

# leben

im Münchner Norden



Wohnungsunternehmen der  
Landeshauptstadt München

## Grüß Gott,

liebe Mieterinnen und Mieter,

alles neu macht heuer nicht der Mai, sondern der September. Im modernen Format erhalten Sie Informationen zu Ihrem Stadtviertel und jetzt auch darüber hinaus. Denn wir haben uns entschieden, mehrere Ausgaben zusammenzufassen. So können Sie Veranstaltungen und Einrichtungen in den angrenzenden Quartieren kennenlernen.

Nachbarschaftstreffs sind zumeist gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Menschen mit eingeschränkter Mobilität erhalten beim „Bus & Bahn Begleitservice“ (Telefon: 554918920) Unterstützung bei der Nutzung des MVV.

Viel Freude beim Erkunden Ihrer Nachbarschaft!

Herzliche Grüße



Nadine Kölmel



Foto: Blende 11

## Nachgefragt

### ... bei Donna Mobile: Wie geht interkulturelles Zusammenleben?

**„Donna Mobile“ ist eine Gesundheits-, Beratungs- und Bildungseinrichtung, die seit 30 Jahren Menschen mit Migrationshintergrund unterstützt und den interkulturellen Austausch fördert.**

**leben:** *Was sind die Schwerpunkte Ihrer Arbeit?*

**Yesim Buldun:** *Wir setzen uns für eine verbesserte Gesundheitsversorgung und die berufliche Integration von Migranten in München ein, um für sie Chancengleichheit im sozialen, gesundheitlichen und beruflichen Umfeld herzustellen. Im Bereich der interkulturellen Altenarbeit streben wir eine gleiche Teilhabe und Nutzung der Angebote der offenen Altenhilfe für ältere Migranten an. In der quartierbezogenen Bewohnerarbeit fördern wir aktiv den interkulturellen Austausch, ehrenamtliches, bürgerschaftliches Engagement und aktive Teilhabe am Stadtteilleben.*

*Um dies zu erreichen, ist Donna Mobile in ein München-weites Netz aus medizinischen, sozialen und Bildungseinrichtungen sowie Krankenkassen, Bereichen der städtischen Verwaltung und der Altenhilfe eingebunden. Im Bereich Qualifizierungen arbeiten wir mit Einrichtungen der beruflichen Bildung,*



Foto: Donna Mobile AKA e.V.

**Yesim Buldun ist stellvertretende Leiterin und Pädagogin bei Donna Mobile**

Donna Mobile  
AKA e.V.  
Landsberger  
Straße 45a  
80339 München  
Telefon: 505005  
E-Mail: [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

Nachbarschaftstreff  
Theresia  
Pfeuferstraße 3  
81373 München  
Telefon:  
21583908  
E-Mail: info@  
treff-theresia.de

der Wiedereingliederung und anderen Bildungsträgern zusammen. Wir sind in vielen REGSAM-Gremien aktiv, arbeiten eng mit verschiedenen sozialen Einrichtungen zusammen und veranstalten gemeinsam Stadtteilfeste und andere Aktionen.

**leben:** Welche Chancen sehen Sie in einer interkulturellen Nachbarschaft?

**Yesim Buldun:** Menschen aus vielen verschiedenen Kulturen leben heute in den Münchner Stadtbezirken zusammen. In den Quartieren mit einem hohen Anteil öffentlich geförderter Wohnungen sind gegenseitiger Respekt und Toleranz die wichtigsten Voraussetzungen für ein friedliches Zusammenleben. Die städtischen Wohn-gesellschaften tragen sehr viel dazu bei, dass sich alle in ihrem Wohnumfeld wohlfühlen. Begrüßenswert ist die Ausweitung der quartierbezogenen Bewohnerarbeit durch die Landeshauptstadt München. Im Nachbarschaftstreff Theresia, welcher seit 2017 unter unserer Trägerschaft ist, möchten wir für alle Nachbarn und auch für Bewohner aus den Nachbarbezirken einen offenen, niederschweligen Treffpunkt bieten. Im Treff gibt es viele Gruppen und Aktivitäten z. B. Improtheater, griechischer Chor, Kreativgruppe, interkulturelle Kunst- und Kulturgruppe Sendling, Rollenspieltreff, Spieletreff, internationale Frauengruppe, Nähcafés, Kochprojekte und vieles mehr.

