

September bis Dezember 2024



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)



Inka Johannsen
Verwaltung



Fatma Selat
Shqiponje Gaschi-Foniqi
Hauswirtschaftsassistentz

Vorwort

„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“ (Konfuzius). Die ASZ Riem Familie ist gewachsen, verändert und voller Tatendrang. Lassen Sie sich von vielen neuen Ideen überraschen, schnuppern Sie den Duft ferner Länder und genießen das neue Interior. Wir freuen uns mit Ihnen allen die Zukunft zu gestalten!

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, **20.08.2024 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. Linda Schmidt berät Sie gerne kostenlos und vertraulich und informiert 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 Begleitdienst zum Austauschtreffen:
Donnerstag, 21.11.2024 um 16.00 Uhr
- Zur Einsatzbesprechung für die kommenden Termine im ASZ:
Donnerstag, 05.12.2024 um 14.00 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
€ 1.800,00 (1-Personen-Haushalt) bzw.
€ 2.700,00 (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: 11. September – 20. Dezember 2024

Kursferien: 28. – 31. Oktober 2024

23. Dezember 2024 – 03. Januar 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 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 (Beginn 23.09.,
nicht am 30.09.). 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
09.09., 07.10., 04.11. und 02.12..

12.00 Uhr
€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

Frisch zubereitet von unserem
Hauswirtschaftsteam. Anmeldung

14.00 Uhr

Offener Spielenachmittag

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

15.15 Uhr
€ 57,60
12 x 60 Min

Rückengymnastik

mit Marina Kurochkina in Kooperation
mit Donna Mobile. Sie stabilisieren
Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern
Ihre Körperhaltung (Beginn 23.09.).
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 16.09.). Anmeldung

19.00 Uhr

Türkisches Frauencafé – in

Kooperation mit Donna Mobile am
23.09., 14.10., 18.11., 16.12.

Dienstag

09.45 Uhr
€ 43,20
4 x 135 Min

Porträt, Figur, Mensch

mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung (am 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.). Anmeldung

09.00 Uhr
und
10.00 Uhr
à 45 Min
kostenfrei

„Bleib fit, mach mit“

Neu: zwei Gruppen

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.

Mittwoch

09.30 Uhr
€ 28,80
6 x 60 Min

Obertonsingen: aufeinander einstimmen, gemeinsam tönen

Unter der Leitung des Heilpraktikers Dr. rer. nat. Helmut Kreil erkunden wir mit Konsonanten und Vokalen das Instrument Körper. Mit dem entspannten Ausatmen lassen wir Töne aus uns strömen. Wir lauschen den entstehenden Klanglandschaften und öffnen uns für die Schönheit und die heilsame Wirkung. Es sind keinerlei gesangliche Vorkenntnisse nötig. (Beginn 11.09.). Anmeldung

09.45 Uhr
€ 32,40
3 x 135 Min

Aquarellkurs

mit Sabine Springer-Weber
Praktische Einführung, Vertiefung und Anwendung klassischer Aquarelltechniken (23.10., 27.11., 11.12.). Anmeldung

09.45 Uhr
€ 43,20
4 x 135 Min

Zeichenkurs

mit Sabine Springer-Weber
Erlernen Sie grundlegende Zeichentechniken, Proportion und Komposition (06.11., 20.11., 04.12., 18.12.). Anmeldung



Mittwoch

12.00 Uhr
€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

In freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam (nicht am 13.11.). Anmeldung

Türkische Kulturwoche 21. bis 24. Oktober

Die Türkei - schon immer Knotenpunkt kultureller Interaktionen und Diversität, fasziniert Besucher mit Geschichte, Natur und Kultur. In dieser Woche verwöhnen wir Sie bei unseren Mittagessen mit Spezialitäten und zu unserem traditionellen Mittwochscafé gibt es Süßes vom Orient und Okzident. Fatma Selat freut sich Ihnen ihr Heimatland zu zeigen.

