



München, Juli 2022

## Infobrief 3 / 2022

**Denke falsch, wenn du magst, aber denke um Gottes Willen für dich selber.**

Doris Lessing (1919 - 2013)

Liebe Mitfrauen und liebe Interessentinnen,

anbei erhaltet Ihr unser drittes Programm 2022 mit unseren Veranstaltungen von September bis Dezember und einem kleinen Ausblick in das kommende Jahr. Es ist wieder ein sehr buntes Angebot geworden, mit dem wir hoffen, dass für jede etwas dabei ist.

Besonders interessieren möchten wir Euch für das **Kommunikationsseminar** mit Brigitte Gans am **Samstag, 22. Oktober 2022, von 9:00 bis 16:00 Uhr**, im Gemeinschaftsraum GG41. Es geht um **Moderation und Protokollführung**. Es soll uns helfen, die Gestaltung und den Ablauf unsere Bewohnerinnentreffen auf mehr Schultern zu verteilen und ist damit für unser Miteinander in den Wohnprojekten besonders wichtig. Willkommen sind aber auch Frauen, die sich weiterbilden und in anderen Zusammenhängen das Gelernte einsetzen möchten. Wir werden Techniken und Methoden kennen lernen, um Veranstaltung klar und anschaulich zu strukturieren und zu moderieren. Für die Protokollführung wird ein effizientes Modell erarbeitet.

Abschließend wieder ein herzliches Dankeschön an alle engagierten Frauen, die die Angebotsfülle unter dem Dach von FrauenWohnen e.V. ermöglichen, und an diejenigen, die mit ihrer Teilnahme den Verein lebendig machen!

Wir freuen uns auf Euch!

Mit den besten Grüßen der Vorstandsfrauen,  
Margit Fellermaier, Gabriele Glässing, Susanne Koch und Eva Weichert

### **Neue Corona-Regeln im Herbst?**

Wir werden uns auch im Herbst 2022 an den jeweils geltenden offiziellen Regelungen orientieren. Somit kann es sein, dass sich im Programmablauf kurzfristig Änderungen ergeben oder wir Veranstaltungen auch absagen müssen. Sollte dies der Fall sein, werden wir Euch kurzfristig per Mail informieren. Wer sich nicht sicher ist, kann sich jederzeit per Mail bei uns melden bzw. Kontakt mit der Frau aufnehmen, die als Ansprechpartnerin bei der jeweiligen Veranstaltung genannt wird.

## Veranstaltungen FrauenWohnen e.V., September bis Dezember 2022

September	
<p><b>Freitag bis Montag</b> 2.-5.9.2022</p> 	<p><b>4 Tages-Ausflug rund um Fladungen, Fränkische Rhön</b> <b>Wanderungen mit Claudia Rappold</b></p> <p>Verschiedene Tageswanderungen Anmeldung abgeschlossen <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>
<p><b>Sonntag</b> 11.9.2022 14.00 – ca 15.30</p> 	<p><b>Der Münchner Giftgarten</b> <b>Rundgang mit Eva Schneider</b></p> <p>Zu jeder Jahreszeit bietet der Stadtgarten mit seinen vielfältigen Gehölzen und Bäumen einen interessanten Natureindruck. Diesmal wollen wir speziell den Garten mit den giftigen Pflanzen erkunden.</p> <p>Rundgang 1,5 bis 2 Stunden, Treffpunkt: Eingang Sachsenstr. 2 (beim Schyrenbad) Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei €, Nicht Mitfrauen 3,- € Anmeldung bei Margit Fellermer: <a href="mailto:margitmuc@web.de">margitmuc@web.de</a></p>
<p><b>Samstag</b> 17.09.2022 9:15 – ca. 19:30 Uhr</p> 	<p><b>Zu den Kuhfluchtfällen bei Farchant</b> <b>Wanderung mit Claudia Rappold</b></p> <p>Mittelschwere Wanderung von Oberau zu den Kuhfluchtfällen. 12 km, 3,5 Std. Wanderzeit, 300 HM, Einkehr geplant.</p> <p>Treffen: 9:15 Uhr vor Gl. 31, Abfahrt: 9:32 Uhr Richtung Oberau. Rückkunft: ca. 19:30 Uhr Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei €, Nicht Mitfrauen 3,- € Fahrkosten werden umgelegt Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>
<p><b>Samstag,</b> 24.09. 2020 16.00 Uhr</p> 	<p><b>Jahresversammlung 2022 des Vereins</b> <b>GR Gertrud-Grunow-Str. 41</b></p> <p>Die Jahresversammlung des Vereins wird voraussichtlich in Präsenz im Gemeinschaftsraum Domagkpark stattfinden.</p> <p>Je nach aktueller Lage kann es zu Veränderungen kommen, die kurzfristig mitgeteilt werden.</p> <p>Die Tagesordnung und Unterlagen sind versandt.</p>

