

## Kurse und Veranstaltungen im April / Mai / Juni 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		
<b>Kurse</b>		
Englisch (2 Kurse á 1,5 Std.)	montags	11.30-15.00 Uhr
Die Montagsmaler	montags	10.00-12.00 Uhr
Smartphone (2 Kurse á 1,5 Std.)	mittwochs	10.00-13.45 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
<b>Gruppen</b>		
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.)
Oma/Opa-Service	mittwochs	14.30-16.00 Uhr (1x 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.)
<b>Veranstaltungen April/Mai/Juni 2022 - <u>alle nur mit Anmeldung!</u></b>		
Mittagstisch Frau Gürtler und Frau Thum	Dienstags und freitags gibt es für kleine, bereits feste Gruppen einen Mittagstisch mit Hauptgericht und Nachspeise (5,50 €). Zusätzlich wird mittwochs oder donnerstags im Wechsel auch ein Mittagessen angeboten. Bitte fragen Sie nach.	
Handy-Sprechstunde	Unregelmäßig <b>montags</b> findet eine Handysprechstunde statt. Sie können sich für eine halbe Stunde oder eine ganze Stunde anmelden. Kosten: 2,- bzw. 4,- € Bitte erkundigen Sie sich nach den aktuellen Terminen.	
Ab April können Sie die Aquarelle der „ <b>Freien Maler</b> “ in unseren Räumlichkeiten bewundern. Kommen Sie vorbei und genießen die Bilder.		

Besuch der Ausstellung von <b>Ragnar Axelsson – „Where the world is melting.“</b> im Kunstfoyer (Versicherungskammer)	<b>Donnerstag 07.04.</b> , TP: 13.30 Uhr im ASZ Seit über 40 Jahren fotografiert Ragnar Axelsson (geb. 1958) Menschen, Tiere und Landschaften in den entlegensten Regionen Grönlands, Islands und Sibiriens. In schlichten Schwarz-Weiß-Bildern fängt er die elementare menschliche Erfahrung in der Natur am Rande der bewohnbaren Welt ein.
<b>Kaffeenachmittag</b>	<b>Donnerstag 07.04.</b> , 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.
Spielenachmittag <b>BINGO</b>	<b>Montag 11.04.</b> , 14.00 Uhr Lustiger Spielenachmittag mit dem Lotteriespielklassiker „Bingo“. Ein einfaches und schnell zu erlernendes Spiel, bei dem jeder mitmachen kann. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.
<b>Osterbrunch</b>  5,50 € für das Buffet	<b>Mittwoch 13.04.</b> , 11.30 Uhr Kommen Sie zu einem 2. Frühstück vorbei. Es wird wieder viele kleine Köstlichkeiten geben.
<b>Kaffeenachmittag</b>	<b>Donnerstag 14.04.</b> , 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.
Beginn Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz <b>„EduKation demenz®“</b>  	<b>Mittwoch 20.04.</b> , 10.30 Uhr Das Schulungsprogramm „EduKation demenz®“ soll Angehörigen, die demenzkranke Menschen zu Hause versorgen, neue Sichtweisen eröffnen, um den Alltag gemeinsam besser bewältigen zu können und um Entlastung zu finden.
Spaziergang über den <b>Ostfriedhof</b>	<b>Donnerstag 21.04.</b> , TP: 14.00 Uhr Haupteingang Der Ostfriedhof in Giesing gehört zu den großen Friedhöfen Münchens. Er beherbergt auch das Städtische Krematorium. Spazieren Sie mit uns im Schatten der alten Bäume, mit Blick auf die prominenten Grabstätten von Kronawitter, Moshammer und Rex Gildo oder den BISS-Verkäufern.
<b>PC/Internet-Treff</b> mit Herrn Hillebrand	<b>Freitag 22.04.</b> , 11.00 Uhr - Anmeldung erforderlich Thema: „Mediatheken nutzen/ Sendung verpasst!“
Führung durch die <b>Isarphilharmonie (HP8)</b>	<b>Dienstag 26.04.</b> , TP: 13.15 Uhr Bushaltestelle Schäfflamstr. (X30 / 54) direkt vor HP8 Die Isarphilharmonie in Sendling ist – mit 60.000 Kubikmetern und Platz für 1900 Gästen – der modernste Konzertsaal in München. Hier spielen seit Oktober 2021 viele nationale und internationale Orchester, bis die Sanierung des Gasteigs beendet ist.
Vortrag <b>„Durch Land und Zeit“</b>	<b>Mittwoch 27.04.</b> , 14.00 Uhr Mit einem Bilderreigen von Wanderungen durchs schöne Bayernland möchte Sie Herr Rudi Krieger mitnehmen und vielleicht zum Nachwandern animieren.

