenwohngruppe
- Wohnraumanpassung

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

Sie wollen sich in Freimann engagieren?
Für andere und für sich selbst etwas Sinnvolles leisten und neue Erfahrungen machen?
Wir besprechen mit Ihnen mögliche Einsatzfelder, um Ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Ressourcen in einem Ehrenamt einzusetzen.

Mögliche Einsatzfelder sind:

- In der Nachbarschaft als Besuchs- und Begleitdienst, Einkaufshilfe etc.
- Bei der Programmgestaltung, bei Festen und regelmäßigen Angeboten
- Musikalische Einlagen bei Veranstaltungen
- Backen und Cafeteria im ASZ

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 Erstgespräch näher informieren? Melden Sie sich bei unserem Ehrenamtskoordinator Michael Wolf.

Termine für das Ehrenamt

- Stammtisch: Fr, 18.10.2024, 11.30 Uhr im Sportheim des ESV Freimann für alle Aktiven, Ehemaligen und Interessierten. Anmeldung
- Am So, 24.11.2024 findet von 11.00 - 14.00 Uhr der BRK- Freiwilligenempfang der Gemeinschaft Wohlfahrt- und Sozialarbeit (WuS) in der Perchtinger Str. 5 statt. Diesen Termin können Sie sich gerne vormerken, eine Einladung mit näheren Infos erhalten Sie noch.

Finanzielle Hilfen

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

Wenn Sie

- Grundsicherung im Alter (SGB XII) oder
- ein geringes monatliches Einkommen unter der Einkommensgrenze in Höhe von derzeit € 1.800,- (1-Personen-Haushalt) bzw. € 2.700,- (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 informieren.

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

Haben Sie einen München-Pass?

Dann können wir Ihnen 50% Ermäßigung auf viele unserer Angebote gewähren.

SAVE: Senior*innen aufsuchen im Viertel durch Expert*innen

SAVE ist ein Angebot unkomplizierter Hilfe. Senior*innen können im Stadtteil auf der Straße beraten werden. Das schließt auch die Vermittlung von weiteren Hilfen oder Begleitung zu Behörden ein. In Freimann ist unsere Kollegin Hannah Moser für Sie regelmäßig unterwegs.



Persönliche Anmeldung

Anmeldebeginn zu den Einzelveranstaltungen ab Mo, 19.08.2024, 10.00 Uhr, persönlich im ASZ.

(Einlass ab 9.30 Uhr)

Anmeldung zu den Kursen ab dem jeweiligen 1. Kurstag (siehe Kursbeschreibung).

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihr Programm mit.

Freie Plätze in den bestehenden Gruppen und beim Mittagstischangebot können Sie gerne telefonisch erfragen.

Gruppen- & Kursangebote

Kursdauer: 01. September - 18. Dezember 2024

Montag bis Freitag

Preis € 2,00
Termine nur
nach
Vereinbarung

Verflichte Technik

Brauchen Sie handwerkliche Unterstützung oder Hilfe bei technischen Geräten wie TV oder Navi? Reinhard Brandstetter, Heinz Rehlen und Peter Kerner helfen Ihnen gerne ehrenamtlich.

Preis € 1,00
Termine
nach
Vereinbarung

Offenes Tischtennis

Bleiben Sie in Bewegung und aktiv an unserer Tischtennisplatte. Es können sich 2 – 4 Personen anmelden und den Gymnastikraum für ihren Sport nutzen.

kostenfrei

Unsere gut sortierte Bibliothek steht Ihnen die ganze Woche zur Verfügung

Romane (auch in Großschrift) und Hörspiele zur Ausleihe. Außerdem gibt es eine Münchner Tageszeitung zum Lesen. Nutzen Sie den Raum, um Zeit zu verbringen, sich mit anderen zu unterhalten oder sich gegen eine kleine Spende von unserem Massage-Sitz verwöhnen zu lassen. **Mittwochs um 13.00 Uhr berät Sie gerne Gerda Tiesler.**

Montag

09.45 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Atem- und Gelenkgymnastik

Schonen Sie Ihre Gelenke und Wirbelsäule mit bewusster Atmung. Lernen Sie Bewegungsabläufe und Körperwahrnehmung zu verbessern. Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Angela Rieger. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

NEU! Faszien-Yoga ab 55plus

Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit dynamischen Übungen. Kräftigen Sie Ihre Muskeln, fördern Sie Ihre Flexibilität und bringen Sie sich mit Hilfe von Smoveys in Schwung. Für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Mit Claudia Scheiderer. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

11.30 Uhr
€ 75,00
15 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Angela Rieger. Kursbeginn: 09.09. Anmeldung

Montag

13.00 Uhr
Termine
nach
Absprache

Offene Laienspielgruppe „Herbstgeflüster“

Entdecken Sie Ihr Schauspieltalent beim Einüben einfacher Stücke. Schnuppern nach Absprache mit Daniela Spießl.