<b>Oktober</b>	
<p><b>Samstag,</b> 8.10.2022 9.15 Uhr</p> 	<p><b>Mittelschwere Bergtour bei Grafenaschau</b> <b>Wanderung mit Claudia Rappold</b></p> <p>Bergtour: Hinteres Hörnle - Stierkopf-Runde. 10 km, 790 HM, 4,5 Std. Wanderzeit. Mittlere bis gute Kondition. Rundtour: ja. Einkehr geplant.</p> <p>Treffen: 9:15 Uhr vor Gl. 31, Abfahrt: 9:32 Uhr Richtung Murnau. Rückkunft: ca. 19:30 Uhr.</p> <p>Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei €, Nicht Mitfrauen 3,- € Fahrtkosten werden umgelegt Anmeldung: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>
<p><b>Freitag,</b> 14.10.2022 14.00 Uhr</p> 	<p><b>Kunst am Bau nach dem 2. Weltkrieg</b> <b>in Münchens Innenstadt</b> <b>Stadtspaziergang mit Maria Rappel</b></p> <p>Wir besichtigen ein Ensemble zwischen Maxburg und Pacellistraße von Franz Joseph „Sep“ Ruf, dem Architekten der Nachkriegszeit in München. Er verkörpert in besonderer Weise die Aufbruchstimmung in der Architektur nach dem Nationalsozialismus.</p> <p>Treffpunkt: Pacellistraße am Turm, vor Café Kreuzkamm Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei, Nicht Mitfrauen 3,- € Anmeldung bei Maria Rappel: <a href="mailto:marira@mnet-mail.de">marira@mnet-mail.de</a></p>
<p><b>Samstag,</b> 15.10.2021 10.00 – 17.00 Uhr</p> 	<p><b>Fortsetzung „Feldenkrais“</b> <b>Mit Katrin Dirschwigl</b></p> <p>Dieser Tag bietet Gelegenheit, die Feldenkrais-Methode weiter kennenzulernen und den eigenen Körper mit seinen Bewegungsgewohnheiten zu erforschen.</p> <p>Gemeinschaftsraum Gertrud-Grunow-Str. 41 Teilnahmebeitrag Mitfrauen: 10,- €, Nicht Mitfrauen 20,- € Teilnehmerinnen: max. 9</p> <p>Anmeldung bis 1.10.2021 bei Margit Fellermaid: <a href="mailto:margitmuc@web.de">margitmuc@web.de</a></p>
<p><b>Samstag,</b> 15.10.2022 21.30 Uhr</p> 	<p><b>Nachtkonzert im Antiquarium der Residenz</b> <b>Liebeslieder des 17. Jahrhunderts</b></p> <p>Tormenti e dolce oblio</p> <p>Karten zu 19/29/39 €, für Mitfrauen: 10,- Zuschuss vom Verein</p> <p>Anmeldung bis 10.9.2022 bei Doris Stegmann <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a></p>

