

Januar Februar März April 2019



Alten- und Service-Zentrum



ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32, 81547 München
Tel.: 6 99 06 60, Fax: 69 34 04 87, Handy: 0160 51 22 308
E-Mail: asz-harlaching@brk-muenchen.de

Einzelveranstaltungen Januar Februar März April 2019

Januar

- Do 03.01.
12.00 Uhr
€ 5,00
- Neu: Mittagstisch am Donnerstag.** Frisch zubereitete und abwechslungsreiche Speisen von Frau Holste. Anmeldung bis Dienstag, 12.00 Uhr
- Di 08.01.
10.00 Uhr
€ 4,00
- „Du bist, was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil I.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. Tauchen Sie zusammen mit Frau Biondic, Krankenschwester im Krankenhaus für Naturheilweisen, ein in die spannende und vielseitige Welt der Ernährung. **Heute: Ernährung im Alter: Gesund alt werden – gesund bleiben.** Anmeldung
- Di 08.01.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Ist Schlaf Zeitverschwendung?** In unserer modernen Industriegesellschaft hat Schlaf den Ruf des Unnützen. Viele brüsten sich mit den wenigen Stunden, die sie in diesem „unproduktiven“ Zustand verbringen. Schlaf macht das Wachsein aber erst möglich. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag von Herrn Prof. Dr. Roenneberg von der LMU. Anmeldung
- Do 10.01.
15.00 Uhr
€ 3,50
- Jahresempfang & Programmvorstellung.** Was ist neu, was bleibt? Das Team stellt Ihnen alles Wissenswerte zu unserem umfangreichen Programm und unserem Beratungs- und Hilfsangebot vor, wie z. B. die Präventiven Hausbesuche und ariadne e. V. Anmeldung
- Di 15.01.
10.00 Uhr
€ 5,50
- Januarfrühstück.** „Wohin man schaut, nur Schnee und Eis. Der Himmel grau, die Erde weiß. Ihr Stubenhocker, schämet euch. Kommt nur heraus, tut es uns gleich“, denn Frau Staudinger präsentiert Ihnen wieder ein wunderbares Büfett und vielerlei Wissenswertes und Musikalisches. (Gedichtzeilen von Robert Reinick). Anmeldung

- Mi 16.01.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Gefühle** – Herr Dünnebacke erläutert Ihnen, die Vielzahl der Emotionen, die unser Leben begleiten. Wo kommen Gefühle her, wie entstehen sie und kann ich sie beeinflussen? Heute: **Die Trauer**, ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, eines Mangels an Lebensfreude oder eines seelischen Rückzugs, einer starken Kränkung. Anmeldung
- Do 17.01.
14.30 Uhr
€ 5,00
- Theateraufführung mit Tanz und Gesang: „Ein Engel auf der Couch“.** Schutzengel Elena kommt zum ersten Mal zu einem Psychotherapeuten. Diagnose: Burn out! Früher hatte sie nur einen Schützling zu betreuen. Doch heute sind es schon fünf geworden und die könnten unterschiedlicher nicht sein. Engel Elena erzählt, tanzt und singt über ihr Leben und das ihrer Schützlinge, mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Freuen Sie sich auf ein witziges, berührendes und charmantes Theaterstück mit der Schauspielerin Monika Herzing. Anmeldung
- Di 22.01.
09.10 Uhr
Selbstkosten
- Traditions-Cafés I:** Wir stellen Ihnen verschiedene Traditionshäuser in und um München herum vor. Das Ladencafé Marais im Münchner Westend verückt seine BesucherInnen mit stilvoll eingerichteten Räumlichkeiten im Retrostil. Das ehemalige Textilwarenhaus, mit integriertem Laden mit Schmuck und anderen Kleinigkeiten, macht dieses Café so besonders. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoß/Lift. Anmeldung
- Do 24.01.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Erholsamer Schlaf. Heute: Duftende Schlafförderung.** In dem Vortrag geht es um die geheimnisvolle Welt der Duftmedizin und die Wirkung und Anwendung von ätherischen Ölen, um besser schlafen zu können. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie und mehrfache Autorin Marion Jettenberger, stellt Ihnen einzelne ätherische Öle und deren Heilwirkung vor. Sie erhalten viele wertvolle Tipps und Rezepte zur Entspannung und Schlafförderung für die Anwendung Zuhause. Anmeldung
- Do 31.01.
16.30 Uhr
€ 7,00
- Erholsamer Schlaf. Heute: Neues aus Schlafforschung und Schlafmedizin.** Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Herr Professor Steiger, Leiter der Ambulanz für Schlafmedizin und des Schlaflabors am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, gibt Ihnen einen Überblick über aktuelle Themen der Schlafforschung und Schlafmedizin. Bei einer Führung lernen Sie das Schlaflabor des Instituts kennen. Eine Kooperation mit der VHS München. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoß/Lift. Anmeldung

