

Januar Februar März April 2024



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

Informationen zum Deutschland-Ticket: Wir gehen davon aus, dass alle Teilnehmer*innen dieses Ticket besitzen. Unsere Kalkulation beinhaltet aus diesem Grund keine Kosten für Fahrkarten. Sollten Sie kein Ticket besitzen, sprechen Sie uns bitte bei der Anmeldung an.

Einzelveranstaltungen

Januar Februar März April 2024

Kursdauer: 08. Januar – 30. April 2024

**Kursferien: 01. Januar – 05. Januar 2024
 12. Februar – 16. Februar 2024
 25. März – 05. April 2024**

Persönliche Anmeldung ab Montag, 18.12.2023, 10.00 Uhr,

- Fr 19.01. **Wanderungen mit Frau Schwaiger, ehrenamtliche Wanderführerin:**
Von Farchant nach Partenkirchen.
Fr 09.02. **Rund um den Schliersee.**
Fr 22.03. **Von Erdweg nach Altomünster.**
Do 25.04. **Von Miesbach in die „Wies“.**
Weitere Informationen zu Zielen und Wegbeschreibungen finden Sie auf der Extraseite „Wanderungen mit Frau Schwaiger“. Die Wanderungen werden nicht von ASZ-Mitarbeiter*innen begleitet. Anmeldung

Januar

- Do 11.01. **„Thomas Hoepker. My way, USA.“**
11.00 Uhr
€ 3,00
Wir besuchen die Ausstellung des 1936 in München geborenen MAGNUM-Fotografen, in der sein Werk und gleichzeitig seine Wahlheimat, die USA, insbesondere NEW York, gewürdigt wird. Im Anschluss Einkehr mit typisch amerikanischem Burger-Essen. TP: Amerikahaus, Karolinenplatz 3. Anmeldung
- Do 11.01. **Neujahrsempfang: Prosit Neujahr!**
17.00 Uhr
€ 6,50
Wir stoßen gemeinsam auf 2024 an. Herr Walter Grassl lässt das vergangene Jahr auf heitere Weise Revue passieren und gibt einen Ausblick auf 2024. Der Brahms-Chor erfreut Sie im Anschluss mit einem kleinen Konzert. Anmeldung
- Mo 15.01. **Jordanien – Land jenseits des Jordans**
14.00 Uhr
€ 4,50
Ein fantastisches Reiseland mit einer wechselhaften und jahrtausendealten Geschichte. Es reicht vom Jordan bis zu den Weiten der arabischen Wüste und bietet weitaus mehr als die berühmte Felsenstadt Petra und die Wüstenlandschaften des Wadi Rums. Herr Dieter Messerle entführt Sie bei seinem Vortrag in die faszinierende Welt des Orients. Anmeldung
- Mi 17.01. **VENEZIA 500**
14.20 Uhr
€ 14,00
Die Ausstellung vereint über 70 der weltweit bedeutendsten Portraits und Landschaftsbilder des 16. Jahrhunderts von Bellini bis Tizian. Sie markieren Neuerungen, die bis in die Moderne wirken. Lassen Sie sich bei einer Führung verzaubern. Preis inklusive Führung und Eintritt. TP: Haupteingang Alte Pinakothek, Barerstraße 27. Anmeldung
- Mo 22.01. **Neujahrsbegrüßung des Seniorenbeirats am Kaminfeuer**
16.00 Uhr
Kostenfrei
Sie sind herzlich eingeladen zum Gesprächsaustausch über alle Fragen des Alters. Bei einem Umtrunk werden Sie informiert über die Arbeit der Münchner Seniorenvertretung (Seniorenbeirat) und deren kostenfreie Beratungsangebote. Für eine „würdevolle Versorgung im Alter“ setzt sich Ihr gewählter Vertreter ein. Anmeldung
- Di 23.01. **Risiko Sturz**
15.00 Uhr
€ 3,00
Ein Sturz kann ein einschneidendes Erlebnis sein, insbesondere für ältere Menschen. Welche typischen Situationen gibt es, die zu Stürzen führen? Welche Verletzungen treten dabei häufig auf? Welche Behandlungsmethoden kommen in Frage? Dies beantwortet Ihnen Dr. med. M. Odenwald, Chefarzt Unfallchirurgie, Zentrum für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie Klinikum Bogenhausen. Anmeldung
- Mi 24.01. **Neue Architektur: Rosewood –Hotel der Eleganz**
13.45 Uhr
€ 3,00
In zwei restaurierten, historischen Gebäuden, früher Sitz der Bayerischen Staatsbank, wurde das stilvolle Hotel errichtet. Lassen Sie sich bei einer Führung beeindrucken. TP: Odeonsplatz, vor der Theatinerkirche. Anmeldung

