

Fr, 28. April ab 14:30 h

### Akustik-Notstand in den Schulen

Abhilfe ist möglich, gute Akustik für Barrierefreiheit

Worauf ist bei Sanierung und Neubau zu achten?

Referent\*innen: U. Girardet, Hörgeschädigtenpädagogin, P. Hammelbacher, Dipl. Ing.

Kostenfrei

Ort: Grundschule Turnerstr. 46. 81827 München

### Natur in der Stadt: Vögel im Frühling

Mi, 3. Mai, 18 - 20:30 h

Treff: Englischer Garten, Eingang Mandlstraße / Seestraße und

Fr, 5. Mai, 17 - 20 h

Treff: Waldfriedhof, Eingang Lorettoplatz

Anmeldung: wie 26. April

Fr, 5. Mai, 17 - ca. 19 h

### Hörspaziergang Haidhausen

Mit gespitzten Ohren und Schallpegelmessgerät erkunden wir die Besonderheiten: Bau der 2. Stammstrecke, Tempolimit für den Lärmschutz, Lärmschutz an der Bahnstrecke, mehr Fußgängerzonen kostenfrei, keine Anmeldung  
Führung: Gesundheitsladen, Bezirksausschuss und VCD  
Treff: Tramhalt Ostbahnhof

Di, 9. Mai, 18-19:30 h

### Hörbehinderung – zwischen Familienstress und Einsamkeit

Die HuG im Evangelischen Beratungszentrum München e.V. (ebz) stellt ihre Angebote in der Erziehungs-, Ehe-,

Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige vor und beantwortet Fragen.

kostenfrei, Anmeldung über MVHS, Kurs-Nr. Q160420  
Ort: ISS BLWG, Haydnstr. 12, Nähe Goetheplatz

Fr, 12. Mai, 17 h

### Ruhig Wohnen, leise mobil

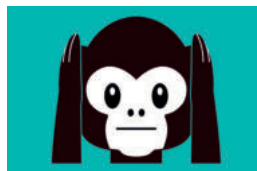
Wer keinen Autolärm macht, soll auch ungestört wohnen können.

Autofreie Projekte in der Messestadt Riem,  
Treff: Caroline-Herschel-Str. 25, U2 Messestadt West  
kostenfrei, keine Anmeldung

Mi, 24. Mai, 19:30 - 21 h

### Tinnitus, was tun?

Referent: Bernd Strohschein, Deutsche Tinnitus-Liga  
Ort: Volkshochschule Südost, Rathausplatz 2  
85521 Ottobrunn  
Kosten 9 EUR, Anmeldung,



### Weitere Veranstaltungen

Fr, 7. Juli, 16 h

### Hörspaziergang Westend

Di, 19. Sept., 20 - 21:30h

### Tinnitus – was tun?

Vortrag bei MVHS

und immer aktuell auf unserer Homepage [www.gl-m.de](http://www.gl-m.de) => Gesundheitsförderung, Schutz der Ruhe => Tag gegen Lärm

## Hören und Schutz der Ruhe

Der Tag gegen Lärm findet jedes Jahr Ende April in vielen Ländern statt. Er macht darauf aufmerksam, dass Lärm schadet, ermutigt dazu, sich für Ruhe zu engagieren und zeigt Möglichkeiten dazu auf.

In München organisiert der Gesundheitsladen seit 1999 ein gemeinsames Programm mit vielen Kooperationspartner\*innen.

Es lohnt sich, den Stadtlärm zu mindern und ruhige Orte zu schützen; so entsteht die Möglichkeit, akustische Entdeckungen zu machen und auch die Vielfalt der leiseren Geräusche wahrzunehmen.

Beim Thema Lärm arbeiten wir mit Münchner Forum, ALD und DEGA zusammen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Mitmacher\*innen und Unterstützer\*innen!



### Über uns:

Wenn Sie sich im Dschungel Gesundheitswesen nicht zu rechtfinden, wenn Sie sich von Ärzt\*innen, Therapeut\*innen 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 oder an dessen Gestaltung mitwirken wollen, wenn Sie sich für gesundheits- und umweltförderliche Lebensverhältnisse einsetzen wollen, dann sind Sie im Gesundheitsladen genau richtig.

