



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.
Zenettstraße 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>

Alten- und Service-Zentrum Berg am Laim

Berg-am-Laim-Straße 141
81673 München
Telefon: 434313

Das ASZ Berg am Laim wird vom Förderverein der Sozialstation Berg am Laim / Trudering geleitet. Es ist ein Ansprechpartner für alle altersbezogenen Fragen und ein Treffpunkt für Senioren aus dem Viertel. Das Kursangebot umfasst Sprachkurse, Künstlerisches und Bewegung sowie Ausflüge.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 9–12 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag, 14–16 Uhr
Freitag, 9–12 Uhr
In den Schulferien ist das Büro Montag bis Freitag von 9–13 Uhr besetzt.

Mittagstisch: Senioren kochen für Senioren

Montag, Mittwoch und Freitag, 12 Uhr
Preis: 5 Euro
Der Abhol- und Bringdienst kostet 4 Euro.
Anmeldung bis 12 Uhr des Vortags.

Donnerstagstreff mit Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 13–15 Uhr
Kosten: 4 Euro
Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.
Die Anmeldung ist erforderlich.

Alten- und Service-Zentrum Bogenhausen

Rosenkavalierplatz 9
81925 München
Telefon: 461334640

Das ASZ Bogenhausen steht allen Menschen offen, die sich mit dem Älterwerden auseinandersetzen und soziale Kontakte suchen. Wir bieten sozialpädagogische Beratung in schwierigen Lebenssituationen, unterstützen Sie in Behördenange-

legenheiten oder wenn Sie Hilfe im Alltag benötigen. Die Beratung ist kostenfrei. Zudem gibt es viele Kurse und Gruppenangebote. Bitte melden Sie sich persönlich zu den Veranstaltungen an. Ermäßigungen sind möglich.

Sprech- und Bürozeiten

Montag bis Donnerstag, 9–12:30 Uhr und 13:30–15:30 Uhr
Freitag, 9–12 Uhr sowie nach Vereinbarung. Die Öffnungszeiten richten sich nach den Angeboten.

Alten- und Service-Zentrum Ramersdorf

Rupertigaustraße 61a
81671 München
Telefon: 673468790

Neben Informationen und Beratung zu altersspezifischen Themen bietet das ASZ Ramersdorf Unterstützung im Alltag, Gruppen- und Kursangebote sowie eine Cafeteria. Zudem unternehmen wir auf Wunsch präventive Hausbesuche.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 8–16:30 Uhr
Freitag, 8–14 Uhr

Mittagstisch

Montag und Donnerstag, 12 Uhr
Preis: 5,50 Euro

Freizeittreff für aktive Senioren

Jeden 1. Dienstag im Monat, 16–17:30 Uhr

Kinonachmittag

Jeden 3. Dienstag im Monat, 14 Uhr
Lassen Sie sich bei einer Tasse Kaffee und frischem Kuchen vor unserer „Kinoleinwand“ unterhalten. Kosten nach Verzehr.

Spielnachmittag

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 13:30–16 Uhr

Theaternachmittag: „Ein Engel auf der Couch“

Dienstag, 12. März 2019,
14–15:30 Uhr
Ein Theaterstück mit Tanz
und Gesang

Operettennachmittag

Dienstag, 2. April 2019, 14 Uhr
Genießen Sie bei Kaffee und
Kuchen schöne Musik.
Kosten nach Verzehr, Eintritt
auf Spendenbasis

Osterfrühstück

Donnerstag, 18. April 2019
10–11:30 Uhr
Kosten: 5 Euro

MAGs-Stadtteiltreff Gotteszeller Straße

Gotteszeller Straße 18a
81671 München
Telefon: 45088223

Der Stadtteiltreff unter der Träger-
schaft von MAGs – Münchner
Aktionswerkstatt Gesundheit ist ein
bewohnernaher Ort mit Angeboten
für Menschen jeden Alters. Während
der Öffnungszeiten kann kopiert,
gefaxt oder im Internet nachge-
schaut werden. Beliebt ist auch
unser Garten: Die Parzellen werden
von den Bewohnern bepflanzt und
gepflegt, wir stehen Hobbygärtnern
mit Rat und Tat zur Seite.

Öffnungszeiten

Dienstag, 10:30–12:30 Uhr und
14–16 Uhr
Mittwoch, 12:30–14 Uhr
Donnerstag, 11–16 Uhr
Bitte vorher per Telefon erkundigen

Mittagstisch

Dienstag, 12:30 Uhr
Kosten: 3,50 Euro
Bei geringem Einkommen: 1,50 Euro
Bitte melden Sie sich vorher im
Stadtteiltreff an.