Februar

- Di 05.02.
10.00 Uhr
€ 4,00
- „Du bist, was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil II.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. **Heute: Muskelabbau durch Ernährung bremsen.** Anmeldung
- Di 05.02.
14.00 Uhr
- Informationsveranstaltung zur Mehrtagesfahrt nach Bamberg.** Entdecken Sie mit uns die Universitätsstadt Bamberg, die ihre BesucherInnen mit baulichen Meisterwerken, kulinarischen Köstlichkeiten der fränkischen Küche, Biertradition, sowie kulturellen Erlebnissen verzaubert. **Anmeldeschluss** für die Fahrt ist Dienstag, der **09.04.2019**. Anmeldung
- Mi 06.02.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Südamerika Teil XXI.** Erleben Sie eine faszinierende Individualreise als Film von Herrn von Essen. Die Filme bieten Ihnen detaillierte Informationen in Wort und Bild über jeden einzelnen Filmabschnitt. Weiter geht es von **Korfu über**

Venedig nach München. Mit dieser Folge endet die Südamerikareise und eine neue Reise kann beginnen. Anmeldung

- Di 12.02.
10.00 Uhr
€ 5,50
- Februarfrühstück.** O wär im Februar doch auch, wie´s ander Orten ist der Brauch, bei uns die Narrheit zünftig! Denn wer, so lang das Jahr sich misst, nicht einmal herzlich närrisch ist, wie wäre der zu ander Frist wohl jemals ganz vernünftig“ (Theodor Storm). Frau Staudinger begrüßt Sie erst im März närrisch, im Februar lassen wir es noch ruhiger angehen. Anmeldung
- Di 12.02.
12.45 Uhr
€ 3,00
- Wohnen im Alter:** Bei Führungen durch verschiedene Einrichtungen erhalten Sie Tipps & Informationen. Das Münchner Bürgerheim in Trägerschaft des Münchenstift, in unmittelbarer Nähe zu den Parkanlagen von Schloss Nymphenburg gelegen, ist denkmalgeschützt und wurde 2014 nach einer Generalsanierung neu eröffnet. Betreutes Wohnen in komfortablen und barrierefreien Wohnungen und eine gute Verkehrsanbindung werden geboten. Bei Kaffee und Kuchen ist genug Zeit um Ihre Fragen an Frau Kröpsch zu stellen. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Do 14.02.
14.30 Uhr
€ 3,50
- Ratgeber: Blickpunkt Auge.** Wer Veränderungen oder Störungen der eigenen Sehkraft bemerkt, ist mit ernstzunehmenden Sorgen und Fragen beschäftigt. Frau Freitag, vom Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e. V., informiert Sie zu den häufigsten Augenerkrankungen und darüber hinaus. Anmeldung
- Di 19.02.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Gefühle** – Herr Dünnebacke erläutert Ihnen in unserer aktuellen Reihe, die Vielzahl der Emotionen, die unser Leben begleiten. Wo kommen Gefühle her, wie entstehen sie und kann ich sie beeinflussen? Heute: **Die Liebe** ist ein facettenreiches Gefühl, welches u. a. mit dem Valentinstag im Februar gefeiert wird. Von der Liebe zu den Eltern, einem Partner oder nahestehenden Menschen kann sich das Gefühl ganz unterschiedlich zeigen. Anmeldung
- Do 21.02.
10.00 Uhr
€ 6,00
- Besuch der Dauerausstellung Barocker Luxus im Bayerischen Nationalmuseum.** In zwölf neu eingerichteten Sälen führen rund 1.600 Kostbarkeiten Prunk und Lebenslust der höfischen Welt vor Augen und präsentieren Meisterleistungen der Kunst und des Kunsthandwerks, u. a. Elfenbeinskulpturen, frühes Meißner Porzellan, eine Möbelsammlung und ein Kostümsaal mit exklusiver Damen- und Herrenkleidung. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Mo 25.02.
14.00 Uhr
€ 6,00
- ASZ-Faschingsfeier.** Feiern Sie mit uns die 5. Jahreszeit, gerne maskiert und genießen Sie die Vorführung des Prinzenpaares der Narhalla e. V. Auf Sie warten eine Schminkecke, in der Sie oder Ihre Enkelkinder von Frau Huber verwandelt werden, sowie die Tanzfläche für alle Tanzbegeisterten und natürlich Speis und Trank. Anmeldung
- Di 26.02.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Ratgeber: Die Patientenverfügung.** Bei schwerer Krankheit, vor allem in der Endphase des Lebens, ist es oft zweifelhaft, ob man alle Therapien, die die Medizin anbietet, ausschöpfen möchte oder nicht. In einer Patientenverfügung kann man hierüber im Voraus Entscheidungen treffen, die verbindlich sind. Herr Heßdörfer, Jurist a. D., informiert Sie. Anmeldung

