

Januar bis April 2025



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

Der indische Verfechter der Gewaltfreiheit - Mahatma Gandhi - sagte einst „Wir müssen der Wandel sein, den wir in der Welt zu sehen wünschen“. Ob Jung oder Alt, Arm oder Reich - wir alle sind wichtig für ein friedliches, soziales und wohlthuendes Miteinander. Jeden Tag entscheiden wir uns, wie unser persönlicher Beitrag dazu aussieht. Und auch im ASZ heißen wir alle willkommen, die gemeinsam dafür sorgen, dass die Vielfalt hier ihren Platz behält. Danke dafür!

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
- Backen und Cafeteria im ASZ
- Unterstützung bei leichten handwerklichen Arbeiten
- 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, 07.03.2025, 11.30 Uhr im Sportheim des ESV Freimann für alle Aktiven, Ehemaligen und Interessierten. Anmeldung



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, 09.12.2024, 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: 13. Januar - 30. April 2025

Montag bis Freitag

Preis € 2,00
Termine nur
nach
Vereinbarung

Verflixte Technik

Brauchen Sie handwerkliche Unterstützung oder Hilfe bei technischen Geräten wie TV oder Navi? Peter Kerner hilft 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: 13.01. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 80,00
Inklusive
Kopiergeld
15 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Córdula Volkart Reindl. Kursbeginn: 13.01. Anmeldung

11.00 Uhr
€ 70,00
14 x 60 Min

Faszien-Yoga ab 55plus

Trainieren Sie Ihren ganzen Körper mit dynamischen Übungen im Stehen und am Boden. 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: 13.01. Anmeldung

11.30 Uhr
€ 80,00
Inklusive
Kopiergeld
15 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Córdula Volkart Reindl. Kursbeginn: 13.01. 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 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03. und 07.04. 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 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 08.04. und 22.04. Anmeldung

10.15 Uhr
€ 70,00
14 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 mit 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 14.01. Anmeldung

Dienstag

12.00 Uhr
à € 7,00
oder
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team. Start am 07.01.

Für diesen Mittagstisch sind aktuell Plätze frei.



Mittwoch

09.30 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min



10.45 Uhr
à € 2,50
16 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: 15.01. 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: 15.01. Anmeldung

Mittwoch

10.45 Uhr
€ 60,00
12 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: 15.01. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 7,00
oder
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team. Start am 08.01.

13.15 Uhr
€ 60,00
12 x 60 Min

NEU: OMY! - Yoga für Menschen ab 60plus

Entspannung und Kraft tanken für Ihren Alltag. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Michelle Naumann. Kursbeginn: 15.01. Anmeldung

14.00 Uhr
à € 1,00

Spielenachmittag

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



Donnerstag

10.30 Uhr
€ 65,00
Inklusive
Kopiergeld
12 x 60 Min

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Abwechslungsreiche und herausfordernde, aber auch unterhaltsame Übungen steigern spielerisch und ohne Stress die Leistung Ihres Gehirns. Mit Córdula Volkart Reindl. Kursbeginn: 16.01. Anmeldung

12.00 Uhr
à € 7,00
oder
à € 8,00

Sozialer Mittagstisch

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit schmeckt das Essen einfach besser. Bei Interesse fragen Sie bitte das ASZ Team. Start am 09.01.

Für diesen Mittagstisch sind aktuell Plätze frei

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 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., und 25.04. Anmeldung

Einzelveranstaltungen

Januar - April

Januar

Do 09.01.

14.00 Uhr

€ 4,00

Gedenk-Café

In Anlehnung des mexikanischen Brauches „dia de los muertos“ gedenken Sie wieder all jenen Menschen, die sich im vergangenen Jahr für immer von uns verabschiedet haben. Wegbegleiter im ASZ, Angehörige und Mitarbeiter*innen tauschen bei bunt geschmückten Tischen und Archivfotos schöne Erinnerungen aus. Preis inklusive einem warmen Getränk und Gebäck. Anmeldung

Mo 20.01.

14.00 Uhr

€ 5,00

Film-Café: „Der weiße Löwe“ - Das Abenteuer beginnt hier...

Unter südafrikanischen Ländern herrscht die Legende, dass weiße Löwen Botschafter der Götter sind. Als im Tal des Shangaan-Volkes ein weißer Löwe geboren wird, macht es sich der Junge Gisani zur Aufgabe, das Leben des legendären Tieres zu beschützen. Lassen Sie sich von atemberaubenden Tier- und Landschaftsaufnahmen fesseln. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 21.01.

14.00 Uhr

€ 4,00

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

Januar

Mi 22.01.
14.00 Uhr
€ 5,00

Gastspiel unserer Theatergruppe „Herbstgeflüster“ in Fürstenried

Auch in diesem Jahr geht unsere lustige Truppe mit ihrem Programm auf Tour. Die Anmeldung erfolgt direkt im ASZ Fürstenried, Züricher Str. 80 oder unter der Tel. 7595511.