14.00 Uhr

Mittwochs-/ Geburtstags-Café

Alle sind herzlich willkommen zum Plausch bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen von unseren ehrenamtlichen Bäckerinnen (auch in den Kursferien, nicht am 13.11.). 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: 12./26.09., 10./24.10., 21./28.11., 05./12.12.). 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

€ 52,80

11 x 60 Min

Übungen nur im Sitzen und Stehen (Beginn 19.09., nicht am 14.11.). Anmeldung

12.00 Uhr

€ 4,50

Sozialer Mittagstisch

frisch zubereitet von unserem Hauswirtschaftsteam (nicht am 14.11.). Anmeldung

14.00 bis

17.00 Uhr

à € 3,00

Kegeln - Jeden ersten Donnerstag im Monat im ASZ Altstadt. TP: Sebastiansplatz 12 (am 05.09., 10.10., 07.11., 05.12.). Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr

€ 79,20

11 x 90 Min

Kreatives Gedächtnistraining

mit Gitte Rollenhagen – Mit viel Spaß knacken wir die unterschiedlichsten Denksport-Nüsse. Das stärkt Ihre Alltagskompetenz bei Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit (Beginn 04.10.). Anmeldung

10.00 Uhr

à € 8,00

90 Min

Englisch-Konversation

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

Einzelveranstaltungen

September bis Dezember 2024

September

Mo 02.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

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

Di 03.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Gut vorbereitet: Vortrag über Hilfen im Alter – Sie kommen Zuhause noch gut alleine zurecht, möchten sich dennoch über mögliche Hilfen im Alter, wie Hausnotruf, Einkaufshilfe etc. informieren, um entspannter auf die Lebensphase Alter zuzusteuern? Dann ist dieser Vortrag genau richtig für Sie. Wir informieren Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantworten Ihre Fragen. Auch am 10.10. und 21.11.. Anmeldung

Do 05.09.

Ehrenamts-Ausflug – Einladungen werden separat verschickt.

Di 10.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Besichtigung „Wohnen mit Service und Pflege“ in Bogenhausen – Der großzügige Neubau des Alten- und Pflegeheims ist fest im Viertel verankert. Die modernen Wohnungen mit Service und Pflege nach Bedarf befinden sich direkt am Odinpark in Bogenhausen. Nach einer ca. 30-min. Führung können anschließend bei Kaffee und Kuchen Ihre Fragen beantwortet werden. TP: Haus an der Effnerstr. 76. Anmeldung

Mi 11.09.
14.00 Uhr
Spende vor
Ort möglich

Besuch im Tierheim München

Jährlich werden etwa 1.000 Fundtiere, 3.000 Wildtiere sowie weitere 4.000 Tiere aus Privathaltung abgegeben und liebevoll versorgt. Bei einer Führung durch die Tierhäuser und Außengehege, lernen wir die verschiedensten Tierarten kennen und erfahren alles über deren Haltung und den Arbeitsalltag der Pfleger*innen. TP: Riemer Str. 270. Anmeldung



Sa 14.09.
13.00 Uhr
€ 6,00

Interkulturelles Kochprojekt Riem

Wir freuen uns sehr, das interkulturelle Kochprojekt bei uns in Riem als neue Heimatstätte, in der neue Ideen entwickelt werden, begrüßen zu dürfen. Hier werden Sie mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt von einem super motivierten Team verwöhnt. Freuen Sie sich zudem auf einen lebendigen und fröhlichen Austausch mit den Köch*innen und lernen Sie neue Kulturen kennen. Preis inklusive Essen. Auch am 12.10., 16.11. und 21.12.. Anmeldung

Di 17.09
14.00 Uhr
€ 8,50

Einstimmung aufs Oktoberfest mit dem Ostpark Duo – o´zapft is & aufg´spuit wird! Wir lassen es uns gut gehen mit Brezn, Obazdn, warmen Leberkäs und edlem Gerstengebräu (sowie weitere Schmankerl). Michael Baumann an der Gitarre und Reinhold Türk am Akkordeon werden mit alten Schlagern, Bayrischem und Wiesn Hits für zünftige Stimmung sorgen und uns durch einen geselligen, vergnüglichen Nachmittag begleiten. Preis inklusive Musik, Essen und Trinken. Anmeldung