14.00 Uhr
à € 2,50
8 x 120 Min

Freimanner „Pinselhexen“ – Malgruppe

Experimentieren Sie unter Anleitung von Franziska Apfelbeck. Keine Vorkenntnisse notwendig. Eigenes Material bitte mitbringen. Am 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12. Anmeldung

Dienstag

10.00 Uhr
à € 2,50
8 x 90 Min

Speak English again!

You know some English but simply have not enough practice? So come and start talking with others again. With Gustav Bauer! Am 10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12. und 17.12. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 65,00
13 x 60 Min



Rücken fit und in Balance

Trainieren Sie mit Spaß und Abwechslung Rücken und Gleichgewicht für Ihren bewegten Alltag. Durch Stärkung der Muskeln und einer guten Balance bleiben Sie sicher auf den Füßen und kommen nicht so leicht ins Stolpern. Elemente der Hockergymnastik sind im Kurs enthalten. Mit Ute Ziegler. Kursbeginn auf Nachfrage

Dienstag

12.00 Uhr
à € 6,00
oder
à € 7,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

Für diesen Mittagstisch sind aktuell Plätze frei.



Mittwoch

09.30 Uhr
€ 58,50
13 x 60 Min



10.45 Uhr
à € 2,50
15 x 60 Min

OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 18.09. Anmeldung

Groupe français: "Parlons!"

Vous connaissez un peu de français? Avez-vous peu d'occasions de parler? Voulez-vous plus de pratique? Alors viens dans notre groupe! Avec Geneviève Wellner. Kursbeginn: 11.09. Anmeldung

Mittwoch

10.45 Uhr
€ 58,50
13 x 60 Min



12.00 Uhr
à € 6,00
oder
à € 7,00

14.00 Uhr
à € 1,00

OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 18.09. Anmeldung

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

Spielenachmittag

Treffen Sie sich bei Schach, Canasta, Schafkopf, Rummikub, Uno und mehr. Kaffee und Kuchen sind gegen Selbstkosten möglich.



Donnerstag

10.30 Uhr
€ 55,00
11 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Cordula Volkart Reindl. Kursbeginn: 12.09. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 6,00
oder
à € 7,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team.

Freitag

10.30 Uhr
à € 10,00
8 x 120 Min

Aktivierungsgruppe

Ziel ist es, Ihre Stärken zu bewahren und Selbstständigkeit zu erhalten! Mit Spielen, Übungen und Bewegungen. Auch für Paare bestens geeignet. Mit Angela Rieger, Sozialpädagogin. Preis inklusive gemeinsamer, frisch gekochter Mahlzeit. Mit freundlicher Unterstützung der Clarissa & Michael Käfer Stiftung. Am 30.08., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12. und 20.12. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

September - Dezember

September

Do 05.09.
10.00 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

Einmal im Monat treffen Sie sich bei einem etwa ein- bis zweistündigen Spaziergang und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nutzen Sie bei Bedarf Wanderstöcke. TP: Apotheke U-Bahn Freimann.
Anmeldung

Fr 06.09.
10.00 Uhr
€ 3,00

Männerstammtisch

Wir treffen uns vor dem ASZ zu einem gemeinsamen Fahrradausflug in den Mühlenpark nach Garching.
Anmeldung

Fr 13.09.
08.15 Uhr
€ 28,00

Spazierfahrt nach Garmisch-Partenkirchen (NUR) für Menschen mit (Geh-)Einschränkung

Wenn Sie sich einen Ausflug auf eigene Faust nicht mehr zutrauen oder etwas mehr Unterstützung brauchen, um einen Tag unterwegs gut bewältigen zu können, begleitet Sie heute das Team des ASZ Freimann. Unterstützt wird dieser Tag von Stiftungen. Preis inklusive Busfahrt und Bergbahn. TP: Busbahnhof Kieferngarten.
Anmeldung

