



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](mailto: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](mailto:gast@kulturraum-muenchen.de)

KulturRaum München e.V.  
Zenettstraße 2, 80337 München  
Telefon: 55267183  
[www.kulturraum-muenchen.de](http://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 München der Eintritt frei ist! Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von ihrem Einkommen: <https://www.eintrittfrei-muenchen.de>

### Evangelisch-lutherische Versöhnungskirche

Gemeindesaal  
Hugo-Wolf-Straße 18  
80937 München  
Telefon: 31202630

### Diakonia mobile Kleiderkammer

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 11–13 Uhr  
Gemeindesaal  
Hier finden Sie günstige gebrauchte und neuwertige Kleidung zum Sonderpreis. Sozialhilfeempfänger mit Ausweis erhalten Sonderkonditionen. Kontakt: Vanessa Hadzic, Leitung der Kleiderkammer in der Bayernkaserne  
Telefon: 0157 51367786  
E-Mail: [hadzic@diakonia.de](mailto:hadzic@diakonia.de)

### Seniorenclub

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 14–16 Uhr  
Gemeindesaal  
Der Seniorenclub ist für alle Nachbarn, unabhängig von der Religion, offen. Jeder Nachmittag behandelt ein anderes Thema. In den Schulferien findet kein Treffen statt. Kaffee und Kuchen gibt es zum Selbstkostenpreis.

### Dämmerschoppen

Jeden 3. Freitag im Monat, ab 18:30 Uhr  
Gemeindesaal der Versöhnungskirche  
Bei unserem bunten Spieleabend für Jung und Alt ist für das leibliche Wohl gesorgt.  
Organisatoren: Ehepaar Rübiger, Agnes Jäschke, Christa Pascolo  
Kontakt: Hartmut und Gisela Rübiger, E-Mail: [h.raebiger@gmx.de](mailto:h.raebiger@gmx.de)  
Telefon: 3162696

### Katholisches Stadtpfarramt St. Gertrud

Weyprechtstraße 75  
80937 München  
Ansprechpartnerinnen:  
Irmgard Gärtner, Telefon: 3118168  
Isabella Pickl, Telefon: 3137538

Einmal im Monat beginnt der Seniorenclub mit einem Gottesdienst. Anschließend geht es in den Pfarrsaal zu einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Die anderen Donnerstagnachmittage werden mit einem Programm gestaltet. Außerdem organisieren wir ein bis zwei Busfahrten jährlich, an denen jeder teilnehmen darf.

### Seniorenclub

Zweimal im Monat am Donnerstag, 14 Uhr  
Pfarrsaal St. Gertrud  
Weyprechtstraße 75

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

Foto: Jonas Netzerger



## Mehrgenerationenhaus „Unter den Arkaden“

Mehrgenerationenhaus  
Dientzenhoferstraße 68  
80937 München  
Telefon: 309054780

Besucher aller Generationen und Kulturen sind bei uns herzlich willkommen. Wir sind ein Treffpunkt, eine Informationsbörse und ein Ort für Veranstaltungen. Das Programm umfasst drei Arten von Angeboten: Bildungsveranstaltungen, offene Treffs und hausnahe Dienstleistungen. Träger der Einrichtung ist der Euro-Trainings-Centre ETC e.V.

### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag,  
10–16 Uhr, Freitag, 10–13:30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

### Gemeinschaftsgarten

Wir gärtnern, kochen und feiern gemeinsam. Genießen Sie unseren Arkadengarten und verbringen Sie bei einem Getränk und Kuchen ein paar erholsame Stunden.

### Senioren-Café

1. Montag im Monat, 10:30–12 Uhr  
Senioren treffen sich zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen (auch für Diabetiker geeignet). Neben Musik und Vorträgen bleibt genügend Zeit zum Plaudern. Die Vorträge werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen durchgeführt.

### English II

Montag, 15–16:30 Uhr  
Wir lernen, tägliche Situationen auf Englisch zu meistern – vom Gespräch im Restaurant über die Unterhaltung am Schalter bis hin zum Einkauf oder beim Hotel-Einchecken. Im Kurs können die Bücher zu Hause bleiben. Anmeldung erforderlich.

