

Donnerstag, 28. April, 19:30–21 h
Geräuschüberempfindlichkeit und Hyperakusis

Einführung und Selbsthilfetipps
Gesundheitsladen, Waltherstr. 16a;
U3, U6, Bus 58: Goetheplatz

Freitag, 29. April und Montag, 2. Mai,
jeweils 17– ca. 19:30 h

Natur in der Stadt: Vögel im Frühling
Führung mit Dr. Eva Schneider
Treff: Westfriedhof, Orpheusstraße
Unkostenbeitrag

Dienstag, 3. Mai, 14–16:30 h
Mit leisen Tönen verwöhnen

Zur Ruhe und Entspannung kommen. Für
Kinder zwischen 6 und 12 Jahren
Rumfordschlössl, Englischer Garten 5
Infos und Anmeldung: Tel. 34 11 97

Dienstag, 3. Mai, 10–17 h
Tag des Hörens in Augsburg

Infostand mit dem DSB-Hörmobil:
Moritzplatz in Augsburg

Mittwoch, 4. Mai, 17:30 h

**Besuch bei den autofreien Projekten in
der Messestadt**

Treff: U2 Messestadt West, Bahnsteig
Info: Tel. 20 11 898

Mittwoch, 4. Mai, 14 h

**Vortrag und Gespräch rund um
„Hörprobleme“**

mit Herr Prof. Niedermeyer, Leiter des
Hörzentrum im Klinikum rechts der Isar
ASZ Allach-Untermenzing, Manzostr. 105

Donnerstag, 5. Mai, 9:30–17 h
SHG MuCIs - Stimmbildung

Mehr stimmliche Sicherheit erhalten
Anmeldung bis 24. April bei
regine.zille@bayciv.de
Ort: SHZ München, Westendstr. 68

Donnerstag, 2. Juni, 18–19:30 h
Ein Hörgerät?

Lassen Sie sich informieren!
BLWG, Haydnstr. 12; Nähe Goetheplatz,
20 Plätze, Anmeldung: iss-m@blwg.de

Dienstag 14. Juni, 19.30 h
**Tinnitus, Hörstörungen und
Sinnestherapien aus Sicht des
Bewegungsorganismus**

Einblick in das Behandlungskonzept
HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31

17. Juni, 19:30 h
„Welt der Klänge“

Musik mit Stimme und außergewöhnli-
chen Saiteninstrumenten von und mit And-
rea Müller-Dosch und Jan Dosch
HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31

Donnerstag, 21. Juni, 18 h
Wie oute ich meine Schwerhörigkeit?

BLWG-Informations- und Servicestelle für
Menschen mit Hörbehinderung
Haydnstr. 12; U3, U6, Bus 58: Goetheplatz,
20 Plätze, Anmeldung: iss-m@blwg.de

Immer wieder

- **„Klingende Brücke“** Lieder Europas

Termine nach Vereinbarung

- **Hörspaziergänge im Sommer**
- **Workshop „Nach innen Hören“**
- **Unterrichtsmaterial**
Lärmkoffer des ALD und Unterrichtsma-
terial von Mai bis Juli entleihbar.

Infos bei Gesundheitsladen: Tel. 1891 3720

„Woche der Kommunikation“

Netzwerk Hörbehinderung
Bayern
www.nh-bayern.de



Weitere Termine unter www.gl-m.de

* Veranstaltungen * Führungen * Vorträge * Experimente * Hörtests * für Kinder * für
Azubis und Schüler * für Menschen mit Hörproblemen * für Lärmgeplagte *
für Neugierige * für Ruhebedürftige * für alle, die was Schönes hören wollen

Warum gibt es den Tag gegen Lärm?

Hören ist wichtig. So verständigen wir uns,
er-hören unsere Umgebung, erfreuen uns
an schönen Geräuschen, genießen auch
die leisen Töne.

Ruhe ist nicht mehr selbstverständlich, wir
müssen für sie sorgen und sie vielerorts
auch von Politik und Wirtschaft einfordern.

Der Tag gegen Lärm findet jedes Jahr Ende
April in vielen Ländern statt. Er macht da-
rauf aufmerksam, was Lärm bewirkt, er-
mutigt dazu, sich zu engagieren und zeigt
Möglichkeiten dazu auf.

In München organisiert der Gesundheits-
laden seit 1999 ein gemeinsames Pro-
gramm vieler Teilnehmer. Damit soll auch
erkennbar werden, dass es sich lohnt, den

über der Stadt liegenden Lärm zu mindern,
damit die Möglichkeit entsteht, genau
hinzuhören, akustische Entdeckungen zu
machen und die Vielfalt der leiseren Geräu-
sche wahrzunehmen.

Es lohnt sich, für seine Ohren zu sorgen
und sie und sich vor Schaden zu bewahren.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die
durch ihre Programmbeiträge die vielfälti-
gen Aspekte von Hören, Ruhe und Lärm
aufzeigen und damit auch dieses Jahr wie-
der ein umfangreiches Programm ermög-
lichen.