September

Di 17.09.
10.00 Uhr
kostenfrei

Führung: Amalienburg - Jagd und Luftschloss einer rebellischen Kaisertochter

Im Nymphenburger Park verbirgt sich ein Rokoko-Juwel. Hierher lud Amalie von Bayern zum „Arme-Leute-Spiel“ und allerlei anderen „Verlustierungen“. Bei dieser unterhaltsamen Führung erhalten Sie Einblicke in das Leben in einer Epoche. 5 Gehminuten vom Hauptschloss entfernt. Führung: Elena Germesin. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Do 19.09.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Sigrun Tausch-Will vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN Rechtliche Betreuung beantwortet. Anmeldung

Do 19.09.
14.30 Uhr
€ 4,50

„Gesprächskreis Lebensfreude“

Sie sind herzlich eingeladen, unter Anleitung von Antonia Opatril oder Petra Brunner gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Sie lernen, sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren sowie Ihre Achtsamkeit zu schulen. Erhalten Sie Ihre positiven Lebensenergien und stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen psychische Belastungen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

September

Di 24.09.
14.00 Uhr
€ 3,50

Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie sich auf (un-) bekannte Werke verschiedener Autor*innen und tauschen Sie sich im Anschluss über das Gehörte aus. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 26.09.
14.00 Uhr
€ 3,50

Information: Gesprächskreis Lebensfreude – neuer Kurs

Auftakt für alle, die ihren Alltag mit mehr positiven Gedanken füllen und mehr Zuversicht langfristig erhalten wollen. Ab Januar 2025 trifft sich die Kleingruppe wöchentlich in 8 Einheiten à 120 Minuten. Bei dieser Veranstaltung lernen Sie bereits heute die Inhalte des Kurses und Ihre Gruppenleitungen kennen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung



Oktober

Di 01.10.
14.00 Uhr
€ 3,50

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Ludwig Fischer begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Mi 09.10.
14.00 Uhr
€ 4,50

Bingo

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 11.10.
10.10 Uhr
€ 10,00

Landpartie zu Pilchmilch nach Eurasburg

(Kaution, wird bei Teilnahme zurück erstattet.)

Die glücklichen Kühe von Familie Pilch dürfen im Sommer frisches Gras auf der Weide genießen, im Winter bekommen sie luftgetrocknetes Heu. Die Milch der Tiere wird in der eigenen Käserei für den Hofladen verarbeitet. In Kooperation mit dem BUND Naturschutz München, gefördert von der Landeshauptstadt München – Referat für Klima- und Umweltschutz. Preis inklusive Führung, Kaffee und Kuchen ohne MVV-Ticket. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Mo 14.10.
14.00 Uhr
€ 4,50

Film-Café: „Salzburger Geschichten“

Eine turbulente Komödie nach der Romanvorlage von Erich Kästner. Mit Marianne Koch, Paul Hubschmid und Liesl Karlstadt. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Oktober

Mi 16.10.
14.00 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

Einmal im Monat treffen Sie sich bei einem etwa ein- bis zweistündigen Spaziergang und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nutzen Sie bei Bedarf Wanderstöcke. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Fr 18.10.
09.30 Uhr
€ 2,50

Mal-Workshop: Enkaustik – Farbenfroh mit Wachs

Lernen und probieren Sie aus, wie Sie mit einem heißen Eisen, speziellen Wachsfarben und unterschiedlichen Techniken bunte Kunstwerke entstehen lassen. Ohne Vorkenntnisse, dafür mit viel Kreativität und Leidenschaft. Gudrun Gschwind leitet Sie gerne an. Material gegen Selbstkosten. Am 18.10., 25.10. und 08.11. Anmeldung



Oktober



Mo 21.10. –
Fr 25.10.
kostenfrei

20 Jahre ASZ Freimann Jubiläums-Sektwoche im ASZ

Stoßen Sie mit uns diese Woche bei Ihrem Besuch mit einem Glas (auch alkoholfreiem) Sekt an, um diesen Anlass gemeinsam zu feiern.