Mi 18.09.
08.30 Uhr
€ 2,00

Caterpillar- Modebewusster Baumaschinengigant – Wir werden exklusiv in die faszinierende Welt der größten Baumaschinen eingeführt. Wir erfahren am Münchner Hauptsitz alles über die Erfolgsgeschichte, die Mitarbeiter, die Neuheiten und warum Caterpillar mittlerweile auch eine feste Größe in der Mode ist. TP: ASZ Riem. Anmeldung



Do 19.09.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – Mit großen Schritten nähern wir uns dem Herbst. Dies feiern wir mit passenden Liedern, begleitet von unserer ehrenamtlichen Singkreisleiterin Doris Stegmann am Klavier. Im Preis inbegriffen sind Kaffee und Kuchen. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

Sa 21.09.
13.30 bis
16.00 Uhr
kostenfrei

Gesundheitsbewusstsein im Alltag – Wir können ohne viel Zeitaufwand etwas Effektives für unsere Gesundheit tun. Dr. Tapati Datta hat in ihrer Freizeit ein Übungskonzept entwickelt und hält ihren Gesundheitsworkshop bereits seit 14 Jahren ehrenamtlich. Die meisten Übungen können in den Alltag einbaut werden. Info-Flyer erhältlich. Verbindliche Anmeldung!

Di 24.09.
14.00 Uhr
€ 2,00

Demenzwoche vom 20.– 29.09.2024
Vortrag: „Ein Leben mit Demenz“
Demenz geht uns alle an! Aber, was können wir als Gesellschaft leisten, um Betroffenen das Leben zu erleichtern? Was heißt Demenz überhaupt? Welche Wünsche haben Erkrankte und wo bekommen sie und ihre Angehörigen Hilfe? Gibt es so etwas, wie eine demenzgerechte Wohnung? Und was habe ich als Nichtbetroffener eigentlich mit Demenz zu tun? Auf diese und viele weitere Fragen wird Sabine Schmidt von der Fachstelle für pflegende Angehörige der AWO-München Antworten geben. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Vortrag! Anmeldung

Do 26.09.
14.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino „MAMMA MIA!“ – Erleben Sie in geselliger Runde die erfolgreiche Verfilmung des ABBA Musicals mit Meryl Streep und Pierce Brosnan. Genießen Sie diese erfrischend leichte Komödie mit unvergessenen Songs zum mitwippen und mitsingen. Fühlt sich wie Urlaub an. Gute Laune garantiert! Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Oktober

Mo 07.10.
09.00 Uhr
€ 4,50

Besichtigung des Kompetenzzentrums Barrierefreies Wohnen – Welche Möglichkeiten gibt es, Ihre Wohnbereiche veränderten Bedürfnissen anzupassen? Besuchen Sie mit uns die 450 qm große Ausstellung des Kompetenzzentrums. Informieren Sie sich zu den Wohnbereichen Bad, Küche, Schlaf- und Wohnzimmer. Testen Sie verschiedene Exponate bei einer Führung. Ihre Fragen können Sie bei Kaffee und Kuchen klären. Preis inklusive Kuchen und Kaffee. TP: ASZ Riem, dann 800 m Fußweg. Anmeldung

Di 08.10.
10.00 Uhr
€ 3,50

ASZ Kino „Maria Montessori“
Dieses neu verfilmte, mitreißende Drama, erzählt die Geschichte von einer Ärztin, Pädagogin und Mutter, die 1901 ihren zweijährigen Sohn auf unbestimmte Zeit verlässt, um ein Institut für behinderte Kinder zu gründen. Dort entwickelt sie Lern-Methoden, die darauf basieren, dass Kinder alles lernen können, wenn man ihnen nur genug Liebe schenkt. Für diese Ideologie kämpft sie mit ihrem ganzen Herz. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Mi 09.10.
10.00 Uhr
€ 1,50

Spiel & Spaß am Vormittag – Mit den Kindern des Kindergarten „Haus für Kinder“ werden schöne Laternen gebastelt. Bastelmaterial im Preis inklusive. Anmeldung

Do 10.10.
14.00 Uhr

Gut vorbereitet: Vortrag über Hilfen im Alter – siehe Text 03.09.

