

Veranstaltungen

Januar 2023

Dienstag 03.01.
14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Donnerstag 05.01.
10.30 Uhr

Neujahrsfrühstück

5,50 €

Begrüßen Sie mit uns das neue Jahr bei einem gemeinsamen Frühstück und lassen Sie uns auf ein gesundes und frohes 2023 anstoßen.

Montag 09.01.
14.30 Uhr

Black Stories

Haben Sie Lust auf knifflige und morbide Geschichten?

Ziel dieses Kartenspiels ist es, aufgrund einer kurzen Geschichte zu erraten, wie die Umstände waren, die zu der beschriebenen Situation führten. Dazu dürfen Fragen gestellt werden, die vom Spielführer lediglich mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden.

Donnerstag 12.01.
14.00 Uhr

Kaffeenachmittag ...

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

Montag 16.01.
14.30 Uhr

Spielenachmittag

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



Montag 16.01.
16.00 Uhr

Für Bewohner:innen v. Stadtbezirk Altstadt-Lehel
Willkommen im neuen Jahr!

Ort:
ASZ Lehel,
Christophstr. 12

Der **Seniorenbeirat Altstadt-Lehel** freut sich auf ein Wiedersehen mit Ihnen. Bei einem Umtrunk mit Kanapee nehmen wir gerne Ihre Nöte, Sorgen, Anregungen und Wünsche entgegen.

Veranstaltungen

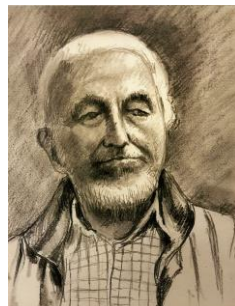
Januar 2023

Wir werden diese zielgerichtet an Sozialeinrichtungen, Bezirksausschuss, Stadtverwaltung oder Stadtrat vermitteln. Ein würdevolles Alter zu erleben steht im Vordergrund unserer Bemühungen!

Donnerstag 19.01.
17.00 Uhr

Vernissage Portraitmaler

Die Portraitmaler treffen sich seit über 15 Jahren jeden Freitag im Werkraum des ASZ und fertigen ihre Bilder mit verschiedenen Techniken. Die Ausstellung ist bis Ostern zu sehen. P.S.: Die Gruppe sucht immer Modelle! Bei Interesse bitte im ASZ melden.



Dienstag 24.01.
13.00 Uhr
Treffpunkt: ASZ

Besuch Münchner Stadtmuseum

München 72. Mode, Menschen und Musik

Das Münchner Stadtmuseum machte sich anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Olympischen Sommerspiele 1972 auf die Suche nach deren Spuren. Für "Mode, Menschen und Musik" bilden persönliche Erinnerungsstücke – angereichert durch die individuellen Geschichten ihrer Leihgeber:innen – einen zentralen Bestandteil der Ausstellung.

Eintritt:
3,50 €

Mittwoch 25.01.
12.00 Uhr

Vortrag

Basiswissen Digitaler Medien – Teil 1

- wir machen Sie vertraut mit den Fachbegriffen der Digitalen Welt
 - informieren über Hersteller- und Geräte-Vielfalt
 - erklären die Kommunikation mit Mobilfunk - WLAN und Bluetooth
-

Referent:
Hannes Bauer
1. Vorsitzender CHIÖ

Veranstaltungen

Januar 2023

(Computer-Hilfe-im-Oberland e.V.)



mit Unterstützung der:



- geben einen Überblick der Betriebs-Systeme Windows, Android und iOS

Doch das Wichtigste für uns Senioren sind die Apps:

- wir schauen uns um in der Vielfalt dieser kleinen Helfer unseres Alltags: Whats App * E-Mail * Google * Wetter * News * MVV * Internet * Navigation * ... und schaffen damit die Basis für Ihren Eintritt in die Welt der Digitalen Medien

Donnerstag 26.01.

13.00 Uhr

Bitte denken Sie an warme Kleidung und rutschfeste Schuhe.

Winterspaziergang

Vom ASZ bis zum Chinesischen Turm

Wir spazieren vom ASZ über den Hofgarten in den Englischen Garten. Bei den Eisbachsurnern machen wir einen kleinen Halt zum Staunen. Weiter geht es gemütlich am Japanischen Teehaus vorbei durch den Park bis zum Chinesischen Turm und wieder zurück.

Donnerstag 26.01.

14.00 Uhr

Kaffeenachmittag ...