Mo 21.10.
13.00 Uhr
€ 2,00

20 Jahre ASZ Freimann Ausstellungseröffnung „Wir sind das ASZ“

Ab diesem Nachmittag zeigen wir Ihnen Porträts von einigen Besucher*innen unserer Einrichtung, aber auch Szenen aus dem ASZ-Alltag. Diese stehen stellvertretend für unsere zahlreichen Gäste und die vielen Begegnungen in den letzten 20 Jahren. Bei einem Glas (auch alkoholfreiem) Sekt kommen alle gemeinsam ins Gespräch und teilen Erinnerungen. Anmeldung

Di 22.10.
14.00 Uhr
€ 6,00

20 Jahre ASZ Freimann Theaternachmittag mit unserem Ensemble „Herbstgeflüster“

Ein bunter und unterhaltsamer Strauß aus Sketchen, Gedichten, Musik und guter Laune erwartet Sie auch in unserem Jubiläumsjahr. Anmeldung

Oktober

Do 24.10.
ab 9.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Sigrun Tausch-Will vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN RECHTLICHE BETREUUNG beantwortet. Anmeldung

Do 24.10.
14.30 Uhr
€ 5,00

20 Jahre ASZ Freimann Lesung mit Dr. Marianne Koch

„Älter werden wir alle, auf das WIE kommt es an“. Wie kann erfolgreiches Altern gelingen? Welche physiologischen und psychischen Aspekte bringt das Altern mit sich? Über den stärkenden Einfluss von Selbstbewusstsein, Ernährung, Bewegung, lebenslangem Lernen und der Lust an Neuem sowie dem Umgang mit Verlusten, die zu jedem Leben gehören, berichtet Ihnen die bekannte Schauspielerin und Ärztin Dr. Marianne Koch. Anmeldung

Di 29.10.
14.00 Uhr
€ 3,50

Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie sich auf (un-)bekannte Werke verschiedener Autor*innen und tauschen Sie sich im Anschluss über das Gehörte aus. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Oktober

Do 31.10.

14.30 Uhr

€ 4,50

„Gesprächskreis Lebensfreude“

Sie sind herzlich eingeladen, unter Anleitung von Antonia Opatril oder Petra Brunner gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Sie lernen, sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten zu konzentrieren sowie Ihre Achtsamkeit zu schulen. Erhalten Sie Ihre positiven Lebensenergien und stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegen psychische Belastungen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen.
Anmeldung

November

Do 07.11.

14.00

€ 5,00

Gastspiel der Theatergruppe „Herbstgeflüster“ im ASZ Lehel

Auch in diesem Jahr geht unsere lustige Truppe mit ihrem abwechslungsreichen Programm auf Tour. Die Anmeldung erfolgt direkt im ASZ Lehel oder unter der Tel. 452164-101

Do 14.11.

ab 09.30 Uhr

kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Ihre persönlichen Fragen oder Anliegen zu diesen Themen werden von Sigrun Tausch-Will vom KINDERSCHUTZ MÜNCHEN Rechtliche Betreuung beantwortet.
Anmeldung

November

Do 19.11.
15.00 Uhr
kostenfrei

Ihr Freimann - sozial und bürgernah

Im Laufe eines langen Lebens braucht es viele helfende Hände und Verbündete, um den wechselnden Herausforderungen gewachsen zu bleiben. Lernen Sie viele dieser Einrichtungen und Angebote im Stadtteil kennen. Finanzielle Hilfen, Kultur, Versorgung zu Hause, Beratung und persönliche Begegnung stehen bei der Sozialen Messe im Mittelpunkt. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen. Anmeldung

Do 21.11.
14.00 Uhr
€ 3,50

Ratgeber: „Medikamenteneinnahme im Alter“

Genaueres Hinschauen und gut informiert sein über den Umgang mit Medikamenten lohnt sich für Ihre Gesundheit. Hermann Schneider aus der Pflegepraxis und -beratung wird Sie darüber informieren, warum Medikamente im Alter oft anders wirken, welche Wirkstoffe gefährlich sind und welche Alternativen es gibt. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung



November

Fr 22.11.
12.00 Uhr

Dankeschön-Essen

Heute stehen wieder unsere vielen fleißigen Ehrenamtlichen und Freiwilligen im Mittelpunkt – die Aktiven genauso wie die Ehemaligen. Sie sind herzlich zu einem leckeren Essen und zum gemeinsamen Austausch eingeladen. Anmeldeschluss: 15.10.2024. Nähere Infos erhalten Sie rechtzeitig. Anmeldung

Mo 25.11.
14.00 Uhr
€ 4,50

Film-Café: „La La Land – Für alle die zu Träumen wagen“

Eine junge Schauspielerin und ein Jazz-Pianist finden in Hollywood zusammen und träumen von der großen Karriere. Sie erleben den Höhenflug ihrer ersten Liebe, erfahren aber auch die Belastungen ihrer Beziehung, als sie ihre Karrieren neu ausrichten. Das Musical erinnert nostalgisch und mit vollem Herzen an die große Zeit der Hollywood-Klassiker. Ausgezeichnet mit 6 Oscars und 7 Golden Globes. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung



