

WOHNEN AKTIV

3/2024

PROGRAMM SEPTEMBER - DEZEMBER



Inhalt

Editorial	3
Wanderungen	4
Bergwanderungen	5
Generationenübergreifende Angebote	6
Einmalige Angebote im Westend	7
Regelmäßige Angebote im Westend	10
Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße	16
Nachbarschaftstreff Blumenau	17
Nachbarschaftstreff Eichenau	21
Nachbarschaftstreff Fürstenried	22
Angebote von Netzwerkpartnern	24
Kinder und Familien	27
Kinder und Familien – Einmalige Angebote	27
Kinder und Familien – Regelmäßige Angebote	28
Hilfe und Beratung	29
Impressum	30
Vermietung Nachbarschaftstreffs	31

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Nach 15 Jahren hat es sich nun ergeben, dass ich mich erneut bei Ihnen vorstelle, als neue Vereinsleitung. In den vergangenen Jahren hat sich meine Arbeit im Verein verändert, angepasst und ist doch die gleiche geblieben, Soziale Arbeit mit und für Menschen. Ich bin dankbar für das Vertrauen, das mir und meiner Arbeit entgegengebracht wird und ich freue mich auf die neue Herausforderung. Langweilig war es im Verein noch nie...

20 Jahre Verein, 20 Jahre Raum für Begegnung, Austausch und Gemeinschaft. 2004 wurde der Verein gegründet, von 85 Genossenschaftsmitgliedern, getragen von der Idee, dass Gemeinschaft in den Nachbarschaften einer Vereinsamung entgegenwirken kann. Seither sind es die Ideen vieler die den Verein lebendig machen. Ein großer Dank an alle!

An dieser Stelle eine schöne Überleitung von den Ideen vieler zur Neuerung im Hinblick auf unser Ideencafé. Es wird wandern. Bisher fand es die Jahre über hinweg immer im Westend statt, das soll sich ändern, und wir starten im Herbst gleich einmal in der Blumenau. Im Programmheft finden Sie dazu nähere Informationen, und noch so ei-

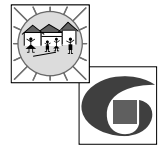
niges mehr – interessante Führungen, leckere Treffen, viel Bewegung zum Ausgleich, Kunst und auch etwas für die Seele.

Neu mit im Programm ist unter anderem, dass mehr Ausflüge und Angebote für alle Altersklassen organisiert sind. Wir wollen noch gezielter versuchen die Generationen näher zusammenzubringen, denn es ist immer wieder etwas Besonderes wenn Jung und Alt gemeinsam Zeit miteinander verbringen. Neu ist auch das Angebot „Mach mal Pause!“. Der TulbeckTreff öffnet seine Türen – Zeitung lesen, bei einer Tasse Kaffee plaudern, im Gemeinschaftscek stöbern, oder einfach mal auch nur verweilen, das ist jetzt möglich.

Das Jahr beenden wir mit unserer alljährlichen Weihnachtsfeier, zu der wir alle Vereinsmitglieder aller Altersklassen herzlichst einladen. In diesem Jahr feiern wir wieder in St. Rupert, freuen uns auf den Nikolaus, auf Stollen und Plätzchen, auf einen gemeinsamen gemütlichen Adventsnachmittag.

Wir wünschen Ihnen vom gesamten Vereinsteam eine schöne Zeit und wir freuen uns, wenn der Weg Sie in den Verein führt!

Jana Ocnas
Dipl.-Soz.päd. (FH)



Wanderungen

Gemeinsames Wandern – nicht nur für die Wanderer aus dem Westend, sondern auch für alle aus der Blumenau, Fürstenried und Eichenau.

Jede*r unternimmt die Wanderung auf eigene Gefahr. Für Schäden wird keine Haftung übernommen.

- Festes Schuhwerk ist Pflicht.
- Kosten: Wir nutzen Gruppenfahrtscheine bzw. das 49 €-Ticket.
- Unterwegs Einkehr in gutbürgerlichen Gaststätten; genügend Getränke mitnehmen.
- Wir treffen uns immer am 2. Donnerstag des Monats, falls nicht anders angegeben **bis 9.30 Uhr Donnersberger Brücke** im Zwischengeschoss der S-Bahnstation

Anmeldung ist nicht notwendig, kostenfrei, Spenden willkommen.

Leitung: Hilda Brodylo

**Donnerstag,
12.09.24**



Um den Schliersee evtl. Wasmeier Museum

Wegstrecke 7,5 km, ca. 2 Std. – fast eben
Einkehr: Rixneralm und viele Möglichkeiten am See
Hauptbahnhof Gleis 29-31 RB 55 10:04 Uhr
Donnersberger Brücke 10:07 Uhr

**Donnerstag,
10.10.24**

Abfahrt S3 9.38 Uhr

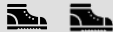


Sauerlach-Arget – Bus nach Otterfing/ Sauerlach möglich

Wegstrecke 6-7 km, ca. 2 Std.
Einkehr: Landhotel Schmuck/ Arget

**Donnerstag,
14.11.24**

Abfahrt S1 9.45 Uhr



Freising – Marzlinger Au und Savoyer Au

Wegstrecke kompl. Tour 12,2 km, ca. 2 Std.
Wegen der vielen Isarbrücken kann beliebig gekürzt werden
Einkehr: viele Möglichkeiten in Freising

**Donnerstag,
12.12.24**

Abfahrt S8 9.47 Uhr



Der Berg ruft! – von Herrsching nach An- dechs

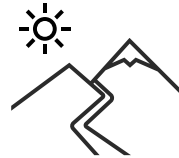
Wegstrecke 9 km, ca. 2 Std. 45 Min, 170 hm auf und ab, Bus möglich
Einkehr: Bräustüberl Andechs

Bergwanderungen

Gemeinsames Wandern – nicht nur für die Wanderer aus dem Westend, sondern auch für alle aus der Blumenau, Fürstenried und Eichenau.