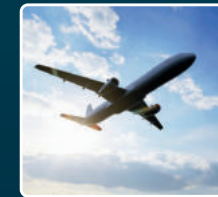
### Zum Thema Lärm gibt's

Lärmsprechstunde dienstags 10 - 13 h unter 089-1891 3720, Email-„Newsletter Lärm“  
Lärmkoffer für Schulen  
[tag-gegen-laerm@gl-m.de](mailto:tag-gegen-laerm@gl-m.de)



### Gesundheitsladen München e.V.

Astallerstr. 14;  
80339 München;  
Tel. 089-77 25 65,  
E-Mail: [mail@gl-m.de](mailto:mail@gl-m.de)  
Web: [www.gl-m.de](http://www.gl-m.de)



26. April 2023

14:15 Uhr

15 sec Ruhe!

## MACH MAL LEISE

26. Tag gegen Lärm

International Noise Awareness Day



© Morenovej, Shutterstock, Ralf Xavie, Ralf Gosh, filmbildbank, ikeT / stock.adobe.com

Tag gegen Lärm  
Programm für München  
Termine von 22. April bis 24. Mai



Liebe Münchner\*innen,

es ist teilweise noch zu laut in München. Straßen- und Schienenverkehrslärm, Gewerbe-, Industrie- und Baulärm, aber auch Freizeit- und Nachbarschaftslärm: Lärm gehört zu den Umweltbelastungen, die die Wohnsituation gerade in Städten mit am meisten beeinträchtigen. Lärm, dem wir uns tagtäglich aussetzen (müssen), belästigt und vermindert aber nicht nur unsere Lebensqualität. Klar ist: Eine dauerhafte Lärmbelastung kann nachhaltige gesundheitliche Schäden hervorrufen.

Wir wollen München leise(r) machen, deshalb hat die Landeshauptstadt München bereits im Jahr 2013 einen Lärmaktionsplan mit konkreten punktuellen Maßnahmen und langfristigen stadtweiten Strategien zur Lärminderung aufgestellt. Damit soll vor allem die Anwohnerschaft an besonders lauten Hauptverkehrsstraßen vor zu viel Lärm geschützt werden.

Hier konnten wir bereits erste Erfolge erzielen. Um noch besser zu werden, bieten wir den Münchner Bürger\*innen ab Mai 2023 eine Möglichkeit zur aktiven Beteiligung. Auf einer moderierten Online-Plattform können dann alle Bürger\*innen auf einer Karte die Orte in München markieren, an denen aus ihrer Perspektive die Lärmbelastung zu hoch ist. Gleichzeitig können eigene Ideen für Maßnahmen zur Lärminderung vorgeschlagen werden. Im Dialog mit anderen engagierten Bürger\*innen, die diese Vorschläge bewerten und kommentieren können, werden anschließend diese Ergebnisse bei der Fortschreibung des Lärmaktionsplans von uns berücksichtigt.

Ich bin gespannt auf die Ergebnisse dieser Öffentlichkeitsbeteiligung, mit denen wir München noch ein wenig leiser machen und freue mich, die Schirmherrschaft für den „Tag gegen Lärm“ zu übernehmen. Ganz besonders freue ich mich darauf, zusammen mit Ihnen den vielen interessanten Veranstaltungen zu lauschen.

Ihre  
Christine Kugler  
Referentin für Klima- und  
Umweltschutz

## 22. bis 25. April

Sa, 22. April, 13:30 – 17 h

### Achtsamer Spaziergang – bewusstes natürliches Sein im Chiemgau

Veranstalter: FrauenGesundheits-  
Zentrum München e. V.  
Infos und Anmeldung: 089 69  
310 72-0; Kosten 30 / 15 EUR

Sa, 22. April, 19:30 h – 21 h

### Sie sehen mit den Ohren

Fledermaus-Exkursion im Engli-  
schen Garten  
Treffpunkt: Bushaltestelle  
Chinesischer Turm  
Veranstalter: LBV  
Spende erwünscht

### So, 23. April, verschied. Zeiten ADFC-Radsternfahrt für das Volksbegehren

„Radentscheid Bayern“  
Viele Startpunkte in der Region,  
zum Odeonsplatz, gemütliche  
Radlrunde durch die Innen-  
stadt, für die gesamte Familie  
geeignet.  
www.radentscheid-bayern.de

Di, 25. April, 11 - 14 h

### „Lärm im Alltag“

Zentrale Veranstaltung der  
DEGA zum Tag gegen Lärm  
Vorträge und Diskussionen,  
verschiedene Lärmquellen wer-  
den aufgegriffen.  
online ohne Voranmeldung  
www.tag-gegen-laerm.de/



