

Juli August September 2015



Alten- und Service-Zentrum



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband München

ASZ Freimann, Edmund-Rumpler-Straße 1, 80939 München
Tel.: 329893-0, Fax: 329893-24, asz-freimann@brk-muenchen.de

Einzelveranstaltungen Juli August September 2015

Anmeldung: ab Dienstag, 23. Juni 2015, 10.00 Uhr (Einlass: 9.00 Uhr)

Juli

NEU! Offene Cafeteria. Jeden Donnerstag haben Sie Gelegenheit, sich bei warmen und kalten Getränken sowie mehreren leckeren selbstgebackenen Kuchen in Ihrem Stadtteil zu treffen. Kommen Sie mit netten Menschen in Kontakt oder nutzen Sie die Gelegenheit, die aktuellen Tageszeitungen sowie Zeitschriften zu lesen. Ob Stammbesucher oder Neulinge - wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Verflixte Technik. Brauchen Sie Unterstützung bei technischen Geräten wie Handy, TV oder Navi? Unsere ehrenamtlichen Helfer Herr Brandstetter und Herr Rehlen helfen Ihnen gerne. Termine nach Vereinbarung.

Sa 04.07.
10.00 Uhr **Wohlfühltag der BRK-Krebsberatungsstelle.** Lernen Sie verschiedene Konzepte kennen, wie Sie und Ihre Angehörigen Wohlbefinden steigern, Selbstheilungskräfte aktivieren und Entlastung finden, um Ihren Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Veranstaltungsort: Casino des BRK-Kreisverbands München, Seitzstraße 8, 5. Stock, Rückgebäude.

Di 07.07.
13.20 Uhr
€ 5,00 **Stadtspaziergang. "Die Wittelsbacher, über die Residenz durch das Kreuzviertel".** Zweiter Teil der 3-teiligen Veranstaltungsreihe "Mein unbekanntes München". Erkunden sie heute mit dem Stadtspaziergänger Franz Krause die Residenz und das Kreuzviertel. Die Führung baut inhaltlich auf den ersten Teil im Mai auf, ist aber keine Voraussetzung. Preis inklusive Führung. Dauer: 2 Stunden. TP: U-Bahn Freimann, Apotheke. Anmeldung

Mi 08.07.
10.00 Uhr
à € 3,50 **Ratgeber: Gesunde Ernährung.** In Kooperation mit Donna Mobile klärt Sie Frau Sytnichenko auf, wie Sie Ihre Gesundheit mit den richtigen Lebensmitteln positiv beeinflussen können. Dieser Vortrag wird in russischer Sprache gehalten. Anmeldung

- Mi 08.07. **Консультация: здоровое питание.** В сотрудничестве с Донна Мобиле (Donna Mobile) расскажет Вам госпожа Ситниченко какие продукты питания могут позитивно и правильно повлиять на Ваше здоровье. Доклад проводится на русском языке и по записи.
10.00 Uhr
a € 3,50
- Mo 13.07. **Ratgeber: Wohnen im Alter.** Das Münchner Bürgerheim der Münchenstift GmbH ist ein Haus mit Tradition und feierte im Jahr 2014 nach umfangreicher Renovierung seine Wiedereröffnung. Die in der Nähe des Schloss Nymphenburg gelegene Einrichtung bietet ausschließlich ein selbständiges Wohnen und verbindet Wohnkomfort mit modernster Technik. Im Anschluss Kaffee und Kuchen. TP: U-Bahn Freimann. Anmeldung
13.25 Uhr
€ 2,50
- Di 14.07. **Sommerfest.** "In Sommerbäder reist jetzt ein jeder und lebt famos. Der arme Doktor, zu Hause hockt er, patientenlos" (W. Busch). Nehmen Sie sich für heute nichts anderes vor als mit netten Menschen einen schönen Nachmittag bei Bowle, Live-Musik und Imbiss zu erleben. Anmeldung
15.00 Uhr
€ 8,00
- Do 16.07. **Frühschoppen.** Beim gemeinsamen Mittagsimbiss tauschen Sie sich über das aktuelle Tagesgeschehen aus. Preis inklusive kleinem Essen. Anmeldung
11.00 Uhr
€ 3,00
- Di 21.07. **Literarisches Frühstück.** Die Werke klassischer und zeitgenössischer Dichter und Autoren bleiben in lockerer Atmosphäre lebendig und nahezu zeitlos. Anmeldung
10.15 Uhr
€ 4,00
- Mi 22.07. **"Dahoam is Dahoam".** Besichtigen Sie das Filmdorf Lansing, den Originalschauplatz der beliebten BR-Serie. Anschließend gemeinsame Einkehr. Inklusive Führung und MVV. TP: U-Bahn Freimann. Anmeldung
09.00 Uhr
€ 5,00
- Di 28.07. **Aktion Mensch.** Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick, Frau Rebs und Herr Arlt begleiten Sie mitreißend auf Ihren Instrumenten. Gute Laune und eine leckere Pausenstärkung sind Ihnen garantiert. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 4,00
- Do 30.07. **"Butterbrot und Kunsthonig - wie wir wurden was wir sind."** Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichte für nachfolgende Generationen. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 2,50