Einzelfallhilfe

in Kooperation mit dem Verein
Schau Hin
Jeden 2. und 4. Dienstag im
Monat, 13:30–15 Uhr
Beratung zur Unterstützung von
bedürftigen Bewohnern. Bitte mel-
den Sie sich vorher im Treff an.

Sonntagsfrühstück

Zweimal im Monat, 10–13 Uhr –
bitte erfragen Sie im Stadtteiltreff
den genauen Termin.
Aktive Nachbarn bereiten ein
gesundes Frühstück für die Bewoh-
ner des Quartiers und für Gäste zu.
Kosten: 1 Euro plus Getränke

Abendgenuss

Zweimal im Monat ab 17:30 Uhr,
bitte erfragen Sie im Stadtteiltreff
den genauen Termin.
Aktive Nachbarn bereiten ein leicht-
es, gesundes und oftmals vegetari-
sches Abendessen vor.

Handysprechstunde

Donnerstag, 15–16 Uhr
Bitte melden Sie sich vorher im
Stadtteiltreff an.

Begegnung der Generationen

Einmal im Monat, Dienstag,
14:30–16 Uhr
Senioren treffen sich im Stadtteil-
treff mit Kindern der Kindertages-
stätten aus der Grafinger Straße
zum gemeinsamen Basteln, Malen
oder Backen.

Raumüberlassung

Samstag und Sonntag kann der
Raum (für maximal 20 Personen)
für private Veranstaltungen, wie
Kindergeburtstage oder Familien-
feiern, genutzt werden. Sprechen
Sie uns an.



„Das Lächeln, das du aussendest,
kehrt zu dir zurück.“
Indisches Sprichwort

**Weitere Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie als
Aushang bzw. in den Schaukä-
sten 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 gleich-
zeitige Verwendung männlicher
und weiblicher Sprachformen.
Gemeint sind natürlich immer
beide Geschlechter.**

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



Foto: Jonas Nefzger

Maikäfertreff

Bad-Schachener-Straße 69
81671 München
Telefon: 66063664

Der Maikäfertreff ist ein Nachbar-
schaftstreff unter der Trägerschaft
von MAGs. Sie können Kurse und
Veranstaltungen besuchen, sich
engagieren und neue Bekantschaf-
ten knüpfen.

Öffnungszeiten

Montag, 9–13 Uhr
Mittwoch, 9–13 Uhr
Donnerstag, 13–18 Uhr

Mittagsbrunch

Dienstag, 11:45 Uhr
Brunchbuffet mit Wurst, Käse, Obst,
Joghurt, Semmeln, Kaffee und Saft.
Kosten: 2,50 Euro. Bei geringem
Einkommen Ermäßigung möglich.

Mittagstisch

Donnerstag, 12 Uhr
Kosten: 3,50 Euro. Bei geringem
Einkommen ist eine Ermäßigung
möglich.
Anmeldung: bis Mittwoch

Gymnastik „Fit in den Tag“

Dienstag, 8:15–9:15 Uhr
Das Sportangebot ist kostenfrei.

Montagsspaziergänge

Montag, 10:30 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn Innsbrucker Ring
Die Route erfahren Sie im Treff.
Das Sportangebot ist kostenfrei.

Männerstammtisch

letzter Montag im Monat
Weitere Infos erhalten Sie bei Herrn
Schmalzgruber unter der Telefon-
nummer 495738.

Hockerygymnastik

Dienstag, 10–11 Uhr
Hockerygymnastik ist für alle Senio-
ren, die Spaß an Bewegung in Ge-
meinschaft haben. Geübt wird ein
schonendes, effektives Ganzkörper-
training ohne Übungen am Boden.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung
mit. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Nachmittagscafé und Spielenachmittag

Mittwoch, 14:30–17 Uhr
Sie spielen gerne Karten oder Gesell-
schaftsspiele, wie Rummycup? Dann
sind Sie hier richtig. Es gibt frisch
gebackene Kuchen, Kaffee und Tee.

Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd

Balanstraße 111
81549 München
Telefon: 46139080
Mobil: 0176 58851599
Leiterin: Hannah Suttner

Sie haben eine Idee? Wir bieten
Ihnen Raum für Ihr Engagement.
Unabhängig von Kultur und Gene-
ration können Ideen bei uns einge-
bracht und gemeinsam umgesetzt
werden. Kontaktieren Sie uns.

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag,
10–13 Uhr; Mittwoch, 16–19 Uhr
und nach Vereinbarung

Büchertauschregal

Während der Sprechzeiten
Hier können Bücher kostenfrei aus-
geliehen oder gegen andere Bücher
getauscht werden.