Sa 12.10.
13.00 Uhr
€ 6,00

Interkulturelles Kochprojekt Riem

Siehe Text 14.09.. Anmeldung

Di 15.10.
09.10 Uhr
€ 13,00

Münter-Haus und Murnau – Einst bewohnten Gabriele Münter und Wassily Kandinsky das Münter-Haus, heute dient es als Ort der Erinnerung an deren Kunstwerke. Es wurde in seinen ursprünglichen Zustand von 1909 bis 1914 wiederhergestellt und mit Gemälden, Graphiken und Hinterglasbildern verziert. Im Rahmen einer Führung möchten wir es uns genauer ansehen. Im Anschluss Einkehr und Zeit zur freien Verfügung in Murnau. TP: Starnberger Flügelbahnhof. Preis für Eintritt und Führung. Anmeldung



Di 15.10.
14.30 Uhr
€ 2,00

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

Do 17.10.
14.00 bis
16.00 Uhr

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

Di 22.10.
09.30 Uhr
€ 5,00

Bio-Bauernhof Gut Riem – In einer einstündigen Führung über den Hof und durch den Stall wird die ökologische Landwirtschaft und Nutztierhaltung direkt erlebbar und greifbar. Wir treffen auf Rinder, Schweine, Schafe sowie Kleintiere und sprechen über unsere Fragen. Im Anschluss erhalten wir noch eine Kostprobe frischer Kartoffeln. Bitte festes Schuhwerk und angemessene Kleidung tragen. Eigene Fahrkarte nutzen. TP: ASZ Riem. Anmeldung

Do 24.10.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – siehe Beschreibung vom 19.09.. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

Di 29.10.
14.30 Uhr
€ 9,00

Klassisches Klavierkonzert – Die Pianistin Maja Alexandra Terpeluk spielt Werke von Franz Schubert, Frédéric Chopin und Sergej Rachmaninow. Lassen Sie sich von der Musik verzaubern. Nach dem Konzert haben Sie die Möglichkeit sich, bei einem Glas Sekt, mit der Pianistin auszutauschen. Preis inklusive einem Glas Sekt. Anmeldung



November

Di 05.11.
14.00 Uhr
€ 4,50

Bildervortrag - Resilienz und Lebenspflege – Besuchen Sie den Bildvortrag von Birgit König zu Aspekten der Lebenskunst ausgehend von den Grundvorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der Vortrag verbindet theoretische und praktische Aspekte als Impulse für die gesundheitsfreundliche Gestaltung alltäglicher Lebensführung. Anmeldung

Mi 06.11.
14.00 Uhr
€ 9,50

Führung im Sudetendeutschen Museum – Bei einer 90-minütigen Führung wird ein Bogen über 1000 Jahre Geschichte der deutschsprachigen Bevölkerung in Böhmen, Mähren und Sudetenschlesien gespannt. Was waren die Anfänge und wie ist diese Kultur mit München, Bayern und dem heutigen Deutschland verwoben? Danach Einkehr in ein Café. TP: Rosenheimer Platz, S-Bahnsteig Mitte. Preis inklusive Eintritt und Führung. Anmeldung

Do 07.11.
18.30 bis
20.30 Uhr
€ 6,50

Das „Hallo Projekt“ lädt zum Kulturabend ein! – Die soziale Initiative „Hallo Projekt“ fördert den generationsübergreifenden 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

Mo 11.11.
14.00 Uhr
€ 2,00

Bingonachmittag im ASZ – siehe Text vom 02.09.. Anmeldung

Di 12.11.
14.00 Uhr
€ 3,50

Kino im ASZ „Cool Runnings“
„Das geht über Eure Vorstellungskraft – Jamaika hat ´ne Bobmannschaft“:
Als der Kurzstreckenläufer Derice die Qualifikation für die Olympischen Sommerspiele verpasst, muss Plan B her und die erste jamaikanische Bobmannschaft wird gegründet. Das Ziel sind die Olympischen Winterspiele 1988 in Calgary, Kanada. Ob das Vierer-Bob-Team die Teilnahme schafft? Preis inklusive Getränk.
Anmeldung

Sa 16.11.
13.00 Uhr

Interkulturelles Kochprojekt Riem
Siehe Text 14.09.. Anmeldung

Mi 20.11.
10.00 Uhr

Fit und Mobil – Ein Mitmachangebot mit Petra Röbisch von den Maltesern. Wir machen heitere Gedächtnisübungen für eine bessere Konzentration und zwischendurch zur Auflockerung Stuhlgymnastik. Alles ist für zu Hause alleine anwendbar oder mit anderen Interessierten. Anmeldung

Do 21.11.
14.00 Uhr

Gut vorbereitet: Vortrag über Hilfen im Alter – siehe Text 03.09.