Im Stadtteil Schwanthalerhöhe/Westend sind wir schon seit über 25 Jahren präsent und waren von Anfang an in der Nachbarschaft aktiv. Unsere Bewegungsangebote werden von Frauen aus der Nachbarschaft sehr gut angenommen. Jedes Jahr veranstalten wir interkulturelle Feste, wie beispielsweise zum Internationalen Frauentag, und bieten Aktionen und Angebote auf Veranstaltungen wie z. B. Neighbours Day, Kunst- und Kulturtage.

Im Stadtteil Neuaubing-Westkreuz haben wir ein Ladenlokal, in dem das Projekt TABI Teilhabe, Bildung und Integration verortet ist. Hier treffen sich Frauen und auch Männer aus der Nachbarschaft in z. B. einem internationalen Sprachcafé, zwei Kreativgruppen, Frauencafé-Gruppen für Frauen mit verschiedenen Herkunftssprachen und Bewegungskursen sowie Bildungsprojekten.

Wir wissen aus unserer langjährigen Arbeit, dass durch das Zusammentreffen und den gegenseitigen Austausch von Menschen aus verschiedenen Kulturen eine aktive Gemeinschaft und ein friedliches Miteinander gestärkt werden.

**leben:** Vielen Dank für das Gespräch!

Literaturcafé im  
Nachbarschaftstreff  
Untermenzinger  
Straße



Foto: NT Untermenzinger Straße

# Was ist los?

---

## Alten- und Service-Zentrum Milbertshofen

Schleißheimer Straße 378  
80809 München  
Telefon: 356277330

Wir heißen Sie und Ihre Angehörigen herzlich willkommen. Unser Programm reicht von individueller Beratung bis hin zu Gruppenangeboten. In der Cafeteria können Sie gemütlich die Tageszeitung lesen, sich mit Bekannten und Nachbarn treffen oder neue Freunde finden.

### Öffnungszeiten

Montag–Donnerstag, 9–17 Uhr  
Freitag, 9–15:30 Uhr

### Cafeteria

Montag–Donnerstag,  
9–16:30 Uhr  
Freitag, 9–15 Uhr

### Mittagstisch

Montag–Freitag, 11:30–12:30 Uhr  
Preis: ca. 5,30 Euro. Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich.

Anmeldung: bis 12 Uhr für den Folgetag.  
Sie können tageweise, wochenweise oder für den ganzen Monat bestellen.

### Präventive Hausbesuche

Auf Wunsch besucht Sie unsere Mitarbeiterin zu Hause. Sie informiert, berät und vermittelt Hilfen, z. B. bei pflegerischer Versorgung oder zu Freizeit- und Begegnungsangeboten. Hausbesuche und Beratung sind kostenfrei und werden vertraulich behandelt. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Theresa Kaupp, Telefon: 35627733-25.

---

## Alten- und Service-Zentrum Moosach

Gubestraße 5  
80992 München  
Telefon: 14002423

Das ASZ Moosach der Arbeiterwohlfahrt ist ein Beratungs- und Begegnungszentrum für ältere Menschen und deren Angehörigen. Wir bieten zudem präventive Hausbesuche an.

### Bürosprechzeiten

Montag–Donnerstag, 9–12 Uhr

### Öffnungszeiten Cafeteria

Montag–Donnerstag, 9–17 Uhr  
Freitag, 9–13 Uhr

### Mittagstisch mit 3-Gänge-Menü

Montag–Freitag, 11:30 Uhr  
Preis: 5,30 Euro

Bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung möglich. Sie können tageweise, wochenweise oder für einen ganzen Monat bestellen. Bitte melden Sie sich telefonisch oder persönlich im ASZ an.

### Gemeinsam Frühstücken

Einmal im Monat, 10:30 Uhr  
Wir organisieren regelmäßig ein gemeinsames Frühstück zu einem besonderen Thema. Kosten: 4 Euro

### Spieletreff

Jeden 1. Dienstag im Monat, 14 Uhr  
An diesen Nachmittagen vergnügen wir uns bei Snacks und Getränken mit der Spielsammlung. „Mensch ärgere Dich nicht“, Domino, Halma und Mühle dürfen hier natürlich nicht fehlen. Gerne können Sie auch selbst Spiele mitbringen.