Sa 27.01. **Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen**
13.00 Uhr Haben Sie Lust, sich von Ehrenamtlichen bei einem Essen im ASZ Lehel
€ 7,00 verwöhnen zu lassen? Dann kommen Sie zum interkulturellen Kochen.
Anmeldung

Mi 31.01. **Das „Hallo-Projekt München“**
18.30 Uhr Die Teilnehmer*innen stammen aus über 30 Ländern. Wir erfahren die kulturellen
€ 5,00 Eigenheiten eines bestimmten Landes, essen Köstlichkeiten und unternehmen
danach eine typische Aktivität dieser Nation. Anmeldung

Februar

Do 01.02. **„Habes lukullische Welt“**
14.00 Uhr Der Autor Heinz W. Brehler liest über Länder und Städte weltweit, in denen er
€ 3,50 gelebt hat. Sein Alter Ego „Habe“ führt uns, und der Clou ist, dass bei jedem Ort
die typischen kulinarischen Genüsse beschrieben werden. Rezepte für Sie anbei.
Neugierig? Siehe auch 08.04.. Anmeldung

So 04.02. **Lichtmessmarkt – Fahrt nach Dorfen**
10.45 Uhr In der über 1.250-jährigen Stadt hat sich der alte Brauch des Lichtmessmarktes
€ 6,00 noch erhalten. Nach einer Einkehr erfahren Sie bei einer Führung Wissenswertes
zur Stadtgeschichte und haben anschließend Zeit, in das Markttreiben
einzutauchen. Preis inklusive Führung. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung

Mo 05.02. **Maxvorstadt – Teil 2**
14.00 Uhr Frau Horn und Herr Krieger nehmen Sie mit auf eine visuelle Reise durch die
€ 3,50 Münchner Viertel. Die Maxvorstadt als erste planmäßige Stadterweiterung bietet
dafür so vieles, was selbst gebürtigen Münchner*innen noch neu ist und mit
mindestens einem zweiten Teil gewürdigt werden soll. Im Anschluss gibt es
wieder die Möglichkeit, an einem Quiz teilzunehmen. Anmeldung

Do 08.02. Schmutziger Donnerstag, Lumpiger Donnerstag oder Weiberfasching
14.00 Uhr Egal, wie man es nennt, Hauptsache närrisch! Und das wird es! Bei Krapfen und
€ 8,00 Sekt sorgen die „Freunde der Seefahrt“ mit bekannten Faschingshits für die
richtige Stimmung. Zum Abschluss schwingen Garde und Showtanzgruppe des
Schleißheimer Narrenrats das Tanzbein. Anmeldung

Mi 14.02. **Traditionelle Aschermittwochsmatinée mit Fischessen**
10.45 Uhr „Die singende Stadt“ – Die Oper Parsifal wurde bereits zigmal in der Welt
€ 8,50 aufgeführt. Und doch gibt ihr jeder Regisseur seine eigene Handschrift. Erleben
Sie auf Leinwand, wie viel Aufwand und Anstrengung notwendig ist, um solch ein
Werk auf die Bühne zu bringen. Der Film spürt der skandalträchtigen Aufführung
Calixto Bietos in der Stuttgarter Oper nach. Anschließend servieren wir ein
Fischgericht. Anmeldung

Mi 21.02. **Ein Strauß bunter Lieder von einem bunten Kinderchor**
14.30 Uhr Wir begrüßen heute den neu formierten Schulchor der Mittelschule an der
Kostenfrei Wittelsbacher Straße zu einem kleinen Konzert. Eine gemeinsame Veranstaltung
mit dem Senioren- und Pflegeheim Haus Alt-Lehel. Anmeldung