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

Dienstag 31.01.

14.00 Uhr

Vortrag

Die Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege der LHM

stellt ihr Aufgabengebiet und ihre Arbeitsweise vor. Des Weiteren berät die Beschwerdestelle zu Fragen rund um das Thema Pflege und stellt im Rahmen der Veranstaltung ihren Sicherheitsratgeber "Für ein sicheres Leben zu Hause" vor.

Veranstaltungen

Februar 2023

Mittwoch 01.02.

12.00 Uhr

Vortrag

Basiswissen Digitaler Medien – Teil 2

siehe 25.01.

Donnerstag 02.02.

14.00 Uhr

Vortrag mit Kostproben

Heilpflanzen, Rituale, Entspannung

In dem Vortrag von Frau Thum geht es um Entspannung, Selbstfürsorge und Achtsamkeit und um einen natürlichen Weg mit Heilpflanzen, kleinen Ritualen und Übungen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Dienstag 07.02.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Dienstag 07.02.

14.00 Uhr

Foto-Vortrag Frau Horn und Herr Krieger

Die Ludwigsvorstadt

Mit der „Ludwigs-Vorstadt“ setzen Frau Horn und Herr Krieger ihre visuellen Stadtrundgänge durch die verschiedenen Viertel ihrer Heimatstadt München fort. Dabei werden Winkel des Stadtviertels vorgestellt, die selbst nicht jeder Münchner kennt. In einem 1-stündigen Foto-Vortrag erfahren Sie Interessantes, Spannendes und evtl. Neues aus der Münchner Geschichte. Anschließend gibt es dazu noch 10 Fragen mit Lösungen zum Mitnehmen.

Mittwoch 08.02.

10.45 Uhr

Treffpunkt:

Eingangsbereich Haus der Kunst

Ausstellungsbesuch mit Führung

Joan Jonas

Das Haus der Kunst zeigt die Ausstellung der wegweisenden amerikanischen Künstlerin Joan Jonas (*1936 New York), die mit Performance, Video und Installation arbeitet. Ihre Werke sind von verschiedenen Kulturen und Traditionen geprägt und sind von literarischen Werken wie Märchen und Romanen inspiriert.

Eintritt inkl. Führung

8,00 €

Veranstaltungen

Februar 2023

Freitag 10.02.

11.00 Uhr

PC/Internet-Treff zum Thema:

Screenshots - Bildschirmfotos erstellen

Montag 13.02.

14.30 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 09.01.)

Dienstag 14.02.

15.00 Uhr

2,50 €

KINO KINO

Miss Marple ...

... ist eine literarische Figur der englischen Kriminalschriftstellerin Agatha Christie. Trotz zahlreicher Änderungen gegenüber der Romanvorlage entstand ein sehenswerter Spaß, dessen Stärke nicht nur in der Spannung der Mördersuche liegt, sondern auch in dem Humor, der von den zahlreichen kauzigen Figuren und den satirischen Pfeilspitzen in den Dialogen ausgeht. Margaret Rutherford spielt die schrullige, scharfsinnige Amateurdetektivin in vier Filmen

Gemeinsam wollen wir uns bei „Tea and short bread“ eine dieser wundervollen Verfilmungen ansehen.

Donnerstag 16.02.

14.00 Uhr

Faschings - Kaffeenachmittag ...

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

Montag 20.02.

14.30 Uhr

Spielenachmittag

(siehe Montag 16.01.)



**Faschingdienstag
21.02.**

14.00 Uhr

Buntes Faschingstreiben im ASZ

Heute lassen wir den Fasching mit Spiel, Spaß und Musik ausklingen. Über Verkleidungen freuen wir uns, aber das bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Veranstaltungen

Februar 2023

Donnerstag 23.02.

14.00 Uhr

Lesung - Aus dem Tagebuch einer Weltreise

360 Längengrade für Methusalem

Der Autor Dieter Kaiser führt in Wort und Bild kurzweilig einmal um die Welt und lässt uns dabei an geschichtlichen Hintergründen und aktuellen Entwicklungen teilhaben. Es geht zu einigen ausgewählten Punkten seiner Reise nach China, Tibet, Japan, Französisch-Polynesien sowie Patagonien in Südamerika, bevor es über Uruguay wieder zurück in die Heimat geht.

Dienstag 28.02.

