

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 Kind 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-PsychologieMedien-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!

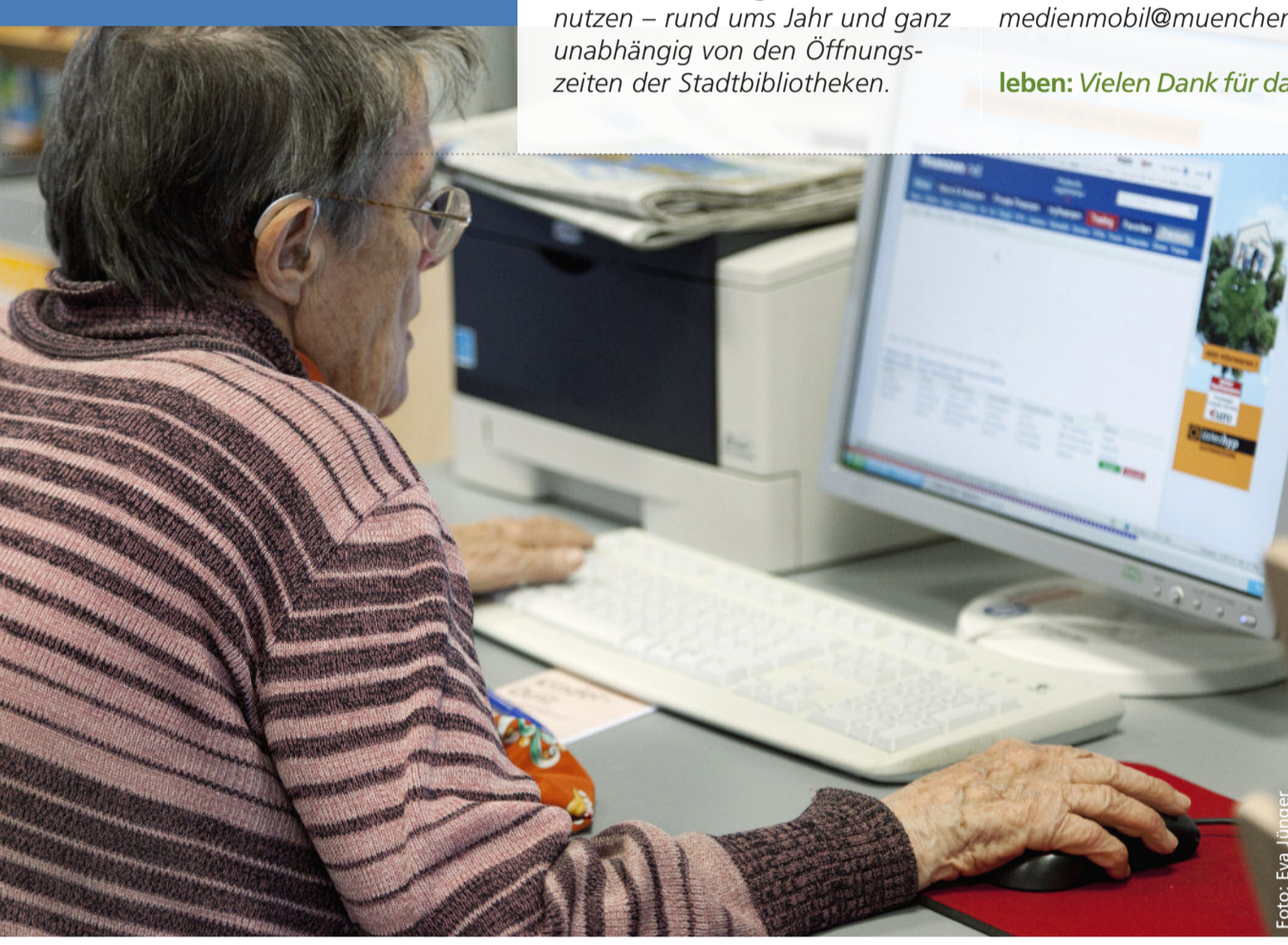


Foto: Eva Jünger

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 Kleinhadern-Blumenau

Alpenveichenstraße 42
80689 München
Telefon: 5803476

Das ASZ Kleinhadern-Blumenau wird von der Caritas geführt. Sie sind herzlich eingeladen, reinzuschauen, mitzumachen und dabei zu sein. Wir bieten unter anderem eine allgemeine soziale Beratung, sozialpädagogische Gruppenarbeit sowie ein umfassendes Kurs- und Veranstaltungsprogramm.