Jede*r unternimmt die Wanderung auf eigene Gefahr. Für Schäden wird keine Haftung übernommen. Voraussetzung ist eine **gute Kondition!**

- Festes Schuhwerk ist Pflicht.
- Kosten: DB-Fahrkarten – wir nutzen ggfs. Gruppenfahrtscheine.
- Genügend Brotzeit und Getränke mitnehmen.
- **Treffpunkt und Uhrzeit wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.**
- **Anmeldung erforderlich!** Über info@generation-wohnen.de oder telefonisch im Vereinsbüro T: 089/ 51 81 89 59.
Findet bei mindestens vier Anmeldungen statt.



Immer am 3. Freitag im Monat

Leitung: Michael Pietzsch

**Freitag,
20.09.24**



Wank

2,5 Stiefel, 1000 hm, 8 Stunden, 14 km

Besonderheit: Bergbahn möglich

**Freitag,
18.10.24**



Hochfelln

1150 hm, 8 Stunden, 17 km

Besonderheit: Bergbahn möglich

**Freitag,
15.11.24**



von O'gau zum Pürschling und Abstieg nach Linderhof

900 hm, 6 Stunden, 12 km

Besonderheit: Bergbahn zurück nach O'gau

leichte

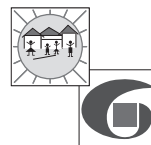


mittelschwere



schwere Wanderung





Generationenübergreifende Angebote

Neu in unserem Programm! Ausflüge und Angebote für alle Altersklassen!

Diese Angebote haben wir uns überlegt, um Jung und Alt näher zusammenzubringen. Für Kinder und ihre Eltern, für Senioren und Enkel. Onkel und Tante mit Nichten und Neffen...

Meldet euch an und kommt dazu!

Anmeldung und Informationen:

fratric@generation-wohnen.de 0157-511 90 449

Donnerstag,

05.09.24

Treffpunkt:

Donnersberger Brücke bis 9.15 Uhr

Abfahrt des Zuges
um 9.29 Uhr

Wanderung an der Weißach

Wir fahren mit dem Zug Richtung Tegernsee. Dort wandern wir an der Weißach entlang. Barfuß durch den Bach, Vogelstimmen erkennen, Tierspuren zuordnen, alles möglich auf dem Walderlebnispfad.

Der Weg ist durchgehend eben und daher für Kinderwägen und Rollstuhlfahrer bestens geeignet.



November

NT Barthstr. 15 a

Gemeinsames Pizzabacken

Wir treffen uns zum gemeinsamen Pizzabacken. Wir testen verschiedene Teige, rollen ihn aus und belegen ihn individuell.

Nach kurzer Backzeit in unserem Pizzaofen verspeisen wir unsere Leckereien.

Genaueres wird über Aushänge bekannt gegeben.



Dienstag,

10.12.24

16-17.30 Uhr

Weihnachtliches Basteln

Wir treffen uns in gemütlicher Atmosphäre, mit Lebkuchen und Tee, und basteln gemeinsam etwas für die Vorweihnachtszeit.

Was genau gebastelt wird, geben wir über Aushänge bekannt.



Einmalige Angebote im Westend

Sollte die Teilnahme an unseren Veranstaltungen aus finanziellen Gründen nicht möglich sein, sprechen Sie uns gerne an!

Vorankündigung:

Wer sucht Mitspieler für Gesellschaftsspiele?



Wer möchte wieder die Karten herausholen? Seinen Würfeln wieder Leben einhauchen?

Lust auf Rummikub, Kniffel und co?



Wer sucht auch jemanden, mit dem er fast vergessene Spiele spielen kann? Bitte melden Sie sich im Vereinsbüro info@generation-wohnen.de oder unter T: 51 81 89 59

4 x Freitag,

15-17 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag für 4x: 28 €,
20 € Mitglieder

Anmeldung: bis 03.09.

T: 51 81 89 59

Leitung:

Gisela-Elisabeth
Geiger

Aquarell-Kurs

In einem kleinen Rahmen von max. 7 Teilnehmern, werden verschiedene Techniken besprochen und ausprobiert. Im Anschluss wird sich über die Bilder ausgetauscht.

Kurstermine: 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.

Wer Material hat, bringt dieses gerne mit. Eine kleine Ausstattung ist im Verein vorhanden.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an Frau Geiger: 0174 – 76 78 620

Mittwoch,

11.09.24

20.15-21.45

Uhr

NT Barthstr. 15a

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

Leitung:

Maura Rodenberg-
Ruiz und
Marina Bacchella

Offener Abend: Biodanza

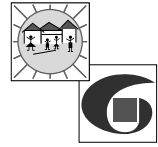
Mit Musik aus aller Welt, im Wechselspiel zwischen aktiven und ruhigen Bewegungsformen, erwecken wir unseren inneren Rhythmus und bringen unser Denken, Fühlen und Handeln in Einklang.

Unsere kleine Biodanza-Gruppe stellt euch die wohl-tuenden Bewegungen, den Tanz, vor.

Komm und überzeuge dich selbst!

Anschließend gibt es Getränke und Snacks

kostenfrei, Spenden willkommen



Mittwoch,

18.09.24

Treff 11.15 Uhr

U-Bahn Schwanthaler Höhe, vor der Parkapotheke

Ansprechpartnerin:

Petra Hafner

Anmeldung bis:

17.9.

Mittagessen in der Community-Kitchen

Aufessen was eh schon da ist! In Neuperlach gibt es ein ganz besonderes Projekt. Es werden Lebensmittel gerettet und täglich daraus 2 variierende Mittagsgerichte frisch gekocht. Dazu gibt es ein buntes Salatbuffet, Kuchen und Barista-Kaffee.

Wir werden uns dort umsehen, gemeinsam Essen und Zeit verbringen.

Für alle über 60 Jahre bietet die Community Kitchen ein Mittagsmenü für 4.-€ an. Kosten: MVV + Konsum

Dienstag,

15.10.24

15.30 Uhr

Führung

Treffpunkt:

St. Martin-Str. 41

15.20 Uhr

oder

Abfahrt Donnersberger Brücke 14.42

Uhr

Uhr

Kosten: 5 €,

3 € Mitglieder

Anmeldung bis

14.10.