<p>Vortrag mit Kostproben: <b>Frühlingsblüten</b></p> <p>3,50 €</p>	<p><b>Donnerstag 28.04.</b>, 14.00 Uhr Blumen und Blüten sind kostbare und essbare Schönheiten aus dem Garten. Spitzengastronomen haben die Blüten längst als Highlight entdeckt. Vor allem aber haben sie auch medizinische und therapeutische Wirkung. In diesem Vortrag werden verschiedene Blüten vorgestellt und natürlich gibt es wieder kleine Geschmackserlebnisse für alle Teilnehmer:innen.</p>
<p><b>Kleines Maifest</b></p> <p>5,50 € für das Buffet</p>	<p><b>Mittwoch 04.05.</b>, 11.30 Uhr <i>„Komm, lieber Mai, und mache die Bäume wieder grün, und lass mir an dem Bache die kleinen Veilchen blüh'n! ...“</i> Lassen Sie uns zusammen den Wonnemonat Mai mit kleinen leckeren Köstlichkeiten begrüßen.</p>
<p>Gesprächsrunde <b>„Zu Hause leben im Alter“</b></p>	<p><b>Donnerstag 05.05.</b>, 14.00 Uhr Welche verschiedenen ambulanten Versorgungsformen gibt es, falls doch Hilfe erforderlich ist? In einer Gesprächsrunde sprechen wir über die verschiedenen Möglichkeiten.</p>
<p>Ausflug zum <b>Walderlebniszentrum Grünwald</b></p>	<p><b>Dienstag 10.05.</b>, TP: 12:15 Uhr Haltestelle Tram (25) Rosenheimerplatz Vor den Toren Münchens erstreckt sich ein ca. 8 Hektar großes Waldstück, das Walderlebniszentrum Grünwald. Wir wollen den Wald mit allen Sinnen genießen, ihn erleben und versuchen einige der Pflanzen zu bestimmen.</p>
<p>Vortrag <b>Schwerhörigkeit und/oder Tinnitus – was tun?</b></p> <p>3,00 €</p>	<p><b>Mittwoch 11.05.</b>, 14.30 Uhr In dem Vortrag erfahren Sie welche Ursachen Schwerhörigkeit haben und wie man eine beginnende Schwerhörigkeit erkennen kann. Auch andere Probleme, die mit dem Hören auftreten können (z.B. Tinnitus), werden angesprochen. Außerdem erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, das Hören zu verbessern. Im Anschluss bleibt noch Zeit für Ihre Fragen. Referentin: Dr. Katharina Müller, (Hörgeschädigtenpädagogin und Gerontologin)</p>
<p>Besuch ESO Supernova <b>Planetarium Garching</b></p> <p>5,00 € + Fahrtkosten (M-2)</p>	<p><b>Donnerstag 12.05.</b>, TP: 9.40 Uhr, U6 Endhaltestelle Garching Forschungszentrum, Bahnsteigmitte Das Herz der ESO Supernova stellt ein digitales Planetarium dar, das dank seiner modernen Visualisierungstechnik ein einmaliges Erlebnis ermöglicht. Vorführungen werden in der 360-Grad-Kuppel projiziert, die über einen Durchmesser von 14 Metern verfügt. Die klare, digitale Projektion und die dreidimensionale astronomische Datenbank ermöglichen ein einmaliges und beeindruckendes Erlebnis.</p>