Do 22.02. **Schauspielerische Talente – Szenen und Monologe**
10.45 Uhr Studenten aus unterschiedlichen Jahrgängen der August-Everding-Akademie
€ 2,00 zeigen heute in kurzen Sequenzen Ausschnitte aus der Welt des Theaters und
präsentieren ihr bereits erworbenes Können. TP: U4, Hst. Prinzregentenplatz,
Sperrengeschoß. Anmeldung

- Sa 24.02. **Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen**
13.00 Uhr
€ 7,00
Siehe 27.01.. Anmeldung
- Sa 24.02. **Besuch Seniorennachmittag St. Anna**
13.50 Uhr
Kostenfrei
Auf Einladung des Seniorenkreises St. Anna möchten wir den Nachmittag gemeinsam bei Kaffee und Kuchen verbringen. Frau Ruelberg informiert über das vielfältige Angebot des ASZ Lehel und wie dieses das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden unterstützt und Einsamkeit vorbeugt. TP: ASZ Lehel. Anmeldung
- Mi 28.02. **Fahrt nach Landshut – Auf den Spuren von Herrn Wöller**
08.30 Uhr
€ 8,00
Wir erkunden in einer Führung die Drehorte der bekannten Fernsehserie „Um Himmels Willen“. Im Anschluss kehren wir ein und genießen den Nachmittag in einem schönen Café. Preis inklusive Führung. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung
- Do 29.02. **Himmlische Düfte – Der Duft der Orangen**
14.30 Uhr
€ 4,00
Wohlriechende Pflanzenessenzen werden seit Jahrhunderten hergestellt und für verschiedene Zwecke eingesetzt. Naturreine Orangenöle wirken immunstärkend, beruhigend und stimmungsaufhellend. Erfahren Sie bei einem Bildvortrag von Birgit Eveline König (M.A.) mehr über die Einsatzmöglichkeiten der ätherischen Öle sowie über die Kulturgeschichte der Orangen. Anmeldung

März

- Mo 04.03. **Vorstellung Begegnungstage 2024: Paris!**
14.00 Uhr
€ 4,00
Auch dieses Jahr planen wir gemeinsame Tage außerhalb Münchens, um Kraft und Zuversicht für das Leben zu Hause zu tanken. Wir besuchen Paris vom 05. bis 10. Mai 2024. Sie erhalten heute relevante Informationen zur Reise. Anmeldung
- Fr 08.03. **Matinée zum Weltfrauentag: Woman**
10.15 Uhr
€ 2,50
Was heißt es, in der heutigen Gesellschaft Frau zu sein? In einer Dokumentation kommen Frauen aus über 50 Ländern zu Wort. Sie sprechen über Ungerechtigkeiten und Hindernisse, aber auch über besondere Stärken. Themen wie Mutterschaft, Sexualität, Unabhängigkeit etc. kommen in anrührenden Portraits zur Sprache. Anmeldung
- Mo 11.03. **Therese von Bayern**
14.00 Uhr
€ 3,50
Große Reisende, in der Fachwelt respektierte Naturforscherin. Frau Kempkens erzählt aus dem Leben der einzigen Tochter des Prinzregenten. Anmeldung
- Do 14.03. **Mozart in München – die unbekannte Seite des Maestro**
18.00 Uhr
€ 5,00
Erleben Sie einen einzigartigen Kulturabend mit dem Bariton Thoru Iguchi, der Sopranistin Rally Bogdanova, der Flötistin Tao Xiong und dem Pianisten Micael Gelius. Der Dramaturg Wolf Bruemmel leitet durch den Konzertabend. Wir danken Peter Linhart und der BK Benzin-Kontor AG herzlich für die Unterstützung. Anmeldung
- Sa 16.03. **Das „Hallo-Projekt München“**
14.00 Uhr
€ 5,00
Siehe 31.01.. Anmeldung
- Mi 20.03. **Samt und Sandler – Führung durch das Bahnhofsviertel**
12.30 Uhr
€ 5,00
Rund um den Hauptbahnhof werden die Gegensätze zwischen Arm und Reich besonders deutlich. Lernen Sie durch BISS (Bürger in sozialen Schwierigkeiten e.V.) Anlaufstellen für arme und obdachlose Menschen kennen. TP: Hbf, Eingang Bayerstraße. Anmeldung

