

Kurse und Veranstaltungen im Januar / Februar / März 2022

Bitte beachten:

Eine Anmeldung ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl zu **allen** Angeboten erforderlich!

Im ASZ gelten die AHA + L-Regeln: Abstand – Hygiene – Alltagsmaske + Lüften und die aktuell notwendigen Nachweise werden kontrolliert!

Kurse und Gruppen – genaue Termine / Preise bitte im Büro erfragen		
Kurse		
Englisch (2 Kurse)	montags	11.30-15.00 Uhr
Die Montagsmaler	montags	10.00-12.00 Uhr
Kreatives Malen	mittwochs	10.00-12.00 Uhr
Smartphone (2 Kurse)	mittwochs	10.00-13.30 Uhr
Nähen	mittwochs	18.00-21.00 Uhr
Sturzprävention	mittwochs	09:30-10:30 Uhr
QiGong	donnerstags	10.00-11.00 Uhr
Gedächtnistraining	freitags	10.00-11.30 Uhr
Gruppen		
Nadel und Faden	montags	14.00-16.00 Uhr (2x monatl.)
Gruppe für pfleg. Angehörige	dienstags	14.00-16.00 Uhr (1x monatl.)
Erzählcafé	dienstags	14.00-16.00 Uhr (1x monatl.)
Griech. Gruppe	mittwochs	14.00-16.00 Uhr (2x monatl.)
Freie Maler	donnerstags	13.00-16.30 Uhr
Porträtmalen	freitags	10:00-13:00 Uhr (2x monatl.)
Klöppeln	mittwochs	14:00-17.00 Uhr (1x monatl.)
Kreativclub	montags	13:00-16.00 Uhr (2x monatl.)
Veranstaltungen Januar/Februar/März 2022 - <u>alle nur mit Anmeldung!</u>		
Mittagstisch Frau Gürtler und Frau Thum	Dienstags und freitags gibt es für kleine, bereits feste Gruppen einen Mittagstisch mit Hauptgericht und Nachspeise (4,80 €). Zusätzlich wird mittwochs oder donnerstags im Wechsel auch ein Mittagessen angeboten. Bitte fragen Sie nach.	
Handy-Sprechstunde	Unregelmäßig montags findet eine Handysprechstunde statt. Sie können sich für eine halbe Stunde anmelden. Kosten: 2,- € Bitte erkundigen Sie sich nach den aktuellen Terminen.	
Winterspaziergang durch den Alten Südfriedhof	Dienstag 11.01 , TP: 14.00 Uhr im ASZ Entdecken Sie mit uns bei einem Winterspaziergang den denkmalgeschützten Alten Südfriedhof: eine stille Oase inmitten der Großstadt, die viele Menschen zum Verweilen einlädt. Die alten Grabsteine lassen manchmal nur noch erahnen, wer dort seine letzte Ruhestätte gefunden hat.	