Öffnungszeiten Cafeteria (auch für die Cafeteria)
Montag bis Donnerstag, 9–17 Uhr
Freitag, 9–14 Uhr

Bürozeiten
Montag, 9–13:30 Uhr
Dienstag, 9–13 Uhr
Mittwoch, 10–14 Uhr
Donnerstag, 11:30–12:30 Uhr
Freitag, 9–12 Uhr

Mittagstisch
Montag bis Freitag, 12 Uhr
Kosten: 5,80 Euro. Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich. Anmeldung bis 10 Uhr am vorherigen Werktag.

Frühjahrs-Kleidermarkt
Freitag, 15. März 2019, 13–17 Uhr
Es erwarten Sie Kleidung, Schuhe und Accessoires zum ausgelassenen Stöbern und Anprobieren. Mit gemütlichem Treffpunktcafé. Eintritt frei.

Polizei-Workshop: Mobil im Alter
Donnerstag, 21. März 2019, 14 Uhr
Die Polizeiinspektion 41 – Laim informiert umfassend über die Vermeidung von Gefahren unterwegs. Eintritt frei.
Anmeldung bis zum 18. März, mind. 5 Teilnehmer!

Maitanz im ASZ
Donnerstag, 16. Mai 2019, 14–17 Uhr
Wir begrüßen den Wonnemonat im ASZ. Bei flotter Musik von Lothar Nelz darf nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen werden. Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Eintritt frei.
Anmeldung bis zum 13. Mai

Ü60-Party im ASZ
Mittwoch, 29. Mai 2019, 18–21 Uhr
Heute rocken wir das ASZ. Mit Songs der 60er, 70er und 80er bringt DJ Heinz mit Ihnen die Tanzfläche zum Beben. Auch gegen den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt. Eintritt frei.
Anmeldung bis zum 27. Mai

Geburtstagsfeier im ASZ
Donnerstag, 27. Juni 2019, 14–16:30 Uhr
Wir feiern unsere Geburtstagskinder von März bis Juni bei flotter Musik von Lothar Nelz. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eintritt frei.
Anmeldung bis zum 24. Juni

Sommerfest im ASZ mit Kleidermarkt
Donnerstag, 18. Juli 2019, 14–17 Uhr
Bei flotter Musik von Charly können Sie das Tanzbein schwingen oder auf dem Kleidermarkt nach Herzenslust nach neuen Fundstücken stöbern. Für das leibliche Wohl ist mit Süßem und Deftigem gesorgt. Eintritt frei, Anmeldung erwünscht bis zum 15. Juli

Herbst-Kleidermarkt im ASZ
Freitag, 13. September 2019, 13–17 Uhr
Es erwarten Sie Kleidung, Schuhe und Accessoires zum ausgelassenen Stöbern und Anprobieren. Mit gemütlichem Treffpunktcafé. Eintritt frei.

Alten- und Service-Zentrum Laim

Kiem-Pauli-Weg 22
80686 München
Telefon: 575014

Das ASZ Laim wird von der Arbeiterwohlfahrt München geführt. Es ist ein Haus der Begegnung für alle älteren Menschen. Die Angebote reichen von Frauenfrühstück und Gedächtnistraining über Yoga und Sprachkurse bis hin zu Vorträgen, Ausflügen und Informationsveranstaltungen. Das Team berät Sie bei verschiedenen Fragen des Alters und psychosozialen Problemen.

