

Foto: Blende 11



Nadine Kölmel,
Redaktion

Grüß Gott,

liebe Mieterinnen und Mieter,

mit einer neuen Ausgabe von **leben** starten wir in den Frühling. Die ersten Sonnenstrahlen laden dazu ein, es sich draußen mit einem Buch und einer Tasse heißem Tee gemütlich zu machen. Sie haben keine passende Lektüre parat? In der Münchner Stadtbibliothek werden Sie bestimmt fündig – entweder digital als E-Book oder vor Ort als gebundenes Buch. Leihen Sie sich doch ein Werk über Vögel oder Pflanzen aus und schauen Sie sich Ihre Umgebung beim nächsten Spaziergang genau an. Für regnerische Tage eignen sich Hörbücher, die Sie online oder als CD ausleihen können.

Herzliche Grüße

Nadine Kölmel

Nadine Kölmel

Nachgefragt

... Tanja Erdmenger von der Münchner Stadtbibliothek erklärt das Online-Angebot

Viele von Ihnen kennen bestimmt die Münchner Stadtbibliothek mit ihrem großen Bestand. Das ist aber nicht alles: Wir stellen Ihnen hier das Online-Angebot vor, mit dem Sie sich bequem von zu Hause mit Literatur, Filmen und Hörbüchern versorgen können.

leben: Was kann ich mir online bei der Münchner Stadtbibliothek ausleihen?

Tanja Erdmenger: Wir bieten rund 80.000 E-Books, E-Audios, E-Paper und E-Magazines, also die digitalen Versionen von Büchern, Hörbüchern, Zeitungen und Zeitschriften an. Es ist für jeden was dabei, ob Jung oder Alt, ob Münchner Kindl oder zeitweise Gäste in der Stadt. Für unser internationales Publikum sind besonders die rund 7.000 tagesaktuellen Zeitungen und Zeitschriften in 60 Sprachen aus fast 100 Ländern interessant. Für Romanleserinnen und -leser halten wir alles, was uns die Verlage anbieten, möglichst zeitnah zur Veröffentlichung im Buchhandel vor, und dies gilt auch für englische und amerikanische Bestseller, Krimis, historische Schmöcker und wichtige Sachbuchliteratur im Original. Für den Nachwuchs und seine (Groß-)Eltern gibt es als spezielles Angebot die „Tigerbook“-App mit 2.000 Kinderbüchern, die animiert, mit Toneffekten, Aufnahmemöglichkeiten und ergänzenden Spielen den besonderen Mehrwert digitaler Medien zeigen. Außerdem gibt es eine Reihe Spezial-Datenbanken zu Schule, Presse, Film, Kunst, Sport, Musik und Literatur.

leben: Wie funktioniert das Online-Angebot?

Tanja Erdmenger: Wer einen gültigen Bibliotheksausweis der Münchner Stadtbibliothek hat, kann all diese Angebote kostenlos nutzen – rund ums Jahr und ganz unabhängig von den Öffnungszeiten der Stadtbibliotheken.



Tanja Erdmenger
Fachreferat Pädagogik-Psychologie-eMedien-Datenbanken-Zeitschriften

Foto: privat

Die meisten unserer digitalen Angebote kann man via App auch auf mobilen Geräten nutzen, E-Books auch auf entsprechenden Readern. Hörbücher und Filme können zusätzlich auf PC oder Laptop gestreamt werden.

leben: Was bietet die Stadtbibliothek vor Ort im Hinblick auf digitale Angebote?

Tanja Erdmenger: Wer noch gar keine Erfahrung mit digitalen Medien hat oder unser Angebot überhaupt erst kennenlernen möchte, hat dafür die Möglichkeit in ganz vielen Stadtteilbibliotheken und in der Stadtbibliothek Am Gasteig. Unter der Reihe „Enter! Digitale Bildung für alle“ gibt es ein buntes Angebot. Besonders zu empfehlen für Seniorinnen und Senioren ist das monatlich stattfindende „Digitale Café“. Bei Kaffee und Keksen helfen wir zu allen Fragen rund um digitale Themen. Fragen Sie einfach nach dem Enter!-Programm, das auch online zur Verfügung steht.

leben: Was ist das Medienmobil?