Sa 23.11.
13.30 Uhr

Gesundheitsbewusstsein im Alltag – siehe Text 21.09.

Di 26.11.
14.00 Uhr
€ 3,50

Waffelnachmittag im ASZ Riem
Kurz vor der Adventszeit wollen wir uns ein paar Waffeln mit heißen Kirschen und Vanilleeis schmecken lassen. Abgerundet wird der Nachmittag durch einige Adventslieder der Kinder vom „Haus am See“. Preis inklusive Kaffee und Waffeln. Anmeldung

Mi 27.11.
14.00 Uhr
€ 3,00

Adventskranz Workshop – „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...“.
Pünktlich zur kalten Jahreszeit haben Sie die Möglichkeit Ihren eigenen individuellen Adventskranz oder ein Gesteck zu basteln. Britta Vietz zeigt Ihnen wie das einfach gelingen kann und unterstützt Sie auch bei eigenen Ideen. Die perfekte Beschäftigung für die Vorweihnachtszeit in einer schönen Runde. Bringen Sie Ihr schon vorhandenes Material mit oder verwenden Sie die für Sie vorrätigen Materialien (Abrechnung nach Verbrauch). Anmeldung



Do 28.11.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – Stimmen Sie mit Doris Stegmann am Klavier in bekannte Herbstlieder mit ein. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

Do 28.11.
14.00 bis
16.00 Uhr

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

Do 28.11.
18.30 Uhr
€ 5,00

Good Vibes Only – Heute wird's lustig und beschwingt im ASZ. Bei herausragenden Cocktails und guter Musik wollen wir das neue Interior im ASZ und uns alle feiern. Die ASZ Familie lässt Sie heute hochleben und eine Überraschung wird es auch geben. Wir freuen uns auf die Zukunft mit Ihnen!!! Anmeldung

Dezember

Mo 02.12.
10.20 Uhr
€ 19,00

Romantischer Schloss- und Weihnachtsmarktbesuch in Regensburg – Wir begeben uns auf vorweihnachtliche Zeitreise und starten in der Regensburger Altstadt, die auch als „Mittelalterliches Wunder“ gilt, mit einem gemeinsamen Mittagessen. Lassen Sie sich danach auf einen Bummel durch das stimmungsvolle Kunsthandwerkerdorf im Innenhof von St. Emmeram und zu einer einstündigen Führung ins Fürstenschloss von Thurn und Taxis entführen. Preis für Eintritt und Führung. TP: Hbf. Verkaufsschalter bei Gleis 28. Anmeldung

Di 03.12.
14.30 Uhr
€ 2,00

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

Do 05.12.
14.00 Uhr
€ 2,00

Besuch des Weihnachtsmarktes am Chinesischen Turm - In Einstimmung auf Weihnachten, besuchen wir den besinnlichen Weihnachtsmarkt am Chinesischen Turm im Englischen Garten, der ein echter Geheimtipp unter den Weihnachtsmärkten in München ist. Gemeinsam schlendern wir an den zahlreichen Ständen entlang und wärmen uns bei Glühwein und Punsch auf. TP: U-Bahnhof Giselastraße Bahnsteigmitte. Anmeldung

Fr 06.12.
10.00 Uhr
€ 2,00

Winterspaziergang um den Feringasee – An diesem Tag wollen wir in Bewegung kommen. Bei unserem gut 6 km langen Rundweg laufen wir von Unterföhring zum Feringasee. Dort genießen wir den Seeblick und gehen am Ufer entlang, bevor wir über Feldwege wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren. Wer möchte, kann hier noch zur Stärkung einkehren. TP: S-Bahn Unterföhring, Oberfläche. Anmeldung