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag, 8:30–17 Uhr
Freitag, 8:30–14 Uhr

Cafeteria
Montag bis Donnerstag, 9–16:30 Uhr
Freitag, 9–13:30 Uhr

Mittagstisch
Montag bis Freitag, 12–13 Uhr
Kosten: 5,30 Euro
Vergünstigungen sind nach vorheriger Beratung möglich. Anmeldung bis spätestens 12 Uhr am Vortag.

Alten- und Service-Zentrum Pasing

Bäckerstraße 14
81241 München
Telefon: 8299770

In Zusammenarbeit mit weiteren ehrenamtlichen Mitarbeitern bieten wir eine bunte Palette von Spaziergängen, Ausflügen, Wanderungen und Besichtigungen an.

Mittagstisch
Montag bis Freitag, 12 Uhr
Unser ehrenamtliches Kochteam kocht für Sie.
Kosten: 5,30 Euro. Ermäßigung auf Anfrage
An- und Abmeldung, bis 9:30 Uhr, für den jeweiligen Tag

Cafeteria
Montag bis Donnerstag, 14–16:30 Uhr
Bei frisch gebackenem Kuchen können Sie neue Bekanntschaften schließen, Zeitung und Zeitschriften lesen oder Gesellschaftsspiele spielen.

Präventive Hausbesuche
Eine Mitarbeiterin berät Sie, auf Wunsch bei Ihnen zu Hause, zu allen Fragen des Älterwerdens. Für einen Termin melden Sie sich bitte im ASZ.

Osterfrühstück
Mittwoch, 24. April 2019, 11 Uhr
Kosten: 5,50 Euro
Um Anmeldung wird gebeten

Nachösterlicher Spaziergang
Donnerstag, 25. April 2019, 13:15 Uhr

Sommerfest
Donnerstag, 11. Juli 2019

Alten- und Service-Zentrum Westpark

Garmischer Straße 209
81377 München
Telefon: 517772-400

Das ASZ Westpark ist eine Einrichtung der Landeshauptstadt München in Betriebsführung des Caritasverbandes der Erzdiözese München und Freising e.V. Im Rahmen der „Offenen Altenhilfe“ organisieren und bieten wir zahlreiche Angebote für ältere Menschen. Unsere Sozialpädagogen beraten Sie bei allen Fragen rund um ein selbstbestimmtes Leben im Alter und vermitteln gegebenenfalls die passende Hilfe.

Öffnungszeiten ASZ und Cafeteria
Montag, Dienstag, Donnerstag, 9–17 Uhr
Mittwoch, 8–17 Uhr
Freitag, 9–14 Uhr (keine Cafeteria)

Mittagstisch
Montag bis Freitag, 12 Uhr
Suppe und Hauptspeise
Bei geringem Einkommen ist ein kostenloses/vergünstigtes Essen möglich.
Anmeldung am Montag bis 12 Uhr für die Folgewoche

„Drums alive“ – lebendiges Trommeln
Montag, 11–12 Uhr
Trommeln auf Gymnastikbällen: Eine neue Methode mit Aerobic-Elementen, rhythmischer Gymnastik und Trommel-Abfolgen. „Drums alive“ fördert Konzentration und Körperkoordination, und das Trommeln mit Stöcken hilft, Stress abzubauen. Leitung: Kathrin Eisenmann
Preis auf Anfrage.
Anmeldung erforderlich

Japanische Atemübungen
Dienstag, 14–14:50 Uhr
In Japan und China gehören Atemübungen zur täglichen Gesundheitsvorsorge, denn sie tragen zu mehr Wohlbefinden im Alltag bei. Leitung: Sunyata Kobayashi
Preis auf Anfrage.
Anmeldung erforderlich

Das Hallo-Projekt – Die Welt zu Gast im ASZ
Einmal im ASZ, Dienstag, 18:30–20:30 Uhr
Verbringen Sie gemeinsam mit jungen Menschen aus verschiedenen Ländern in Deutschland arbeiten, gemeinsam den Abend. Das Hallo-Projekt bringt Jung und Alt zusammen: Junge Menschen treffen ältere, um sich über Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten der Kulturen auszutauschen und nebenbei ihre Sprachkenntnisse anzuwenden und zu verbessern. Jedes der Treffen steht unter einem anderen Motto.