Mi 29.01.
14.00 Uhr
€ 5,00

Bingo

Spielen Sie gemeinsam den beliebten Klassiker. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Weiterer Termin: 02.04. Anmeldung

Do 30.01.
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. Weitere Termine: 27.02., 27.03. und 10.04. Anmeldung



Februar

Do 06.02.

08.30 Uhr

€ 15,00

Tagesausflug nach Freising

Die älteste und jüngste Stadt an der Isar lockt nicht nur mit den majestätischen Türmen des Mariendoms auf dem Domberg und der historischen Altstadt. Auch sonst bietet die Stadt viele Highlights und fotogene Motive. Bei einer Stadtführung mit Dombesichtigung und anschließender Einkehr machen wir uns auf Entdeckungsreise. Wir fahren mit der S-Bahn bis Freising und erkunden die Stadt und den Berg zu Fuß. Preis inklusive Führung, ohne MVV-Ticket. TP: Apotheke U-Bahn Freimann.
Anmeldung

Di 11.02.

14.00 Uhr

€ 4,00

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. Weitere Termine: 25.03. und 22.04.
Anmeldung



Februar

Do 13.02.
14.00 Uhr
€ 4,00

Ratgeber: Erben, Vererben und Schenken – die Tücken des Erbrechts

Wer hat einen Pflichtteilsanspruch? Wie hoch sind die Freibeträge? Wie gestalten Sie ein Testament? Wann sind Schenkungen zu Lebzeiten sinnvoll? Der Fachvortrag von Rechtsanwalt Joachim Lugert zeigt Ihnen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um ein perfektes Testament zu errichten. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 14.02.
10.00 Uhr
€ 7,00

Männerstammtisch im ASZ

Bei Brezn und Wurst können Sie sich zu aktuellen Themen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Preis inklusive einem Getränk. Anmeldung

Do 20.02.
13.20 Uhr
€ 15,00

Besuch der Auffangstation für Reptilien

Der 2001 gegründete gemeinnützige Verein stellt mit jährlich über 1.200 geretteten und vermittelten Tieren Deutschlands größte Auffangstation für exotische Haustiere. Informieren Sie sich bei einer Führung über Haltungsbedingungen, Tier- und Artenschutz und freuen sich über die (auf Wunsch hautnahe) Bekanntschaft mit den Reptilien. Preis inklusive Führung, ohne MVV Ticket. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Anmeldung

Februar

Sa 22.02.

09.00 Uhr

kostenfrei

Inklusive

Verpflegung

Seminar: „Ehrenamtliche Alltagsbegleitung“

Sie sind als Ehrenamtliche*r im Besuchs- und Begleitdienst aktiv und stoßen immer wieder auf Fragen rund um Ihr Ehrenamt? Unser gemeinsamer Tag eignet sich dazu, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit den von Ihnen begleiteten Senior*innen zu vertiefen und offene Fragen zu klären. Die Themenpalette orientiert sich dabei an Ihrem Aufgabenfeld rund um die Menschen, die Sie besuchen und begleiten. Veranstaltungsort: Alten- und Service-Zentrum Lehel (großer Saal) Christophstraße 12, 80538 München. Anmeldung

Di 25.02.

14.00 Uhr

€ 4,00

Ratgeber: „Wundzentrum“

Bei einem Vortrag von Denise Romeis erhalten Sie einen Überblick über die Aufgaben, Arbeitsweisen und Finanzierung der Leistungen der Wundzentren. Diese haben sich auf die Behandlung von chronischen und schwer heilbaren Wunden spezialisiert. Mit anschließendem Austausch bei einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Do 27.02.

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

März

Mi 05.03.
13.30 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. Weiterer Termin am 29.04. Anmeldung

Di 11.03.
14.00 Uhr
€ 4,00

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

Mo 17.03.
13.30 Uhr
€ 2,00

Franziska Apfelbeck – Ihre Welt in bunten Farben

Seit vielen Jahren begleitet die Freimännerin die Malgruppe der „Pinselhexen“ hier im ASZ. Es ist an der Zeit, endlich ihre eigenen Bilder in Szene zu setzen. Bei einem Glas (auch alkoholfreiem) Sekt kommen Sie mit der Künstlerin persönlich ins Gespräch und geben so den Auftakt für die Int. Wochen gegen Rassismus. Anmeldung

Di 18.03.
13.30 Uhr
€ 2,50

Int. Wochen gegen Rassismus Traum-Fänger Workshop 1

Aus bunten Bändern, Perlen, Federn und Muscheln fertigen Sie unter Anleitung von Petra Brunner einen dekorativen Traumfänger nach Ihren eigenen Wünschen an. Material wird vom ASZ gestellt. Anmeldung

März

Fr 21.03.
10.00 Uhr
€ 2,50

Int. Wochen gegen Rassismus Traum-Fänger Workshop 2

Siehe Veranstaltung vom 18.03.
Material wird gestellt. Anmeldung

Mo 24.03.
13.30 Uhr
kostenfrei

Int. Wochen gegen Rassismus Film-Gespräch: Austausch der Generationen

Schauen Sie sich gemeinsam mit Schüler*innen den Animationsfilm „Der Bus von Rosa Parks“ an. Das mutige Mädchen, das sich weigerte ihren Platz im Bus für einen Weißen freizumachen, zeigt wie wichtig es ist, für mehr Menschenwürde die eigene Angst zu überwinden. Im Anschluss kommen Sie in kleinen, angeleiteten Gruppen ins Gespräch. Inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 25.03.
14.00 Uhr
€ 4,00