November

Mi 27.11.
14.00 Uhr
€ 4,50

Bingo

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 28.11.
14.00 Uhr
€ 2,50

Adventskranzbinden

Gestalten und schmücken Sie bei einem gemütlichen Beisammensein, duftendem Tannengrün und Tee Ihren ganz persönlichen und kreativen Adventskranz. Preis ohne Material. Anmeldung

Fr 29.11.
10.00 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

Einmal im Monat treffen Sie sich bei einem etwa ein- bis zweistündigen Spaziergang und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nutzen Sie bei Bedarf Wanderstöcke. TP: U-Bahn Studentenstadt. Anmeldung



Dezember

Di 03.12.
14.00 Uhr
€ 3,50

Liedernachmittag

Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Ludwig Fischer begleitet Sie dabei. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 05.12.
12.30 Uhr
€ 18,50

Frauenchiemsee im weihnachtlichen Lichterglanz

Verträumt und wie verwunschen liegt mitten im Chiemsee die Fraueninsel und lockt in der Adventszeit mit funkelnden Lichtern ihres charmanten Christkindlmarktes Besucher von Nah und Fern an. Wir fahren mit dem Zug nach Prien und von dort mit der Bockerl-Bahn zum Hafen, um mit dem Schiff in das vorweihnachtliche Inseltreiben einzutauchen. TP: Infopoint München Hbf. Rückkehr ca. 19.00 - 20.00 Uhr. Preis inklusive Bockerl-Bahn und Schifffahrt, ohne Bahn-Ticket. Anmeldung

Mi 11.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Walk & Talk – Ge(h)spräche im Grünen

Einmal im Monat treffen Sie sich bei einem etwa ein- bis zweistündigen Spaziergang und diskutieren über verschiedene Themen. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nutzen Sie bei Bedarf Wanderstöcke. TP: Apotheke U-Bahn Fröttmaning. Anmeldung

Dezember

Do 12.12.
ab 09.30 Uhr
kostenfrei

Persönliche Sprechstunde: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Mit Sigrun Tausch-Will vom
KINDERSCHUTZ MÜNCHEN
RECHTLICHE BETREUUNG
beantwortet. Anmeldung

Do 12.12.
14.30 Uhr
€ 8,50

Weihnachtskonzert

Elzbieta Venturi verzaubert uns mit
weihnachtlichen Klavierklängen,
während Friedrich Then
stimmungsvolle Gedichte vorträgt.
Preis inklusive Punsch und Gebäck.
Anmeldung

Di 17.12.
14.00 Uhr
€ 3,50

Literarische Kaffeepause

Gute Literatur ist zeitlos. Freuen Sie
sich auf (un-)bekannte Werke
verschiedener Autor*innen und
tauschen Sie sich im Anschluss über
das Gehörte aus. Preis inklusive
einer Tasse Kaffee und Kuchen.
Anmeldung

Do 19.12.
14.30 Uhr
€ 9,00

Adventsfeier

„...das Christkind kommt bald...“
genießen Sie die Vorfreude und die
adventliche Stimmung mit Punsch
und Stollen, weihnachtlichen Texten
und stimmungsvoller Musik des
Ensembles „Tre Fiamme“.
Anmeldung

Fr 20.12.
10.00 Uhr
€ 7,00

Männerstammtisch im ASZ

Bei Leberkäs und Brezn können Sie
sich zu aktuellen Themen
austauschen und neue Kontakte
knüpfen. Anmeldung

Digitale Welten

Termine
nach
Vereinbarung
kostenfrei

PC- und WLAN-Nutzung im ASZ

Gerne bieten wir Ihnen während unserer Öffnungszeiten zwei Laptops zur selbständigen Nutzung in unserer Einrichtung an. Außerdem können Sie mit Ihrem eigenen Gerät unser WLAN nutzen. Eine Begleitung durch das ASZ-Team ist hier nicht möglich. Anmeldung

Termine
nach
Vereinbarung
kostenfrei

Digitale Einzelsprechstunde

Sie haben Fragen, Probleme oder andere Anliegen rund um Handy, PC oder Tablet? Kein Problem! Hannes Bauer steht Ihnen im Rahmen einer 45-minütigen Einzelsprechstunde mit Rat und Tat zur Seite. In Kooperation mit Computerhilfe im Oberland e.V. Gefördert von der Margarete-Ammon-Stiftung. Anmeldung



Digitale Welten

Di 17.09.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag Freizeit und Hobby mit digitaler Hilfe

Freizeit und Hobby- verschiedene Apps für (fast jeden) Einsatz.
Anmeldung

Di 01.10.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag Organisieren mit digitaler Hilfe

u.a. Arzttermine online, Kalender-App, Erinnerungen einrichten.
Anmeldung

Di 05.11.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag Fotos, Videos & Co.