Tanja Erdmenger: Wir besuchen Menschen mit Handicap, die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können, im vierwöchigen Turnus. Der kostenlose Service umfasst Beratung, Lieferung und Abholung am Ende der Leihfrist. Eine Anmeldung ist möglich unter 089 649138213 oder unter medienmobil@muenchen.de.

leben: Vielen Dank für das Gespräch!

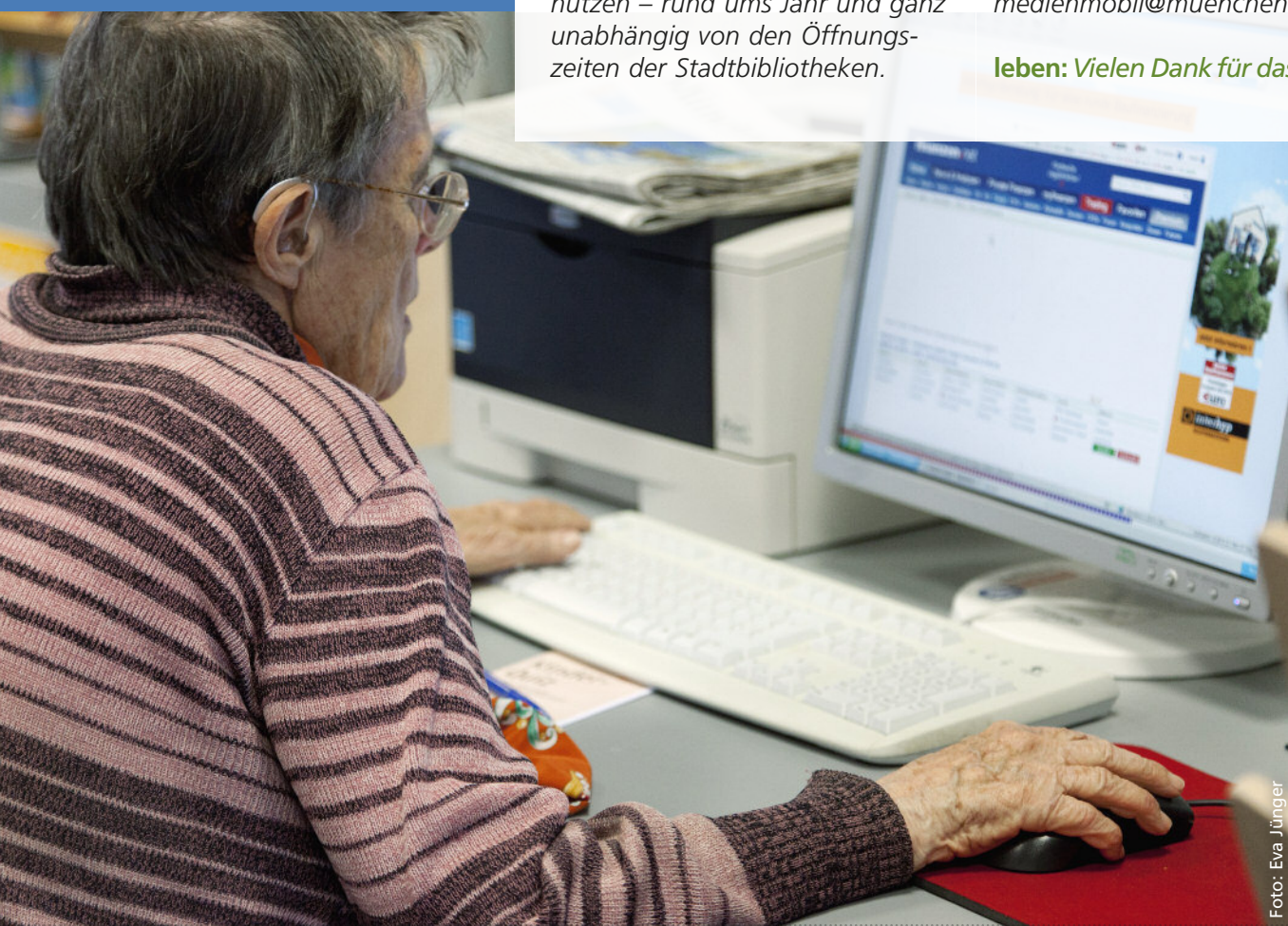


Foto: Eva Jünger

Was ist los?

KulturRaum München e.V.

