

Mai Juni Juli August 2022



ASZ Lehel, Christophstraße 12, 80538 München
Tel.: 45 21 64 -101 oder -104, Fax: 45 21 64 -113, asz-lehel@brk-muenchen.de



Liebe Besucherinnen und Besucher,
wir freuen uns, Ihnen unser Programm anbieten zu können. Um dieses überhaupt zu realisieren, ist es unerlässlich, dass Sie die nachstehenden Regeln befolgen. Die strikte Einhaltung dient Ihrem eigenen Schutz, dem der anderen Besucher*innen, der Dozent*innen und der Mitarbeiter*innen des ASZ.

- Sollten Sie Erkältungssymptome haben, bleiben Sie bitte zuhause.
- Bitte beachten Sie unsere im Haus ausgehängten ASZ Lehel-Hygieneregeln.
- Die Hygiene-Anweisungen der MitarbeiterInnen müssen beachtet werden.

Wir bedanken uns für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe!

Ihr ASZ Lehel-Team

Pablo Schmidt, Beate Ruelberg, Carmen Standfuß, Johannes Sommer, Christopher Boser, Susanne Leister, Liliya Bogdanova, Kaouther Hammami

Einzelveranstaltungen

Mai Juni Juli August 2022

Kursdauer: 02. Mai – 29. Juli 2022

**Kursferien: 07. Juni – 17. Juni 2022
01. August – 31. August 2022**

Coronabedingt: Telefonische Anmeldung ab Montag, 25.04., 10.00 Uhr, unter der Telefonnummer 45 21 64 – 101.

Mai

- Mi 11.05. **Wanderungen mit Herrn Kapser, ausgebildeter Wanderbegleiter:**
Mi 08.06. **Rundwanderung Kirchseeon.**
Mi 20.07. **Durch die Isarauen nach Unterföhring.**
Mi 10.08. **Drei Mühlen Markt Schwaben.
Romantische Osterseen.
Weitere Informationen zu Zielen und Wegbeschreibungen finden Sie an unserer Infowand. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen begleitet. Anmeldung**
- Do 05.05.
14.30 Uhr
€ 6,00 **Im neuen Gewand - unser Festsaal.** Bei Kaffee und Kuchen wollen wir die Wiedereröffnung feiern. Klemens Jackisch an der Gitarre und Dusa Ernst mit der Violine spielen beschwingte Schlager der 20er und 30er Jahre. Anmeldung
- Mo 09.05.
14.30 Uhr
€ 3,00 **Expertenratgeber: Sehen ist Gold wert –** All Jene, die Sehprobleme haben, wissen wie wichtig es ist, mit der richtigen Sehhilfe diesen Sinn zu unterstützen. Erfahren Sie bei einem Vortrag des Augenoptikermeisters R. Lenz, welche unterschiedlichen vergrößernden Hilfsmittel es gibt. Anschauungsmodelle werden vorgestellt und Finanzierungsmöglichkeiten aufgezeigt. Anmeldung
- Mi 11.05.
18.30 Uhr
€ 6,00 **Das „Hallo-Projekt München“** mit Teilnehmer*innen aus über 30 Ländern. Gemeinsam mit Ihnen wird an diesem Abend ein leckeres Gericht gekocht. Aus welchem Land? Lassen Sie sich überraschen. Anmeldung
- So 15.05.
08.20 Uhr
€ 18,50 **Felsenkellerlabyrinth in Schwandorf.** Gebaut als Braukeller um das Jahr 1500 faszinieren die Felsenkeller noch heute. Diese besichtigen wir in einer Führung und spazieren nach dem Mittagessen durch den idyllisch an der Naab gelegenen Stadtpark. Festes Schuhwerk und warme Jacke empfohlen. TP: Hbf Servicepoint. Preis beinhaltet Fahrt und Führung. Anmeldung
- Mi 18.05.
14.00 Uhr
Kostenfrei **Senioren-Ampel-Test!** Wo sind die fußgängerfreundlichen Ampelschaltungen zur Querung der Straßen im Bezirk Altstadt-Lehel? Ihre Sicherheit im Straßenverkehr ist dem Seniorenbeirat wichtig. Machen Sie mit beim Test-Spaziergang. Anschließend Einladung zur Brotzeit am Vikualienmarkt. Anmeldung
- Fr 20.05.
08.45 Uhr
€ 14,50 **Wanderung Bayrischzell-Siglhof-Osterhofen.** Von Bayrischzell geht die Wanderung bergan, vorbei am Wasserfall, über Waldwege zum Bergcafé Siglhof. In wunderbarer Lage genießen wir eine Brotzeit oder selbstgebackenen Kuchen, bevor wir nach Osterhofen absteigen. Insgesamt ca. 8 km, ca. 200 HM. Festes Schuhwerk ist erforderlich. TP: Hbf., Starnberger Flügelbhf, vor den Gleisen. Anmeldung

