

# Veranstaltungen

## September 2022

---

**Donnerstag 01.09.**  
17.00 Uhr



### **Finissage der Freien Maler**

Wir feiern dieses Mal am Ende der Ausstellung. Bis zum 07.09. haben Sie noch die Möglichkeit, die, wie immer wunderschönen Aquarelle in ihrer Vielfalt zu bewundern. Die Motive reichen von Landschaften und schönen Plätzen bis zu Blumen und Tieren. Auch Abstraktes ist zu finden.

Herzlichen Dank, an alle Malerinnen für die Ausstellung.

---

**Dienstag 06.09.**  
14.00 Uhr

### **Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**

---

**Donnerstag 08.09.**

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr  
am Marienplatz  
(Fischbrunnen)

**Kosten:** MVV

### **Wanderung zur Ilkahöhe:**

Wir starten am Tutzingener Bahnhof und wandern eine ca. 6 km lange Strecke hinauf zur Ilkahöhe. Es erwarten uns eine schöne Landschaft und bei gutem Wetter eine fantastische Sicht auf die Alpenkette. Dort angekommen kehren wir im Biergarten des Forsthauses ein. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nehmen Sie sich etwas zum Trinken mit.

---

**Donnerstag 08.09.**  
14.00 Uhr

### **Kaffeenachmittag ...**

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

---

**Dienstag 13.09.**

**Treffpunkt:** 12.00 Uhr  
Nähe U3/U6 Haltestelle  
Universität  
Akademie-/Ecke  
Türkenstraße  
beim orangefarbenen  
Fahrzeug der Münchner

Führung durch Münchens Untergrund

### **Kanaltour „In die Tiefe gehen“**

An drei verschiedenen Standorten zeigt Ihnen die Münchner Stadtentwässerung die sonst verborgene Unterwelt mit ihrer spannenden Entstehungsgeschichte und Erzählungen aus der Arbeitswelt der Kanalarbeiter.

**Bitte** tragen Sie unempfindliche Kleidung, ge-

---

# Veranstaltungen

## September 2022

---

Stadtentwässerung

schlossene und trittfeste Schuhe und eine FFP2-Maske.

Dauer ca. 2 Stunden

Kranke Personen und Personen mit geschwächter Immunabwehr sollten an der Führung **nicht** teilnehmen.

**Die Einstiege sind nicht barrierefrei!**

---

**Dienstag 13.09.**

14.00 Uhr

3,00 €

Vortragsreihe mit Frau Iris Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München

### **Demenz – mehr als nur vergessen**

Wo ist nur mein Schlüssel schon wieder und was wollte ich eigentlich gerade? Kennen Sie das? Im Vortrag wird geklärt, wie sich eine Alltagsvergesslichkeit von einer Erkrankung, wie z.B. Alzheimer unterscheidet. Mit vielen Beispielen werden Sie über die Risikofaktoren, Symptome und Diagnosemöglichkeiten einer Demenz informiert.

Einen Termin für eine persönliche Beratung bei der Alzheimer Gesellschaft München können Sie gerne nach dem Vortrag vereinbaren.

---

**Montag 19.09.**

14.00 Uhr



### **Spielnachmittag**

Wir laden Sie ein, zu einem bunten, offenen Spielnachmittag bei Kaffee und Kuchen. Es wird eine Auswahl an Spielen zur Verfügung gestellt, gerne können Sie aber noch eigene Spiele mitbringen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

---

**Dienstag 20.09.**

18.00 Uhr

„Die bunte Welt“ – Bilder gemalt von Menschen mit Demenz

### **Vernissage zweier Kunstgruppen der Alzheimer Gesellschaft München**

Wenn die Teilnehmenden der beiden Kunstgruppen zu Acryl- oder Aquarellfarben, Kohle oder Kreide greifen,



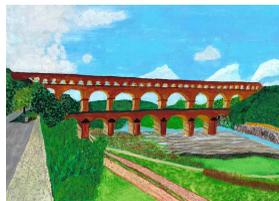
# Veranstaltungen

## September 2022

---

Ausstellungsdauer:  
20.09.22 - 05.01.2023

ist alles richtig und nichts falsch. Ob frei gemalt oder nach Vorlage, es geht um das ganz persönliche künstlerische Gestalten. Für die Kunstschaffenden und ihre Angehörigen ist die Ausstellung ein Highlight, auf das alle hinarbeiten.



