

Januar bis April 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)



Inka Johannsen
Verwaltung



Fatma Selat
Shqiponje Gaschi-Foniqi
Hauswirtschaftsassistentz

Vorwort

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ (Mahatma Gandhi)

Das ASZ Team sagt Danke für ein wunderbares Jahr 2024, für all die tollen Begegnungen und Gespräche mit Ihnen. Wir freuen uns auf das neue Jahr 2025 mit vielen tollen Erlebnissen.

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, **07.01.2025 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 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 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:
Montag, 14.04.2025 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: 07. Januar – 30. April 2025

Kursferien: 01. – 06. Januar 2025

03. – 07. März 2025

14. – 25. April 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
€ 57,60
12 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 13.01.,
nicht am 28.04.). 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
03.02., 10.03. und 07.04.

12.00 Uhr
€ 5,00

Riemer 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 20.01.).
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 13.01.). Anmeldung

19.00 Uhr

Türkisches Frauencafé

in Kooperation mit Donna Mobile am
20.01., 17.02., 10.03. und 14.04.

Dienstag

09.45 Uhr
€ 54,00
5 x 135 Min

Porträt, Figur, Mensch

mit Sabine Springer-Weber – Unter Anwendung verschiedener Zeichen- und Maltechniken erlernen Sie Proportion, Anatomie und Mimikdarstellung (am 21.01., 04./18.02., 18.03., 01.04.).
Anmeldung



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.

Mittwoch

09.45 Uhr
€ 75,60
7 x 135 Min

Aquarellkurs

mit Sabine Springer-Weber –
Praktische Einführung, Vertiefung
und Anwendung klassischer
Aquarelltechniken (am 08./22.01., 05./
19.02., 12./26.03., 09.04.). Anmeldung

09.45 Uhr
€ 75,60
7 x 135 Min

Zeichenkurs

mit Sabine Springer-Weber – Erlernen
Sie grundlegende Zeichentechniken,
Proportion und Komposition (am
15./29.01., 12./26.02., 19.03.,
02./30.04.). Anmeldung

12.00 Uhr
€ 5,00

Rierner Mittagstisch

frisch zubereitet von unserem
Hauswirtschaftsteam. Anmeldung

Italienische Woche

17. bis 20. Februar

Weltberühmte Sehenswürdigkeiten,
kulinarische Spezialitäten wie Pasta
und Pizza, Amore, und wo die Sonne
zur Kultur gehört. All das ist Bella Italia.
In dieser Woche verwöhnen wir Sie mit
Spezialitäten bei unseren Mittagessen.

14.00 Uhr

Rierner Kaffeerrunde

Alle sind herzlich Willkommen zum
Plausch bei Kaffee und selbst
gebackenem Kuchen von unseren
ehrenamtlichen Bäcker*innen (auch in
den Kursferien). Die Geburtstagskinder
des Monats beglückwünschen und
laden wir an jedem letzten Mittwoch
im Monat ein. Bitte vorherige
Anmeldung der Geburtstagskinder.

14.00 Uhr

Offener Spielemittag

Spielen Sie in Gruppen 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: 09./23.01., 06./20.02., 06./20.03., 03./17.04.). 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

€ 62,40

13 x 60 Min

Übungen nur im Sitzen und Stehen (Beginn 09.01.). Anmeldung

12.00 Uhr

€ 5,00

Riemer Mittagstisch

In freundlicher Atmosphäre gemeinsam Mittagessen, frisch zubereitet von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und unserem Hauswirtschaftsteam (nicht am 02.01.). Anmeldung

13.00 bis

15.00 Uhr

Neu: Strickcafé

Für alle, die gerne stricken oder es lernen möchten. Offene Gruppe, angeleitet durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, die Ihnen bei Bedarf Tipps und Anregungen gibt (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 02.01., 06.02., 06.03., 03.04.). Anmeldung

Freitag

10.00 Uhr
€ 93,60
13 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 10.01.).
Anmeldung



Fotograf: Marco Vercht

10.00 Uhr
à € 8,00
90 Min

Englisch-Konversation
mit Kevina Madgwick – Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf. Die Kosten werden auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Termine auf Anfrage.