Sonntags-Café
Letzter Sonntag im Monat, 14–17 Uhr
Einmal im Monat laden wir zu uns ins ASZ ein, den Sonntagnachmittag gemeinsam bei Kaffee und Kuchen zu verbringen.
Anmeldung nicht erforderlich

Besinnlicher Osternachmittag

Donnerstag, 25. April 2019,
14:30–16 Uhr

Mit Texten und Liedern zum Osterfest verbringen wir einen besinnlichen Nachmittag mit Pater Häusler und Sankt Heinrich. Es gibt Kaffee und Kuchen. Kosten entstehen keine, da die Pfarrei zu diesem Nachmittag einlädt. Anmeldung erforderlich

Großes Sommerfest im ASZ

Donnerstag, 11. Juli 2019,
14:30–19 Uhr

Wir feiern unser alljährliches, ausgelassenes Sommerfest. Mit Livemusik von Andy Metzler, Programm, Flohmarkt, selbstgebackenem Kuchen und allerlei Leckerem vom Grill wollen wir gemeinsam den Sommer begrüßen. Und natürlich ist wieder das Olchinger Männerballett dabei. Anmeldung nicht erforderlich

Dein Nachbar e.V.

Agnes-Bernauer-Straße 90
80687 München
Telefon: 96040400

Dein Nachbar e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der ein soziales Unterstützungsnetzwerk mit geschulten ehrenamtlichen Helfern aus der Nachbarschaft aufbaut. Er unterstützt vor allem ältere, hilfsbedürftige Menschen, deren größter Wunsch es ist, auch im Alter zu Hause und in vertrauter Nachbarschaft zu bleiben. Zudem sorgt der Verein für die dringend notwendige Entlastung pflegender Angehöriger, indem er ihnen Freiraum für die eigene Erholung gibt. Professionelle Mitarbeiter aus dem Pflegebereich beraten pflegende Angehörige, schulen die ehrenamtlichen Helfer und koordinieren sämtliche Aktivitäten des Vereins. Darüber hinaus versteht der Verein sich auch als Begegnungsstätte: Regelmäßig finden Fortbildungen, Vorträge und Veranstaltungen für Helfer, pflegende Angehörige und Hilfsbedürftige statt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.deinnachbar.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 9–12 Uhr
Donnerstag, 9–12 Uhr und
15–17 Uhr sowie nach Vereinbarung

Der Fleckerlteppich Hadern/Laim e.V.

Alpenveichenstraße 42
80689 München

Ansprechpartnerin:
Birgit Dittrich, Telefon: 5803476
E-Mail:
birgit.dittrich@caritasmuenchen.de

Die Nachbarschaftshilfe Fleckerlteppich Hadern/Laim wird von der Caritas organisiert. Wir vermitteln zwischen Anbietern von Fähigkeiten und jenen, die Kontakte oder Dienstleistungen und Unterstützung suchen.

Sprechzeiten

Hilfeanfragen sowie -angebote nach telefonischem Gespräch oder per E-Mail.

Evangelisch-lutherische Auferstehungskirche

Lutherstube im Gemeindehaus
Gollierstraße 55
80339 München
Telefon: 505332

Gemeindenachmittag

Donnerstag, 14:30 Uhr
Lutherstube im Gemeindehaus
In den Schulferien findet kein Treffen statt.
Der Gemeindenachmittag ist für ältere Menschen gedacht. Es ist ein Angebot gegen die Einsamkeit und für ein Miteinander. Es werden auch Tagesfahrten in die nähere und weitere Umgebung organisiert.