Di, 25. April, 18–20:15

### Schwerhörigkeit – muss nicht sein!

Vortrag: HNO-Arzt Prof. Dr. Dr.  
Karl-Friedrich Hamann

### Musiktherapeutische Tiefenentspannung

Kulturstation der Gaertnerstif-  
tung, Possartstr. 33  
Kosten zusammen: 6 EUR  
Anmeldung erforderlich  
www.gaertnerstiftung.de/

## Mi, 26. April

9 - 12 h

### Familienvormittag: Natur zum Greifen nah – Entdeckungsreise für unsere Kleinsten (1-3 Jahre)

ÖBZ / Münchner Umwelt-  
Zentrum  
Anmeldung: 089 /93 94 89-71  
oder www.oebz.de / Programm  
Kosten 10 , Kinder 8, Familien  
25 EUR / rollstuhlgerecht

14 h ; 15:15 h (je 60 min)

### Hör-Werkstatt im Deutschen Museum

Geeignet ab 10 Jahren. Kinder  
nur in Begleitung eines Erwach-  
senen.  
Tickets (Preis im Museumsein-  
tritt enthalten) an der Infotheke.

14 h ; 15:15 h (je 60 min)

### Chillen ohne Lärm

Wir mögens heute chillig und  
gehen in die Stille. Klangschal-  
lenmusik und Yogaübungen  
verhelfen uns dazu.  
Kostenloses Angebot für Kinder  
Rumfordschlössl, Englischer  
Garten 5, T. 341197

### Infotag im Gesundheitsladen

Sie bekommen einen Hörtest-  
Gutschein

### 15 h Geräusch-Experimente für Kinder und Erwachsene

Vorträge und Diskussion

### 16 h Schwerhörigkeit und Hörgeräteversorgung

Georg Thaller, Hörgeräte  
Seifert

### 17 h Tinnitus - was tun?

Bernd Stohscheim, Deutsche  
Tinnitusliga

### 18 h Wenn Geräusche zur Qual werden - Hyperakusis

Margarete Löwensprung,  
Musikpädagogin

kostenfrei, ohne Anmeldung  
Astallerstr. 14, Nähe Trappen-  
treustraße, Heimeranplatz



15 bis 18:30 h

### Tauchen Sie ein in virtuelle audiovisuelle Welten!

...und erfahren Sie moderne,  
interaktive Methoden der  
Hörforschung in virtueller  
Realität und was es bedeutet  
schwerhörig zu sein oder  
Cochlea Implantate zu nutzen.  
Ort: Reflexionsarmer Raum,  
Gebäude N9, Theresienstras-  
se 90, 80333 München  
Kontakt: Prof. B. Seeber,  
www.ce.cit.tum.de/aip,  
Email: aip@ei.tum.de.  
Kosten, Anmeldung: keine

17 - ca 19:30 h

### Natur in der Stadt: Vögel im Frühling

Auf den großen Friedhöfen  
können wir ihre unterschiedli-  
chen Gesänge kennenlernen  
Führung: Dr. Eva Schneider  
Treff: Trambahnhaltestelle  
Westfriedhof; Anmeldung:  
Tel. 089/271 90 52  
Kosten: 5 / 9 EUR

19 - 20:30 h

### Meditation am Mittwochabend

Mediationsraum in der  
evangelischen Kirche  
St. Johannes am Preysingplatz  
kostenfrei, Spende erbeten

## ab 27. April

Do, 27. April, 10:00 – 15 h  
Auftritt zur Woche der Kom-  
munikation des Netzwerks  
Hörbehinderung Bayern

### „Kommunikation barrierefrei - Licht und Schall in Räumen“

Vorträge zu Licht und Akustik,  
Workshops, Ausstellung  
Ort: Bayerisches Staatsminis-  
terium für Wohnen, Bau und  
Verkehr, Franz-Josef-Strauß-  
Ring 4; 80539 München  
Anmeldung und Info:  
regine.zille@bayciv.de oder  
www.nh-bayern.de

Do, 27. April, 17 - 18:30 h

**Sitzen in Stille für Geübte**  
Mediationsraum in der evan-  
gelischen Kirche St. Johannes  
am Preysingplatz  
kostenfrei, Spenden erbeten