

September Oktober November Dezember 2019



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

September Oktober November Dezember 2019

September

- Di 03.09.
09.20 Uhr
Selbstkosten
- Traditions-Cafés:** Wir stellen Ihnen verschiedene Traditionshäuser in und um München herum vor. **Das Gandl – Feinkost Speisen Bar** verzückt seine BesucherInnen mit Räumlichkeiten im Kolonialstil. Zum Restaurant dazu gehört auch ein kleiner Feinkostladen. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Di 10.09.
10.00 Uhr
€ 5,50
- Septemberfrühstück.** Bald siehst du, wenn der Schleier fällt, den blauen Himmel unverstellt, Herbstkräftig die gedämpfte Welt, in warmen Golde fließen. (Eduard Mörike). Eine letzte Sommersonne untermalt unser Frühstück mit Frau Staudinger. Anmeldung
- Fr 13.09.
09.00 Uhr
€ 6,50
ermäßigt
€ 4,50
- Besuch der großen Pilzausstellung im Botanischen Garten,** wo Sie hunderte Sorten anschauen und sich durch den Verein für Pilzkunde München e.V. in allen Fragen beraten lassen können. Die Möglichkeit im Anschluss ein Mittagessen einzunehmen, ist gegeben. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Di 17.09.
10.00 Uhr
€ 4,00
- „Du bist, was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil I.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. Tauchen Sie wieder, zusammen mit Frau Biondic, Krankenschwester im Krankenhaus für Naturheilweisen, ein in die spannende und vielseitige Welt der Ernährung mit den Auswirkungen auf unser Befinden. **Heute: Nahrung als Medizin.** Anmeldung

Di 24.09. **Einführungsveranstaltung zum Biographiekoffer – Lebenserinnerungen kunstpädagogisch verpacken und besprechen.** Wollen Sie lieb gewordene Fotos, kleine Gegenstände, Stoffe, Bilder, etc. sichten, sammeln und diese in einem schönen Behältnis aufbewahren und Ihre Erinnerungen in einer kleinen Gruppe vorstellen? Frau Gasteiger, Mitarbeiterin im ASZ und Kunsttherapeutin, hilft Ihnen bei der Vorbereitung und begleitet Sie bei der Aufbereitung. Anmeldung
13.00 Uhr
Selbstkosten

Mi 25.09. **Ratgeber: Gesetzlich versichert – privat bezahlen.** Was sind IGeL-Leistungen? Was brauche ich wirklich? Was wird mir aufgeschwatzt? Wann muss ich dazu zahlen und wie werde ich aufgeklärt? All diese Fragen und vieles mehr bringt Ihnen Herr Friemelt vom Gesundheitsladen näher. Anmeldung
14.00 Uhr
€ 3,00

Oktober

Achtung! Wir haben am Freitag, den 11.10. ganztägig geschlossen.

Di 01.10. **Biographiekoffer – Lebenserinnerungen kunstpädagogisch verpacken und besprechen.** Praktischer Teil mit Frau Gasteiger, Mitarbeiterin im ASZ und Kunsttherapeutin, die Ihnen bei der Vorbereitung hilft und Sie bei der Aufarbeitung begleitet, siehe auch 24.09. Anmeldung
13.00 Uhr
Materialkosten

Di 08.10. **Autorenlesung mit Thomas Bogenberger,** Komponist für Film-, Hörspiel- und Theatermusik sowie Krimiautor. Er debütierte 2011 mit „Chiemsee Blues“, zwei weitere Krimis folgten. Ersterer wurde mit „Hattinger und die kalte Hand“ mit Edgar Selge und Michael Fitz verfilmt. Erleben Sie eine spannende Lesung, in welcher ein chaotischer, aber liebenswerter Kommissar auf ganz eigene Art seine Fälle löst. Anmeldung
14.30 Uhr
€ 2,00

Mi 09.10. **„Du bist, was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil II.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. **Heute: Ernährung bei erhöhtem Cholesterin, hohem Blutdruck, Gicht und Diabetes.** Anmeldung
10.00 Uhr
€ 4,00