### Kurs: Digitalisierung im Alter

Donnerstag, 10:30–11:30 Uhr  
Senioren lernen mobile Endgeräte (Tablets, PCs, Laptops und Smartphones) und die Möglichkeiten des Internets kennen und vertiefen. Anmeldung erforderlich.

### Mediensprechstunde

Donnerstag, 11:30–12:30 Uhr  
Senioren erhalten Unterstützung bei der Nutzung von Laptops, Smartphones und Apps.

### Hilfe bei Sozialanträgen

Freitag, 9:30–11 Uhr  
Die Anträge für soziale Belange (Harz IV, Rente, Wohn- und Kindergeld u. a.) sind lang und kompliziert. Wir helfen Ihnen gerne, wenn Sie Fragen dazu haben. Füllen Sie bitte die Formulare soweit wie möglich im Vorfeld aus. Anmeldung erforderlich.

### Brett- und Tabletop-Spiele

Jeden 2. Samstag im Monat,  
11–19 Uhr  
Begeisterte Brett- und Tabletop-Spieler freuen sich über neue Mitspieler. Bei Interesse können Sie einfach vorbeikommen. Sie können über die Website [www.doder.org](http://www.doder.org) angeben, in welcher Runde Sie mitspielen möchten oder ob Sie selbst Mitspieler suchen.

## Nachbarschaftsbüro Nordhaide

Diakonie Hasenberg e.V.  
Ernst-Schneider-Weg 7  
80937 München  
Telefon: 31698962

Das Nachbarschaftsbüro Nordhaide der Diakonie Hasenberg ist ein offener Treffpunkt. Wenn Sie Ihr Viertel mitgestalten möchten, sind Sie genauso willkommen als wenn Sie neue Freunde suchen. Gemeinsam werden Ideen, Projekte und Aktionen umgesetzt. Einmal im Jahr fahren wir mit dem Bus in eine andere Stadt. Ziel, Termin und Anmeldefrist finden Sie im Schaukasten.

### Öffnungszeiten

Montag, 14–16 Uhr  
Freitag, 10–12 Uhr

### Sprechzeiten

Dienstag, 10–16 Uhr  
Freitag, 10–12 Uhr

### Kostenloser Büchertausch

Freitag, 10–12 Uhr

### Frühstück mit Motto

Montag, 25. März 2019,  
10–11:30 Uhr  
Melden Sie sich vorher an.  
Geringer Selbstkostenbeitrag.

**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.**

**Hereinspaziert!  
Der Tisch ist gedeckt. Frühstück im Nachbarschaftsbüro Nordhaide.**



Foto: Nachbarschaftsbüro Nordhaide

## Offene Altenhilfe Bayerisches Rotes Kreuz

Rose-Pichler-Weg 38  
80937 München  
Telefon: 3164924

Wir sind eine Beratungs- und Begegnungsstätte des Bayerischen Roten Kreuzes für Senioren. Hier können Sie neue Kontakte knüpfen oder sich mit einem Anliegen an das Team wenden. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch zu Hause stattfinden. Darüber hinaus organisieren wir Ausflüge und Veranstaltungen.

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8:30–12 Uhr  
Montag bis Donnerstag, 13–16 Uhr

### Mittagstisch

Montag bis Freitag, 12 Uhr  
Menü: Suppe, Hauptgericht, Nachtisch  
Preis: 4,20 Euro  
Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.  
Bitte melden Sie sich vorher an.

### Seniorenfrühstück

Mittwoch, ab 9 Uhr

### Kaffeerunde

Dienstag und Donnerstag,  
14–16 Uhr

### Gedächtnistraining

Montag, 14–15 Uhr



Foto: Andreas Hantschke

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

## Seniorenbegegnungsstätte Diakonie Hasenberg e.V.

Schleißheimer Straße 450/452  
80935 München  
Telefon: 31287597

Wir sind eine Einrichtung der Diakonie Hasenberg. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne mit anderen treffen, sich austauschen möchten oder in Gemeinschaft aktiv werden wollen. Die Veranstaltungen reichen von Stricknachmittagen, Gesellschaftsspielen, Gymnastik und Tanz bis zu jahreszeitlichen Festen, Flohmärkten und Tagesfahrten.