Neujahrsbrunch 5,00 €	Mittwoch 12.01. , 11.30 Uhr Lassen Sie uns das Neue Jahr mit einem netten kulinarischen Zusammensein begrüßen.
Kaffeenachmittag	Donnerstag 13.01. , 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.
Vortrag mit Kostproben: Gewürze und Kräuter – Die Heilkraft aus der Natur Teil III 3,50 €	Donnerstag 20.01. , 14.00 Uhr im ASZ Gewürze und Kräuter aromatisieren unsere Speisen und erfreuen das Auge. Sie haben aber auch gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkungen. Die Medizin aus der Küche wird genauer beleuchtet. Neben der Theorie soll natürlich auch die Praxis nicht zu kurz kommen. Zu jedem Gewürz gibt es dann kleine Leckerbissen für die Teilnehmer/innen.
Vortrag Entspannt schlafen und erfrischt erwachen! 3,00 €	Dienstag 25.01. , 14.00 Uhr Gemeinsam gehen wir dem „Rätsel Schlaf“ auf die Spur: Warum schlafen wir überhaupt? Wie verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens? Welche Rolle spielen die Hormone und das Gehirn? Ab wann liegt eine Schlafstörung vor? Und was ist eigentlich ein gesunder und guter Schlaf? Praktische Tipps und Anregungen runden den Vortrag ab. Referentin: Angela Roth, Diplom-Soziologin und Mitarbeiterin beim FrauenGesundheitsZentrum München
Winterspaziergang durch den Hirshgarten	Donnerstag 27.01. , TP: 13.00 Uhr Marienplatz/Fischbrunnen Wir fahren vom Marienplatz mit der S-Bahn zum Hirshgarten. Dort führen viele Wege an weitläufige Wiesen und an zum Teil über 150 Jahre altem Baumbestand vorbei zu einem großen Gehege mit Hirschen, Rehen... Im Anschluss können wir an einer Bude heißen Glühwein oder Kaffee trinken.
Führung durch die Ausstellung im ASZ - Quilt trifft Klöppel -	Dienstag 01.02. + 22.02. , 10.30 Uhr In dieser Ausstellung werden zwei ganz besondere Arten der Handarbeit modern präsentiert. Bei einem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Techniken und lernen die Künstlerinnen persönlich kennen.
Wellness Gesichtsyoga 2,00 €	Donnerstag 03.02. , 11.30 Uhr Unser Wellness-Programm für unseren Körper und unser Wohlbefinden geht weiter: mit verschiedenen Übungen im Kopfbereich (Gesicht, Nacken, Ohren) wollen wir uns zum Start ins neue Jahr Energie und Vitalität, Wärme und Geborgenheit schenken.
Kaffeenachmittag	Donnerstag 03.02. , 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.
Foto-Vortrag: Die Münchner Altstadt und ihre Viertel: Lehel (5)	Donnerstag 10.02. , 14.00 Uhr Ein Vortrag übers Lehel schließt diese Vortragsreihe ab. Frau Horn wird zu dem ca. 1-stündigen Foto-Vortrag von Herrn Krieger viele interessante Geschichten erzählen. Anschließend gibt es dazu wieder 10 Fragen mit Lösungen zum Mitnehmen.

<p>Kinoabend: „8 Frauen“ – Eine bissige Krimikomödie besetzt mit den Topstars Frankreichs! 1,50 €</p>	<p>Mittwoch 16.02., 17.00 Uhr Der Geruch von Popcorn und Nachos zieht durch die Cafeteria. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Kinoabend mit Ihnen.</p>
<p>Vortrag KIA - Krebs im Alter</p>	<p>Donnerstag 17.02., 14.00 Uhr Die Diagnose Krebs stellt Betroffene und auch Angehörige vor besondere Herausforderungen. Im Alter kommen oft noch weitere Belastungen hinzu. Wie und wo es Unterstützungsmöglichkeiten gibt, stellt Ihnen Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin Karen Stumpfenhusen vor.</p>
<p>PC/Internet-Treff mit Herrn Hillebrand</p>	<p>Freitag 18.02., 11.00 Uhr Thema: Anonym surfen im Internet</p>
<p>Musikvortrag: „Die Beatles überrollen die Welt“ 2,50 €</p>	<p>Mittwoch 23.02., 14.00 Uhr An die Beatlemania können wir uns noch alle erinnern. Englische Bands erobern die Welt, allen voran die Beatles. Ein Vortrag, der mit vielen Video-Beispielen die großartige Karriere der Beatles noch einmal Revue passieren lässt. Songs, die unser Leben begleitet haben. Referent: Charly Henghuber</p>
<p>Kaffeenachmittag</p>	<p>Donnerstag 24.02., 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.</p>
<p>Spiel, Spaß und Musik am Faschingsdienstag</p>	<p>Dienstag 01.03., 14.30 Uhr Mit Spiel, Spaß und Musik lassen wir den Fasching ausklingen. Dazu gibt's frische Ausgezogene und natürlich Kaffee oder Tee.</p>
<p>Vortrag mit Kostproben: Gewürze und Kräuter – Die Heilkraft aus der Natur Teil IV 3,50 €</p>	<p>Donnerstag 03.03., 14.00 Uhr Gewürze und Kräuter aromatisieren unsere Speisen und erfreuen das Auge. Sie haben aber auch gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkungen. Die Medizin aus der Küche wird genauer beleuchtet. Neben der Theorie soll natürlich auch die Praxis nicht zu kurz kommen. Zu jedem Gewürz gibt es dann kleine Leckerbissen für die Teilnehmer/innen.</p>
<p>Stadtspaziergang mit Frau Horn: Vom Marienplatz zum Sendlinger Tor Dauer: ca. 2 Stunden</p>	<p>Montag 07.03., TP: 13.30 Uhr Marienplatz / Fischbrunnen Sind Sie neugierig zu erfahren, wen die Münchner früher "Christopherl vom Eiermarkt" nannten, oder wo sich in der Sendlinger Str. der Gorgonenbrunnen befindet? Dies und vieles mehr erfahren Sie auf dieser Tour.</p>
<p>Lesung „Frauengeschichten und Männergedichte“</p>	<p>Donnerstag 10.03., 14.00 Uhr Ein literarisches Abenteuer, das uns in die Lebensgeschichte von 5 teils bekannten Frauen eintauchen lässt, ergänzt durch Gedichte (die natürlich von Männern stammen). Referentin: Frau Walter (Teilnehmerin bei ebw-Kulturführerschein-Kurs)</p>
<p>Landpartie nach Puchheim Besuch Biobauernhof 8,00 € + Fahrtkosten</p>	<p>Freitag 11.03., 12.45 Uhr im ASZ Wir besuchen den Biohof/Schäferei der Familie Unglert. Auf dem weitläufigen Hof leben viele Tiere wie Kühe und Kälber, Schweine und Ferkel, Hühner, Enten und Gänse, Pferde und natürlich Schafe. Hier gibt es rund ums Jahr viel zu entdecken. Nach der Hofführung sowie Kaffee und Kuchen können Sie den Besuch mit einem Einkauf im Hofladen ausklingen lassen. Frau Winkler vom Bund Naturschutz begleitet die Führung.</p>