Do 10.10. **Wir feiern 40 Jahre Alten- und Service-Zentren in München.** Wir laden Sie ein den Geburtstag der ASZ gemeinsam zu begehen. Frau Sigrid Voß, Chanson-Sängerin, singt aus ihrem vielfältigen Programm und trägt eigene Texte und Gedichte vor. Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt. Anmeldung
14.30 Uhr

Sa 12.10. **Freiwilligenempfang der Gemeinschaft Wohlfahrt- und Sozialarbeit: Fünf Jahre WuS!** Der jährliche Empfang des BRK-KV als Dankeschön für seine freiwilligen Helferinnen und Helfer findet anlässlich der 5-Jahres-Feier, diesmal auf dem Nockherberg statt. Die Kabarettistin und Theaterleiterin Andrea Lipka wird uns unterhalten und mit uns singen. Daneben gibt es auch wieder etwas über das Bayerische Rote Kreuz, Kreisverband München zu erfahren. Anmeldung
10.00-
14.00 Uhr

- Di 15.10.
08.45 Uhr
€ 10,00
- Wanderung Tegernseer Höhenweg, Nachholtermin.** Wir wandern auf einem der schönsten Wegabschnitte von Gmund nach Tegernsee. Zuerst am See entlang, dann kurz bergan und –ab, traumhaft immer nach Süden gerichtet oberhalb des Sees. Am Ende der Tour darf eine Einkehr im Bräustüberl nicht fehlen. Dauer: 2,5 Stunden. Der Aufstieg beträgt 135 m. TP: Hauptbahnhof/BOB-Schalter am Starnberger Flügelbahnhof. Anmeldung
- Di 15.10.
10.00 Uhr
€ 5,50
- Oktoberfrühstück.** Zaudernde Nebel gehen ums Haus, der Herbsttag kleidet die Bäume aus. Verlöschen im Garten die Blumen wie Funken, sind die Gärten wie Spuk versunken, werden die Tage dunkel und scheuer, da wächst in meiner Kammer unersättliches Feuer. (Max Dauthendey). Bei uns ist alles klar und frisch, von Frau Staudinger aufgetischt. Anmeldung
- Fr 18.10.
15.00 Uhr
- 1. Harlachinger Freiwilligenmarkt.** Sie suchen ein freiwilliges Engagement direkt vor Ihrer Haustüre? Dann sind Sie beim 1. Harlachinger Freiwilligenmarkt genau richtig! Sie lernen unterschiedliche Organisationen und Initiativen aus Harlaching kennen, bei denen sie sich freiwillig beteiligen und Ihre Talente einbringen können. Zudem erwartet Sie das Improvisationstheater TATwort sowie ein buntes Buffet. In Kooperation mit MÜNCHENSTIFT, Haus an der Tauernstraße und unterstützt durch FöBE. Anmeldung
- Mo 21.10.
09.15 Uhr
€ 3,50
- Schätze der Stadt: Sankt Paul Kirche.** Nahe der Theresienwiese gelegen, erfahren wir einiges über deren Geschichte und Entstehung. Außerdem führt uns der Leiter des Fachbereichs Kunstpastoral durch die aktuelle Kunstinstallation „Und wir sollen schweigen? Künstlerinnen in St. Paul“. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung
- Mi 23.10.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Donau Teil IV.** Erleben Sie eine faszinierende Individualreise als Film von Herrn von Essen. Die Filme bieten Ihnen detaillierte Informationen in Wort und Bild. Heute geht es von **Ordas bis Belgrad Hafen.** Anmeldung
- Do 24.10.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Arm aber Bio.** Ist Naturkost unerschwinglich? Frau Rosa Wolff, freie Food-Journalistin, Kochbuchautorin und Restaurant-Testerin und mit finanziellen Engpässen bestens vertraut, stellt Ihnen ihren Weg und ihr Buch vor und wie es auch mit wenig Geld möglich ist Bio-Lebensmittel zu verwenden. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag und einen regen Austausch bei Kaffee und Fingerfood. Anmeldung
- Di 29.10.
14.30 Uhr
€ 4,00
- Lesung zu Halloween.** Spannende und schaurige Geschichten, passend zur bevorstehenden Gruselzeit, trägt Ihnen die Schriftstellerin, Volkskundlerin und Verlegerin Gisela Schinzel-Penth, aus ihrer umfangreichen Sammlung vor. Seit mehr als 40 Jahren sammelt sie Märchen, Sagen sowie Legenden aus verschiedenen Teilen Deutschlands. Anmeldung
- Mi 30.10.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Kino Café I: Die Frauen von Stepford,** hierhin, in die Pendlervorstadt, zieht die Powerfrau Joanna. Zu ihrem Entsetzen stellt sie fest, dass alle Hausfrauen in Stepford nur am Kochen, Putzen und dem Wohlergehen ihrer Ehemänner