- Sa 21.05. 12.00 Uhr € 5,00 **Interkulturelles Kochen.** Haben Sie Lust sich bei einem leckerem Essen von Ehrenamtlichen verwöhnen zu lassen? Dann kommen Sie zum Interkulturellen Kochen ins ASZ Lehel. Anmeldung
- Mo 23.05. 14.30 Uhr € 4,50 **„Warme Nebel“** – letzter Teil der Andalusien-Lesung des Autors Heinz W. Brehler. Tauchen Sie noch einmal ein in diese faszinierende Region Spaniens. Wir reichen Tapas. Anmeldung
- Di 31.05. 14.30 Uhr **Vorstellung der Kandidat*innen der Seniorenvertretungswahl** des Stadtbezirks Altstadt-Lehel im ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12, telefonische Anmeldung unter 26 40 46

Juni

- Do 02.06. 09.50 Uhr € 2,50 **Auf den Spuren des Bibers.** Wir wandern von der Thalkirchner Brücke bis zum Dt. Museum. Stephan Marhold von der Naturschutzbehörde der LHM vermittelt alles über die Nagetiere. TP: U3 Fürstenried West, Hst Thalkirchen, Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Sa 04.06. 12.00 Uhr € 5,00 **Interkulturelles Kochen.** Siehe 21.05.. Anmeldung
- Mi 08.06. 15.00 Uhr € 5,00 **Cello-Konzert** – Das ASZ Lehel freut sich sehr, Professor Yang und Studenten erneut zu einem Cello-Konzert begrüßen zu dürfen. Die hohe Qualität der jungen Musiker*innen lässt uns schon jetzt das Konzert sehnsüchtig erwarten. Anmeldung
- Do 09.06. 11.15 Uhr € 2,50 **Gemütlicher Spaziergang vom Lehel zum Biergarten Muffathalle.** Wir erfahren auf dem Weg etwas über die Münchner Stadtgeschichte, die Isar und den Auer Mühlbach. Schließlich kehren wir im Biergarten ein und genießen den Tag. Anmeldung
- Di 21.06. 18.30 Uhr € 6,00 **Das „Hallo-Projekt München“** mit Teilnehmer*innen aus über 30 Ländern. Wir werden die kulturellen Eigenheiten eines bestimmten Landes erfahren, Köstlichkeiten essen und eine typische Aktivität dieses Landes unternehmen! Um welches Land es sich handelt, erfahren Sie bei der Anmeldung
- Do 23.06. 12.00 – 18.00 Uhr **Traditionsflohmarkt im Lehel** unter den Arkaden des ASZ Lehel. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns über Ihre Spenden.
- Mo 27.06. 09.00 Uhr € 6,00 **Nymphenburger Park und seine Parkburgen.** Gemeinsam spazieren wir zu den vielen interessanten Sehenswürdigkeiten der Anlage und besichtigen die Amalien-, Pagoden- und Badenburger sowie die Magdalenenklause. Preis inklusive Eintritt. TP: vor dem Schloss Nymphenburg. Anmeldung
- Mo 27.06. - Fr 01.07. **Begegnungstage Salzburg.** Nach zwei Jahren Pause führen uns die Begegnungstage in die Mozartstadt Salzburg. Erleben Sie die Salzachstadt und ihre Umgebung mit allen Sinnen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei der “Stiftung Lichtblick e.V.” für die finanzielle Unterstützung. Anmeldung siehe extra Flyer
- Do 30.06. 14.00 Uhr € 4,00 **Expertenratgeber: Gesunder Schlaf.** Frau Roth vom Frauengesundheitszentrum erklärt Ihnen die Faszination Schlaf. Warum schlafen wir überhaupt? Wie verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens? Welche Rolle spielen Hormone und Gehirn? Ab wann liegt eine Schlafstörung vor? Und was ist eigentlich gesunder und guter Schlaf? Anmeldung

Juli

Fr 01.07.
09.25 Uhr
€ 3,50

50 Jahre München 1972: Rundfahrt durch den Olympiapark. Als damals die Sommerspiele eröffnet wurden, entstand neben den weltberühmten Sportstätten auch ein großangelegter Park. Diesen erkunden wir heute mit ausleihbaren Elektromobilen, die Sie selbst steuern. TP: U-Bahn-Station Olympiazentrum Sperrengeschoß. Anmeldung

Jubiläumswoche ASZ Lehel

Mo 04.07., ab 17.30 Uhr Vorplatz St. Anna
40jähriges Jubiläum - Aus diesem Anlass möchten wir mit Ihnen unter freiem Himmel mit einem Musikprogramm feiern. Programm bitte ab Anfang Juni erfragen.