Einzelveranstaltungen

Januar bis April 2025

Januar

Sa 11.01.
13.00 Uhr
€ 6,50

Interkulturelles Kochprojekt – Das super motivierte Team verwöhnt Sie mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt frisch zubereitet. Freuen Sie sich zudem auf einen lebendigen und fröhlichen Austausch mit den Köchinnen und Köchen und lernen dabei neue Kulturen kennen. Wir freuen uns auf Sie! Anmeldung

Di 14.01.
14.00 Uhr
€ 3,00

Vortrag „Die elektronische Patientenakte ePA“ – Die elektronische Patientenakte gibt es seit einigen Jahren für jede*n gesetzlich Versicherte*n – doch kaum jemand hat oder kennt sie bisher. Was ist diese elektronische Patientenakte? Wie funktioniert sie? Was ist zu beachten und welchen Nutzen hat sie für uns - jetzt und in Zukunft? Jürgen Kretschmer vom Gesundheitsladen informiert Sie zu diesen Themen und beantwortet gerne Ihre Fragen. Anmeldung

Do 16.01.
12.30 Uhr
€ 8,50

Flughafenführung – Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen: wie werden Flugzeuge geparkt und betankt? Wie werden sie gewartet und wie gelangen eigentlich die Koffer ins Flugzeug? Für die Sicherheitskontrolle Ausweis mitbringen. Bitte keine Rollatoren, Rollstühle, Gläser oder spitze Gegenstände mitbringen. Warme Kleidung benötigt. Preis für Führung. TP: München Ostbahnhof, Gleis 5. Anmeldung

Mo 20.01.
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

Mi 22.01.
09.00 Uhr
€ 12,00

Salzgrotte – Genießen Sie die Entspannung im Sole-Mikroklima. Wir inhalieren vernebelte Sole in der Entspannungsliege bei Musikuntermalung in der mit Himalayasalz ausgekleideten Salzgrotte. Ideal für Menschen mit Problemen der Atemwege und Hauterkrankungen sowie zum Entspannen. Bitte weiße Socken tragen oder vor Ort für 2 € kaufen. Anschl. Einkehr möglich. Preis für Eintritt. TP: Sendlinger Tor, Zwischengeschoss dm. Anmeldung

Do 23.01.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – „An die Freude“ - Ein neues Jahr und viele schöne Singkreise erwarten Sie. Doris Stegmann trifft die Liederauswahl und begleitet am Klavier, vielen herzlichen Dank dafür! Preis inklusiv Kaffee und Kuchen (auch am: 20.02., 20.03., 24.04.) Teilnahme nur mit Anmeldung!

Di 28.01.
09.00 bis
11.30 Uhr

Außensprechstunde SBH – Die Mitarbeiter*innen des Sozialbürgerhauses Berg am Laim/Trudering-Riem bieten jeden letzten Dienstag im Monat Beratung im ASZ Riem zum Thema Freiwillige Hilfen und Infos rund um das SGB XII/ Grundsicherung an. Ist es schwierig Ihren Lebensunterhalt aus eigenen Kräften zu bestreiten oder brauchen Sie Hilfe aufgrund besonderer Lebensumstände? Dann nutzen Sie das offene Angebot (auch am 25.02., 25.03. und 29.04.).

Di 28.01.
14.30 Uhr

Programmplanungsrunde –
Ideenrunde für zukünftige ASZ-
Programme. Bei diesem Treffen
können Sie all Ihre Ideen einbringen
und vielleicht kann der ein oder
andere Wunsch ja erfüllt werden.
Anmeldung

Mi 29.01.
18.30 Uhr
€ 6,50

**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 30.01.
07.40 Uhr
€ 35,00

**Schneeschuhwanderung für
Genießer am Spitzingsee –** Wir
stapfen mit nur leichten Steigungen,
überwiegend in der Ebene über
Almen zum Blecksteinhaus. Nach
der gemütlichen Hütteneinkehr geht
es über knirschenden Schnee zurück
zum Ausgangspunkt (gesamt ca. 2,5
Std.). Eine Tour für Einsteiger*innen
ohne Vorkenntnisse. Bitte winterfeste
Kleidung, Mütze, Schal, Handschuhe
und feste Bergschuhe (knöchelhoch)
tragen und einen Tee mitbringen. TP:
Hbf., vor Gleis 34. Anmeldung