T: 51 81 89 59

Führung durch das Krematorium auf dem Ostfriedhof

Lernen Sie das neue, moderne Krematorium Münchens kennen. Ausgangspunkt ist die 1929 fertig gestellte, denkmalgeschützte Trauerhalle. Der Rundgang führt durch die neuen, zeitgemäßen Räumlichkeiten inklusive Aufbahrung, Verabschiedungsraum und Ofenhalle. Die Schritte einer Einäscherung werden erläutert und alle Fragen rund um die Abschiednahme beantwortet.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Mindestalter 16 Jahre.

Treffpunkt an der Donnersberger Brücke, Zwischengeschoss, am MVV-Automat, 14.30 Uhr.

Dienstag,

05.11.24

10 Uhr

Führung

9.50 Stephansplatz

9.15 Tulbeckstr. 50

Referent:

Ulrich Spies

Der Alte Südfriedhof – vom Zentralfriedhof zum Park

In Zeiten einer in München wütenden Pestepidemie findet im Jahr 1563 die Einweihung des damals „äußerer Freithof“ genannten heutigen Alten Südlichen Friedhofs statt.

Seither hat diese Begräbnisstätte Erweiterung und Veränderung erlebt. Wir besuchen das parkähnliche Areal und lassen die steinernen Zeugnisse manch be-

Beitrag: 7 €,
5 € Mitglieder

Anmeldung bis
30.10.

T: 51 81 89 59

rühmter und auch berühmter Münchner Persönlichkeit auf uns wirken. Dabei gewinnen wir Einblicke in 450 Jahre Münchner Historie und Kulturschicht. Und wir legen unser Augenmerk auch besonders auf die Grabstätten von bedeutenden Frauen, z.B. Ellen Ammann, Begründerin der Kath. Bahnhofsmission.

Treffpunkt am Haupteingang Stephansplatz am Stephanskircherl.

**Freitag,
6.12.24
15-18 Uhr**



Weihnachtsfeier für Vereinsmitglieder

Wir freuen uns auf eine gemütliche Weihnachtsfeier mit Ihnen und laden Sie herzlich ein.

Stollen, Kaffee und Punsch, und natürlich ein besinnliches Rahmenprogramm.

Eine separate Einladung für Vereinsmitglieder folgt.

Taxigutscheine für Frauen*

ab 16 Jahre

Frauen-Nacht-Taxi der Stadt München

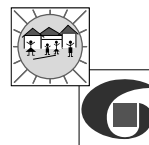


Zwischen 22 Uhr und 6 Uhr können Frauen pro Taxifahrt einen Wertgutschein in Höhe von 10 Euro einlösen, wenn sie sich zu einer Wohnadresse fahren lassen.

Wo gibt es diese Gutscheine? Bürgerbüro in der Ruppertstr. 19, Eingang 19B, bei den Sozialbürgerhäusern, in den Stadtbibliotheken, der Gleichstellungsstelle für Frauen sowie der Stadtinformation

Weitere Informationen: <https://www.muenchen.de/verkehr/frauen-nacht-taxis-fuer-muenchen-infos-zum-gutscheinsystem>

Google: Nachttaxi München Gutschein



Regelmäßige Angebote im Westend

Leitung

Andreas Rohe,
Dipl. Theologe

Anmeldung

rohe@mnet-mail.de

Trauergruppe/-gespräch

Herr Rohe ist aber ansprechbar und offen, wenn Sie das Gespräch suchen

Termin und nähere Informationen

über den Verein
T: 51 81 89 59

Jin Shin Jyutsu – lindert Stress

Jin Shin Jyutsu ist eine Lebenskunst für mehr Harmonie. Energiepunkte werden sanft gehalten. Blockierende Gewohnheitsmuster können gelöst und neue Bedürfnisse erspürt werden. Imagination und Achtsamkeit vertiefen die heilsame Wirkung.
Einzelstunde mit Angelika Blazek

Montags

14.30 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Leitung Anna Biazza

Beitrag: 3 €,
1 € Mitglieder

Buongiorno! Come va?

Wir tauschen unsere italienischen Sprachschätze aus. Von Anfänger bis Fortgeschritten - oder sogar Muttersprachler sind alle willkommen.

Beginn: **14. Oktober**, Anmeldung T: 51 81 89 59

Montags,

18-19 Uhr

TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50

Beitrag: 7 €,
5 € Mitglieder

Leitung:

Andrea

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

„MODERN“ LINEDANCE

für alle, die Spaß am Tanzen und an Bewegung auf Musik haben!

Wir tanzen jeder allein "SOLO" nebeneinander und hintereinander zu Choreografien, die sich zur Musik wiederholen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Gleichgewichtssinn werden trainiert, während es einfach riesigen Spaß macht.

Termine: **2. Sept, 14.&28. Okt, 11.&25. Nov, 09. Dez**

2. Montag

im Monat

17-18 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 3 €,
1 € Mitglieder

Dem Körper etwas Gutes tun mit Heilströmen

Es gibt so viele Möglichkeiten, bei kleinen Unpässlichkeiten sich und seinem Körper was Gutes zu tun. Heilströmen (Jin Shin Jyutsu), das Innere Lächeln, Mudras, halten der Finger und noch mehr. All das

Leitung: Waltraud Hilzensauer
Anmeldung
 T: 51 81 89 59

kann uns bei manchen Schmerzen etc. Erleichterung bringen. Oder einfach nur guttun. Verschiedene Techniken werden in dieser Stunde kurz vorgestellt und ausprobiert.

NEUE Teilnehmer und Teilnehmerinnen willkommen!

Termine: 09. Sept., 14. Okt., 11. Nov., 09. Dez.

Es geht bei diesen Übungen um das Anregen der Selbstheilungskräfte. Bitte bei Krankheiten einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren.

1. Dienstag im Monat 14 Uhr

NT Tulbeckstr. 50
Anmeldung
 T: 51 81 89 59

Fröhliche Kaffeerrunde

Bei frischem, selbst gebackenem Kuchen, Kaffee oder Tee lässt es sich gut erzählen und ratschen.