---

### Mittwoch 21.09.

12.00 Uhr

5,50 €

### WIESN - Brotzeit und Spiele

Wir laden Sie zu unserer ASZ Wiesn in der Cafeteria ein. Neben kulinarischen Wiesnschmankerln haben wir ein paar Spiele für Sie vorbereitet. Feiern Sie mit uns mit – gerne in Tracht.

---

### Donnerstag 22.09.

14.00 Uhr

### Kaffeenachmittag ...

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

---

### Dienstag 27.09.

**Treffpunkt:** 8.45 Uhr  
Marienplatz  
(Fischbrunnen)

#### Kosten:

Fahrtkosten: Anteil  
Zugticket,  
Schiffahrt bis  
Holzhausen: 6,40 €  
Eintritt: 3,00 €

### Mit dem Schiff zum Künstlerhaus Gasteiger am Ammersee

Fahren Sie mit uns über den Ammersee zum Künstlerhaus Gasteiger in Holzhausen. Dort besichtigen wir das Künstlerhaus mit einer Führung und lassen uns vom einzigartigen Münchner Jugendstil begeistern.



Im Anschluss spazieren wir am See zu einer Einkehr und abschließend nach Utting. Von dort geht es mit dem Zug wieder zurück.

---

# Veranstaltungen

## Oktober 2022

---

**Dienstag 04.10.**

14.00 Uhr

**Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**

---

**Mittwoch 05.10.**

**Treffpunkt:** 12.15 Uhr

Fischbrunnen am  
Marienplatz

**Kosten:** MVV

Gehzeit gesamt ca. 2  
Stunden.

Wanderung

**von Starnberg nach Berg**

Aussichtreiche Wanderung entlang des Seeufers bis zur König Ludwig Gedächtniskapelle bei Berg und dem Kreuz, welches an seinen Gedenkort erinnert. Anschließend gemütliches Beisammensein mit direktem Seeblick im Café Schloss Berg. Danach geht's wieder zurück nach Starnberg.

---

**Donnerstag 06.10.**

14.00 Uhr

**Kaffeenachmittag ...**

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

---

**Dienstag 11.10.**

14.00 Uhr

3,00 €

Vortragsreihe mit Frau Iris Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München

**Selbsterleben von Menschen mit Demenz**

Eine Demenzerkrankung fordert die ganze Familie. Hilfreich ist es, zu erfahren, wie die Betroffenen sich selbst erleben. Man lernt dabei, sich besser einzufühlen und angemessener zu reagieren und fördert das Verständnis für die Erkrankten.

---

**Mittwoch 12.10.**

**Treffpunkt:** 13.50 Uhr  
im ASZ

**Eintritt:**

3,00 €

Führung durch das Jüdische Museum

**HEIDI IN ISRAEL. EINE SPURENSUCHE**

Besuchen Sie mit uns die Ausstellung im Jüdischen Museum und genießen Sie eine Führung zu den Spuren von Heidi in Israel. Die Ausstellung nimmt Besucherinnen und Besucher mit auf eine Zeitreise durch die jahrzehntelange Rezeptionsgeschichte des Schweizer Kinderbuchklassikers aus einer jüdischen Perspektive heraus.

---

# Veranstaltungen

## Oktober 2022

---

**Donnerstag 13.10.**

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr  
Hauptbahnhof Gleis 33

**Kosten:**  
Anteil Zugticket

Wanderung

### **Höhenweg von Gmund nach Tegernsee**

Genießen Sie den goldenen Herbst bei einer Wanderung auf dem Höhenweg von Gmund nach Tegernsee. Unterwegs machen wir einen Halt beim Oberbuchberger Hofladen und im Anschluss geht es gemütlich weiter zu einer Einkehr in Tegernsee.  
Gehzeit gesamt ca. 2 Stunden.