10.45 Uhr

Treffpunkt: vor dem Eingang Kunstfoyer Maximilianstr. 53

Besuch der Ausstellung

„INGE MORATH HOMMAGE“

Zum 100. Geburtstag der berühmten Fotografin werden einige ihrer beeindruckenden Werke im Kunstfoyer ausgestellt.

März 2023

Donnerstag 02.03.

14.00 Uhr

Kaffeenachmittag ...

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

Dienstag 07.03.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Dienstag 07.03.

14.00 Uhr

Ein literarisch/musikalisches Aufbegehren von und mit Angelika Genkin

Diese Freiheit nehm' ich mir

3,00 €

Die, vielen Mädchen und Frauen unserer Generation, als „Zier“ gepriesene Bescheidenheit hat uns am Ende nicht allzu viel gebracht. Und darum lasst uns heut' ein wenig „Sand“ ins verordnete „LiebKind“ sein streuen. Aufmüpfig und widerspenstig, aber durchaus frohgemut.

Veranstaltungen

März 2023

Donnerstag 09.03.

14.00 Uhr

Gesprächsrunde

„**Zu Hause leben im Alter**“

Welche verschiedenen ambulanten Versorgungsformen gibt es, falls doch Hilfe erforderlich ist? In einer Gesprächsrunde sprechen wir über die verschiedenen Möglichkeiten.

Montag 13.03.

14.30 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 09.01.)

Dienstag 14.03.

11.00 Uhr

Treffpunkt:

Bahnsteigmitte U1
Georg-Brauchle-Ring

Besuch und Rundgang durch das

kaufhaus diakonia

- Gute Ware für wenig Geld

Individuelle Secondhand-Ware auf über 1200 m² (Geschirr, Möbel, Bücher, Textilien und Medien) – das *kaufhaus diakonia* bietet alles, was das Leben schöner macht. Durch den Verkauf der gespendeten Waren werden Arbeitsplätze für Menschen in schwierigen Lebenssituationen geschaffen und Gebrauchtes wiederverwendet.

Donnerstag 16.03.

14.00 Uhr

Kaffeenachmittag ...

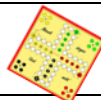
... in geselliger Runde mit Kaffee/Tee und Kuchen.

Montag 20.03.

14.30 Uhr

Spielenachmittag

(siehe Montag 16.01.)



Donnerstag 23.03.

14.00 Uhr

3,50 €

Vortrag mit Kostproben

Heilpflanzen, Rituale, Entspannung

In dem Vortrag von Frau Thum geht es um Entspannung, Selbstfürsorge und Achtsamkeit und um einen natürlichen Weg mit Heilpflanzen, kleinen Ritualen und Übungen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Veranstaltungen

März 2023

Dienstag 28.03.

12.30 Uhr

Treffpunkt: Marienplatz
Fischbrunnen

8,00 € + Fahrtkosten

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

Besichtigung Biobauernhof

Landpartie nach Weßling

Besuchen Sie mit uns den Biohof der Familie
Grenzebach!

Auf dem vielfältig gestalteten Bauernhof werden
Tiere und Pflanzen mit Wertschätzung und
Achtung behandelt. Nach Kaffee und Kuchen
wird uns Frau Grenzebach über den Hof führen.
Am Milchautomaten können Sie frische,
unbehandelte Milch mitnehmen. Dafür bitte eine
saubere Flasche mitbringen.

Mittwoch 29.03.

14.00 Uhr

5,00 €

Ein Kaleidoskop an Texten rund um die Wiener
Kaffeehausliteratur mit Jürgen Wegscheider

„Herr Ober! Eine Melange“

Der Schauspieler Jürgen Wegscheider lädt ein zu
einer "literarischen Melange" rund um die Wiener
Kaffeehausliteratur und serviert Ihnen literarische
Rosinen. Zu den Stammgästen der Wiener
Kaffeehäuser gehörten u. a. die Schriftsteller
Peter Altenberg, Arthur Schnitzler, Hermann
Bahr, Hugo von Hofmannsthal, Karl Kraus, Anton
Kuh, ...

Donnerstag 30.03.

11.00 Uhr

Treffpunkt:

Tram 17 / **Haltestelle:**
Schloss Nymphenburg

*Bitte achten Sie auf
festes Schuhwerk.*

Spaziergang

durch den Nymphenburger Schlosspark

Kennen Sie die Amalienburg, die Hängebuche,
den Monopteros oder den Pan mit Quelle? Der
Nymphenburger Schlosspark bietet eine Vielzahl
an interessanten Eckpunkten. Bei unserem
Spaziergang wollen wir uns diese etwas näher
ansehen. Ausklang bei Kaffee & Kuchen im
Palmenhaus.