interessiert sind. Werden hier Menschen gegen Roboter ersetzt? Anmeldung

Do 31.10.
12.00 Uhr
€ 5,00

Halloween im ASZ. Feiern Sie mit gerne gruselig verkleidet. Wir starten mit einem herbstlich-leckeren Mittagessen. Im Anschluss gehen wir über zu schaurigen Münchner Geschichten, bis wir abschließend Sean Connery in „Die Liga der außergewöhnlichen Gentlemen“ filmisch genießen können. Auch fürchterlich schmackhafte Knabbereien werden nicht fehlen. Anmeldung

November

Achtung! Den ganzen November über werden Malerarbeiten im ASZ durchgeführt, so dass es immer wieder sein kann, dass wir einzelne Kurse und/oder Veranstaltungen absagen müssen. Wir bitten dies, trotz vorheriger Planung, zu entschuldigen.

Di 05.11.
09.00 Uhr

Ehrenamtsdankeschön-Tag in Eichstätt, der Barockstadt an der Altmühl. Dieser Tag gilt als großes Dankeschön für alle Ehrenamtlichen des ASZ. Nach einem gemeinsamen Mittagessen erkunden wir den Dom sowie die Residenz bei einer spannenden Stadtführung. TP: Hauptbahnhof Servicepoint/Haupthalle. Anmeldung

Do 07.11.
09.40 Uhr

Der **Besuch des Bayerischen Landtages** beinhaltet eine Führung durch das Maximilianeum und Einsicht in die Arbeit des Bayerischen Landtags, mit der Gelegenheit, gemeinsam mit Professor Dr. Piazzolo, Bayerischer Staatsminister für Unterricht und Kultus, über aktuelle landespolitische und gesellschaftliche Themen zu diskutieren. TP: Wettersteinplatz/Trambahnhaltestelle stadteinwärts. **Anmeldung bis zum 25.10.**

Di 12.11.
10.00 Uhr
€ 5,50

Novemberfrühstück. Trüber Himmel, raue Tage kommen sicher jedes Jahr; schwere Sorgen, harte Plage, jedes Leben bringt sie dar (Heinrich Hoffmann). Beim reich gedeckten Buffet von Frau Staudinger gibt es sicherlich nur freudige Momente. Anmeldung

Mi 20.11.
10.00 Uhr
€ 4,00

„Du bist, was du isst“ – Vortragsreihe Ernährung Teil III. Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. **Heute: Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.** Anmeldung

Mo 25.11.
09.30 Uhr
€ 2,50

Wohnen im Alter: Bei Führungen durch verschiedene Einrichtungen erhalten Sie Tipps & Informationen. Das **Pflegezentrum Perlach-Stift** ist modern ausgestattet und folgt den neuesten Pflegekonzepten. TP: U-Bahn St.-Quirin-Platz Sperrengeschoss/Lift. Anmeldung

Mi 27.11.
15.00 Uhr
€ 3,00

Witt Weiden – Modenschau. Das Mobile Modehaus kommt ins ASZ. Haben Sie Lust auf ein neues Kleidungsstück? Qualitativ hochwertige Mode und Wäsche zu einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis wird Ihnen durch unsere

eigenen Models präsentiert. Es ist auch möglich, vorab eine individuelle, unverbindliche Bestellung, mit Lieferung am Veranstaltungstag abzugeben. Anmeldung

Do 28.11.
14.00 Uhr
€ 3,00

Ratgeber: Müll vermeiden, richtig trennen und recyceln. Herr Weihberg vom Abfallwirtschaftsamt München, wird Ihnen alles zum Thema Müll in München berichten. So kann z.B. mit dem täglich in München weggeworfenen Plastikmüll die Bavaria gefüllt werden. Wie können wir die (Plastik-) Müllvermeidung sinnvoll angehen? Wir servieren Ihnen Kaffee und Kuchen. Anmeldung