---

**Donnerstag 13.10.**

14.00 Uhr

3,50 €

Vortrag mit Kostproben

### **Schöne, gesunde Haut**

Heilpflanzen, Öle und Rituale, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Selbstheilungskräfte der Haut aktivieren. Freuen Sie sich auf viele wertvolle Tipps von Frau Thum.

---

**Montag 17.10.**

**Treffpunkt:** 13.30 Uhr  
Buslinie 53 - Haltestelle  
"Sendlinger Kirche"

Dauer: ca. 2 Stunden

Stadtspaziergang mit Frau Horn

### **Von Sendling zur Schwanthalerhöh'**

Ausgangspunkt ist die alte Sendlinger Kirche. Danach geht's weiter durch den Stemmerhof zu St. Margaret und zum Westpark, dessen Ostteil wir durchqueren, um dann zum Bavariapark und zum Verkehrsmuseum zu gelangen.

---

**Dienstag 18.10.**

14.00 Uhr

3,50 €

Dia-Vortrag

### **Unterwegs in afrikanischen Gebirgen**

Über fünf Jahrzehnte hinweg bereiste Horst Ullrich den afrikanischen Kontinent und lernte dabei viele der dortigen Gebirgsregionen kennen. Im Vortrag berichtet er von seinen Erlebnissen mit der einheimischen Bevölkerung, aufregenden Begegnungen mit Büffeln und Berggorillas, der Zauberwelt des Pflanzengigantismus im Ruwenzori-Urwald und den Besteigungen mehrerer Fünf- und Viertausender.

---

# Veranstaltungen

## Oktober 2022

---

**Donnerstag 20.10.**

14.00 Uhr

**Kaffeenachmittag ...**

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

---

**Montag 24.10.**

14.00 Uhr



**Spielesachmittag**

Wir laden Sie ein, zu einem bunten, offenen Spielesachmittag bei Kaffee und Kuchen. Es wird eine Auswahl an Spielen zur Verfügung gestellt, gerne können Sie aber noch eigene Spiele mitbringen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

---

**Mittwoch 26.10.**

11.30 Uhr

5,50 €

**Krimi-Lunch**

Sie haben Lust am Mitspielen, Mitraten und an mörderischen Geschichten? Dann machen Sie mit bei unserem Krimi-Lunch, bei dem Sie Teil der Geschichte sind, in eine vorgegebene Rolle schlüpfen müssen, versuchen den Mörder zu finden oder es evtl. sogar selber sind. Zwischendurch gibt es immer wieder kleine kulinarische Leckereien.

---

**Donnerstag 27.10.**

14.00 Uhr

2,50 €

Vortrag

**„Genfood, Fast Food, Functional Food“ – Was die moderne Technik aus unseren Lebensmitteln macht**

In den Supermarkt zu gehen und einfach nach Lust und Laune einzukaufen ist gar nicht so einfach. Sogenannte "Lebensmittelskandale" verunsichern uns. Gentechnik bahnt sich ihren Weg in unsere Nahrungsmittel und in der Zutatenliste vieler Fertigprodukte finden sich Inhaltsstoffe mit unaussprechlichen Namen. Große Schlagzeilen und bunte Bilder auf den Verpackungen werben mit Natürlichkeit und Gesundheit. Das Kleingedruckte hingegen hört sich manchmal an, als käme unser Essen aus

---

# Veranstaltungen

## Oktober 2022

---

in Kooperation mit dem Bund Naturschutz München und der LHM – Referat für Umwelt und Gesundheit

dem Chemielabor. Wie passt das zusammen? Auf einer virtuellen Reise durch die Supermarktregale mit Frau Winkler vom Bund Naturschutz, wollen wir gemeinsam erkunden, wie man die Qualität von Lebensmitteln anhand der Angaben auf dem Etikett beurteilen kann.