Foto: Adobe Stock

Februar

Di 04.02.
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? Wir informieren Sie rund um das Thema „Älter werden“ und beantworten Ihr Fragen. Anmeldung

Mi 05.02.
10.40 Uhr
€ 10,00

Führung durch den Justizpalast
Erleben Sie die faszinierende Welt der Rechtsprechung hautnah und erkunden Sie den Justizpalast München, einen bedeutenden Ort deutscher Justizgeschichte. Von den NS-Schauprozessen gegen die Mitglieder der Weißen Rose bis hin zu gegenwärtigen Gerichtsverhandlungen erhalten Sie bei dieser exklusiven ca. zweistündigen Führung einen einzigartigen Blick hinter die Kulissen. TP: hinter der Sicherheitskontrolle in der Lichthalle des Justizpalastes, Prielmayerstr. 7. Bitte Ausweis mitbringen. Anmeldung



Foto: Adobe Stock

Fr 07.02.
12.00 bis
14.30 Uhr
€ 10,00

Chinesische Bewegungskunst –
Sie kombiniert Meditation und sanfte Bewegungsabläufe. Bei einem Vortrag mit Yongxue Leckenbusch lernen Sie alles über chinesische Bewegungskunst kennen. Im Anschluss dürfen Sie die Theorie in praktischen Übungen ausprobieren. Anmeldung

Di 11.02.
10.00 Uhr
4,00 €

ASZ Kino Matinee „Weißt du noch“ – Seit über fünfzig Jahren sind Marianne und Günter verheiratet, die Kinder aus dem Haus, die große Liebe von freudloser Routine abgelöst. Und nun scheinen sie immer vergesslicher zu werden. Doch da kommt eine völlig neue Pille ins Spiel, die sämtliche Erinnerungen zurückbringt. Preis inklusive Getränk und Popcorn aus unserer Maschine. Anmeldung

Di 11.02.
14.30 Uhr
€ 2,00

Sitztanz – Dies ist 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

Do 13.02.
13.45 Uhr
€ 2,00

Keramik bemalen – In gemütlicher Runde möchten wir Keramik im „froh und bunten“ in der Altstadt bemalen. Es stehen viele verschiedene Keramiken wie Teller, Schüsseln, Tassen, etc. zur Auswahl. Sie suchen sich etwas aus und lassen Ihrer Kreativität freien Lauf. Selbstständiges Arbeiten erforderlich. Preis exklusive Keramik. Getränke können vor Ort erworben werden. TP: Synagoge, St.-Jakobs-Platz 18. Anmeldung

Sa 15.02.
13.00 Uhr
€ 6,50

Happy Birthday Interkulturelles Kochprojekt – Unser Projekt wird drei Jahre alt und verwöhnt Sie auch heute wieder mit den feinsten Genüssen aus der ganzen Welt, siehe Text 11.01.. Anmeldung

Mo 17.02.
bis
Do 20.02.

Italienische Woche – Weltberühmte Sehenswürdigkeiten, kulinarische Spezialitäten wie Pasta und Pizza, Amore, und wo die Sonne zur Kultur gehört. All das ist Bella Italia. In dieser Woche verwöhnen wir Sie bei unseren Mittagessen mit Spezialitäten.

Di 18.02.
14.00 bis
16.30 Uhr

„Gesundheitsbewusstsein im Alltag“ – Ein Übungskonzept, entwickelt von Dr. Tapati Datta. Sie hält den Workshop ehrenamtlich bereits seit 14 Jahren. Die meisten Übungen können jederzeit in den Alltag eingebaut werden. Info-Flyer erhältlich. Verbindliche Anmeldung

Di 18.02.
10.00 Uhr

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

Do 20.02.
14.00 bis
16.00 Uhr

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

Do 20.02.
14.30 Uhr

Singkreis – siehe Text 23.01..
Teilnahme nur mit Anmeldung!