<p><b>Samstag,</b> 22.10.2022 9.00 – 16.00 Uhr</p> 	<p><b>Moderation und Protokollführung</b> <b>Kommunikationsseminar mit Brigitte Gans</b></p> <p>Da für die Bewohnerinnentreffen immer wieder die Frage auftaucht: „Wer macht die Moderation? Wer macht das Protokoll?“ haben wir Frau Gans, die uns im Domagkpark schon seit Beginn begleitet, gebeten, uns dazu eine Schulung anzubieten.</p> <p>Wir werden Techniken und Methoden kennen lernen, eine Veranstaltung klar und anschaulich zu strukturieren und zu moderieren. Anhand einer modellhaften Sitzung eines Bewohnerinnentreffens werden die Schritte des Aufbaus praktisch nachvollzogen. Verschiedene Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen, werden gemeinsam erprobt und spielerisch gelöst. Für Protokollierung wird ein effizientes Modell erarbeitet.</p> <p>Für alle Mitfrauen und Hausbewohnerinnen frei! Anmeldung bis 10.10.22 bei Margit Fellermaid: <a href="mailto:margitmuc@web.de">margitmuc@web.de</a></p>
<p><b>November</b></p>	
<p><b>Samstag,</b> 5.11. 2022 8:45 Uhr</p> 	<p><b>Größere Wanderrunde bei Neuburg a. d. Donau</b> <b>Wanderung mit Claudia Rappold</b></p> <p>Größere Rundwanderung von ca 16,5 km bei Neuburg an der Donau. 4,5 bis 5 Std. reine Wanderzeit, 200 HM. Mittlere Kondition erforderlich. Einkehr geplant.</p> <p>Treffen: 8:45 Uhr vor Gleis 24, Abfahrt: 9:05 Uhr Richtung Nürnberg. Rückkunft ca. 19:30 Uhr.</p> <p>Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei €, Nicht Mitfrauen 3,- € Fahrtkosten werden umgelegt Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>
<p><b>Samstag,</b> <b>19.11.2022</b> 10:00 – 12:00 Uhr Gemeinschaftsraum GG41</p> 	<p><b>Bewegung ist Leben – Sturzprophylaxe und mehr</b> <b>Kurs mit Karen Janker (<a href="http://www.karenjanker.de">www.karenjanker.de</a>)</b></p> <p>Auf vielfachen Wunsch gibt es eine Fortsetzung des Kurses vom letzten Jahr. Es gibt weitere Übungen für Beweglichkeit und Koordination um damit das Körpergefühl und das Gleichgewicht spielerisch zu stärken.</p> <p>Teilnahmebeitrag Mitfrauen: 3,- €, Nicht Mitfrauen 6,- € Teilnehmerinnen: max. 9 Personen Anmeldung bis <b>30.10.22</b> bei Renate Ewald: <a href="mailto:ewaldmuc@freenet.de">ewaldmuc@freenet.de</a></p>

<p><b>Freitag</b> 11.11.22, 19.00 Uhr</p> 	<p><b>„Musique funébre“</b> <b>Herz-Jesu-Kirche Neuhausen</b></p> <p>Lutoslawski: Musique funébre und W. A. Mozart: "Davide penitente"</p> <p>Karten für 25/34 €, für Mitfrauen: 10,- Zuschuss vom Verein</p> <p>Anmeldung bis 1.10.2022 bei Doris Stegmann <a href="mailto:dorisstegmann@gmx.de">dorisstegmann@gmx.de</a></p>
<p><b>Dezember</b></p>	
<p><b>Freitag</b> 2.12.2022 11.00 Uhr</p> 	<p><b>Max Beckmann</b> <b>Pinakothek der Moderne, Saal 21 – 26</b></p> <p>Durch eine Schenkung der Familiennachlässe können erstmals zahlreiche unbekannte Materialien und Filme zu Max Beckmann präsentiert werden, die die große Ausstellung von ca. 100 Werken - auch aus dem Moma aus New York - ergänzen. Beckmanns Leben war geprägt durch tragische Erfahrungen wie Krieg und Entwurzelung, Transit und Exil, aber auch Freiheitsdrang und Reisesehnsucht. Er war in den Ausstellungen zur Entarteten Kunst prominent vertreten.</p> <p>Teilnahmegebühr: Mitfrauen 3 €, Nicht Mitfrauen 6 €</p> <p>Anmeldung bei Gabriele Glässing: <a href="mailto:gglässig@gmx.de">gglässig@gmx.de</a></p>
<p><b>Sonntag,</b> 4.12.2022</p> <p><b>In Planung, Veranstaltung noch nicht sicher</b></p> 	<p><b>Advent am Kloster in Markt Indersdorf</b></p> <p>Mit der S 2 fahren wir nach Markt Indersdorf und spazieren durch den Ort zum ehemaligen Augustiner-Chorherrenstift. Dort findet an diesem Wochenende ein Adventsmarkt statt, auch das Museum ist geöffnet. Doch zunächst, um 15:30 Uhr, hören wir uns in der schönen Barockkirche das Adventsingen an. Danach schlendern wir über den Markt und gönnen uns einen Imbiß. Bei sehr ungünstigem Wetter kehren wir in einem Café oder Restaurant ein.</p> <p>Ausrüstung: warme Kleidung (Kirchen sind immer kalt)</p> <p>Treffpunkt: 13:50 Uhr, München Hbf., am Beginn von Gleis 26 Abfahrt: 14:07 Uhr ab München Hauptbahnhof Rückkehr: um 19:08 Uhr ab Markt Indersdorf. (an München 19:54 Uhr)</p> <p>Anmeldung bei Gabriele Glässing: <a href="mailto:gglässig@gmx.de">gglässig@gmx.de</a></p>