Wir sind eine gemeinnützige Organisation, die kostenfreie Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen an Menschen mit niedrigem Einkommen vermittelt. Die Tickets werden uns von den Kulturveranstaltern zur Verfügung gestellt. In einem persönlichen Telefongespräch vermitteln wir die Karten dann an unsere Kulturgäste.

Kulturgast werden – so geht's

Entweder Sie kommen direkt im Büro von KulturRaum München mit Ihrem Nachweis vorbei oder Sie füllen bei einem der Sozialpartner den Anmeldebogen aus. Unsere Sozialpartner sind soziale Einrichtungen in den Stadtvierteln, darunter viele Alten- und Service-Zentren. Die komplette

Liste finden Sie auf unserer Website. Sobald eine passende Veranstaltung ansteht, rufen Sie unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter an und vermitteln die Tickets. Zu jeder Veranstaltung können Sie eine Begleitung mitnehmen. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie an: gast@kulturraum-muenchen.de

KulturRaum München e.V.
Zenettistraße 2, 80337 München
Telefon: 55267183
www.kulturraum-muenchen.de

Öffnungszeiten

Montag, Donnerstag, 10–16 Uhr
Dienstag, Freitag, 10–12:30 Uhr

Eintritt.Frei Kalender

Entdecken Sie im Online-Kalender von KulturRaum München vielfältige Kulturveranstaltungen, bei denen für jeden Münchner der Eintritt frei ist! Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von ihrem Einkommen: <https://www.eintrittfrei-muenchen.de>

„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück. Es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.“
Seneca

Foto: Jonas Neßzger



Alten- und Service-Zentrum Au

Balanstraße 28
81669 München
Telefon: 45874029

Das ASZ Au ist eine Anlaufstelle für Senioren aus der Au sowie deren Angehörigen und anderen Bezugspersonen, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen. Außerdem bietet das ASZ Au viele Kurse und Veranstaltungen an.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 9–16:30 Uhr
Freitag, 9–12 Uhr

Mittagstisch: Suppentag

Mittwoch, 12:30 Uhr
Kosten: 2,90 Euro

Mittagstisch: Mit Leib & Seele

Dienstag und Donnerstag, 12 Uhr
Kosten: regulär 5,50 Euro
Ermäßigt: 3 Euro

Kostenfreier Mittagstisch

Sprechen Sie uns hierzu an.

Anmeldung und Abmeldung bis spätestens am Vortag bis 12 Uhr im ASZ oder telefonisch. Eine Ermäßigung ist abhängig vom Einkommen möglich. An Feiertagen findet kein Mittagstisch statt.

Präventive Hausbesuche

Wir möchten Ihnen alle für Sie aktuell notwendigen Informationen geben und bei Bedarf wichtige Unterstützungsangebote vorstellen. Damit Sie so lange wie möglich selbstbestimmt und selbstständig leben können. Unsere Hausbesuche sind vertraulich, kostenfrei und finden nur auf Ihren Wunsch statt. Beratungstermine können sowohl zu Hause oder im ASZ stattfinden.

Cafeteria

Montag bis Donnerstag,
9:30–16:30 Uhr
Freitag, 9:30–12 Uhr

Genießer-Frühstück

Alle 14 Tage freitags, 9:30 Uhr
Cafeteria
Entspannen Sie bei einem leckeren Frühstücksbuffet inklusive Kaffee oder Tee. Es bietet Gelegenheit für einen gemütlichen Ratsch und um die Woche in Gesellschaft ausklingen zu lassen.
Ehrenamtlicher Einsatz: Iris Kopp, Camilla Sellien
Kosten: 4,50 Euro
Anmeldung bis Mittwoch

Deftiges Weißwurstfrühstück

Alle 14 Tage freitags, 10 Uhr
Wir bieten Ihnen ein zünftiges Traditionsfrühstück mit „zwoa Weißwürscht, Hausmachersenf und oana Brez'n“.
Kosten: 3,50 Euro zzgl. Getränke
Anmeldung bis Mittwoch

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Freitag, 10–11:30 Uhr
Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache. Der Kurs bietet genügend Gelegenheit zum Üben und Wiederholen. Benötigtes Material: Lehrbuch „Con gusto A1“.
Kursleitung: Silvia Goyeneche
Bei Interesse melden Sie sich bitte im ASZ-Büro.

Gehirnfitness durch Bewegung

Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr
Wir trainieren das Gedächtnis mit Bewegung, um unsere Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und um zu Entspannen.
Leitung: Christine Haider
Bei Interesse melden Sie sich bitte im ASZ-Büro.