Do 07.07., 15.00 Uhr

„Älter werden wir alle, auf das Wie kommt es an“. Wie kann erfolgreiches Altern gelingen? Welche physiologischen und psychischen Aspekte bringt das Altern mit sich? Über den Einfluss von Selbstbewusstsein, Ernährung, Bewegung, lebenslangem Lernen und den Umgang mit Verlusten berichtet Dr. Marianne Koch. Anmeldung

Do 07.07., 19.00 Uhr

40 Jahre ASZ-Lehel. Eine lange und erfolgreiche Wegstrecke mit vielen bedeutsamen, schönen und andauernden Begegnungen, Erfahrungen und Kontakten liegt hinter uns. Das wollen wir heute mit Ihnen, unseren Ehrenamtlichen, Dozent*innen und Kooperationspartnern feiern. Musikalisch begleitet uns die Sängerin Olga Dudkova mit Arrangements von Jazz Standards, Soul und eigenen Liedern durch den Abend. Anmeldung

Mi 06.07.
18.30 Uhr
€ 6,00

Das „Hallo-Projekt München“. Siehe 11.05.. Anmeldung

Do 14.07.
14.30 Uhr
€ 3,00

Expertenratgeber: Da falle ich nicht drauf rein! Immer neue Maschen lassen sich Betrüger einfallen: Trickdiebstahl, Enkeltrick, Glas-Wasser-Trick, Gewinnbenachrichtigungen etc.. Herr Simader und Herr Fuchs vom Dezernat für Opferschutz der Polizei München informieren, wie Sie diese Betrugsmaschen erkennen und reagieren können. Anmeldung

Ehrenamtswoche ASZ Lehel

Sa 16.07., 10.15 Uhr

Ausflugstag für unsere Ehrenamtlichen – Auf geht's zu einem Ausflugs- und Wandertag mit Einkehr. Wir starten in Geitau und wandern über die Wallfahrtsstätte Birkenstein zum Café Winkelstüberl (ca. 180 HM), welches berühmt-berüchtigt für seine Kuchen ist. Danach geht's weiter mit einem Spaziergang (Wegstrecke insgesamt ca 11km), der mit einer Biergarteneinkehr endet. TP: Hbf., Starnberger Flügelbhf., vor den Gleisen. Anmeldung

Sa 16.07., 12.00 Uhr

Umadum und Draußen. Wir laden unsere Ehrenamtlichen ein, bei einer Fahrt mit dem Riesenrad den Blick über die Dächer Münchens und die Alpen schweifen zu lassen. Anschließend Beisammensein bei einem kühlen Getränk und leckerem Essen. TP: Ostbahnhof, Infoschalter DB. Anmeldung

Mo 18.07., 14.00 Uhr, € 2,00

Von Pasing zur Blütenburg. Vom Pasinger Bahnhof geht's entlang der Würm zum einstigen Jagdschloss der Wittelsbacher. Frau Horn wird Ihnen Interessantes aus der Geschichte des Schlosses und der Kapelle erzählen. TP: Haltestelle der Tram 19 am Pasinger Bahnhof. Anmeldung

Mi 20.07., 09.50 Uhr, € 2,00

Rundwanderung Drei Mühlen Markt Schwaben mit Herrn Kapser. TP: Stachus, Bäckerei Rischart. Anmeldung

Do 21.07., 14.30 Uhr, € 3,50

Franz Schubert – In seinem kurzen Leben von nur 31 Jahren schuf er ein gigantisches und vielfältiges Werk (600 Lieder, 17 Opern, 15 Streichquartette). Fr. Kempkens bringt uns seine Lebensgeschichte und Musik nah. Preis inkl. Kaffee/Gebäck. Anmeldung

Fr 22.07., 14.30 Uhr, € 3,50

„Der Junge aus dem Kohlenpott“ – Heinz W. Brehler liest aus seinem Buch, in dem es um das Aufwachsen eines Jungen aus einfachen Verhältnissen im Ruhrgebiet geht. Er zeichnet dessen Lebensweg nach, der ihn beruflich in viele Länder der Welt und in Kontakt mit bedeutenden Persönlichkeiten bringt. Preis inkl. Kaffeegedeck. Anmeldung

Sa 23.07., 12.00 Uhr, € 5,00

Interkulturelles Kochen. Siehe 21.05.. Anmeldung

Do 28.07.
17.00 Uhr
€ 5,50

Sommer-Cocktails und Musik – Verbringen Sie einen beschwingten Sommerabend mit Cocktails und Lieblingssongs. Preis inkl. zwei Cocktails. Anmeldung