---

Gemeinsame  
Aktivitäten  
halten uns fit.



### **Geburtstagsfeier mit Musik und Tanz**

Letzter Mittwoch im Monat, 14 Uhr  
Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats mit Livemusik, Tanz, Tombola, Kaffee und Kuchen. Wer seine Adresse und sein Geburtsdatum beim ASZ hinterlegt, bekommt eine persönliche Einladung. Gratulanten und Tanzfreudige dürfen gern vorbeischaun.

### **Erlebnistanz in der Gruppe**

Alle 2 Wochen, Montag, 14:15–15:45 Uhr  
Haben Sie auch Spaß und Freude an gemeinsamen Tänzen und Bewegung zur Musik? Kommen Sie vorbei. Wir üben und lernen Kreis- und Gruppentänze. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

---

## **Seniorenwoche Moosach**

10.–18. Oktober 2019

### **Auftaktveranstaltung**

Donnerstag, 10. Oktober 2019, 14–17 Uhr  
Gebrauchtwarenhaus diakonia  
Dachauer Straße 192  
80992 München

Im Rahmen des Facharbeitskreises Alte Menschen (REGSAM) stellen sich Einrichtungen der Altenarbeit in Moosach mit ihren jeweiligen Angeboten vor. In der anschließenden Woche gibt es zahlreiche Veranstaltungen in den einzelnen Einrichtungen. Die Details entnehmen Sie bitte den ausgelegten Flyern.

---

## **Diakonie München-Moosach e.V.**

Hugo-Troendle-Straße 51  
80992 München  
Telefon: 230695750

### **Seniorenclub Lebensfreude**

Montag, 14:30 Uhr  
Evangelischer Gemeindesaal  
der Heilig-Geist-Kirche  
Hugo-Troendle-Straße 53

Unser Club richtet sich an alle Senioren, die Geselligkeit suchen und sich in angenehmer Atmosphäre bilden und unterhalten möchten. Kaffee und Kuchen stehen für Sie bereit. Einmal im Quartal unternehmen wir einen Ausflug ins Blaue.

### **Ausflug in den Botanischen Garten mit Wolfgang Kürbi**

Montag, 16. September 2019  
Treffpunkt: 14:30 Uhr am Eingang des Botanischen Gartens

### **Ein märchenhafter Nachmittag**

Montag, 23. September 2019, 14:30 Uhr  
Referentin: Verena Jörg-Hinz

### **Spielenachmittag mit Wolfgang Kürbi**

Montag, 30. September 2019, 14:30 Uhr

---

## **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.  
Ansprechpartnerin: Sonia Pepic  
E-Mail: [spenic@diakonia.de](mailto:spenic@diakonia.de)  
Telefon: 12159573  
Mobil: 01590 4099722

### **Seniorenclub**

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,  
14–16 Uhr  
Gemeindesaal

Der Seniorenclub ist für alle Nachbarn, unabhängig von der Religion, offen. Jeder Nachmittags behandelt ein anderes Thema. Kaffee und Kuchen gibt es zum Selbstkostenpreis.  
Ansprechpartner: Diakon Maik Richter  
E-Mail: [maik.richter@elkb.de](mailto:maik.richter@elkb.de)  
Telefon: 31202530

### **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 und Christa Pascolo  
Ansprechpartner: Hartmut und Gisela Rübiger  
E-Mail: [h.raebiger@gmx.de](mailto:h.raebiger@gmx.de)  
Telefon: 3162696

---

## Fachstelle für pflegende Angehörige Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V.  
Winzererstraße 47  
80797 München  
Telefon: 2420778-208

Wir sind eine Anlaufstelle für Angehörige und ältere Menschen und beraten bei Fragen zu Alter und Pflege.

Ein besonderer Service ist der ehrenamtliche **(Demenz-)Helferkreis**, der ältere Menschen stundenweise besucht und Angehörige entlastet. Beim **Postpatenprojekt** assistieren ehrenamtliche Helfer beim Bearbeiten ihrer Post sowie beim Zusammenstellen von Unterlagen für Anträge.

---

## Generationenzentrum e.V.

Milbertshofener Straße 72a  
80807 München  
Telefon: 45819805

Der eigenständige Verein Generationenzentrum wurde 2007 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, die Generationen zu fördern und zu vernetzen. Hierzu veranstalten wir Aktionen für Menschen jeden Alters.