Fr 29.11.
11.00 Uhr
€ 11,00

Kunstmarkt im Kloster Benediktbeuern. Rund fünfzig Aussteller präsentieren ihre vorweihnachtlichen (Kunst-) Werke im Kreuzgang des Klosters. Nehmen Sie an diesem außergewöhnlichen Markt teil und genießen Sie die besondere Atmosphäre. TP: Hauptbahnhof Servicepoint/Haupthalle. Anmeldung

Dezember

Di 03.12.
09.45 Uhr
€ 14,50

Besuch des Augsburger Christkindlesmarktes. Zentral auf dem Rathausplatz gelegen, entdecken wir einen der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Die Möglichkeit in gemütlicher Atmosphäre ein Mittagessen einzunehmen, ist gegeben. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. TP: Hauptbahnhof Servicepoint/Haupthalle. Anmeldung

Di 03.12.
14.00 Uhr
€ 3,00

Die neuen Regeln zur Tarifreform des MVV. Heute bekommen Sie, bei Kaffee und Kuchen, von einem Vertreter des MVV die Änderungen der Tarifreform erklärt. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die neuen Regelungen sollen zum 15.12.2019 umgesetzt werden. Anmeldung

Mi 04.12.
14.00 Uhr
€ 3,00

Donau Teil V. Erleben Sie eine faszinierende Individualreise als Film von Herrn von Essen. Die Filme bieten Ihnen detaillierte Informationen in Wort und Bild. Zum Jahresende führt uns die Reise durch **Belgrad**. Anmeldung

Do 05.12.
17.00 Uhr
€ 3,00

Sternschnuppen – Grüße aus dem Weltall. Mit ein paar Meteoriten und einem kleinen Mondstein, welche sie sich anschauen können, wird Ihnen Herr Sproviero, bei einem medialen Vortrag, das Phänomen Sternschnuppen erklären und näher bringen. Anmeldung

Di 10.12.
10.00 Uhr
€ 5,50

Dezemberfrühstück. Das Jahr kennt seinen letzten Tag, kennt gar die letzte Stunde. Ist viel geschehen. Wird viel versäumt. Ruht beides unterm Schnee (Erich Kästner). Mit Frau Staudinger begeben wir uns auf ein letztes Frühstück in 2019. Anmeldung

Do 12.12.
14.00 Uhr
€ 3,00

ASZ-Adventsfeier. Vorweihnachtliche Besinnlichkeit, die mit Geschichten, Musik, ASZ-Plätzchen und Kerzenschein zu einem beschaulichen Nachmittag einladen. Anmeldung

- Di 17.12.
10.00 Uhr
€ 4,00
- „**Du bist, was du isst**“ – **Vortragsreihe Ernährung Teil IV.** Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen unseren Körper maßgeblich. **Heute: die gesündesten Lebensmittel – Superfoods.** Anmeldung
- Do 19.12.
14.00 Uhr
€ 3,00
- Kino Café II: Don Camillos Rückkehr.** Verbannt in eine neue Gemeinde, mit einer einsilbigen und mürrischen Haushälterin, ist Don Camillo zutiefst verzweifelt, auch der Herrgott würdigt ihn keines Wortes mehr. Sogar Peppone vermisst ihn und erwirkt beim Bischof dessen Rückkehr. Trotz anhaltender Streitigkeiten müssen sich beide zusammen tun, denn das Dorf droht durch ein Unwetter im Wasser unterzugehen. Anmeldung
- Di 24.12.
10.00 Uhr
€ 5,00
- Wir laden Sie herzlich ein zum **Weihnachtsbrunch mit Tombola.** Köstliche Leckereien, mit musikalischer Umrandung, stimmen uns auf die Feiertage ein. Anmeldung
- Di 31.12.
10.00 Uhr
€ 5,00
- Es wird kulinarisch krachen und so freuen wir uns, wenn Sie am **Silvesterbrunch** teilnehmen und mit uns das ASZ-Jahr ausklingen lassen. Anmeldung