August

- Do 06.08. **Ausstellungseröffnung der Freimanner "Pinselhexen".** Seit 2014 treffen sich unsere Malerinnen alle zwei Wochen und bringen vielfältige Motive mit Acryl und Aquarell auf Papier und Leinwand. So manches Talent hat bis dahin unentdeckt geschlummert und wurde erfolgreich von unserer ehrenamtlichen Muse Frau Apfelbeck wach geküsst. Freuen Sie sich auf die erste Ausstellung unserer Künstlerinnen und kommen Sie bei einem Glas Sekt ins Gespräch. Im Anschluss können Sie gerne unsere Cafeteria besuchen. Anmeldung
14.00 Uhr
- Fr 07.08. **Begegnungstag der Ehrenamtlichen.** Das ASZ möchte sich herzlich bei allen fleißigen Helferinnen und Helfern bedanken und lädt zu einem gemeinsamen Tag im ASZ ein. Anmeldung
09.30 Uhr
bis
14.00 Uhr

- Mo 10.08. **Filmerlebnis: "Almanya - Willkommen in Deutschland"**. Der 6-jährige Cenk ist reichlich verwirrt, als er in der Schule mit der Frage konfrontiert wird, wo er eigentlich herkommt. Beim Abendessen der deutsch-türkischen Familie stellt er die alles entscheidende Frage: Bin ich Deutscher oder Türke? Komödie. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 1,50
- Di 11.08. **Einkehr in der Hirschau**. Zu Fuß machen wir uns gemeinsam auf den Weg in den versteckten Biergarten im Englischen Garten. Eigene Brotzeit darf, muss aber nicht mitgebracht werden. TP: Sparkasse, Heinrich-Groh-Straße. Nur bei trockenem Wetter. Anmeldung
10.15 Uhr
€ 1,50
- Di 18.08. **Literarisches Frühstück**. Die Werke klassischer und zeitgenössischer Dichter und Autoren bleiben in lockerer Atmosphäre lebendig und nahezu zeitlos.. Anmeldung
10.15 Uhr
€ 4,00
- Do 20.08. **Frühschoppen**. Beim gemeinsamen Mittagsimbiss tauschen Sie sich über das aktuelle Tagesgeschehen aus. Preis inklusive kleinem Essen. Anmeldung
11.00 Uhr
€ 3,00
- Di 25.08. **Aktion Mensch**. Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick, Frau Rebs und Herr Arlt begleiten Sie mitreißend auf Ihren Instrumenten. Gute Laune und eine leckere Pausenstärkung sind Ihnen garantiert. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 4,00
- Do 27.08. **"Butterbrot und Kunsthonig - wie wir wurden was wir sind."** Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichte für nachfolgende Generationen. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 2,50