### Sprechzeiten

nach telefonischer Vereinbarung

### Tipp: Begleitservice Bus und Bahn

Der Begleitservice unterstützt Menschen mit eingeschränkter Mobilität und solche, die Orientierung brauchen, bei ihrer Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Angebot ist kostenlos.  
Wo: Münchner Stadtgebiet  
Wann: Montag bis Freitag, 8–18 Uhr  
Anmeldung: Telefon 5549189200 (Montag bis Freitag, 9–16 Uhr)

**Im Grünen lässt sich gut schöne Erinnerungen nachhängen**



Foto: Jonas Neifzger

## Weitere Informationen bei Ihrer GWG-Hausverwaltung Harthof, Nordhaide

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  
Lieberweg 46  
80937 München  
Telefon: 55114-101  
Fax: 55114-121

## Spiel- und Begegnungszentrum Am Hart (SBZ)

Arnauer Straße 5  
80937 München  
Telefon: 316056913

Seit 1973 verfolgen wir einen altersübergreifenden Ansatz. Das SBZ ist ein Treffpunkt für Menschen jeden Alters. Zudem betreibt es einen Seniorenbereich der „Offenen Altenhilfe“. Der hauseigene Fahrdienst holt Sie auf Wunsch ab und bringt Sie wieder nach Hause.

### Telefonzeiten

Montag bis Freitag, 9–17 Uhr  
Bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, Sie werden umgehend zurückgerufen.

### Montagstreff der Senioren

Montag, 13:30–16:30 Uhr  
Beim Montagstreff stehen der Austausch und neue Impulse durch gemeinsame Projekte im Mittelpunkt.  
Kosten: 2,50 Euro

### Laienchor

Dienstag, 14:30–16 Uhr  
Sie singen gerne unter der Dusche oder im Auto? Wir bieten für alle, die Freude am Singen haben, einen offenen musikalischen Treff an.  
Kosten: 2,50 Euro

### Gedächtnistraining

Alle 14 Tage Freitagnachmittag  
Mit unterhaltsamen und abwechslungsreichen Übungen und unter Anleitung einer ausgebildeten Trainerin wird das Gedächtnis spielerisch herausgefordert. Junge wie auch ältere Senioren sind herzlich willkommen.  
Kosten: 3 Euro

### Gesundheitswerkstatt

Donnerstag, 10:30–12:30 Uhr  
... zur Gesundheitsprävention im Alter, geleitet von Alva Haasler, Krankenschwester und Heilpraktikerin. Es erwarten Sie heilsame Bewegungen aus dem Hui-Chun-Gong, dem Verjüngungs-Qigong der chinesischen Kaiser. Begonnen wird mit einer geführten Heilmeditation. Danach ist Raum für einen persönlichen Austausch über das momentane Befinden.  
Kosten: 3 Euro

### Biografiearbeit mobil

Termine nach Absprache  
Wir besuchen Sie zu Hause und arbeiten mit Ihnen in vertrauensvollem Rahmen an Ihrer Lebensgeschichte.  
Kosten: 3 Euro  
Nähere Informationen und Anmeldung bei Christiane Döring und Ludwig Raidl  
Telefon: 316056913 (AB)  
E-Mail: [sb-sbz@ag-buhlstrasse.de](mailto:sb-sbz@ag-buhlstrasse.de)

### Generationsübergreifendes Sommerfest

Samstag, 6. Juli 2019  
SBZ-Gelände in der Arnauer Straße

**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](mailto:info@gwg-muenchen.de),  
[www.gwg-muenchen.de](http://www.gwg-muenchen.de)  
März 2019  
Redaktion: Nadine Kölmel  
Gestaltungskonzept:  
Büro Roman Lorenz,  
design online, München  
Druck: Bavaria-Druck GmbH,  
München