August

Mi 03.08.
09.45 Uhr
€ 24,00

Papierfabrik Gmund. Wie entstehen Glückwunschkarten und die Umschläge der Oscar-Verleihung? Erleben Sie eine spannende Fabrikführung in der Gmund Papierproduktionsstätte. Im Anschluss gehen wir zum Mittagessen und können dann noch am Tegernsee flanieren. TP: Hbf, Starnberger Flügelbhf., vor den Gleisen. Anmeldung

Do 11.08.
16.00 Uhr
€ 4,00

Vorhang auf für den Leheler Opernsommer: Puccinis Manon Lescaut. In der Fassung des Londoner Royal Opera House singt Jonas Kaufmann den glutvollen Studenten Des Grieux. Erleben Sie auf Leinwand unglaublich kraftvolle Bilder und Szenerien; ein musikalischer Hochgenuss. Zur Pause reichen wir eine Erfrischung. Anmeldung

Do 18.08.
15.00 Uhr
€ 5,00

Neues beim Grillen! Wir grillen und Sie erfahren alles Wissenswerte zum neuen Programm. Anmeldung

Sa 20.08.
12.00 Uhr
€ 5,00

Interkulturelles Kochen. Siehe 21.05.. Anmeldung

Mi 24.08.
11.00 Uhr
€ 2,50

Wanderung Pasinger Stadtpark. Vom Bahnhofsvorplatz ausgehend, wandern wir ca. 7,5 km über die Würm ins schöne Planegg zur Gaststätte "Alter Wirt". TP: Pasinger Bahnhofsvorplatz, Trambahnhaltestelle. Anmeldung

- Do 25.08. 15.00 Uhr
€ 4,50 **Musikvortrag: Der Rock and Roll rockt die Welt.** Nach den Kriegsjahren fuhr der Rock´n Roll wie ein Hurrikan durch die Jugend der Welt. Plötzlich war große Ausgelassenheit auf der Tanzfläche. Charly Henghuber wird mit vielen musikalischen Beispielen diese wilde Zeit wiederbeleben. Wir reichen Toast Hawaii. Anmeldung
- Mo 29.08. 14.15 Uhr
€ 18,00 **Land - Wind - Wellen - Ein Nachmittag am und auf dem Starnberger See.** Wir fahren nach Tutzing, kehren zur Stärkung im hiesigen Biergarten ein und gehen anschließend aufs Schiff zur südlichen Rundfahrt. In der Abendstimmung breitet sich vor uns das Alpenpanorama aus. Preis inkl. Schifffahrt + MVV Außenraum. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung
- Di 30.08. 10.45 Uhr
€ 11,00 **Wind in den Haaren, Sonne im Gesicht, Anekdoten zur Geschichte: eine Rikschafahrt.** Gemeinsam mit den Fahrern von rikschaguide.com geht es auf eine heitere Fahrt durch den Olympiapark. Mit uns gehen Sie auf eine entspannte Rundfahrt, im langsamen Tempo, gemütlich, mit viel Zeit zum Erleben und Schauen. TP: U3, Hst. Olympiazentrum, Bahnsteigmitte. Anmeldung

Wanderungen mit Herrn Kapser im II. Tertial 2022



Mittwoch, 11. Mai 2022:

Rundwanderung Kirchseeon, ca. 11 km

Die Rundwanderung führt zunächst nach Moosach und von dort, nach einer Einkehr, zur Wallfahrtskirche Maria Altenburg. Eine leicht anstrengende Wanderung durch offene Flur und schattigen Wald mit Alpenblick.

TP: 09:30 Uhr Stachus Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart

Teilnahmegebühr: € 2,--

Mittwoch, 8. Juni 2022:

Durch die Isarauen nach Unterföhring, ca. 9 km

Eine abwechslungsreiche Wanderung führt durch die Isarauen von Unterföhring nach Ismaning. Dort kehren wir im Gasthaus Soller ein.

TP: 09:45 Uhr Stachus Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart

Teilnahmegebühr: € 2,--

Mittwoch, 20. Juli 2022:

Drei Mühlen Markt Schwaben, ca. 9 km

Eine Rundwanderung führt auf Feld- und Wiesenwegen durch Auenwald zu den drei ehemaligen Mühlen von Markt Schwaben. Einkehr in Markt Schwaben.

TP: 09:50 Uhr Stachus Sperrengeschoss, Bäckerei Rischart

Teilnahmegebühr: € 2,--

Mittwoch, 10. August 2022:

Romantische Osterseen, ca. 12 km

Ab in die Eiszeit: Romantische Wanderung an den Osterseen. Auf bequemen Wegen geht es zu den schönsten Aussichtspunkten und Naturdenkmälern.

TP: 8:45 Uhr Hbf Gleis 30 Starnberger Flügelbahnhof

Teilnahmegebühr: € 12,-- mit BOB-Ticket

Anmeldung und Information im ASZ Büro, Tel.: (089) 45 21 64 – 101