Termine: 03. Sept, 01. Okt, 05. Nov. & 03. Dez



Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen!

Dienstags, 18-19 Uhr Freitags, 18-19 Uhr

NT Barthstr. 15 a
Beitrag: 10 x 60 €, 50 € Mitglieder
Leitung:
 Klaudia Sedlic
Anmeldung
 T: 51 81 89 59

Aerobic (Cardio) Ein Sport für alle Fälle

Unsere Gruppen bestehen nun seit einigen Jahren und bestätigen, dass Sport auf jeden Fall etwas Gutes für Körper und Seele ist. Aerobic als Fitnessstraining umfasst Übungen, durch die Sie nicht nur Fett verbrennen, sondern auch Kondition und Koordination stärken, Spaß haben und den Alltagsstress abbauen können. In kleinen Gruppen (bis max. 10 Personen) wächst die Motivation und das Training wird nicht zur Pflicht, sondern zum Vergnügen.

Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

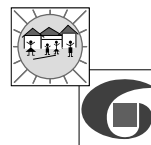
Mittwochs 20-21.30 Uhr

NT Barthstr. 15a
Beitrag: 9 x 78 €
 68 € Mitglieder
 Teilnahme an Einzelterminen: 15 €
Anmeldung

Biodanza - Entdecke deine Lebenskraft wieder!

Mit Musik aus aller Welt, im Wechselspiel zwischen aktiven und ruhigen Bewegungsformen, erwecken wir unseren inneren Rhythmus und bringen unser Denken, Fühlen und Handeln in Einklang.

Unsere kleine Biodanza-Gruppe hat sich zu einem Rückzugsort des Wohlbefindens entwickelt. Wir freuen uns auf weitere Teilnehmer, die ihre Vitalität



T: 51 81 89 59

Leitung:

Maura Rodenberg-
Ruiz und
Marina Bacchella

und Gesundheit durch den Tanz und die Begegnung in der Gruppe steigern wollen.

Der Kurs ist für alle Menschen geeignet - auch mit Bewegungseinschränkungen.

Komm und überzeuge dich selbst!

Teilnahme an Einzelterminen: 15 €

Termine: **11. & 18. Sept, 02., 16. & 23. Okt, 6., 13. & 27. Nov, 4. Dez**

**Mittwochs
17-20 Uhr**

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: für eine
Klavierstunde: 22 €,
20 € Mitglieder

Zeit für Klavier



Ob jung oder nicht mehr ganz so jung: hier kann man Unterricht nehmen oder auch einfach nur unter Anleitung üben.

Zur Vereinbarung der Klavierstunde wenden Sie sich bitte telefonisch an Ricarda Braumandl:

0151/705 411 84

**1. und 3.
Mittwoch
im Monat
18-20 Uhr**

Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50

Leitung: Heinrich
Hirschvogel, Peter
Denkscherz

Radreparaturwerkstatt



Sie möchten Ihr Fahrrad wieder auf Vordermann bringen, haben aber nicht den Platz oder das passende Werkzeug dazu? Sie suchen Ersatzteile? Sie können gebrauchte Ersatzteile gegen eine Spende erwerben. Schauen Sie einfach vorbei. Wir helfen Ihnen tatkräftig bei der Reparatur – ausgenommen Pedelecs / E-Bikes.

Termine: **4. & 18. Sept., 02. & 16. Okt., 06. & 20. Nov. 04. & 18. Dez.**

**2. Mittwoch
im Monat
9.30-11 Uhr**

TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50

Beitrag: 3 €,
1 € Mitglieder
Infos im Vereinsbüro
T: 51 81 89 59

„Mach mal Pause!“

Zeitung lesen, Bücher stöbern, beim Kaffee ein wenig plaudern, Keksrezepte austauschen, auf unseren Lounge-Möbeln entspannen.....

Einfach „mal Pause machen“ in unserem Tulbeck-Treff.

Ein offener Treff für alle Altersgruppen.

Wir freuen uns über viele neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Termine: **11. Sept., 09. Okt., 13. Nov., 11. Dez.**



Donnerstags**16.30-17.30 Uhr**TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50Kostenfrei, Spenden
erwünschtLeitung:
Elisabeth Sladek**Om Chanting**

OM CHANTING ist eine kraftvolle Gruppentechnik aus dem Atma Kriya Yoga. Die transformierende Kraft des Urklangs OM kann das Selbstheilungspotential der Teilnehmer aktivieren. Wenn wir mit dieser reinsten Schwingung in Resonanz gehen, wird Negativität in positive Energie in uns und um uns herum transformiert.

*Sei auch Du dabei und chante mit uns OM.***Donnerstags****2x im Monat****18-20 Uhr**TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50Beitrag: 2 €Leitung:
Manfred Link**BeSwinged Singkreis*****Komm sing mit uns******Gospels, Oldies, Schlager, Chants***

Wir sind ein fröhlicher Singkreis, legen Wert auf gute Stimmung, und singen „BeSwinged“ und besinnlich, etwas Musikerfahrung erwünscht.

**Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!
Einfach vorbeischaun!**Termine: **12. & 26. Sept, 10. & 24. Okt,
7. & 21. Nov, 5. & 19. Dez****Donnerstags****1x im Monat****17-19 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Leitung:
Anna Weileder,
PhilosophinBeitrag: 5 €,
3 € MitgliederAnmeldung
T: 51 81 89 59**Philosophischer Austausch**

Auf Grundlage verschiedener philosophischer Ideen tauschen wir uns über diverse Themen aus.

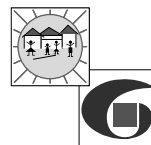
Dieser Block wird sich mit Ethik befassen, wie z. B. Medizinethik und Wirtschaftsethik.

Nach einer kompakten Einführung sprechen wir über eigene Gedanken und Erfahrungen und stellen uns wichtige Fragen.

Es ist keinerlei Vorwissen erforderlich; Neugierde und Freude am offenen Austausch sind von Vorteil.