Donnerstag 30.03.

Kaffeenachmittag ...

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

Veranstaltungen

April 2023

Montag 03.04.

11.00 Uhr

4,00 € für Material

Ostereierbastelei

Das Gestalten von Eiern hat eine lange Tradition. Gemeinsam werden wir ein paar neue, aber einfache Techniken ausprobieren, um ein paar Hingucker – beispielsweise für den Osterstrauß – zu gestalten.



Montag 03.04.

14.30 Uhr

Black Stories

(siehe Montag 09.01.)

Dienstag 04.04.

14.00 Uhr

Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Dienstag 04.04.

14.30 Uhr

2,50 €

Musikvortrag von Charly Henghuber

Pink Floyd - Die große Kunst des Klangs

Keine andere Band hat den Klangraum der Rockmusik derartig erweitert und ist gleichzeitig so sicher wiederzuerkennen. Wer sie kennt ist ein Fan von ihnen, wer sie nicht kennt, hat noch viel zu entdecken. Musik, die Herz und Kopf anspricht, einfach unvergleichlich.

Mittwoch 12.04.

10.30 Uhr

5,50 €

Osterbrunch

Kommen Sie zu einem zweiten Frühstück im ASZ vorbei. Es erwarten Sie viele kleine Köstlichkeiten zum Genießen und das in netter Gesellschaft.

Donnerstag 13.04.

14.00 Uhr

Kaffeenachmittag ...

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

Veranstaltungen

April 2023

Montag 17.04.

13.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang
Justizpalast,
Prielmayerstr. 7

Stadtspaziergang mit Frau Horn

Vom Stachus zum Königsplatz

Im Justizpalast betrachten wir die imposante Halle, durchqueren den Alten Botanischen Garten, gehen weiter zum Wittelsbacher Brunnen, durchstreifen die dahinterliegende Anlage, um dann auf dem "Fürstenweg" den Obelisken und den klassizistischen Königsplatz zu erreichen.

Montag 17.04.

14.30 Uhr

Spielesachmittag

(siehe Montag 16.01.)



Mittwoch 19.04.

14.00 Uhr

Lesung mit Marleen Walter

Frühlingsgedichte – Der Mai ist gekommen ...

Marleen Walter liest Gedichte unter anderem von Kästner, Möricke, Heine, Goethe, Kaleko, Ringelnatz und Rilke und entführt Sie poetisch in den Frühling.

Dienstag 20.04.

9.00 Uhr

Treffpunkt:
Hauptbahnhof /
Starnberger Flügel-
bahnhof (Gleis 27)

Spaziergang zum:

Künstlerhaus Gasteiger am Ammersee

Fahren Sie mit zum Ammersee. Von Riederau wandern wir 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.

Kosten:

Anteil Zugticket
Eintritt Künstlerhaus

Freitag 21.04.

11.00 Uhr

PC/Internet-Treff zum Thema:

Suchen ohne Google – andere Suchmaschinen!

Veranstaltungen

April 2023

Montag 24.04.

11.00 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle
Hinterbärenbadstraße
(Bus 63)

Spaziergang
durch den Westpark

Wir machen eine gemütliche Spazierrunde und genießen den Frühling. Anschließend kehren wir in das Wirtshaus am Rosengarten ein. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk.

Mittwoch 26.04.

14.00 Uhr

3,50 €

Youdit Berhane und Ghenet Araia laden ein zur:

Eri Ethio Kaffee-Zeremonie

Die Kaffee-Zeremonie ist ein wesentlicher Bestandteil des sozialen und kulturellen Lebens Eritreas. Eine Einladung zur Kaffee-Zeremonie ist ein Zeichen von Freundschaft oder Anerkennung und ein besonderes Beispiel abessinischer Gastfreundschaft.

Die Wertschätzung für Kaffee mag übertrieben erscheinen, sie ist aber immer wunderbar förmlich. Nehmen Sie also Platz und genießen Sie das Geschehen.

Donnerstag 27.04.

18.00 Uhr

Einladung zur

Vernissage der „Freien Maler“

Die „Freien Maler“ treffen sich seit rund **28 Jahren** immer donnerstags im ASZ.

Einmal jährlich präsentieren sie einen Querschnitt ihrer Arbeiten in unseren Räumlichkeiten.



Wir laden Sie herzlich dazu ein.