---

## November 2022

---

**Donnerstag 03.11.**  
**Treffpunkt:** 11.45 Uhr  
im ASZ

**Besichtigung**  
**Ohel-Jakob-Synagoge**  
Im Rahmen der Führung erhalten die Besucher eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes.  
Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogaufbaus näher erklärt.

---

**Donnerstag 03.11.**  
14.00 Uhr

**Kaffeenachmittag ...**  
... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

---

**Dienstag 08.11.**  
14.00 Uhr

3,00 €

Vortragsreihe mit Frau Iris Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München  
**Umgang und Kommunikation**  
Warum ist die Kommunikation mit Menschen mit Demenz manchmal so schwierig und wie kann ich versuchen, besser mit der Situation umzugehen? Sie erhalten praktische Tipps für eine bessere Verständigung und Einblicke in die Methode der einfühlsamen Kommunikation.

---

# Veranstaltungen

## November 2022

---

**Donnerstag 10.11.**

14.00 Uhr

3,50 €

Vortrag mit Kostproben

### **Schöne, gesunde Haut**

Heilpflanzen, Öle und Rituale, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Selbstheilungskräfte der Haut aktivieren. Freuen Sie sich auf viele wertvolle Tipps von Frau Thum.

---

**Dienstag 15.11.**

14.00 Uhr

Foto-Vortrag

### **Die Isarvorstadt**

Mit dem Stadtbezirk 2 (Ludwigsvorstadt / Isarvorstadt) setzen Frau Horn und Herr Krieger ihre Vortragsreihe fort. Begonnen wird heute mit der Isarvorstadt. Zu dem ca. 1 stündigen Foto-Vortrag von Herrn Krieger wird Frau Horn viel Interessantes berichten, u.a. übers Deutsche Museum, Gärtnerplatzviertel, neue Volkstheater u.v.m. Anschließend gibt es wie immer ein Quiz.

---

**Donnerstag 17.11.**

**Treffpunkt:** 11:00 Uhr  
vor dem

Sudentendeutschen  
Museum, Hochstr.10  
(S-Bahn Rosenheimer Platz)

**Eintritt:**

5,00 € / erm. 3,50 €

Besuch

### **Sudetendeutsches Museum**

Die Dauerausstellung dokumentiert die deutsche Besiedlung in Böhmen, Mähren und Sudetenschlesien. Es geht um die Verbindung beider Kulturen, Bräuche und Traditionen, Flucht und Vertreibung. Wir werden mithilfe von Audio-Guides durch das Museum begleitet.

Der Zugang ist barrierefrei.

---

**Montag 21.11.**

14.00 Uhr

Lesung mit Marleen Walter

### **Geschichten die glücklich machen ...**

Was macht uns glücklich? Glücklich macht, wenn wir der schlechten Laune ein Schnippchen schlagen, dem Trübsinn die lange Nase zeigen oder ein Unglück abwenden konnten. Wenn Freunde Freunde sind, wenn man sie am nötigsten hat. Wenn Wildfremde einem lächelnd

---

# Veranstaltungen

## November 2022

---

helfen. Wenn man für Augenblicke in seine Kindheit und Jugend zurückkehren kann. Wenn auf einmal so ein Tag ist, an dem man die ganze Welt umarmen könnte, wenn das Wunder dann doch noch passiert.

---

### Donnerstag 24.11.

13.00 Uhr

Materialkosten: 5 €

### Weihnachtliches Basteln:

Gibt es etwas Schöneres als selbstgebastelte Geschenke? Gemeinsam wollen wir in geselliger Runde schöne und kreative Weihnachtskarten basteln, welche Sie dann als weihnachtliche Grüße verschicken können. Gerne können Sie zusätzliches eigenes Material wie z.B. Stempel mitbringen.