Termine: **12. Sept, 10. Okt, 07. Nov, 05. Dez****Die Themen werden vorab über Aushänge bekannt gegeben.****Freitags****10-11.30 Uhr**Termine:**13.09. – 20.12.24****Gesundheitstraining
mit Taekwondo für 55 Plus**

Taekwondo ist nicht nur eine koreanische Kampfkunst. Mit seinen Übungen werden auch Geist und



NT Barthstr. 15 a
Beitrag: 7 €,
 5 € Mitglieder
Ansprechpartner:
 Andreas Eichlinger,
 Johann Hien
Anmeldung
 T: 51 81 89 59

Körper gefördert. Wir wollen, angelehnt an Taekwondo, gemeinschaftlich unsere "Fitness" fördern.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, es wird barfuß geübt. Einstieg jederzeit möglich.

Auch für Anfänger / Neulinge und Wiederanfänger / Wiedereinsteiger ;-)

Freitags 17.45-19.15 Uhr

TulbeckTreff
 Innenhof rechts
 Tulbeckstr. 48/50

Leitung: Elisabeth
 Seiband

Anmeldung
 T: 51 81 89 59

Intuitives Bogenschießen

Achtsames intuitives Bogenschießen unterscheidet sich grundlegend vom Sportbogenschießen: Es werden keine technischen Hilfsmittel benutzt. Der Bogenschütze schießt aus seinem Inneren, seine Intuition steht im Vordergrund. Kurze Übungen in Achtsamkeit unterstützen das intuitive Bogenschießen, bei dem es um Körperwahrnehmung, innere Ruhe, Stärke und Gelassenheit geht.



Wir schießen mit einem Langbogen. Dieser wird gegen eine kleine Leihgabe zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wir achten auf einen verantwortungsvollen, sicherheitsbewussten Umgang. *Teilnahme nach Schnupperrn / Einzelstunde möglich.*

Bei Interesse 10er Karte 50 €, 40 € Mitglieder (ggfs. zzgl. Leihbogen)

Freitags 2x im Monat 10.15-11 Uhr

TulbeckTreff
 Innenhof rechts
 Tulbeckstr. 48/50

Leitung:
 Petra Hafner,
 Pilates- und Wirbelsäulentrainerin
Beitrag: für 7x 48 €,
 40 € Mitglieder
Anmeldung
 T: 51 81 89 59

Sitzgymnastik

Unser Körper braucht Bewegung, um fit und gesund zu bleiben – und dies ein Leben lang. Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte: die Beweglichkeit wird gefördert, die Muskulatur gekräftigt. Unsere Sitzgymnastik dient auch der Sturzprophylaxe. Ganz besonders widmen wir uns dem Rücken und dem Beckenboden. Und in der Gruppe macht Sport mehr Spaß. Gerne können Sie unverbindlich zum Schnupperrn kommen. Bitte bequeme Kleidung tragen und (Stopper-) Socken.



Termine: **13. & 27. Sept., 11. & 25. Okt., 8. & 22. Nov., 13. Dez.**

Schnupperstunde kostenlos

Freitags

2x im Monat

15-17 Uhr

Kreativwerkstatt
Tulbeckstr. 48/50

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Leitung: Renate Lux

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Offene Malwerkstatt



Die Malwerkstatt hat geöffnet!

Wer möchte kann für ein paar Stunden in ruhiger Atmosphäre malen, kreativ sein, sich austauschen, neue Anregungen geben und bekommen. Wir verwenden unterschiedliche Farben und Techniken.

Termine: **20. Sept., 04. & 18. Okt.,
15. & 29. Nov., 13. Dez.**

Renate freut sich auf Ihr Kommen.

Samstags

10-13 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag jeweils: 22 €,

19 € Mitglieder

Leitung:

Monika Troglauer

Anmeldung:

T: 50 56 93 oder

trmuc@web.de

Nähkurs

Sie haben eine Nähmaschine zu Hause stehen, würden gerne damit arbeiten, kennen aber die richtige Technik nicht? Sie haben zu lange Hosen oder Röcke und würden diese gerne selbst kürzen oder sogar selbst Kleidung und Accessoires entwerfen?

All das und noch viel mehr hilfreiche Tipps und Tricks rund um das Thema Nähen können Sie bei unserem Nähkurs lernen! Probieren Sie es aus!

Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Letzter

Donnerstag

im Monat

ab 19 Uhr

Gemeinschaftsraum

Theresienhöhe,

Karl-Spengler-Str. 4

Treffen für Adoptiv- und Pflegeeltern

Wer Interesse an einem Austausch unter Adoptiv- und Pflegeeltern hat, kann gerne zu unserer Gruppe kommen. Hier können Sie sich auch über Pflege und Adoption informieren.

Wir treffen uns außerhalb der Schulferien.

Bitte melden Sie sich vorher bei Zora Lang an.

T: 089 – 50 12 45 oder familie-lang@online.de.

Erster

Sonntag

im Monat

ab 14 Uhr

Gemeinschaftsraum

Theresienhöhe,

Karl-Spengler-Str. 4

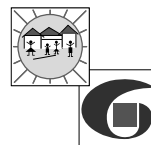
Theresienhöhe-Nachbarschaftstreff

Wir treffen uns zum freundlichen Austausch in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen

Bitte melden Sie sich vorher bei Zora Lang an.

T: 089 – 50 12 45 oder familie-lang@online.de



Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße

Adresse: Westendstr. 265

Für die Kaffeerrunde wird um Anmeldung unter der Tel. 57 52 61 gebeten.
Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Mittwoch

10-11.30 Uhr

11.09.24

09.10.24

13.11.24

Spiele-Vormittag

Für alle, die gerne spielen, zusammensitzen und gemeinsam Spaß haben. Mit Kaffee und Gebäck.

Dienstag

14 Uhr

03.09.24

01.10.24

29.10.24

Gemütliche Kaffee-Runde

Mit Kaffee und Kuchen

Wir freuen uns über nette Nachbarinnen und Nachbarn, uns zu treffen in entspannter Atmosphäre zu guten Gesprächen.



Dienstag

14 Uhr

17.09.24

Gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen

ab 16 Uhr kann – wer möchte – einen Film ansehen. Zur Auswahl stehen drei schöne Filme.