Do 28.02. **Schlittenfahrt am Schliersee.** Erleben Sie eine romantische Schlittenfahrt durch die hoffentlich verschneite Landschaft mit dem Kutscher Herr Hirtreiter und seinen Kaltblütern. Im Traditionsgasthaus Terofal nehmen wir unser Mittagessen ein. Zum Abschluss wird uns Herr Winderl, Diakon, noch die Kirche St. Sixtus näherbringen. TP: Hauptbahnhof Servicepoint/Haupthalle.
09.45 Uhr
€ 22,00
Inkl. Bahn
Schlittenfahrt
Führung
Anmeldung

März

Di 05.03. **„Du bist, was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil III.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. **Heute: Osteoporose – gesunde Ernährung für starke Knochen.** Anmeldung
10.00 Uhr
€ 4,00

Do 07.03. **WeltFrauenTag.** Frauen die etwas beweg(t)en! Der Film **„Sternstunde ihres Lebens“** mit Iris Berben, zeigt den Kampf und die Bemühungen der Juristin Dr. Selbert, die für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern bewirkte, dass am 23.05.1949, bei der Verkündung des neuen Grundgesetzes, ihre Formulierung „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ vorgetragen wird. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 3,00

Fr 08.03. **Den WeltFrauenTag,** werden wir mit der zweistündigen Führung „Ohne Frauen geht nix“ durch die Münchner Innenstadt verbringen. Wir erfahren etwas über berühmte Münchnerinnen und wo sie ihr Unwesen mit den Münchnern trieben. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
09.20 Uhr
€ 5,00

Di 12.03. **Märzfrühstück.** Ludwig Thoma schrieb über den März: „Ah! Wie die buttergelbe Sonne uns wärmend durch die Poren dringt! Wie neu erwachte Frühlingswonne uns das vergräme Herz beschwingt!“ Genießen Sie mit Frau Staudinger die kulinarischen und musikalischen Freuden. Anmeldung
10.00 Uhr
€ 5,50

Di 19.03. **Kino-Café I: Wir sind die Neuen.** Anne, Eddi und Johannes beschließen im Alter aus Geldgründen noch einmal gemeinsam in eine Wohngemeinschaft zu. Sie rechnen jedoch nicht mit den drei jungen Studenten, die über ihnen wohnen, denn die verstehen anfangs überhaupt keinen Spaß. Eine leichte, lustige und lebenskluge Generationskomödie. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 3,00

Do 21.03. **Einmal Harlachung und zurück – ein Ausflug ins Weltall,** wird uns von Herrn Sproviero bei einem medialen Vortrag wunderbar in Szene gesetzt, aufgezeigt und erklärt, denn ein Blick in den Sternenhimmel ist ein faszinierender Moment. Aber wer weiß wirklich was oben am Himmel leuchtet? Und wo eigentlich liegen die Unterschiede zwischen Kometen, Asteroiden und Meteoriten? Anmeldung
17.00 Uhr
€ 4,00

April

Di 02.04. **„Du bist was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil IV.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. **Heute: gesunder Darm – gesunder Mensch. Wie unsere Ernährung die Verdauung beeinflusst.** Anmeldung.
10.00 Uhr
€ 4,00