---

### Donnerstag 24.11.

14.00 Uhr

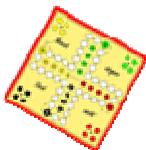
### Kaffeenachmittag ...

... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

---

### Montag 28.11.

14.00 Uhr



### Spielenachmittag

Wir laden Sie ein, zu einem bunten, offenen Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen. Es wird eine Auswahl an Spielen zur Verfügung gestellt, gerne können Sie aber noch eigene Spiele mitbringen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

---

### Dienstag 29.11.

**Treffpunkt:** 13:10 Uhr  
am Marienplatz  
(Fischbrunnen)

Besichtigung

### Moschee

Wir bekommen eine Führung durch die Moschee in Freimann, welche zwischen 1967 und 1973 erbaut wurde und damit eine der ältesten deutschen Moscheen ist. Bei einem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über Rituale im Islam und über die baulichen Besonderheiten. Im Anschluss werden Ihre offenen Fragen beantwortet.

---

# Veranstaltungen

## November 2022

---

**Mittwoch 30.11.**

14.00 Uhr

### **Märchennachmittag**

Wenn es draußen grau und ungemütlich wird, verweilt man gerne drinnen im Warmen, mit einer Tasse Tee, Kaffee oder Eierpunsch. Zusätzlich laden wir Sie herzlich ein dabei Märchen aus fernen Welten zu lauschen.

---

## Dezember 2022

---

**Donnerstag 01.12.**

13.00 Uhr

### **Plätzchen backen für den Advent im ASZ**

Gemeinschaftliches Backen von traditionellen Plätzchen in gemütlicher Runde. Wirken Sie mit beim Ausstechen und Verzieren, während wir weihnachtlicher Musik lauschen.

---

**Dienstag 06.12.**

10.30 Uhr

Wellness

### **Gesichtsyoga**

2,00 €

Mit verschiedenen Übungen im Kopfbereich (Gesicht, Nacken, Ohren) wollen wir uns zum Jahresausklang Energie und Vitalität, Wärme und Geborgenheit schenken.

---

**Dienstag 06.12.**

14.00 Uhr

### **Gesprächskreis für Pflegende Angehörige**

---

**Mittwoch 07.12.**

**Treffpunkt:** 10.15 Uhr  
im ASZ

Besichtigung

### **Kirche St. Jakob am Anger und angeschlossenes Kloster**

Bei einem kleinen Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Kirche und der Kongregation der Armen Schulschwestern von Unserer Lieben Frau mit ihrer Gründerin Maria Theresia Gerhardinger und über die heutigen Betätigungsfelder des Ordens.

---

# Veranstaltungen

## Dezember 2022

---

**Donnerstag 08.12.**

14.00 Uhr

**Adventsnachmittag im ASZ - (1)**

Wir feiern den Advent bei Punsch, Stollen, Plätzchen und weihnachtlicher Musik.

---

**Dienstag 13.12.**

14.00 Uhr

Vortragsreihe mit Frau Iris Gorke von der Alzheimer Gesellschaft München

**Entlastungsangebote für Angehörige von Menschen mit Demenz**

3,00 €

Angehörige tragen den Hauptanteil an der Versorgung von Menschen mit Demenz. Sie übernehmen damit eine sehr schwere und verantwortungsvolle Aufgabe. Im Vortrag werden verschiedene Entlastungsangebote vorgestellt, um diese Aufgabe auf mehrere Schultern zu verteilen.

---

**Donnerstag 15.12.**

14.00 Uhr

**Adventsnachmittag im ASZ - (2)**

Wir feiern den Advent bei Punsch, Stollen, Plätzchen und weihnachtlicher Musik.

---

**Donnerstag 22.12.**

14.00 Uhr

**Adventsnachmittag im ASZ - (3)**

Wir feiern den Advent bei Punsch, Stollen, Plätzchen und weihnachtlicher Musik.

---

***Frohe Festtage und einen sicheren Rutsch ins Neue Jahr 2023  
wünscht Ihnen das Team vom ASZ Altstadt***