<p>Stadtspaziergang mit Frau Horn durch <b>Berg am Laim</b></p>	<p><b>Montag 16.05.</b>, TP: 13.30 Uhr, U-Bahn-Station Innsbrucker Ring - stadtauswärts - Bahnsteigmitte Echardinger Kapelle und Maikäfersiedlung, St. Michael und St. Stephan, das neue Areal Baumkirchen Mitte: Dies und vieles mehr gibt es hier zu bestaunen! Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise. Dauer: ca. 2 Std.</p>
<p>Spaziergang mit dem Seniorenbeirat des Stadtbezirk 1 (Altstadt-Lehel) <b>Ein Senioren-Ampel-Test</b></p>	<p><b>Mittwoch 18.05.</b>, TP: 14.00 Uhr im <b>ASZ Lehel</b> Wo sind fußgängerfreundliche Ampelschaltungen zur Überquerung der Straßen im Stadtbezirk 1 Altstadt-Lehel? Ihre Sicherheit als Fußgänger, Rollstuhl-, oder Rollatorfahrer:in im Straßenverkehr ist dem Seniorenbeirat wichtig! Deshalb: Machen Sie mit beim TEST-SPAZIERGANG! Anschließend Einladung zur Brotzeit am Vikualienmarkt.</p>
<p><b>Kaffeenachmittag mit Windbeutel</b></p>	<p><b>Donnerstag 19.05.</b>, 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Windbeuteln.</p>
<p><b>PC/Internet-Treff</b> mit Herrn Hillebrand</p>	<p><b>Freitag 20.05.</b>, 11.00 Uhr Thema: „Zahlungsarten beim Online-Shopping“</p>
<p>Seniorenbeiratswahl: <b>Vorstellung der Kandidat:innen (Altstadt / Lehel)</b></p>	<p><b>Dienstag 31.05.</b>, 14.30 Uhr im ASZ Altstadt Am 26.Juni wird die neue Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München für die nächsten vier Jahre gewählt. Heute haben Sie die Möglichkeit, die aufgestellten Kandidat:innen des Stadtbezirks 1 (Altstadt/Lehel) kennenzulernen. Ein/e Mitarbeiter:in des Sozialreferates wird über das Wahlverfahren informieren.</p>
<p>Ausflug <b>Bankerlweg in Aschau im Chiemgau</b></p>	<p><b>Mittwoch 01.06.</b>, TP: 8.45 Uhr Gleis 8 am Ostbahnhof „Kimm und hock di nieder“... ein Höhenweg gesäumt mit 20 Themenbänken zum Bestaunen und Niedersitzen. Der rund einstündige einfache Höhenweg bietet dabei schönste Ausblicke auf das Aschauer Tal, Schloss Hohenaschau sowie die Gipfel der Kampenwand. (ca. 6 km) Einkehr ist geplant.</p>
<p><b>Kaffeenachmittag</b></p>	<p><b>Donnerstag 02.06.</b>, 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.</p>
<p><b>Weißwurstessen</b> Kosten je nach Verzehr</p>	<p><b>Mittwoch 08.06.</b>, 11.30 Uhr Kurz vorm 12-Uhr-Läuten gibt es schöne Weißwürste und Brezen und wer Lust hat, kommt in Tracht.</p>
<p>Ausflug zum <b>Rosengarten</b></p>	<p><b>Donnerstag 09.06.</b>, TP: 13.00 Uhr Kiosk Reichenbachbrücke Ausflug zur Isar und dort entlang zum Rosengarten in der Sachsenstraße: einem idyllischen, grünen Park, der bekannt ist für seine im Juni/Juli blühenden farbenfrohen Rosen. Auf dem Rückweg werden wir noch einkehren.</p>