- Di 09.04.
13.45 Uhr
Selbstkosten
- Traditions-Cafés II:** Wir stellen Ihnen verschiedene Traditionshäuser in und um München herum vor. **Das Café Katzentempel** ist einzigartig für Tierliebhaber und Genießer in München. Hier können Sie die Gesellschaft von sechs wundervollen Katzen, sowie vegane Speisen, Kuchen, Torten und Getränke aus der Region genießen. TP:U-Bahn St. Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift
Anmeldung
- Mi 10.04.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Donau Teil I.** Erleben Sie eine faszinierende Individualreise als Film von Herrn von Essen. Die Filme bieten Ihnen detaillierte Informationen in Wort und Bild über jeden einzelnen Filmabschnitt. Weiter geht es von **München bis Wien Hafen.** Anmeldung
- Do 11.04.
13.15 Uhr
€ 3,00
- Schätze der Stadt: Herz Jesu Kirche und Winthirkirche mit Friedhof.** Die neue Kirche setzte am Ende des 20. Jahrhunderts neue Maßstäbe in der Sakralbaukunst. Sie ist in Ausstattung und Architektur ohne Vorbilder. Als Kontrast dazu besuchen wir das Winthirkirchlein mit seinem verträumten Friedhof, auf dem eine ganze Reihe von bekannten Persönlichkeiten ihre letzte Ruhestätte gefunden haben. Führung mit Herrn Bierl. TP:U-Bahn St. Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Di 16.04.
10.00 Uhr
€ 5,50
- Aprilfrühstück.** „Was kümmert´s dich in deinen Wolken droben, du launischer April, ob wir dich tadeln, oder loben? Gib uns zuweilen nur ein wenig Sonnenschein, damit wir dessen uns erfreun: dann magst du wiederum mit Schnee und Regengüssen, mit Sturm und Blitz und Hagel dir bei tag und Nacht die Zeit vertreiben!“ (Johann Georg Jacobi) Auch im April wird Ihnen Frau Staudinger ein abwechslungsreiches, kulinarisch wie musikalisches Ambiente, bieten. Anmeldung
- Mo 18.04.
09.20 Uhr
€ 8,00
- Die Stadt Dachau und ihr Schloss.** Bei einer Führung durch die geschichtsträchtige Stadt werden wir nicht nur einen blick hinter die Schlossmauern erhaschen, sondern auch Ungeahntes über die Vergangenheit erfahren. Das Ganze runden wir mit einem Mittagsessen in der Kulturschranne Dachau ab. TP:U-Bahn St. Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Mi 24.04.
13.40 Uhr
€ 2,00
- Zum tag des Buches: **Die Bayerische Staatsbibliothek** ist mit einem Bestand von über 10 Millionen Büchern die größte Bibliothek Bayerns, aber auch die Drittgrößte Deutschlands. Bei einem gang durch die Magazine werden wir die Dimensionen der Bibliothek erleben und erfahren. Es liegt hier keine Barrierefreiheit vor. TP:U-Bahn St. Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift.
Anmeldung
- Do 25.04.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Gefühle** – Herr Dünnebacke erläutert Ihnen unterschiedliche Gefühle, die Vielzahl der Emotionen, die unser Leben begleiten. Wo kommen Gefühle her, wie entstehen sie und kann ich sie beeinflussen? Heute: **Das Zusammenspiel der Gefühle.** Emotionen werden oft als „Gefühlsduseleien“ abgetan, haben aber eine wichtige Bedeutung. Jedes Gefühl hat einen Sinn und die Vielzahl und das Zusammenwirken unserer Gefühle macht uns aus. Anmeldung
- Di 30.04.
08.45 Uhr
€ 10,00
- Wanderung: Tegernseer Höhenweg. Die Wanderung verläuft auf einem der schönsten Wegabschnitte des Tegernseer Höhenwegs von Gmund nach Tegernsee. Zuerst am See entlang, kurz bergauf und ab dann traumhaft immer nach Süden gerichtet oberhalb des Sees bis nach Tegernsee. Am Ende der Tour darf eine Einkehr im Bräustüberl nicht fehlen. Dauer 2,5 Stunden; Aufstieg:

135 m. TP: Hauptbahnhof Servicepoint/ Haupthalle. Anmeldung

Di 30.04.
14.30 Uhr
€ 3,00

Kino-Café II: Und wenn wir alle zusammenziehen? Eine kesse Komödie über Solidarität, Streit, Partnerschaft, über wilde Oldies und ewige Kindsköpfe, mit wunderbaren Schauspielern wie Jane Fonda, Daniel Brühl und Geraldine Chaplin. Anmeldung