Fotos und Videos, Kontakte und App-Verbindungen. Anmeldung

Di 10.12.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag Mediatheken & Co. – Unterhaltsames für die Feiertage

Filme, Dokus und Serien.
Anmeldung

In der ersten Hälfte der Lerntreffs erfahren Sie Wissenswertes zum Thema. Im zweiten Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen Ihres digitalen Alltags. Schwerpunkt überwiegend auf Android-Smartphone/Tablet.

Ihre Notizen:

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

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.

Kooperationspartner*innen und selbstorganisierte Gruppen im ASZ Freimann

- Italienisch - Stammtisch unter Leitung von Giovanni Calmonte (14-tägig am Dienstag, 10.30 Uhr, siehe Aushang im ASZ)
- Harmonika Ring 53 München Freimann
neue Musikant*innen sind immer herzlich
willkommen. Informationen erhalten Sie bei
Ludwig Fischer, Tel. 089 32 55 35
- KINDERSCHUTZ – MÜNCHEN RECHTLICHE
BETREUUNG
- OMY! Yoga für Alle e.V.
- Josef und Luise Kraft-Stiftung
- Licht Blick Seniorenhilfe e.V.
- SZ Gute Werke e.V.
- Clarissa und Michael Käfer Stiftung
- „Digitaler Dienstag“ in Kooperation mit dem
Evangelischen Bildungswerk München e. V., im
Rahmen des Seniorenprogramms der LH
München & des Projektes Verbraucherbildung
Bayern, gefördert vom Bayerischen
Staatsministerium für Unterricht und Kultus
- „Brillen weltweit“ – Chris Bleicher sammelt
Brillen , Etais, Hörgeräte sowie medizinische
Hilfsmittel wie Gehstöcke und Krücken für die
internationale Hilfsorganisation. Abgabe im ASZ
Freimann nach telefonischer Absprache.
- Soziale Messe: SBH, Heidetreff, Mohrvilla,
Medienmobil, Kulturraum e.V., BRK Hausnotruf,
Kinderschutz München, Caritaszentrum Nord.

Ihr Weg zu uns:

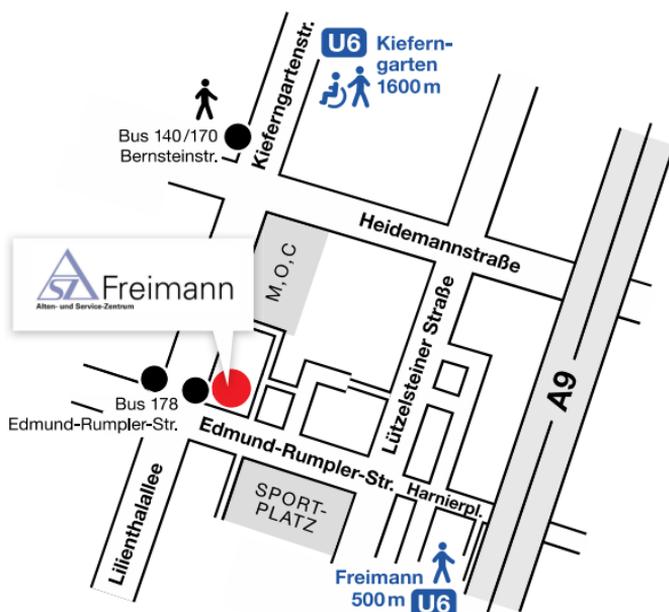
U6 Freimann:

Bitte folgen Sie der Beschilderung zum M.O.C.

Bus 178:

Haltestelle Edmund-Rumpler-Straße

Das ASZ befindet sich auf der Rückseite des Eck-Gebäudes



Alten- und Service-Zentrum Freimann

BRK-Kreisverband München

Edmund-Rumpler-Straße 1

80939 München

Tel.: 089 / 32 98 930

Fax: 089 / 32 98 932 4

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

www.brk-muenchen.de/asz-freimann