Katholischer Pfarrverband Laim

Pfarrei
Zu den Heiligen Zwölf Aposteln
Siglstraße 12
80686 München
www.pfarrverband-laim.de
Telefon: 547271-3

Mittagstreff

jeden 3. Donnerstag im Monat,
12:15 Uhr
zumeist im Restaurant Asienperle,
Agnes-Bernauer-Straße 51
In Kooperation mit dem ASZ Laim.
Hier können Sie sich über die Angebote des Pfarrverbandes und des Alten- und Service- Zentrums Laim (ASZ) informieren, nette Menschen kennenlernen und Mittag essen.

Gemeinsam wandern

jeden 1. Dienstag im Monat
Wanderlustige Senioren brechen auf zu einem schönen Tag. Etwas Kondition ist dabei schon gefragt. Näheres erfahren Sie ca. 10 Tage vorher in den Schaukästen der Pfarreien und auf www.pfarrverband-laim.de.

Offenes Singen

jeden 4. Donnerstag im Monat,
19:30 – 20:30 Uhr
Lutherstube des Pfarrheims
St. Philippus, Westendstraße 247
Haben Sie Lust, ganz unverbindlich mit anderen Menschen zusammen zu singen? Es sind keine musikalischen Kenntnisse nötig. Was gesungen wird, entscheiden wir gemeinsam. In den Ferien und an Feiertagen fällt das Singen aus.

60 plus/minus

Die Angebote der Gruppe sind für Interessierte jeden Alters und Konfession gedacht. Neben individuell gestalteten Natur-, Kultur-Genuss-Reisen unternehmen wir auch aktuell interessante Führungen in unserer Stadt und im Umland oder laden Referenten zu verschiedenen Themen in den Pfarrsaal von Namen Jesu ein. Leitung: Alexander Brust, Telefon: 5463740, E-Mail: Brust_Alexander@gmx.de
Das aktuelle Programm finden Sie unter www.pfarrverband-laim.de.

Seniorenkreise

Aktuelle Monatsprogramme hängen in den Schaukästen der Kirche.

Katholische Pfarrei Namen Jesu

im Pfarrverband Laim

Seniorenclub

Montag, meist 14 Uhr
Pfarrheim, 1. Stock, Stürzerstraße 37
Ansprechpartnerin: Traudl Deininger,
Telefon: 5463740

Jedes Treffen hat ein eigenes Thema, darüber hinaus singen wir und üben Gymnastik.
Kosten: 4 Euro
In den Schulferien ist kein Treffen.

Katholische Pfarr- gemeinde St. Philippus

im Pfarrverband Laim

Senioren-Nachmittagstreff

Donnerstag, 14 Uhr
Pfarrheim St. Philippus
Westendstraße 247
Ansprechpartnerin:
Monika Kolmann, Telefon: 547001-0
Der Senioren-Nachmittagstreff ist offen für alle Senioren. Das Programm ist bunt gemischt mit jahreszeitlichen Beiträgen.
In den Schulferien ist in der Regel kein Treffen.

Gottesdienst für Ältere und Kranke mit Krankensalbung

Donnerstag, 28. März 2019
Kirche St. Philippus
Nach dem Gottesdienst treffen wir uns im Pfarrheim zum gemütlichen Zusammensein.

Katholische Pfarrei St. Ulrich

im Pfarrverband Laim

Pfarrheim, Helmpertstraße 19
Kontakt über das Pfarrbüro,
Telefon: 45970

Seniorenkreis

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,
14–16:30 Uhr
Neben dem abwechslungsreichen Programm erwarten Sie bei jedem Treffen Atem- und Bewegungsübungen mit einer ausgebildeten Lehrerin. Eine kleine Spende für Kaffee, Kuchen und Aufwand wird erbeten. In den Schulferien ist kein Treffen.

Geburtsfeier der Januar-/ Februar-/März-Geborenen

Dienstag, 12. März 2019
Mit Frau Ulrike Schmitz singen wir bekannte Lieder mit Klavierbegleitung.

Herzlich willkommen, Frühling!

Dienstag, 26. März 2019
Ein Blumenrätsel passend zum Frühling werden wir zusammen lösen und Gedichte hören.