Sa 22.02.
09.00 bis
16.00 Uhr

Seminar „Ehrenamtliche Alltagsbegleitung“ – Für alle Ehrenamtlichen im Besuchs- und Begleitdienst. 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 begleiten. Veranstaltungsort: ASZ Lehel (großer Saal), Christophstr. 12. Anmeldung

Di 25.02.
09.00-11.30

Außensprechstunde SBH – ein offenes Angebot, siehe Text 28.01.

Di 25.02.
14.00 Uhr
€ 3,00

Vortrag: Betrugsversuche über das Smartphone und den PC erkennen
Betrugsversuche über elektronische Geräte nehmen zu. Erfahren Sie mehr zu diesem Thema. Lernen Sie, wie Sie solche Versuche erkennen und wie Sie es vermeiden können, Betrügern aufzusitzen. Bernhard Sarcher, unser im ASZ bekannter Digitallotse, informiert Sie hierzu und beantwortet gerne Ihre Fragen.
Anmeldung

Do 27.02.
14.00 Uhr
€ 6,00

„Helau“ und „Alaaf“: endlich wieder Fasching im ASZ Riem.
Feiern Sie mit uns bei Krapfen, Kaffee und Bowle und genießen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag. Das kreativste Kostüm wird mit einem kleinen Preis ausgezeichnet. Sie möchten gerne etwas zum Programm beitragen? Dann melden Sie sich gerne bei Frau Schmidt. Anmeldung

März

Di 03.03.
09.00 Uhr
€ 36,00

Passau - Kulinarische Häppchen - Tour durch die Altstadt – Erkunden Sie die Heimatstadt von Hannes Sommer bei einer kulinarischen Häppchen-Tour. Sie bekommen eine besondere Praline, ein kleines Shawarma, einen Happen Brot mit Obazdn und zum Abschluss einen Likör oder Mochachino. Im Anschluss haben Sie noch genügend Zeit, Passau auf eigene Faust zu erkunden. Preis inklusive Führung und Essen. TP: Hbf., vor Gleis 25. Anmeldung

Fr. 07.03.
10.00 Uhr

Erste Hilfe zuhause und unterwegs – Erste Hilfe nach einem Notfall, bis der Rettungsdienst eintritt. Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Die Johanniter-Unfall-Hilfe zeigt uns praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen, wie stabile Seitenlage und Herz-Lungen-Wiederbelebung. Dauer: ca. 2 Stunden. Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

Di 11.03.
10.00 Uhr

Wohnen im Alter - Das Horst Salzmann-Zentrum – Dieses Senioren- und Pflegeheim der AWO beherbergt sowohl den vollstationären Pflegebereich, als auch Betreutes Wohnen in den oberen Stockwerken. Aline Genenncher führt uns durch das Haus und gibt uns einen Einblick in die Angebote vor Ort. TP: Plievierpark 9. Anmeldung

Di 11.03.
14.00 Uhr
€ 5,50

California Dreamin – Reisevortrag
Gemeinsam mit Ihnen macht Hannes Sommer eine Reise quer durch Kalifornien – seinem Lieblingsreiseziel. Lassen Sie sich überraschen von wunderschönen Landschaften und geheimnisvollen Orten. Im Anschluss gibt es ein typisch kalifornisches Essen. Preis inklusive Essen. Anmeldung

Do 13.03.
14.00 Uhr
€ 4,00

Kino zum Weltfrauentag „Hidden Figures“ Unerkannte Heldinnen
Die Geschichte von Katherine Jackson - herausragende Frauen, die bei der NASA gearbeitet haben und in dieser Funktion als brillante Köpfe einer der größten Unternehmungen in der Geschichte gelten. Nach einer wahren Begebenheit. Preis inklusive Getränk und Popcorn aus unserer Maschine. Anmeldung

Sa 15.03.
18.30 Uhr
€ 6,50

Das „Hallo Projekt“ lädt zum Kulturabend ein!
Siehe Text 29.01.