Bei diesen Angeboten können Sie aktiv mithelfen oder einfach teilnehmen:

**Mittagstisch der Hausaufgabenbetreuung**  
Montag und Mittwoch, 13–14 Uhr

**Hausaufgabenbetreuung**  
Montag und Mittwoch, 14–16 Uhr

**Meeting-Point**  
Dienstag, 15–17 Uhr  
Offenes Treffen mit kreativem Angebot.

**Café im Generationenzentrum**  
Alle 14 Tage Donnerstag, 15–17 Uhr

**Generationsübergreifender Kochabend**  
Termine nach Vereinbarung.

---

## Katholische Pfarrei St. Martin

Pfarramt St. Martin  
Chemnitzer Platz 9  
80992 München  
Ansprechpartnerin: Olga Zechmann  
Telefon: 1431410

### Seniorentreff

Alle 14 Tage am Dienstag, 13:30 Uhr, mit Mittagessen schon um 13 Uhr – bitte Aushang beachten.  
Pfarrsaal, Eingang Plauener Straße 9

Der Seniorentreff der Pfarrei St. Martin kommt in einer geselligen Runde zusammen, wobei meist Kaffee und Kuchen serviert werden. Gelegentlich beinhaltet das Programm geistliche oder kulturelle Impulse. Schauen Sie vorbei, der Treff ist für alle offen. Für Essen und Getränke fällt ein kleiner Betrag an.

---

## Katholisches Stadtpfarramt St. Gertrud

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

### Seniorenclub

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

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 Nachmittage werden mit einem Programm gestaltet. Außerdem organisieren wir ein bis zwei Busfahrten jährlich, an denen jeder teilnehmen darf.

---

## 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.



Foto: Generationenzentrum

Seniorencafé  
im Generationen-  
zentrum



Foto: Paul Günther

Gewürze sind  
wie das Salz  
in der Suppe

### **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 eine E-Mail 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 Münchner der Eintritt frei ist! Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, unabhängig von ihrem Einkommen:  
[www.eintrittsfrei-muenchen.de](http://www.eintrittsfrei-muenchen.de)

---

## **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 haushaltsnahe Dienstleistungen. Träger der Einrichtung ist der Euro-Trainings-Centre ETC e.V.

### **Öffnungszeiten**

Montag–Donnerstag, 10–14 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.

### **Seniorencafé**

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.

### **Kino für Senioren**

Mittwoch, 13:30–16 Uhr  
Ein gemeinsamer Filmnachmittag ist bereichernder, als alleine vor dem Fernseher zu sitzen. Die Filme behandeln in amüsanter und sensibler Weise verschiedene Themen, die für Senioren interessant sind. Nicht nur neue Produktionen werden gezeigt, es gibt auch Platz für Nostalgie.

### **Kunstwerkstatt**

Dienstag, 9:30–10:45 Uhr  
Sich ausprobieren, etwas Neues erschaffen und zum Schluss ein kleines selbst gemachtes Kunstwerk mit nach Hause nehmen, das können Sie in unserer Kunstwerkstatt. Unter Leitung lernen Sie Pinselstrich für Pinselstrich ein eigenes Bild zu erschaffen. Anmeldung erforderlich.

### **Formularhilfe**

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.

---

## **Nachbarschaftsbörse Ackermannbogen**

Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9  
80797 München  
Telefon: 30749635

### **Öffnungszeiten**

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,  
9–13 Uhr  
Mittwoch, 15–18 Uhr

Die Nachbarschaftsbörse – das sind drei städtisch geförderte Nachbarschaftstreffs

im Wohngebiet Ackermannbogen an den Standorten Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9, Elisabeth-Kohn-Straße 15/UG und Georg-Birk-Straße 14. Unser Ziel ist es, das nachbarschaftliche Miteinander zu stärken. Wir laden alle Senioren herzlich ein, an unseren zahlreichen Mitmachangeboten teilzunehmen, z. B. Spieleabend, Frühstückstreff, Deutschunterricht, Gesundheitskurse, Gemeinschaftsgarten StadtAcker, Erzählcafé. Gerne beraten wir Sie auch persönlich oder telefonisch. Das Info-Heft erhalten Sie jeweils im Frühjahr und im Herbst kostenlos in Ihrem Briefkasten. Wenn Sie selbst Ideen oder Bedarf haben, melden Sie sich gerne.