Krankensalbungsgottesdienst

Samstag, 1. Juni 2019, 15 Uhr
Kirche St. Ulrich
Nach dem Gottesdienst treffen wir uns im Pfarrheim zum gemütlichen Zusammensein.

Katholische Pfarrei Zu den Heiligen Zwölf Aposteln

im Pfarrverband Laim

Treffpunkt Ältere Generation

jeden 3. Dienstag im Monat,
14 Uhr
Pfarrheim Zu den Heiligen Zwölf
Aposteln, Ilse-Weber-Straße 16
Ansprechpartnerinnen:
Emma Vollmar, Telefon: 5472713
Sr Mareile Hartl, Telefon: 54727148
Es erwartet Sie ein gemischtes Angebot aus Vorträgen, Konzerten, Ausflügen und Feiern.
Kosten: ca. 5 Euro.
Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.
In den Sommerschulferien ist in der Regel kein Treffen.

Prof. Dr. Helmut Zöpfl liest Frühlingsgedichte

Dienstag, 19. März 2019, 14 Uhr

„Unsere Reise nach Kanada“

Dienstag, 18. Juni 2019, 14 Uhr
Bilder und Eindrücke vom Ehepaar Vollmar

Busfahrt zu einem modernen landwirtschaftlichen Betrieb

Dienstag, 16. Juli 2019

Katholischer Pfarrverband St. Thomas und St. Lorenz

Evangelisch-lutherische
Vaterunserkirche
Fritz-Meyer-Weg 11
81925 München
Telefon: 955582

Evangelisch-lutherische Vaterunserkirche

Katholische Kirche St. Thomas
Cosimastraße 204
81927 München
Telefon: 9920280

Evangelisch-lutherische
Vaterunserkirche
Fritz-Meyer-Weg 11
81925 München
Telefon: 955582

Der ökumenische Seniorenkreis wird von St. Thomas und der Vaterunserkirche organisiert. 15 ehrenamtliche Helferinnen wechseln sich beim Vorbereiten der Kaffeetafel mit selbst gebackenen Kuchen und Torten ab. Im Anschluss folgen Reiseberichte, Vorträge zu Gesundheit, Religion und literarische Lesungen.

Ökumenischer Seniorenkreis

Jeden 2. Montag im Monat,
14:30–16:30 Uhr
Vaterunserkirche
Jeden 2. Dienstag im Monat,
14:30–16:30 Uhr
Katholische Kirche St. Thomas
Während der Schulferien finden keine Treffen statt.

Maria Schutz

Pfarrverband Pasing

Senioren-Nachmittag
Dienstag, 14 Uhr
Pfarrheim Maria Schutz
Bäckerstraße 29
Ansprechpartnerin: Brigitte Miehle,
Telefon: 82939790

Bei Kaffee und Kuchen folgen wir Vorträgen und Bildreportagen zu unterschiedlichen Themen. Jeden

ersten Dienstag im Monat feiern wir die heilige Messe im Pfarrsaal.

Aktuelles aus dem Bezirkstag Oberbayern

Dienstag, 19. März 2019, 14 Uhr

Unsere Gesundheit im Alter – ein Arzt steht Rede und Antwort

Dienstag, 26. März 2019, 14 Uhr

Hl. Messe vor der Heiligen Woche – Krankensalbung

Blick auf Ostern, danach Kaffee und Gebäck
Dienstag, 2. April 2019, 14 Uhr

Wir begrüßen den Frühling mit Musik und Geschichten – mit Annette Hübner

Dienstag, 9. April 2019, 14 Uhr

Frühjahrsausflug nach Kaufbeuren

Dienstag, 14. Mai 2019
Weitere Informationen erhalten Sie in der Pfarrei.

Geburtsfeier für unsere Senioren im 1. Halbjahr – mit persönlicher Einladung

Dienstag, 25. Juni 2019

Wir machen bis zum 5. November Sommerpause.