So 16.03.
15.00 bis
18.00 Uhr
€ 36,00

Soul Progress - Resilienzwerkstatt
Leben ist Veränderung. Und stets entscheidet das richtige Maß und die Art, wie wir auf neue Herausforderungen eingehen, über den Erfolg der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. In einem facettenreichen Halbtagesworkshop mit Birgit König M.A., wollen wir die eigenen Bedürfnisse besser verstehen und stimmige Projekte für mehr Wohlbefinden entwickeln. Mit fachlichen Impulsen, eigener Kreativität und wertvollem Austausch entsteht ein Raum für inspirierende Weiterentwicklung. Die Teilnehmenden erhalten ein Fortbildungszertifikat. Anmeldung

Mo 17.03.
14.00 Uhr

Bingonachmittag im ASZ – siehe Text 20.01.

Do 20.03.
14.30 Uhr
€ 3,00

Singkreis – siehe Text 23.01..
Teilnahme nur mit Anmeldung möglich!

Sa 22.03.
13.00 Uhr
€ 6,50

Interkulturelles Kochprojekt Riem
Siehe Text 11.01.. Anmeldung



Di 25.03.
09.00 bis
11.30 Uhr

Außensprechstunde SBH – ein offenes Angebot, siehe Text 28.01.

Di 25.03
14.00 Uhr
€ 2,00

Vorstellung Postpatenprojekt –
Eine Postpatin oder ein Postpate unterstützt ältere Menschen ihre Postangelegenheiten zu erledigen, darunter fällt z.B. das Öffnen, Vorlesen, Sortieren und Ablegen der Post. Auch das gemeinsame Besprechen und Bearbeiten offizieller Schreiben kann im Rahmen eines Einsatzes erfolgen. Die Postpaten sind ehrenamtlich tätig. Wie Sie diese Hilfe bekommen und unter welchen Voraussetzungen ein Einsatz stattfindet, erfahren Sie heute von der Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige der AWO München-Stadt. Anmeldung

April

Di 01.04.
14.30 Uhr

Sitztanz – siehe Text 11.02..
Anmeldung

Mi 02.04.
13.00 Uhr

**Führung im Staatlichen Museum
„Ägyptischer Kunst: KulturSalon+“**
Eine Aktion, die von der Beisheim
Stiftung gefördert wird und Ihnen
einen Einblick in die Geschichte des
faszinierenden Ägyptens bietet. Nach
einer Führung erhalten wir
kostenlosen Kaffee und Kuchen und
können uns dabei zu unseren
Eindrücken austauschen. Barrierefrei.
TP: ASZ. Anmeldung

Fr 04.04.
12.00 bis
13.30 Uhr
€ 5,00

Chinesische Bewegungskunst –
Sie erlernen sanfte Bewegungs-
abläufe kombiniert mit Meditation
unter Anleitung von Yongxue
Leckenbusch. Anmeldung

Di 08.04.
14.00 bis
16.00 Uhr
€ 4,00

Vortrag „Flucht und Migration“ – In
unserer Befragung aus 2023 kam der
Wunsch zu diesem Vortrag auf. Wir
freuen uns, dass wir Jana Weidhaase
vom Bayerischen Flüchtlingsrat e.V.
dafür gewinnen konnten. Sie wird uns
mit Informationen zum Thema
versorgen und die aktuelle Lage in
den Blick nehmen. Zeit für
Rückfragen inklusive. Anmeldung

Mi 09.04.
09.30 Uhr
€ 2,00

**Singen mit den Kindern vom Haus
am See** – Neuer Schwung im Frühjahr
durch gemeinsames Singen mit den
Kindern vom Haus am See. Unter
der Anleitung von Musikpädagogin
Julia Snakin werden gemeinsam
Oster- bzw. Frühlingslieder mit
Klavierbegleitung gesungen. Warmes
Getränk inklusive. Anmeldung

Do 10.04.
14.30 bis
16.00 Uhr

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

Di 15.04.
10.30 Uhr
€ 7,50

Osterbrunch – Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Osterbrunch ein. Freuen Sie sich auf fröhliche Stunden bei leckerem Essen und netten Gesprächen! Preis inklusive Essen und Trinken. Anmeldung