Dienstag

14 Uhr

15.10.24

Herbstfest

Wie immer im Oktober spielt Günter Pöschl bei guter Laune und viel Spaß auf seinem Akkordeon zu Kaffee und Kuchen und auch zu einem oder zwei Glas Wein.

Dienstag

14 Uhr

12.11.24

Gemütliche Kaffee-Runde

ab 16 Uhr sehen wir unsere Erde mittels einer DVD von ihrer schönsten Seite. Wir entdecken die Welt auf eine völlig neue Weise mit superschönen Bildern.

Dienstag

14 Uhr

26.11.24

Kaffee und Kuchen bei leiser Musik

Dienstag

14 Uhr

10.12.24

Weihnachtsfeier

bei weihnachtlicher Musik mit Günter Pöschl Kaffee, Lebkuchen und Plätzchen wollen wir einen gemütlichen Nachmittag feiern.

Nachbarschaftstreff Blumenau

Adresse: Terofalstr. 103

Dienstag,

14 Uhr

Termine:

17.11.24

15.10.24

12.11.24

10.12.24

Kaffeerunde

Die Blumenauer Bewohnerinnen und Bewohner treffen sich zu einer gemütlichen Kaffeerunde im Nachbarschaftstreff und genießen gemeinsam Kaffee und selbstgebackene Kuchen.



1. und 3.

Mittwoch

im Monat

11 Uhr

Information und An-
meldung bei

Evi Wurzer

T: 70 26 41

Parliamo un po'?

Italienischer Stammtisch

Stammtisch für alle, die gerne ihre italienischen Sprachkenntnisse aufbessern möchten und Lust auf nette, gemeinsame Stunden in gemütlicher Runde haben! Über italienische TeilnehmerInnen würden wir uns sehr freuen!

Donnerstag

11.30 Uhr

Anmeldung

jeweils bis Montag

bei Herta Winkler

T: 01520 727 7061

Hertas Treffen

In der Blumenau schlemmen wir gemeinsam statt einsam! Unsere ehrenamtliche Köchin verwöhnt die Bewohner donnerstags mit leckeren Speisen. Wer gerne in Gesellschaft zu Mittag essen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen – nur Mut!

Bei Fragen zur Handynutzung helfen wir auch gerne weiter...

Dienstag,

08.10.24

16 Uhr

Leitung:

Petra Hafner

Anmeldung

bis 07.10.

T: 51 81 89 59

Ideencafé

Wir sammeln bei Kaffee, Tee und Gebäck gemeinsam Ideen für das neue Programm und freuen uns über viele neue Vorschläge!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

An dem Termin verhindert? Wir nehmen Ideen gerne per Mail oder Telefon oder persönlich auf.



Beitrittserklärung

zum Verein „Generationengerechtes Wohnen
mit der Wohnungsgenossenschaft München-West e.V.“

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein und bin bereit, folgenden Monatsbeitrag zu leisten:

- Monatsbeitrag € 3.50 Als Ehepaar mit Kindern unter 18 Jahren monatlich € 7.-
- Als Ehepaar ohne Kinder oder Alleinerziehende monatlich € 5.- Höherer Beitrag von monatlich €

Name: Vorname..... geb.....

Name Partner/in Vorname..... geb.....

Anschrift:

Tel.: privat..... gesch..... mobil.....

E-Mail-Adresse:

Beruf: Rentner/in Beruf Partner/in: Rentner/in

Hiermit erteile ich dem Verein die Einzugsermächtigung für den Beitrag:

- Der Beitrag soll als Jahresbeitrag zum 1.2. eines Jahres eingezogen werden
- Der Beitrag soll als Halbjahresbeitrag zum 1.2. und 1.7. eines Jahres eingezogen werden

Kontoinhaber.....

Kontoinhaber:.....

Bank:in.....

IBAN:

BIC:

Gegebenenfalls weitere Angaben zu Kindern unter 18 Jahre (Name, Geburtstag):

Name Kind 1 geb:.....

Name Kind 2 geb:.....

Name Kind 3 geb:.....

Ich kann mir meine Mitarbeit im Verein wie folgt vorstellen:

.....

Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Speicherung Ihrer Daten gemäß Europäischer Datenschutzverordnung ein. Ihre Daten werden nur für Vereinszwecke verwendet:

- zur Abwicklung des entstehenden Vertragsverhältnisses in Form der Vereinsmitgliedschaft
 - und zur Information über Veranstaltungen und Projekte vom Verein Generationengerechtes Wohnen e.V.
- Wenn diesbezüglich keine Informationen gewünscht werden, reicht eine kurze schriftliche Mitteilung.

.....

Ort, Datum

Unterschrift

Generationengerechtes Wohnen mit der Wohnungsgenossenschaft München-West e.V.

Tulbeckstraße 48, 80339 München, Tel.: 089/51818959

Bankverbindung: Sparda-Bank München, IBAN: DE700090500 0003593797, BIC: GENODEF1SO4

info@generation-wohnen.de www.generation-wohnen.de

Vorsitzender: Florian Poxleitner, Vereinsregister: 18599, gemeinnützig anerkannt vom Finanzamt für Körperschaften München



Änderungsmitteilung

Bitte teilen Sie uns Änderungen Ihrer Anschrift, Telefonnummer oder Ihrer Kontoverbindung mit, um unnötige Gebühren für Rückbuchungen, Versand und Telefon möglichst gering zu halten und den bürokratischen Aufwand zu verringern.
Wir danken Ihnen für Ihre Mithilfe!

Name: _____

Vorname: _____

Bisherige Adresse: _____

Neue Adresse: _____

Telefon/Handy: _____

Neue Bankverbindung:

Name: _____ in _____

IBAN: _____ BIC: _____

Sonstige Änderung des Mitgliedbeitrags (z.B. bei Wegzug oder Todesfall):

Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Speicherung Ihrer Daten gemäß Europäischer Datenschutzverordnung ein. Ihre Daten werden nur für Vereinszwecke verwendet:

- zur Verwaltung des Vertragsverhältnisses in Form der Vereinsmitgliedschaft
- zur Information über Veranstaltungen und Projekte des Vereins. Wenn diesbezüglich keine Informationen gewünscht werden, reicht eine schriftliche Mitteilung.