September

- Di 01.09. **Bingo-Runde**. Spielen Sie gemeinsam den international beliebten Klassiker. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 1,50
- Di 15.09. **Literarisches Frühstück**. Die Werke klassischer und zeitgenössischer Dichter und Autoren bleiben in lockerer Atmosphäre lebendig und nahezu zeitlos. Anmeldung
10.15 Uhr
€ 4,00
- Di 15.09. **Poetische Vernissage - der Lyrik im Münchner Norden ein herzliches Willkommen**. Lernen Sie bei einem Glas Sekt die Idee des einmaligen Münchner Wander-Poesie-Briefkastens sowie bereits aktive Poesieboten kennen. Das "lyrische Kastl" macht auf seiner Tour durch München für 3 Monate Halt im ASZ Freimann. Solange können Sie Ihre Lyrik einwerfen, um gemeinsam im November bei der Abschlussveranstaltung das Türchen zu öffnen und die Schätze zum Besten zu geben. Anmeldung
17.00 Uhr
€ 2,50
- Mi 15.09. **Briefkasten der Poesie**. Unser "Lyrisches Kastl" wartet darauf, mit Ihren abwechslungsreichen, lustigen, traurigen, überraschenden oder spontanen Gedichten gefüllt zu werden. Nur Mut.
bis
Do 17.11.

- Do 17.09. **Frühschoppen.** Beim gemeinsamen Mittagsimbiss tauschen Sie sich über das aktuelle Tagesgeschehen aus. Preis inklusive kleinem Essen. Anmeldung
11.00 Uhr
€ 3,00
- Di 22.09. **Aktion Mensch.** Stimmen Sie in fröhlicher Runde bei so manchem wohlbekanntem Lied mit ein. Frau Dyllick, Frau Rebs und Herr Arlt begleiten Sie mitreißend auf Ihren Instrumenten. Gute Laune und eine leckere Pausenstärkung sind Ihnen garantiert Anmeldung
14.00 Uhr
€ 4,00
- Mi 23.09. **2-Tages-Wanderung im Kampenwand-Gebiet.** Abwechslungsreiche Tour auf zumeist guten Wegen ohne Anstieg, da Bergfahrt von Aschau mit der Kampenwandbahn. Erforderlich sind gute Kondition, Trittsicherheit und festes Schuhwerk. Gehzeit 1. Tag max. 4 Std (ca. 700 Höhenmeter bergab), 2. Tag max. 3,5 Std. mit anschließender Einkehr in Bernau. Übernachtung im Gasthof "Seiser Alm" (2- und 3-Bett-Zimmer). Preis inklusive Ticket DB, Übernachtung und Frühstück. TP: U-Bahn Freimann, Apotheke. Anmeldung bis 17.08.2015
bis
Do 24.09. 08.15 Uhr
€ 85,00
- Do 24.09. **"Butterbrot und Kunsthonig - wie wir wurden was wir sind."** Durch das Teilen von Erinnerungen und Anekdoten aus vergangener Zeit bewahren Sie wertvolle Geschichte für nachfolgende Generationen. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 2,50
- Mo 28.09. **Ratgeber: Die Telekom legt den Schalter um.** Die Deutsche Telekom stellt ihr Telefonnetz auf Internettechnik um. Kunden haben die Wahl: Tarifwechsel oder Kündigung? Das sorgt für Verwirrung. Frau Halm von der Verbraucherzentrale Bayern klärt Sie bei Kaffee und Kuchen über die bevorstehende Veränderung auf. Anmeldung
15.00 Uhr
€ 3,50
- Di 29.09. **Lyrik-Salon.** Frau Umlauf von Werder, Schauspielerin, liest Gedichte - musikalisch passend begleitet von Frau Venturi, Pianistin. Preis inklusive Kaffee und Kuchen. Anmeldung
14.00 Uhr

□