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Stiftsbogen 93
81375 München
Telefon: 7002800

Der Verein Nachbarschaft Neuhadern wurde 1980 von Bewohnern Neuhaderns gegründet. Er vermittelt soziale Dienstleistungen – von hauswirtschaftlicher Hilfe bis hin zu Einkaufs- und Begleitdiensten. Außerdem bietet die Nachbarschaft ehrenamtlich organisierten Selbsthilfegruppen und Gesprächsrunden Räume und Unterstützung.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 9–12 Uhr
Dienstag und Donnerstag zusätzlich
14–16 Uhr

Offene Handarbeitsgruppe

Mittwoch, 15–17 Uhr
Wir treffen uns zum gemeinsamen Handarbeiten. Dazu liest jeweils eine der Teilnehmerinnen ein gemeinsam ausgesuchtes Buch vor. Ansprechpartnerin: Jutta Schäffer-Theuring, Telefon: 701171

Nachbarschaftsbrücke Sendling

Oberländerstraße 36
81371 München
Telefon: 72015222

Die Nachbarschaftsbrücke Sendling ist ein Projekt des Gemeinde- und Diakonievereins Sendling und möchte Brücken bauen: vom Nachbarn, der Hilfe braucht, zum Nachbarn, der helfen kann. Die Helfer unterstützen Menschen dabei, den Alltag zu Hause zu meistern, mobil zu bleiben und am Leben teilzuhaben.

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch und
Freitag, 9–11 Uhr
Donnerstag, 11–16 Uhr

Römisch-katholische Pfarrkirche Maria Heimsuchung

Pfarrheim
Westendstraße 155
80339 München
Telefon: 5003460

Seniorenclub

Jeden 2. Dienstag im Monat,
14:30 Uhr
Das Treffen beginnt mit einem Gebet in der Kirche, gefolgt von einem gemütlichen Beisammensein mit wechselnden Themen und Vorträgen. Wir organisieren zudem zahlreiche Tagesausflüge.

Römisch-katholische Pfarrkirche St. Benedikt

Pfarrheim St. Benedikt
Schrenkstraße 2a
80339 München
Telefon: 50077790

Seniorenkreis

Jeden 3. Dienstag im Monat, 15 Uhr
im Pfarrheim
Unser Programm ist breit gefächert und reicht von einer Tischmesse mit Pfarrer Dorawa über Informatives und Unterhaltsames bis hin zu Ausflügen oder zum gemeinsamen Wiesn-Besuch.

Feierwerk Nachbarschaftstreff

Badgasteiner Straße 5
81373 München
Ansprechpartnerin: Sylvia Zenkner,
Mobil: 0151 65477960

In unserem Nachbarschaftstreff können Sie sich über Neuigkeiten und Angebote im Stadtteil Sendling-Westpark informieren. Bei uns können Sie Ideen, Projekte und Aktionen entwickeln und gemeinsam mit anderen umsetzen.

Offene Sprechzeit

Montag und Dienstag, jeweils
15–18 Uhr sowie nach Vereinbarung

Nachbarschafts-Café

Dienstag, 16–18 Uhr
Nachbarn tauschen sich in entspannter Atmosphäre aus.

Stricken and More

Jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat, 10–13 Uhr
Im offenen Kreativtreff für Interessierte jeden Alters wird in lockerer Atmosphäre gemeinsam gestrickt, genäht, gefilzt, geflickt und gehäkelt, und es werden Kenntnisse und Ideen ausgetauscht.

Gemeinsame Herz-Meditation

Donnerstag, ab 19 Uhr
Die Herz-Meditation lehrt Entspannung und Achtsamkeit.
Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bei Interesse steht Ihnen Nico Nsudyatma unter der Telefonnummer 51262863 gerne zur Verfügung.

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



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

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 Sendling-Westpark, Hadern

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- und Konfliktmanagement in den Wohnanlagen.

Sprechen Sie uns an:
Montag, Dienstag und Donnerstag,
8:30–11:30 Uhr, Donnerstag
zusätzlich 15–17:30 Uhr
Badgasteiner Straße 6
81373 München
Telefon: 55114-441
Fax: 55114-440

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