<p>Kino Kino <b>Rocky Horror Picture Show</b></p> <p>1,50 €</p>	<p><b>Donnerstag 09.06.</b>, 17.30 Uhr Lassen Sie sich mit der aberwitzigen Kult-Sciencefiction-Horror-Komödie in eine verrückte Traumwelt entführen. Dazu gibt es einige wilde Ohrwurm-Hits (Rock/ Pop/ Soul).</p>
<p>Vortrag <b>Selbstbehauptung und Sicherheitstraining für ältere Frauen im Alter (Wen Do)</b></p> <p>3,00 €</p>	<p><b>Mittwoch 15.06.</b>, 14.30 Uhr Viele ältere Frauen fühlen sich unwohl, wenn sie alleine unterwegs sind, wenn Unbekannte an der Türe klingeln usw. Wen Do möchte Frauen darin unterstützen, dass sie sich auch im Alter in ihrem Lebensumfeld selbstsicher und ohne Angst bewegen können. Es stärkt sie in ihrem Alltag und verhilft so zu mehr Lebensqualität. In diesem <b>Vortrag</b> erhalten sie viele Tipps und Anregungen. Referentin: Cordula Weidner (Sonderpädagogin M.A. – Traumafachberaterin DeGPT - Wen Do Trainerin)</p>
<p>Besuch <b>Verkehrsmuseum</b></p> <p>5,00 € (Eintritt)</p>	<p><b>Montag 20.06.</b>, TP: 13.00 Uhr Fischbrunnen Marienplatz Ausflug zum Verkehrsmuseum des Deutschen Museums am Bavariapark. Nach dem Besuch des Museums schlendern wir durch den Bavariapark, vorbei an alten Eichen und unterschiedlichster Skulpturen. Im Anschluss kehren wir in das Wirtshaus am Bavariapark oder in den dortigen Biergarten ein.</p>
<p><b>Kaffeenachmittag</b></p>	<p><b>Donnerstag 23.06.</b>, 14.00 Uhr Gesellige Runde bei Kaffee/Tee und Kuchen.</p>
<p>Theater <b>„Juwelen des Humors“</b></p> <p>5,00 €</p>	<p><b>Donnerstag 23.06.</b>, 18.00 Uhr Die beiden Schauspieler Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler präsentieren in ihrer szenischen Lesung Geschichten, Gedichte und Sketche von namhaften Autoren, wie Wilhelm Busch, Kurt Tucholsky, Franz Graf von Pocci und vielen anderen.</p> 
<p><b>PC/Internet-Treff</b> mit Herrn Hillebrand</p>	<p><b>Freitag 24.06.</b>, 11.00 Uhr - Anmeldung erforderlich Thema: „Digitaler Nachlass – was kann bzw. soll ich tun!“</p>
<p>Landpartie nach Olching <b>Bioland Gärtnerei Hecker</b></p> <p>8,00 € + Fahrtkosten</p> <p>in Kooperation mit dem Bund Naturschutz München und der LHM – Referat für Umwelt und Gesundheit</p>	<p><b>Freitag 24.06.</b>, TP: 12.45 Uhr im ASZ Nach einem kurzen Vortrag im ASZ besuchen wir die Bioland Gärtnerei Hecker. Gegründet 1956 und 1985 auf ökologischen Landbau umgestellt, ist nun schon die dritte Generation in dem Familienbetrieb tätig. In der vielfältigen Gärtnerei werden Gemüse, Salat, Kräuter und Zierpflanzen ökologisch angebaut. Nach der Hofführung und einem kleinen Imbiss besteht die Möglichkeit, Gemüse im Hofladen einzukaufen. Frischer geht's nicht! Frau Winkler vom Bund Naturschutz begleitet die Führung.</p>

<p><b>Demenzparcours-Tag</b>  <b>Was fühlen und erleben</b>  <b>Menschen, die an einer</b>  <b>Demenz erkrankt sind?</b></p> <p>In Kooperation mit:</p> 	<p><b>Dienstag 28.06.,</b>  Es ist nicht einfach zu verstehen, was Menschen mit Demenz bewegt und was ihr Handeln bestimmt. Um dieses besser begreifbar zu machen, laden wir Sie ein, an 5 Stationen in die Erfahrungswelt von Menschen mit Demenz einzutauchen. Sie können erfahren, wie es ist ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Handlungen nicht mehr umsetzen zu können</li> <li>• wenn Gewohntes nicht mehr gelingt</li> <li>• wenn alle Anstrengung erfolglos bleibt</li> <li>• und Vieles mehr.</li> </ul> <p>Wir bitten um Anmeldung zu einem der Zeitfenster:  10:00 – 11:00 Uhr, 11:15 – 12:15 Uhr, 13:00 –14:00 Uhr,  14:15 – 15:15 Uhr, 15:30 – 16:30 Uhr.</p>
<p>Folk-Pop-Konzert  <b>"Musik macht glücklich!"</b>  <b>mit Marleen</b></p> 	<p><b>Mittwoch 29.06., 14.30 Uhr</b>  Wenn wir teils bekannte, mitreißende Melodien und Rhythmen hören, stellt sich bei den meisten von uns automatisch ein Lächeln ein. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Folk- und Popsongs der Studentenbewegung des vorigen Jahrhunderts, bis hin zu den Beatles!  Marleen begleitet sich selbst auf der Gitarre.</p>
<p>Vortrag und Kostproben:  <b>Sommerblüten</b></p> <p>3,50 €</p>	<p><b>Donnerstag 30.06., 14.00 Uhr</b>  Blumen und Blüten sind kostbare und essbare Schönheiten aus dem Garten. Spitzengastronomen haben die Blüten längst als Highlight entdeckt. Vor allem aber haben sie auch medizinische und therapeutische Wirkung. In diesem Vortrag werden verschiedene Blüten vorgestellt und natürlich gibt es wieder kleine Geschmackserlebnisse für alle Teilnehmer:innen.</p>

<p><b>Wanderungen mit Herrn Kapser</b>  <b>Genauere Infos zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Anmeldung.</b></p>	
<p><b>Freitag 08.04.</b> Kirchseon</p>	<p><b>Freitag 08.07.</b> Geltendorf</p>
<p><b>Freitag 20.05.</b> Dachau</p>	<p><b>Freitag 26.08.</b> Nußbaum Ranch</p>

TP = Treffpunkt