_____ Datum

_____ Unterschrift

Nachbarschaftstreff Eichenau

Adresse: Bürgermeister-Kraus-Straße 6

Samstag,

05.10.24

09.11.24

14.12.24

ab 15 Uhr

Leitung:

Elfriede Flaig

Anmeldung bis Do:

08141 – 53 87 67

0152 – 53 63 91 17

Mensch ärgere Dich nicht – Runde

Für alle, die gerne spielen, zusammensitzen und gemeinsam Spaß haben. Ob mit Mensch-ärgere-Dich-nicht oder anderen Brett- und Kartenspielen. Wir freuen uns über Ihre Ideen und viele Spielerinnen und Spieler. Gerne auch Spiele mitbringen.

Freitag,

29.11.24

ab 15 Uhr

Kosten: 5 €, 4 €

Vereinsmitglieder

Leitung:

Elfriede Flaig

Anmeldung bis

26.11.

08141 – 53 87 67

0152 – 53 63 91 17

Weihnachtsbäckerei mit Kindern

Zimtduft, bunte Perlen, Sternenglitzer. Gemeinsam möchten wir mit euch viele, bunte Plätzchen backen. Das Backen ist für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Eltern sind willkommen, aber kein Muss.

Wenn ihr habt, dann bringt ein Nudelholz, Dekomaterial, Ausstecher und eine Schürze mit. Und vergesst nicht eine Dose oder Tüte mitzubringen, damit ihr euer Backwerk mit nach Hause nehmen könnt.

Donnerstag,

12.09.24

10.10.24

14.11.24

12.12.24

16-18 Uhr

Leitung: Ingrid

Kramer

Anmeldung

bis einen Tag vorher

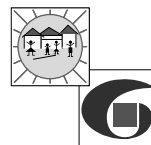
0160 – 834 86 72

Gesellige Runde

Einmal im Monat einen schönen Nachmittag gemeinsam im Nachbarschaftstreff verbringen. Lassen Sie uns zusammenkommen, uns austauschen, einfach ratschen und miteinander Zeit verbringen.

Mit Kaffee und Kuchen, Getränken oder kleinem Imbiss. (Kosten werden umgelegt) Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben etwas zum Schnabulieren oder Trinken beizusteuern.





Nachbarschaftstreff Fürstenried

Adresse: Forstenrieder Allee 46 a

2. und 4.

Mittwoch

im Monat

12 Uhr

Anmeldung

eine Woche zuvor
bei Birgitta Fritz

T: 22 53 98 81

Mmmh...mittags in Fürstenried

Wir freuen uns, dass es in Fürstenried aus den Töpfen dampft und duftet!

14-tägig am Mittwoch wird lecker gekocht, für unsere treuen und hoffentlich bald auch neuen Gäste. Die Köchin erfüllt vielleicht auch Ihnen einen Essenswunsch - Sie sind herzlich willkommen!

Samstag,

21.9.24

ab 12 Uhr

Anmeldung bis 9.9.

bei Birgitta Fritz

T: 22 53 98 81

Wiesnanstich

O'zapft is!

Wir feiern gemeinsam mit Bier vom Fass, Hendl oder Haxn und freuen uns auf ein gmütlichs Fest.



Samstag,

23.11.24

ab 16 Uhr

Anmeldung bis

18.11. bei

Birgitta Fritz

T: 22 53 98 81

Weinfest

Nach der Weinlese das Fest.

Ein schöner Anlass für ein geselliges Beisammensein zu Pfälzer Spezialitäten und leckerem Wein. Wir freuen uns auf einen schönen Abend!



Freitag,

13.12.24

ab 14 Uhr

Anmeldung bis

2.12. bei

Birgitta Fritz

T: 22 53 98 81

Adventsnachmittag

Ein schöner Adventsnachmittag im Nachbarschaftstreff. Wir freuen uns über die vorweihnachtliche Zeit gemeinsam bei Kaffee, Kuchen und Platzerl.



Montag**ab 17 Uhr**Anmeldungeine Woche zuvor
bei Fam. Koller

T: 79 89 37 27

Begrenzte

Teilnehmerzahl!

Leberkäs & Brez'nFreuen Sie sich auf einen gemütlichen
Abend in geselliger Runde mit leckerem
Leberkäs und fröhlicher Unterhaltung!Termine:**Gruppe 1:** 02. Sept; 07. Okt; 04. Nov; 02. Dez**Gruppe 2:** 16. Sept; 21. Okt; 18. Nov; 16. Dez**3. Mittwoch****im Monat****10-12.30 Uhr**Ansprechpartnerin:

Erika Schlattau

Anmeldung

immer bis Montag

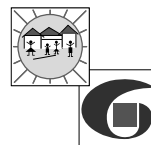
T: 72 06 90 77

„WeißwurstBingo“Die Kombination mit Tradition – der Ursprung dieses
Spiels reicht bis ins 16. Jahrhundert und der der
Weißwurst sogar bis ins 14. Jahrhundert – warum
Altbewährtes also nicht einfach miteinander verbinden?Wer das Spiel nicht kennt und auch nicht weiß wie
man eine Weißwurst richtig ;) isst, kann es schnell
lernen und wir können gemeinsam loslegen, einmal
im Monat im Nachbarschaftstreff!**Donnerstags****14-18 Uhr**Ansprechpartner:

Bernhard Hörbeck

T: 0176 – 460 828 79

SchafkopfSchafkopf ist nicht nur ein Kartenspiel, es ist das be-
liebteste Kartenspiel in Bayern und gilt zudem als
Kulturgut, als Teil der bayerischen Lebensart.Wir pflegen dieses Kulturgut und **freuen uns über
neue Mitspieler!****Programm auf dem Handy ansehen?****Einfach mit der Handykamera einscannen
und Sie gelangen auf die Homepage des Ver-
eins mit aktuellen Informationen.**



Angebote von Netzwerkpartnern

In dieser Rubrik stellen wir ausgewählte Aktivitäten von Netzwerkpartnern als Ergänzung für die Vereinsangebote vor. Es lohnt sich immer das vielfältige Programm der Alten- und Servicezentren anzuschauen: Vorträge, Ausflüge...