---

## 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

### Kostenloser Büchertausch

Freitag, 10–12 Uhr

---

## Nachbarschaftshilfe Diakonie Hasenberg e.V. und Evangeliumskirche Hasenberg

Pfarrer-Steiner-Platz 1  
80933 München  
Ansprechpartnerin: Nicole Schmitt  
Telefon: 37064435

Die Nachbarschaftshilfe ist ein gemeinsames Projekt der Diakonie Hasenberg und der Evangeliumskirche Hasenberg. Hier finden Sie Unterstützung im Alltag und können Kontakte knüpfen.

### Öffnungszeiten

Montag–Donnerstag, 9–13 Uhr

### Nachbarschaftsfrühstück

Einmal im Monat, 9:30–11 Uhr  
Lernen Sie bei einem gemeinsamen Frühstück Ihre Nachbarn kennen.

### Nächste Termine

Mittwoch, 18. September 2019

Mittwoch, 16. Oktober 2019

Mittwoch, 20. November 2019

---

## Nachbarschaftstreff Karlingerstraße

Karlingerstraße 30a  
80992 München  
Telefon: 45207468

Wir sind Treffpunkt und offener Raum für alle Menschen im Viertel. Auch bei sozialen Fragen sind wir für Sie da.

### Infos und Raumvergabe

Dienstag, 10–13 Uhr  
Donnerstag, 14–17 Uhr

### Raum für Veranstaltungen

Sie können den Raum kostenlos nutzen, wenn Sie beispielsweise ein offenes Café, einen Spieleabend oder einen Kurs für die Nachbarschaft anbieten wollen, oder mieten, wenn Sie ein privates Treffen mit Freunden planen.

### Frühstück 50+

Alle 14 Tage Mittwoch,  
9:30–11:30 Uhr  
Ein Frühstück für alle, die älter als 50 Jahre sind und Lust haben, andere Menschen kennenzulernen.  
Kosten: 2,50 Euro

### Nachbarschaftscafé

Donnerstag, 15–17 Uhr  
Kommen Sie bei einer Tasse Kaffee mit Menschen aus der Nachbarschaft ins Gespräch.

### Walking-Gruppe

Im Sommer 18–19 Uhr  
Im Winter 16–17 Uhr  
Halten Sie sich fit beim gemeinsamen Walken mit Frauen aus der Nachbarschaft.

---

[Treffen Sie Ihre Nachbarn bei Bewegungskursen, Kaffee und Kuchen oder Handwerken.](#)



Foto: Jonas Netzger

**Kleine Schritte  
führen zum Ziel**

---

## Nachbarschaftstreff Untermenzinger Straße

Untermenzinger Straße 76  
80997 München  
Telefon: 44239803  
Projektleitung: Johanna Donner  
Mobil: 0170 2164863  
E-Mail: j.donner@ag-buhlstrasse.de

Wir sind ein Treffpunkt und offener Raum für alle Menschen, die im Viertel leben. Sie können Ideen austauschen und kulturelle und soziale Projekte, wie eine Kochgruppe oder einen Spieleabend, umsetzen. Außerdem sind wir eine Plattform zum Austausch über aktuelle Entwicklungen im Viertel. Die Räume können tagsüber für private Feiern gemietet werden.

### Sprechzeiten

Dienstag, 14–17 Uhr  
Donnerstag, 10–13 Uhr  
oder nach Vereinbarung

### Literaturcafé

Bei selbst gemachten Kuchen hören wir ausgewählte Lesestücke und etwas Musik. Die Treffen werden gemeinsam geplant und gestaltet, die ehrenamtliche Leitung übernimmt Anne Kexel.

### Damen-Schafkopfrunde

1. und 3. Montag im Monat, 19:30–22 Uhr  
Es wird an mehreren Tischen mit verschiedenen Niveaus gespielt. Mitspielen kann jede Frau, die zumindest die Grundregeln beherrscht.