Mo 09.12.
16.30 Uhr
€ 2,50

Christmas Dinner – Genießen Sie ein Weihnachtsdinner mit musikalischer Begleitung im ASZ Riem. Wir danken sehr herzlich für die großzügige Unterstützung von Caterpillar. Anmeldung

Di 10.12.
10.00 Uhr
€ 3,50

Kino Matinee „Stille Nacht, eine wahre Weihnachtsgeschichte“
Tauchen Sie ein ins Österreich von 1818 und erfahren Sie die wahre Geschichte hinter dem Weihnachtslied „Stille Nacht“. An Originalschauplätzen gedreht, besticht der Film durch seine gründlich recherchierte Geschichte und die atmosphärische Umsetzung. Preis inklusive Getränk. Anmeldung

Di 10.12.
15.00 Uhr
€ 2,50

Internationale Weihnachtsfeier mit Erasmusstudierenden – Gemeinsam mit Studierenden aus verschiedensten Ländern, die an der renommierten Katholischen Stiftungshochschule München ein Austauschsemester machen, feiern wir eine internationale Weihnachtsfeier. Anmeldung

Do 12.12.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – siehe Beschreibung vom 19.09.. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

Fr 13.12.
7.45 Uhr
€ 18,00

Weihnachten in Salzburg – Nach einer Führung im weltberühmten Weihnachtsmuseum kehren wir in ein Traditionslokal ein. Danach haben wir genügend Zeit diese traumhafte Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Preis für Eintritt und Führung. TP: München Ostbahnhof Gleis 8. Anmeldung

Di 17.12.
14.00 Uhr
€ 10,00

Adventsfeier im ASZ Riem
Gemeinsam wollen wir die gemütliche Vorweihnachtszeit genießen. Für eine besinnliche Stimmung sorgt die Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, die klassische Musikwerke und Arien spielt. Preis inkl. Konzert, Plätzchen, Kaffee und Punsch. Anmeldung

Mi 18.12.
10.00 Uhr
€ 1,50

Spiel & Spaß am Vormittag – Die Kinder vom „Haus für Kinder“ werden Sie, mit Plätzchen und lustigen Geschichten in Weihnachtsstimmung bringen. Anmeldung

Sa 21.12.
13.00 Uhr

Interkulturelles Kochprojekt Riem
Siehe Text 14.09.. Anmeldung

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Caterpillar Inc.
- Donna Mobile
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Hallo-Projekt München
- Katholische Stiftungshochschule München
- Stiftung Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Raumvergaben sind nach Absprache möglich.

Titelbild: Sabine Springer-Weber

Freiberufliche Künstlerin

Dozentin für Mal- und Zeichenkurse für
verschiedene öffentliche Träger u.a. im ASZ Riem
eigenes Atelier im super+ Tropika

Name:	
TN-Betrag:	erhalten am:

Ihre Notizen:

Münchener 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.

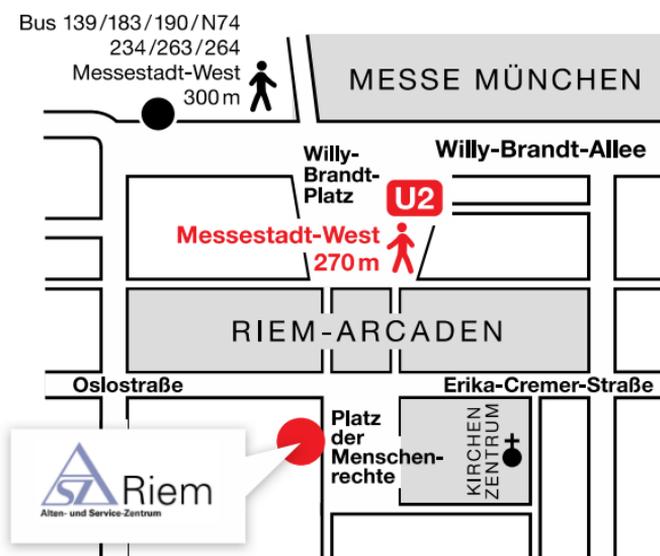
Datenschutz

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