Herzlichen Dank für die Beteiligung an den
Kosten an:



Wenn Sie sich im Dschungel Gesundheitswesen nicht zurechtfinden, wenn Sie sich von
ÄrztInnen, TherapeutInnen falsch behandelt fühlen, wenn Ihnen Ihre Krankenkasse eine
Leistung verweigert, wenn Sie für mehr Solidarität in der Gesundheitspolitik aktiv werden
wollen, wenn Sie im Gesundheitswesen beschäftigt sind und an dessen Gestaltung mit-
wirken wollen, wenn Sie sich für gesundheits- und umweltförderliche Lebensverhältnisse
einsetzen wollen, dann sind Sie im Gesundheitsladen genau richtig.

Lärmsprechstunde dienstags von 10 - 13 h:
089-1891 3720,
Email-„Newsletter Lärm“ bestellen bei
tag-gegen-laerm@gl-m.de
Beim Thema Lärm arbeiten wir mit Münch-
ner Forum, ALD und DEGA zusammen

Gesundheitsladen München e.V.

Waltherstr. 16a,
80337 München,
Tel. 089-77 25 65,
E-Mail: mail@gl-m.de
Web: www.gl-m.de



Die Veranstaltungen in München sind ausführlich unter www.gl-m.de zu finden.
Viele Aktionen in Deutschland sind auf www.tag-gegen-laerm.de zusammengestellt.

So geht leise



VOLUME

Hören und Schutz der Ruhe

27. April 2016 **Programm für München + Umgebung**
19. Tag gegen Lärm **Termine von April bis Juni 2016**





men zur Verbesserung der Lärmsituation ergriffen und 2013 den ersten Lärmaktionsplan vorgelegt. Er soll dieses und nächstes Jahr mit Bürgerbeteiligung fortgeschrieben werden.

Weniger Lärm im Straßenverkehr verspricht auch das Integrierte Handlungsprogramm zur Förderung von E-Mobilität in München mit der neuen Förderrichtlinie, die Gewerbetreibende, Freiberuflerinnen und Freiberufler und gemeinnützig anerkannte Organisationen animieren soll, auf Elektrofahrzeuge umzusteigen. Zudem beschloss der Stadtrat im Februar die Verwendung von lärmarmen Reifen zu bewerben. Ziel: „Den Lärm an der Quelle packen!“

Aber nicht nur die Stadt kann etwas gegen den Lärm tun, sondern wir alle können Rücksicht nehmen und damit einen Beitrag zur Lärminderung leisten.

Gerne habe ich der Tradition unseres Hauses entsprechend die Schirmherrschaft für den „Tag gegen Lärm“ übernommen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude bei den zahlreichen Veranstaltungen, die darüber informieren, „wie leise geht“

Ihre
Stephanie Jacobs
Referentin für Gesundheit und Umwelt

Foto: Tom Trenkle

Liebe Münchnerinnen und Münchner,

„So geht leise“ ist 2016 das Motto beim »Tag gegen Lärm«.

Doch „Leise“ - was ist das? Dazu gibt es unterschiedliche Vorstellungen. Wir alle brauchen Ruhe und Stille, zumindest zeitweise. Denn es ist unbestritten: Dauerlärm macht krank.

Schwerhörigkeit durch Arbeitslärm ist immer noch die häufigste Berufskrankheit. Dauerhafte Belastung durch Verkehrslärm oder anderen Lärm führt zur erhöhten Freisetzung von Stresshormonen. Lärm am Arbeitsplatz, in der Schule oder an der Uni behindert konzentriertes Arbeiten und erfolgreiches Lernen. Hellhörige Häuser und wenig Rücksicht in der Nachbarschaft rufen Ärger, Streit und wiederum Stress hervor. Auch stundenlanges lautes Musikhören und Veranstaltungen mit einem hohen Lärmpegel schaden den Ohren.

Diese wenigen Beispiele machen deutlich, wie wichtig der Schutz vor Lärm und der Schutz von ruhigen Orten sind. Die Landeshauptstadt München hat deshalb in den vergangenen Jahren viele Maßnah-

Donnerstag, 21. April, 14 h
Vortrag und Gespräch: Tinnitus
Volker Albert, Präsident Dt. Tinnitus-Liga
ASZ Kleinhadern / Blumenau,
Alpenveilchenstr. 42
Kosten: € 2,-; Anmeldung: Tel. 580 34 76

Donnerstag 21. April, 19–20:45 h
Einfach singen macht Spaß, tut gut und berührt das Herz
FrauenGesundheitsZentrum, Grimmstr. 1
€ 10,- / 2,50; Anmeldung: Tel. 129 11 95

Donnerstag 21. April, 19–22 h
Start Chorprojekt für Hörbehinderte
Infos: www.bayciv.de/kontakt.html