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 27.03.
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

März

Do 27.03.
ab 15.00 Uhr
kostenfrei

Int. Wochen gegen Rassismus Stadtteilstadt am Heidemarkt für alle

Mit einer Gemeinschaftsaktion beteiligen sich auch dieses Jahr wieder soziale Einrichtungen aus Freimann am Münchenweiten Programm zu den Internationalen Wochen gegen Rassismus. Unter dem Motto „Menschenwürde schützen“ erwartet Sie ein vielfältiges Potpourri aus Musik, Tanz, Kunst und Leckereien. Und das ASZ ist mit vertreten. Wir freuen uns auf Sie!

April

Mi 02.04.
14.00 Uhr
€ 5,00

Bingo

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

Do 03.04.
09.00 Uhr
€ 3,00

Ausflug zum Psychiatrie-Museum

Gemeinsam besuchen wir das Psychiatrie-Museum am kbo-Isar-Amper-Klinikum in Haar und erleben die faszinierende Geschichte der Psychiatrie. Die Ausstellung zeigt originale Exponate aus über 115 Jahren, darunter die bewegende NS-Zeit und die Entwicklungen bis in die 1970er Jahre. TP: Apotheke U-Bahn Freimann. Preis inklusive Führung, ohne MVV-Ticket. Anmeldung

April

Do 10.04.
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

Di 15.04.
14.00 Uhr
€ 8,50

Oster-Café

Vor den Feiertagen lauschen Sie gemeinsam Frühlingsklängen, mit denen uns Elzbieta Venturi gemeinsam mit Friedrich Then auf das kommende Frühjahr einstimmt. Bringen Sie gerne Ihr Lieblingsgedicht zur Jahreszeit mit und teilen Sie es mit den anderen Gästen. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 22.04.
14.00 Uhr
€ 4,00

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



April

Mo 28.04.
14.00 Uhr
€ 5,00

Film-Café: „Der ganz große Traum“

...oder wie der Lehrer Konrad Koch den Fußball nach Deutschland brachte. Lassen Sie sich von dem auf einer wahren Begebenheit beruhenden Film mit auf ein Kinoabenteuer nehmen. Nicht nur das Fußballspiel bringt der engagierte Lehrer nach Deutschland, sondern auch fortschrittliche Lehrmethoden, die auf Solidarität, Freundschaft, Fairness und Respekt fußen. Mit Daniel Brühl und Axel Prahl. Preis inklusive einer Tasse Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Di 29.04.
13.30 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: Busbahnhof Kieferngarten. 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

Do 16.01.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Donnerstag **Lebensmittel im Internet bestellen** **und Online bezahlen**

Neues & Nützliches, unsere Tipps,
Ihre Fragen rund um die Digitale
Welt. Anmeldung

Di 04.02.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag **Organisieren mit digitaler Hilfe**

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

Di 04.03.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag **Sicherheit im Internet**

Umgang mit persönlichen Daten,
(un-)sichere Passwörter, Spam/
Phishing- Mails/ Fake-SMS
erkennen. Anmeldung

Di 01.04.
14.00 Uhr
kostenfrei

Digitaler Dienstag **Veranstaltungen suchen und** **buchen**

Kino, Oper, lokale Veranstaltungen
suchen und online Tickets buchen.
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
- Margarete Ammon Stiftung
- „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.

Ihr Weg zu uns:

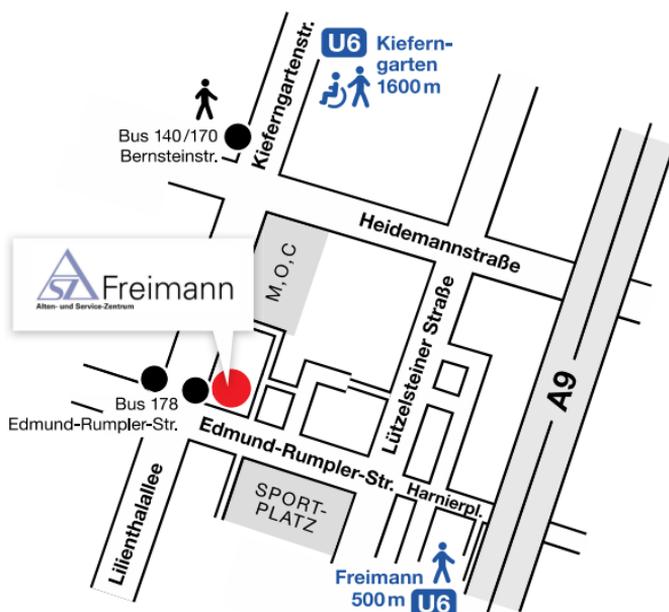
U6 Freimann:

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 93 0

Fax: 089 / 32 98 93 24

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

www.brk-muenchen.de/asz-freimann