Sa 19.04.
13.00 Uhr

Interkulturelles Kochprojekt Riem
Siehe Text 11.01.. Anmeldung

Di 22.04.
18.00 Uhr
€ 6,50

Mozart verzaubert München – Weltklassemusik im ASZ Riem
Freuen Sie sich auf ein Konzert der Superlative. Wolf Bruemmel (Künstlerischer Direktor), Tao Xiong (Flötist), Toro Iguchi (Bariton), Rally Bogdanova (Sopranistin) und Micael Gelius (Pianist) werden Sie mit Musik von Mozart verzaubern. Vielen Dank an Stephanie Ritter für die graphische Gestaltung der Flyer und Plakate. Mit freundlicher finanzieller Unterstützung von Dietmar Possart (BK Benzin-Kontor AG). Anmeldung

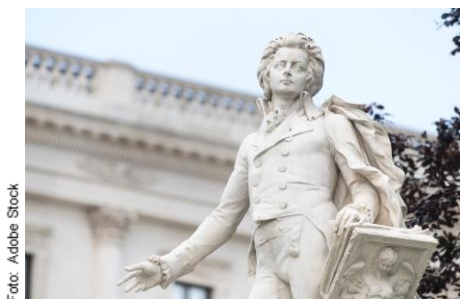


Foto: Adobe Stock

Do 24.04.
14.30 Uhr

Singkreis – siehe Text 23.01..
Teilnahme nur mit Anmeldung!

Di 29.04.
08.00 Uhr
€ 9,00

Tagesausflug nach Burghausen

Gemeinsam nehmen wir an einer Führung über die weltlängste Burg (1.051 Meter) in Burghausen teil. Wir bestaunen die Außenanlage und erfahren viele Geschichten dieser berühmten Burg. Im Anschluss Einkehr und freie Zeit, um die Altstadt auf eigene Faust zu erkunden. Leichter Anstieg zur Burg, längere Wegstrecken zu Fuß. Preis für Führung. TP: München Ostbahnhof, Gleis 11. Anmeldung

Di 29.04.
ab 09.00 Uhr

Außensprechstunde SBH – ein offenes Angebot, siehe Text 28.01.

Mi 30.04.
14.00 Uhr
€ 2,00

Spaziergang im Viertel – Unsere Mitarbeiterin Frau Terpeluk möchte gerne mit Ihnen zusammen das Viertel in Riem und Umgebung näher kennenlernen. Zeigen Sie ihr doch bei diesem gemeinsamen Spaziergang Ihr Stadtviertel und ihre Lieblingsplätze mit anschließender Einkehr zum Kaffeetrinken! Anmeldung

ASZ-Kooperationspartner und selbstorganisierte Gruppen im ASZ:

- Anonyme Alkoholiker
- AWO Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
- BRK-KV München Service-Stelle Ehrenamt
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Dietmar Possart, BK Benzin-Kontor AG
- Donna Mobile
- Ev. und kath. Kirchengemeinde Messestadt-Riem
- Hallo-Projekt München
- Haus am See Kindertageszentrum des KINDERSCHUTZ München
- Johanniter-Unfall-Hilfe
- SBH 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.

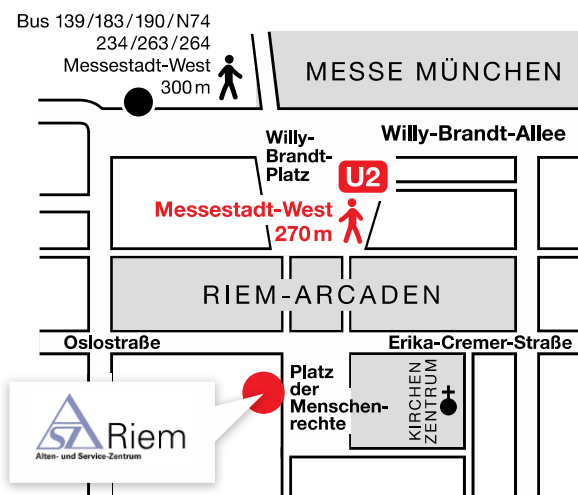
Datenschutz

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



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