Samstag, 23. April, 19:30 h
Sie sehen mit den Ohren – Fledermaus-Exkursion des LBV
Treff: Bus 54 Chinesischer Turm
Spende erwünscht € 5,- / 3,- / Kinder frei

Montag, 25. April, 17:55–19 h
Meditationsgruppe „Oase“ für Hörgeschädigte und Interessierte
Kath. Seelsorge für Hörgeschädigte und Taubblinde, Dachauer Str. 5., Anmeldung: hoergeschaedigtenseelsorge@eomuc.de

Dienstag, 26. April, 18 h
Telefonieren mit und ohne Hörgerät/CI
Vortrag und Gespräch
BLWG-Informations- und Servicestelle,
Haydnstr. 12; U3, U6, Bus 58: Goetheplatz

Dienstag, 26. April, 18:30–20 h
Musiktherapie - Abend für Schwerhörige und HörsystemträgerInnen
Bitte unbedingt anmelden bei regine.zille@bayciv.de

Dienstag, 26. April, 14–16:30 h
Gute Akustik macht Schule – Chancen bei Sanierung und Neubau
 Grundschule
Strehleranger 4,
Bitte anmelden
bis 19. April bei
tag-gegen-laerm@gl-m.de

Dienstag, 26. April, 18:30–20:30 h
Wenn's im Ohr klingelt – Tinnitus aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
FrauenGesundheitsZentrum, Grimmstr. 1
U3, U6, Bus 62: Poccistraße
€ 8,50/2,50; Anmeldung: Tel. 129 11 95

Dienstag, 26. April, 19 h
„Über den Rhythmus des Atems“ in Beispielen aus der Poesie – Lesung
HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31
U4 Prinzregentenplatz, Bus 54 Galileiplatz

Mittwoch, 27. April
Hörtest + Beratung in Fachgeschäften:
KIND Hörgeräte
München: Albert-Roßhaupter-Str. 12;
Pilgersheimerstr. 78 (Ecke Candidplatz);
Rumfordstr. 57; Leopoldstr. 58

Hörgeräte Mierau
Gräfelfing, Bahnhofstr. 15;
Planegg, Bahnhofstr. 43

Hörgeräte Seifert (10–13 und 14–17 h)
München: Nymphenburger Str. 154;
Bäckerstr. 5; PEP, Ollenhauerstr. 6

Hörakustik Zimmer
München: Leonrodstr. 10

Mittwoch, 27. April, Vorführung je 45 min
Für Schulklassen:
Lärmgruppe „Lärm stresst“
Anfragen an: guenther.schmid@igl.bayern.de
Ort: Landesamt für Gesundheit und
Lebensmittelsicherheit, Pfarrstr. 1-3

Mittwoch, 27. April, ganztags
Weniger Lärm ist möglich – auch am Bau
Die BG BAU erläutert dem beruflichen Nachwuchs, wo die Lärm-Gefahren liegen und wie man seine Gesundheit schützen kann. Ort: Ausbildungszentrum Stockdorf



Mittwoch, 27. April, 12–18 h
Infomarkt mit Hörtest-Mobil

• Hörtests für alle am fahrbaren Hörlabor von Hörgeräte Seifert
• Infos und Beratung vom Schwerhörigenverein
• Wissenswertes und Interessantes rund ums Hören, Prof. Seeber, Audio-Signalverarbeitung, Technische Universität München
• Lärmaktionsplan und Schutz ruhiger Gebiete mit Münchner Forum und Gesundheitsladen
• Leise mobil – Wohnen ohne Auto
Ort: Fußgängerzone vor St. Michael

Mittwoch, 27. April, 12:30–13 h
Zur Stille kommen - Taizé-Gebet
Ökumenisches Mittagsgebet
Dreifaltigkeitskirche, Pacellistr. beim Lenbachplatz

Donnerstag, 28. April, 18–19 h
Lärm in der Nachbarschaft – der richtige Umgang mit Konflikten
Juliana Helmstreit, Rechtsanwältin, Mediatorin
Bauzentrum München, Willy-Brandt-Allee 10,
U2 Messestadt-West

Mittwoch, 27. April
Aktionstag in Gräfelfing
Schirmherrschaft:
Bürgermeisterin Uta Wüst

Bürgerhaus Gräfelfing:
9 - 13 h

Infomarkt, Hörtests und Beratungen, Workshops für Grundschulklassen, Spiele rund ums Hören und Lauschen (! Anmeldung für Schulklassen !)

17:30 h
Gesundheitliche Aspekte des Lärm
HNO-Arzt Stefan Nitsch

17:45 h
„Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“

Der Puppentrickfilm der Gräfelfinger Filmpioniere Diehl zeigt, was auch ohne Ton an Ausdruck und Kommunikation möglich ist.

Filmreck Gräfelfing

20 h
Leise, leise, stille Weise
Musikalisch-literarischer Reigen zum Thema „Stille“ der Gräfelfinger Gelegenheitschreiber

19 h
Stille in der Mitte - Meditation
Friedenskirche Gräfelfing