- Sa 23.03. **Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen**
13.00 Uhr
€ 7,00
Siehe 27.01.. Anmeldung
- Mo 25.03. **Expertenratgeber: Zivilcourage**
14.30 Uhr
€ 3,00
Mit bedrohlichen Situationen sind wir leider immer wieder konfrontiert. Wie können wir Gefahrensituationen erkennen und wie sollten wir uns verhalten und uns ggf. schützen? Andreas Simader, Polizeiober-kommissar, gibt Ihnen Antworten und Tipps. Anmeldung
- Do 28.03. **Georges Bizet**
14.00 Uhr
€ 3,50
Seinen größten Erfolg, die Oper „Carmen“, hat er nicht mehr erlebt. Georges Bizet, der Schöpfer wunderbarer Melodien, musste sich mit Unterricht, Arrangements und Bearbeitungen für Kollegen durchschlagen. Frau Kempkens erzählt aus seinem kurzen Leben. Anmeldung

April

- Do 04.04. **Festliches Osteressen**
12.30 Uhr
€ 12,00
Traditionell darf nach den Feiertagen wieder lustvoller gegessen werden. Dem schließen wir uns an und genießen gemeinsam. Wir servieren Ihnen heute einen Lamnbraten mit grünen Bohnen und Kroketten. Preis inklusive Getränke. Anmeldung
- Mo 08.04. **„Habes lukullische Welt“ – 2. Teil**
14.00 Uhr
€ 3,50
Lesung mit dem Autor Heinz W. Brehler (siehe auch 01.02.). Anmeldung
- Do 11.04. **Im Prater blüh'n wieder die Bäume – Programmvorstellung**
14.00 Uhr
€ 4,00
Frau Sylvia Stöckelmayer nimmt uns musikalisch mit in die österreichische Hauptstadt und Sie erfahren alles Wissenswerte zum neuen Tertialprogramm. Anmeldung
- Mi 17.04. **Altenheimbesuchsreihe: Altenheim St. Michael der Caritas**
10.30 Uhr
€ 2,00
Es liegt ruhig zwischen Perlach und Neuperlach und dennoch gibt es in unmittelbarer Nähe Cafés und Einkaufsmöglichkeiten. TP: U5, Hst. Neuperlach Zentrum, Bahnsteigmitte. Anmeldung
- Do 18.04. **Nordische Traumreise mit Hurtigruten**
14.00 Uhr
€ 3,50
Mit dem ehemaligen Postschiff die norwegischen Küsten entlang zu fahren, diese Sehnsucht schlummert in vielen von uns. Erfüllt hat sich diesen Traum Rudi Krieger. Er nimmt uns mit auf die Reise von Bergen bis nach Kirkenes im hohen Norden. Bei seinem Vortrag sehen Sie herrliche Impressionen der großartigen Landschaft, die er auch mit der Bergen-Bahn bereist hat. Anmeldung
- Mi 24.04. **Der Duft von Bad Tölz**
09.10 Uhr
€ 7,00
Mit feiner Nase erschnuppeln wir bei einer Führung die Aromen des Kurortes. Dabei erfahren wir viel Interessantes zu Wohlgerüchen oder dem Duft des Handwerks. Im Anschluss Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr. Preis inklusive Führung. TP: Hbf Servicepoint. Anmeldung
- Sa 27.04. **Interkulturelles Kochen verschiedener Nationen**
13.00 Uhr
€ 7,00
Siehe 27.01.. Anmeldung

Mo 29.04.
14.00 Uhr
€ 2,50

Drei grüne Hügel am blauen Horizont: Stadtrundgang durch die Au mit Frau Horn

Von der Humboldtstraße zum Rosenheimer Berg, vorbei an Herbergshäusern, Neudeck mit Paulanerkloster, Mariahilfplatz, Pesthaus, Quellenstraße und Lilienberg. TP: U1/2, Hst. Kolumbusplatz, stadtauswärts, Bahnsteigmitte.
Anmeldung