Alten- und Service-Zentrum Haidhausen

Wolfgangstraße 18
81667 München
Telefon: 4613840

Die „Hilfe im Alter gGmbH“, eine Tochtergesellschaft der Inneren Mission München e.V., leitet das ASZ Haidhausen. Wir organisieren Unterstützung bei Behördengängen oder im Haushalt und beraten ältere Menschen in allen Belangen. Auf Wunsch bieten wir auch präventive Hausbesuche an. Ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Kursen und Gruppen rundet das Angebot ab.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag,
9–16:30 Uhr
Freitag, 9–14 Uhr

Mittagstisch

Dienstag, 12 Uhr
Menüpreis: 5 Euro
Bei geringem Einkommen ist ein Preisnachlass auf Mittagstisch, Kurse und Veranstaltungen möglich.

Lichtblick Seniorenhilfe e.V.

Schweigerstraße 15
81541 München
Kontakt über GWG-Sozialpädagogin Daniela Gomez,
Telefon: 55114-614

Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe wurde 2003 von Lydia Staltner gegründet. Ziel ist es, Rentnern, die aus finanziellen Gründen Not leiden, schnell und unbürokratisch Hilfe oder dauerhafte Unterstützung zu bieten. Bei Bedarf übernimmt der Verein die Kosten für z. B. eine neue Brille. Auch die Teilnahme an Bewegungskursen und Fortbildungen fördert der Ver-

Von Liebe,
Lastern und Lust:
Chanson-Nachmittag in der
Seniorenbörse



Foto: Kirsten Salzer-Wilkie

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie als Aushang bzw. in den Schaukästen der Einrichtungen.

Alle Einrichtungen freuen sich über ehrenamtliche Helfer. Wenn Sie Interesse daran haben, melden Sie sich einfach vor Ort.

Damit der Text besser lesbar ist, verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Gemeint sind natürlich immer beide Geschlechter.

Weitere Informationen bei Ihrer GWG-Hausverwaltung Au, Haidhausen

Ihre Wohn- und Lebensqualität stehen für die GWG München im Mittelpunkt. Besonders wichtig ist uns daher die Mieterbetreuung vor Ort: Hausverwalter, Hausmeister und Sozialpädagogen bieten Einzelbetreuung und Konfliktmanagement in den Wohnanlagen.

Sprechen Sie uns an:
Montag, Dienstag und Donnerstag,
8:30–11:30 Uhr, Donnerstag
zusätzlich 15–17:30 Uhr
Kegelhof 3
81669 München
Telefon: 55114-601
Fax: 55114-610

leben ist eine Information der GWG München für Seniorinnen und Senioren.

Impressum

Herausgeber:
GWG Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH
Heimeranstraße 31
80339 München
Telefon: 55114-0
Fax: 55114-209
info@gwg-muenchen.de,
www.gwg-muenchen.de
März 2019
Redaktion: Nadine Kölmel
Gestaltungskonzept:
Büro Roman Lorenz,
design alliance, München
Druck: Bavaria-Druck GmbH,
München

Frühlingserwachen in der Metzstraße

ein, damit ältere Menschen mit geringem Einkommen am Leben teilhaben können.

Münchner Seniorenbörse

Rumfordstraße 25
80469 München
Telefon: 29162477

Die Seniorenbörse bietet Ihnen die Möglichkeit, nach der Arbeits- und Familienphase geistig rege, engagiert, informiert und körperlich fit zu bleiben. Hier können Sie Gleichgesinnten begegnen.

Die Seniorenbörse bietet zudem Information und Beratung sowie weiterbildende Kurse und Arbeitskreise. Über das Netzwerk wird der Gedanke der gegenseitigen Hilfe gelebt.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 11–16 Uhr
Freitag, 11–14 Uhr

Nachbarschaft Westermühlbach e.V.

Geyerstraße 15
80469 München
Telefon: 2014144

Die Nachbarschaft Westermühlbach unterstützt ältere Menschen bei der Bewältigung des Alltags und der Freizeitgestaltung. Das Angebot reicht von der hauswirtschaftlichen Versorgung, Einkaufshilfen und Besorgungsgängen bis hin zur Begleitung bei offiziellen Terminen und Freizeitaktivitäten. Zudem berät das Team bei persönlichen Fragen.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 9–13 Uhr