---

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

### Mittagstisch

Montag–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

---

## 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

### Präventive Hausbesuche

Wie kann ich in meiner Wohnung weiter wohnen bleiben? Wo bekomme ich Hilfe für den Umgang mit Banken und Behörden? Wer kann mich im Alltag unterstützen? Für diese und alle anderen Fragen und Sorgen bietet Carla Singer, Mitarbeiterin im Senioren-Pavillon, Ihnen eine individuelle Beratung zu Hause an. Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter der Telefonnummer 45202460 oder vor Ort im Senioren-Pavillon.

### Veranstaltungsreihe: Gesundheit, Kultur, Unterhaltung oder Information

Montag, 14 Uhr  
Saal der Seniorenbegegnungsstätte  
Neben Vorträgen stehen immer wieder kleinere Ausflüge und Exkursionen auf dem Programm. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie im Quartalsflyer. Um Anmeldung wird gebeten.



### **Treffen der Granny Socks**

Dienstag, 14–16 Uhr

Wir stricken Socken, tauschen uns über aktuelle Strickmuster aus und geben uns gegenseitig Tipps. Die gestrickten Socken, Schlüsselanhänger oder Babygarnituren verkaufen wir auf Märkten und Veranstaltungen.

Der Erlös kommt zu 100% Bedürftigen, vorrangig Münchner Kindern, zugute. Wir freuen uns über Wollspenden (Sockenwolle).

---

## **Senioren-Pavillon Diakonie Hasenberg e.V.**

Pfarrer-Steiner-Platz 1  
80933 München

Ansprechpartner: Ralf Maushake  
Telefon: 37064434

Der Senioren-Pavillon ist ein beliebter Treffpunkt mit Mittagstisch und zahlreichen Gruppenangeboten. Zudem bieten wir Beratung in besonderen Lebenslagen.

### **Gemeinsames Mittagessen**

Montag–Freitag, 12:30 Uhr

Menü: Hauptgericht mit Suppe oder Nachstisch und ein Getränk

Preis: 4,50 Euro. Bei Bedarf gibt es einen Zuschuss bzw. Kostenübernahme durch die Stadt München.

Um Anmeldung wird gebeten.

### **Cafénachmittag**

Mittwoch, 13:30–16 Uhr

Senioren-Pavillon

Begegnung bei Kaffee und Kuchen

### **Gymnastik**

Mittwoch, 14 Uhr

Grüß-Gott-Haus, Stanigplatz 10

### **Wir singen gemeinsam!**

Jeden 2. Donnerstag, 13:30 Uhr

Senioren-Pavillon

### **Kultur-Gut**

Unter dem Titel „Kultur-Gut“ bietet der Senioren-Pavillon kulturelle Veranstaltungen wie Stadtführungen, Museumsbesuche oder Tagesausflüge an.

Ansprechpartnerin: Sigrid Bohr-Stieren

Telefon: 37064434

Bei geringem Einkommen ist ein Zuschuss möglich.

Anmeldung: immer bis Montag vorher.

### **Tagesfahrten**

Dienstag, 17. September 2019,

nach Kochel und Glentleiten

Dienstag, 8. Oktober 2019,

nach Wasserburg am Inn

Dienstag, 10. Dezember 2019,

Sonderfahrt zum mittelalterlichen Weihnachtsmarkt in Esslingen

### **Küchen der Welt**

Gemeinsam essen und etwas Neues entdecken macht Spaß. Wir entdecken und genießen die Spezialitäten aus anderen Ländern.

Informationen zu unseren Angeboten und unsere Flyer finden Sie auf unserer Webseite: [www.diakonie-hasenberg.de/pavillon](http://www.diakonie-hasenberg.de/pavillon)



Foto: Fabian Birke

---

## **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–Freitag, 9–17 Uhr

Bitte sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, Sie werden umgehend zurückgerufen.

Indem wir einen Baum umarmen, lernen wir seine Seele kennen. (Roswitha Bloch)

### **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

### **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

der eigenen Lebensgeschichte und für Gespräche sein.

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

### **Biografiecafé Yesterday**

Einmal im Monat, 15–18 Uhr

Genießen Sie kleine Köstlichkeiten und treffen Sie Bekannte und Freunde.

Ab 16 Uhr führen wir Sie eine Stunde lang durch unser Programm „Lebensgeschichten“, erinnern Sie sich mit uns!