Vortrag Smartphone & Tablet: Ist das was für mich? 3,00 €	Dienstag 15.03. , 14.00 Uhr Nicht erst seit Corona ist das Internet aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Ein Smartphone oder ein Tablet ermöglicht Ihnen dabei einen einfachen Zugang zu den Angeboten. In unserem Vortrag informieren wir Sie über die Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Geräte, lichten den Tarifdschungel und geben praktische Einkaufstipps zum Kauf der Geräte. Referent: Peter Knapp, Medientcenter 50+
Wanderung „Die Benediktiner von St. Ottilien“	Mittwoch 16.03. , TP: 10.10 Uhr Hauptbahnhof Gleis 32 Wir starten am Bahnhof Geltendorf und gehen entlang einer schönen Allee nach St. Ottilien. Dort besichtigen wir die Klosteranlage, den jüdischen Friedhof und das Missionsmuseum. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einer gemeinsamen Einkehr.
Kaffeenachmittag	Donnerstag 17.03. , 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.
PC/Internet-Treff mit Herrn Hillebrand	Freitag 18.03. , 11.00 Uhr Thema: Kartendienste / Wanderkarten / Apps für Smartphones
Frühlingsbrunch 5,00 €	Mittwoch 23.03. , 11.30 Uhr Kommen Sie zu einem 2. Frühstück vorbei. Es wird wieder viele kleine Köstlichkeiten geben.
Frühlingsspaziergang um den Wesslinger See	Donnerstag 24.03. TP: 13.00 Uhr Fischbrunnen am Marienplatz Wir machen ein ca. 4km langen Rund-Spaziergang von Wessling aus um den See herum. Im Anschluss kehren wir bei einem schönen Café zu Kaffee und Kuchen ein und genießen dort (hoffentlich) die ersten Frühlingssonnenstrahlen.
Graffiti – Workshop 8,00 €	Freitag 25.03. 10.00 Uhr Werkraum ASZ Graffiti steht als Sammelbegriff für thematisch und gestalterisch unterschiedlich sichtbare Elemente, z. B. Bilder, Schriftzüge oder Zeichen, die mit verschiedenen Techniken umgesetzt werden. Probieren Sie sich aus. Die Kreation ihres Graffitis wird zunächst als Skizze erfasst und anschließend mit Spraydose umgesetzt.
Gesprächsrunde „Zu Hause leben im Alter“	Dienstag 29.03. , 14.00 Uhr Welche verschiedenen ambulanten Versorgungsformen gibt es, falls doch Hilfe erforderlich ist.
Arien – Texte – Lieder 3,00 €	Donnerstag 31.03. 14.00 Uhr Frau Genkin erzählt „... und manchmal zwickt mich d(n)och die Liebe ...“ Arien – Texte – Lieder zwischen 1700 bis 2021 mal ergriffen/sehnsuchtsvoll – mal heiter/amüsiert

Wanderungen mit Herrn Kapser

Genaue Infos zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.

Freitag 28.01. Englischer Garten

Freitag 25.02. ab Kreuzstraße

Freitag 25.03. Feldmoching

Freitag 08.04. Kirchseeon

TP = Treffpunkt