Verschenkregal

Während der Sprechzeiten
Gut erhaltene Dinge können über
unser Verschenkregal einen neuen
Besitzer finden. Ausnahme: ver-
derbliche und sehr große Dinge

Kulturausflug

Wir genießen Kulturveranstaltungen
mit freiem oder geringem Eintritt
in München gemeinsam. Bei Interesse
bitte im Treff melden! Wenn sich
eine Gruppen zusammengefunden
hat, werden die Termine per Aus-
hang und unter [www.nt-ramers-
dorfsued.de](http://www.nt-ramers-
dorfsued.de) bekannt gegeben.

Bewegung mit Spaß

Montag, 11–12 Uhr
Für alle Erwachsenen, die Spaß an
Bewegung haben und ihn behalten
wollen. Kostenfrei

Weitere Informationen bei Ihrer GWG-Hausverwaltung Berg am Laim, Ramersdorf

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 Einzel-
betreuung und Konfliktmanage-
ment in den Wohnanlagen.

Sprechen Sie uns an:
Montag, Dienstag und Donnerstag,
8:30–11:30 Uhr, Donnerstag
zusätzlich 15–17:30 Uhr
Echardinger Straße 63
81671 München
Telefon: 55114-650
Fax: 55114-635

Englisch für Erwachsene

Montag, 17–18:30 Uhr
Wenn Sie gerne reisen, internatio-
nal ins Gespräch kommen wollen
und Englischkenntnisse auf A2-
Niveau haben, sind Sie hier herzlich
willkommen in unserer Gruppe, die
von einer ausgebildeten Englisch-
lehrerin geleitet wird.
Gebühr: 10 Doppelstunden kosten
50 Euro

Seniorentreff

„Oldies but Goldies“
Dienstag, 10:30–12 Uhr
Gemeinsam singen, kreativ sein und
miteinander ins Gespräch kommen.
Kosten: 1 Euro für Getränke

Gesprächsrunde über Höhen und Tiefen im Leben

Jeden 2. und 4. Mittwoch im
Monat, 10–12 Uhr
Regelmäßige Austauschtreffen in
einer offenen Gruppe darüber, wie
man vor allem mit den Tiefen des
Lebens umgeht.
Kostenfrei

Bewegung mit Entspannung

Donnerstag, 11–12 Uhr
Eine kleine Reise durch den Körper
für Muskeln und Seele. Für alle
Erwachsenen, die ihr Körpergefühl
wiederentdecken wollen. Es sind
keine Voraussetzungen nötig.
Kostenfrei

Fußgymnastik

Donnerstag, 12:15–13 Uhr
Unsere Füße tragen uns durchs
Leben. Wir tun etwas dafür, dass
es so bleibt. Es sind keine Voraus-
setzungen nötig.
Kostenfrei

Frühstücken in Gesellschaft

Jeden 1. Samstag im Monat,
10–12 Uhr
Gemeinsam in einer fröhlichen
Runde frühstücken.
Anmeldung bis Mittwoch
Kosten: 3 Euro

**Musik- und Tanznachmittag 50+
Mittwoch, 17. April 2019, 15–19 Uhr
Einmal pro Jahreszeit lädt der Nach-
barschaftstreff Ramersdorf-Süd zum
gemütlichen Empfang mit schwung-
voller Musik für alle über 50.
Kosten: 2 Euro**

Trambahnhäusl

Rosenheimer Straße 238
81669 München

Leiterin: Nuschin Rawanmehr
Mobil: 0152 04806645
E-Mail: [nt.trambahnhaeusl@verein-
fuer-sozialarbeit.de](mailto:nt.trambahnhaeusl@verein-
fuer-sozialarbeit.de)

Sprechzeiten

Mittwoch, 10–12 Uhr
Donnerstag, 16–19 Uhr

Raumverwaltung

Mobil: 0152 04811286
E-Mail: raum@trambahnhaeusl.de
Sprechzeiten: Dienstag, 16–20 Uhr

Das Trambahnhäusl ist ein Treffpunkt
für alle Nachbarn aus dem Viertel
und bietet Raum für Ihr Engage-
ment. Wenn Sie eine Idee haben,
kontaktieren Sie uns.

Singhäusl

Jeden 2. und 4. Montag im Monat,
19–20:30 Uhr
Mit kurztextigen Liedern und
Chants aus unterschiedlichen
Kulturkreisen verbringen wir einen
entspannten Abend. Es sind keiner-
lei Vorkenntnisse nötig.
Kosten: 5 Euro pro Treffen

Culture Kitchen

Jeden 2. Sonntag im Monat,
12–16 Uhr
Bei unserem experimentellen Koch-
kurs mit Menschen aus der ganzen
Welt kann jeder mitkochen.
Anmeldung erbeten.

Männertreff

Jeden 2. Freitag im Monat,
19–23 Uhr
Hier trifft sich eine gesellige Män-
nerrunde, die sich über Neuzu-
gänge freut.

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

Impressum

Herausgeber:
GWG Städtische Wohnungs-
gesellschaft 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