### **Nächste Termine:**

Donnerstag, 19. September 2019

Donnerstag, 17. Oktober 2019

Donnerstag, 21. November 2019

### **Nachbarschaftsfest**

Samstag, 28. September 2019, 13–17 Uhr  
Ingolstädter Straße 93

Freuen Sie sich auf ein entspanntes Beisammensein mit leckeren Speisen und Musik zum Tanzen.

### **Adventsfest**

Mittwoch 4. Dezember 2019,  
14:30–17:30 Uhr

Wir feiern im festlichen Ambiente und im fröhlichen Miteinander den Abschluss des Jahres.

---

## **Stadtteilcafé – Treffpunkt am Hasenberg**

Diakonie Hasenberg e.V.  
Wintersteinstraße 60–64  
80933 München  
Telefon: 31409858

Das Stadtteilcafé ist ein lebendiger Treffpunkt im Hasenberg. Da das Café öffentlich gefördert ist, besteht kein Konsumzwang, und Speisen wie auch Getränke können kostengünstig angeboten werden. Die Speisen werden für Sie liebevoll mit frischen Zutaten zubereitet. Die Terrasse sowie der Gastraum sind mit dem Rollstuhl zugänglich.



Foto: Paul Günther

**Bewegung  
macht stark**

In Nachbarschaftstreffs finden Sie einen bunten Strauß mit Freizeitmöglichkeiten.

### **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

### **Biografiewerkstatt**

Alle 14 Tage Donnerstag, 13:30–16:30 Uhr  
Hier soll Raum und Zeit zum Arbeiten an

## Öffnungszeiten

Montag–Freitag, 9:30–14:30 Uhr

## Mittagstisch und Nachmittagscafé

Täglich wechselnde Mittagsgerichte, kleine Standardgerichte, Eis, Kaffee und Kuchen  
Preise der Gerichte: meist 2,50–5,20 Euro

---

## Stadtteilkultur 2411 e.V.

Blodigstraße 4, 3. Stock  
80933 München  
Telefon: 89059425

Der Verein Stadtteilkultur 2411 ist ein kulturelles Bindeglied zwischen den Stadtbezirken Nr. 11 (Milbertshofen-Am Hart) und Nr. 24 (Feldmoching-Hasenberg). Er bietet zahlreiche Veranstaltungen, wie z. B. Theater- und Musikveranstaltungen, Filmvorführungen, Lesungen oder Ausstellungen, an. Zudem gibt es Gruppenkurse, an denen Interessierte jederzeit gerne teilnehmen können.

## Bürozeiten

Montag und Dienstag, 10–12 Uhr  
Donnerstag, 16–18 Uhr

---

## Stadtteilladen Moosach

MGS Stadtteilmanagement Moosach  
Dachauer Straße 270b  
80992 München

Ansprechpartnerinnen:  
Helena Auer, Gesundheitsmanagerin  
Anna Canins, Stadtteilmanagerin  
Telefon: 45205666  
E-Mail: a.canins@mgs-muenchen.de

## Öffnungszeiten

Dienstag, 14–18 Uhr  
Mittwoch, 10–14 Uhr  
Terminvereinbarung nach Bedarf

Der Stadtteilladen Moosach ist Ihre Anlaufstelle zur Stadtsanierung in Moosach. Sie können sich informieren und Anregungen einbringen, damit Moosach noch lebenswerter wird. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

In den nächsten Jahren findet in einem ausgewählten Teil von Moosach ein Bundesländer-Förderprogramm der Städtebauförderung Anwendung. Der öffentliche Raum soll schöner und nutzbarer und die

sozialen Bereiche, wie Bildung, Gesundheit und Stadtleben, sollen verbessert werden. Zunächst beginnen wir mit einer Untersuchung des derzeitigen Stands.



Fotos: MGS

Zwei Neue lächeln für Moosach:  
Helena Auer und  
Anna Canins

---

## Wohnen bleiben im Viertel – Ackermannbogen

eine Kooperation von  
**AGAPLESION Ev. Pflegedienst gGmbH**  
und  
**Älter werden am Ackermannbogen (ÄlWA),  
eine Projektgruppe des Ackermannbogen e.V.**

In Zusammenarbeit bieten wir die Möglichkeiten, Beratung und Hilfe zu erhalten und sich aktiv helfend zu engagieren.