<p><b>Samstag,</b> 10.12.2022 9:15 Uhr</p> 	<p><b>Von Schongau zum Sonnenplateau am Lech</b> <b>Wanderung mit Claudia Rappold</b></p> <p>Leichte bis mittelschwere Wanderung bei Schongau. 10 km, 150 HM, 2,5 bis 3 Std. Wanderzeit. Einkehr geplant.</p> <p>Treffen: 9:15 Uhr vor Gl. 26, Abfahrt: 9:32 Uhr RB60/6 Rtg. Pfronten / Steinach. Rückkunft: ca. 19:30 Uhr</p> <p>Teilnahmegebühr: Mitfrauen frei €, Nicht Mitfrauen 3,- € Fahrtkosten werden umgelegt Anmeldung bei Claudia Rappold: <a href="mailto:claudia.rappold@posteo.de">claudia.rappold@posteo.de</a> oder Tel. 0179-107 66 39</p>
<p><b>Donnerstag,</b> 15.12.2022 19.00 Uhr Reihe FrauenLeben:</p> 	<p><b>Film: Titel/Thema noch offen</b></p> <p>Ort: Gemeinschaftsraum Domagkpark Mitfrauen frei, Nicht Mitfrauen 3,- €</p> <p>Anmeldung: Eva Weichert: <a href="mailto:e.weichert@muenchen-mail.de">e.weichert@muenchen-mail.de</a></p>
<p><b>Ausblick 2023</b></p>	
<p>- 14.01.23: Wanderrunde bei Peißenberg</p>	
<p>- 11.02.23: Stadtwanderung im Münchner Raum</p>	
<p>- 18.03.23: Wanderrunde Kelheim</p>	
<p>- 15.04.23: Wanderrunde bei Weißenburg</p>	

Änderungen vorbehalten

Redaktion und Layout des Infobriefs:

Eva Weichert, Margit Fellermaier, Gabriele Glässing, Susanne Koch

**Für alle Veranstaltungen des Vereins FrauenWohnen e.V. München gilt:**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.** Veranstaltungen werden bei weniger als 3 Anmeldungen oder bei unvorhergesehenen Umständen 3 Tage vor der Veranstaltung abgesagt.

**Teilnahmebeitrag für Mitfrauen 0 €, für Nichtmitfrauen 3 €, wenn nicht anders vermerkt.**

Bei einigen Veranstaltungen werden Fotos gemacht und/oder kleinere Filme gedreht. Diese sind für interne Zwecke z.B. Veröffentlichung in FrauenWohnen EXTRA vorgesehen. Wenn eine Teilnehmerin damit nicht einverstanden ist, möge sie dies vor Beginn der Veranstaltung der Fotografin eindeutig mitteilen, ansonsten wird von ihrer Zustimmung ausgegangen.