Petra-Kelly-Straße 29  
80797 München  
Ansprechpartnerin: Sophia Zech (Sozialpädagogin/Koordinatorin)  
Telefon: 46133024

## Angebote des Evangelischen Pflegedienstes

### Mittagstisch im Wohncafé

Montag und Mittwoch, 12 Uhr  
Im nachbarschaftlich betriebenen Wohncafé können Sie an einem gemeinschaftlichen Mittagstisch teilnehmen.  
Kosten: 5 Euro. Bei geringem Einkommen übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen das Sozialbürgerhaus die Kosten. Die Anmeldung erfolgt eine Woche im Voraus bei Sophia Zech unter der Telefonnummer 46133024 oder direkt im Beratungsbüro.

## Bus & Bahn Begleitservice

Anmeldung  
Telefon:  
554918920  
Montag–Freitag,  
9–16 Uhr  
Wo: Münchner  
Stadtgebiet  
Wann:  
Montag–Freitag,  
8–18 Uhr  
Das Angebot ist  
kostenlos.

## Offene Sprechstunden im Beratungsbüro

Petra-Kelly-Straße 29  
Montag, 14–16 Uhr,  
Donnerstag, 10–12 Uhr, und nach telefo-  
nischer Vereinbarung

Als ambulanter Pflegedienst steht der Evan-  
gelische Pflegedienst dem Quartier am  
Ackermannbogen vor Ort zur Verfügung.  
Sie können sich hier rund um das Angebot  
pflegerischer Versorgung und erweiterter  
Unterstützungsangebote beraten lassen  
sowie benötigte Hilfen aus nächster Nähe in  
Anspruch nehmen.

## Angebote von „Älter werden am Acker- mannbogen“ (ÄlWA)

Wir sind offen für alle interessierten Bewoh-  
ner des Ackermannbogens. Wir helfen uns  
gegenseitig, machen gemeinsame Ausflüge,  
Führungen usw. Ein Teil des Teams kocht  
regelmäßig im Wohncafé und leistet weitere  
Hilfsdienste im Quartier.

## Treffen der aktiven Senioren

Nachbarschaftstreff Georg-Birk-Straße 14,  
Erdgeschoss

Termine mit Themen (Plenum):

Montag, 9. September 2019

Montag, 18. November 2019

Montag, 20. Januar 2020

Montag, 16. März 2020

jeweils 17–19 Uhr

## Stammtisch-Treffen

Café Rigolotto,

Rosa-Aschenbrenner-Bogen 9

Ansprechpartner: Günter Hörlein

Telefon: 95445446

Donnerstag, 17. Oktober 2019

Donnerstag, 12. Dezember 2019

Donnerstag, 20. Februar 2020

jeweils 16:30–18:30 Uhr

Weitere Infor-  
mationen zu  
den Veranstal-  
tungen finden  
Sie als Aushang  
bzw. in den  
Schaukästen  
der Einrich-  
tungen.

Alle Einrichtun-  
gen freuen sich  
über ehrenamt-  
liche Helfer.  
Wenn Sie Inte-  
resse haben,  
melden Sie sich  
einfach vor Ort.

Hoch die Hände  
für starke Arme und  
Schultern



Foto: Paul Günther

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

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

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.

## GWG-Hausverwaltungen

### Hasenbergl

Montag, Dienstag und Donnerstag,  
8:30–11:30 Uhr

Donnerstag zusätzlich 15–17:30 Uhr  
Grohmannstraße 4

80933 München

Telefon: 55114670

### Harthof, Nordhaide

Montag, Dienstag und Donnerstag,  
8:30–11:30 Uhr

Donnerstag zusätzlich 15–17:30 Uhr  
Lieberweg 46

80937 München

Telefon: 55114101

### Milbertshofen, Moosach

Montag, Dienstag und Donnerstag,  
8:30–11:30 Uhr

Donnerstag zusätzlich 15–17:30 Uhr  
Milbertshofener Straße 98

80807 München

Telefon: 55114130

## Impressum

### Herausgeber:

GWG Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
Telefon: 55114-0  
E-Mail: info@gwg-muenchen.de  
www.gwg-muenchen.de  
August 2019

**Redaktion:** Nadine Kölmel

**Gestaltung:** da's Büro Roman Lorenz  
Gestaltung visueller Kommunikation

**Druck:** Weber Offset, München