Dienstags,

11-12 Uhr

NT Barthstraße 15a

Leitung:

Thomas Freisleder,
Svastha-Yogalehrer

Beitrag

10 x 120 € | 5 x 65 € |

1 x 14 €

Kontakt und

Anmeldung: Tel:

0176 42 02 16 69

Infos:

www.tombalance.de

tombalance@gmx.de

Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs ist besonders für Senior*innen ausgerichtet, aber jede*r ist willkommen!

Mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga fördern wir Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung. So findet der Körper zu Stabilität und der Geist zur Ruhe.

Mehr Infos auf www.tombalance.de

Matten sind im Nachbarschaftstreff vorhanden.

Termine: ab 10.09.24, keine Termine in den Ferien

Kostenlos schnuppern am 10.09. möglich!

Angebot eines Netzwerkpartners des Vereins - einfach mal ausprobieren!

Dienstags,

13.30-14.30 Uhr

Treffpunkt:

vor der Glyptothek,
Königsplatz 3

Erkennungszeichen:

pinker Schirm

Die Teilnahme ist kostenlos

Spaziergangsgruppe des Münchner

Bündnis gegen Depression

"Austausch bewegt!"

Offene Spaziergangsgruppe für alle, wöchentlich, bei jedem Wetter. Keine Anmeldung erforderlich!

Zielgruppe Betroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte.

Weitere Angebote des Bündnisses finden Sie unter:

www.muenchen-depression.de

Dienstags,

19.30-20.45 Uhr

NT Barthstraße 15a

Yoga für alle

mit Ulli Vellmer

Yoga stärkt durch sanfte Bewegungsübungen Gelenke und Muskeln, sowie die Konzentration und

Leitung:

Ulli Vellmer

Beitragfür 2 Monate 80.-€
70.-€ MitgliederKontakt undAnmeldung:

0175/4130521

ullivellmer@gmail.com

den Gleichgewichtssinn. Es fördert die Durchblutung und löst Blockaden im Körper, versorgt den Körper mit viel Sauerstoff und entspannt den Geist durch gezielte Atemübungen. Die Entspannungsübungen bauen Stress ab und aktivieren die inneren Glücksgefühle.

*Matten sind vorhanden.***Start: 1.10.24****Mittwochs,
11-12 Uhr**

NT Barthstraße 15a

Leitung:Thomas Freisleder,
ZENbo® Balance
TrainerBeitrag:10 x 120 € | 5 x 65 € |
1 x 14 €Kontakt undAnmeldung: Tel:

0176 42 02 16 69 |

Infos:www.tombalance.detombalance@gmx.de**ZENbo® Qi Balance - das sanfte Bewegungstraining**

ZENbo® Balance bringt den Körper sanft und fließend in Bewegung. Dabei kombiniert es östliche Bewegungsformen wie Yoga und Qi Gong mit westlichen Entspannungsverfahren wie z.B. Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation.

Menschen im fortgeschrittenen Alter und Personen mit Bewegungseinschränkungen können neue Möglichkeiten der Bewegungserfahrung machen. Jüngere Personen können eine Form bewegter Entspannung erfahren.

Matten sind im Nachbarschaftstreff vorhanden.

Termine: ab Oktober, keine Termine in den Ferien

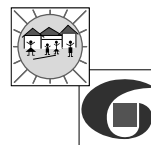
Kostenlos schnuppern möglich!

Angebot eines Netzwerkpartners des Vereins - einfach mal ausprobieren!

**Mittwochs,
19.15-20.45 Uhr****TulbeckTreff**Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50Kosten: 7 € / Treffen
60 € / 10x (Vorkasse)**Internationale Volks- und Folkloretänze***für Tänzer*innen mit Vorkenntnissen*

Wir tanzen überwiegend im Kreis oder in Reihen, so dass keine Tanzpartner*innen notwendig sind.

Traditionelle und moderne Volks- und Folkloretänze mit schwungvollem bis ruhigem Tempo und



Leitung: Daniel Veitinger und Heidemarie Erimoglu
Anmeldung:
 089 / 86 44 393
 dveitinger66@web.de

vielfältigen Rhythmen fördern Koordination und Konzentration.

Zudem vermittelt die gemeinsame Bewegung zur Musik Gruppenenergie und Freude.

Donnerstags, 10.10.– 19.12.24

Kurs 1

18.45-20.15 Uhr

Kurs 2

20.15-21.45 Uhr

NT Barthstr. 15a

Leitung: Erol Soy

Anmeldung

Erol.Soy@freenet.de

T: 0151 – 501 14 127

Beitrag pro Kurs:

160 €, 10 € Rabatt bei

Anmeldung als Paar,

Spezialpreis

für Vereinsmitglieder

90 €

Tango Argentino

Balance, Takt- und Körpergefühl lernen, begleitet von schöner Musik und in Gesellschaft von Gleichgesinnten, da gibt es wohl kaum eine bessere Alternative als Tanzen. Wir möchten Euch sanft in die Welt des Tangos einführen, behutsam bei den ersten Schritten begleiten, beim Entfalten helfen, zusammen das Feuer und die Sanftheit des Tangos entdecken und genießen. Der Kurs ist für Anfänger mit Grundkenntnissen und diejenigen Tänzer gedacht, die an den Basics arbeiten möchten.

Kurs 1:

18.45-20.15 Uhr / Anfänger 2 und Mittelstufe 1

Kurs 2:

20.15-21.45 Uhr / Waltz-Elemente + Männer- und Frauentechnik

Sonntags,

10-11 Uhr

TulbeckTreff

Innenhof rechts

Tulbeckstr. 48/50

Kosten: 15 €

Leitung: Klaus Müller

Anmeldung

erforderlich!

Meditation

Servus Nachbarn,

bei unserer Meditation geht es darum, dass wir wieder ins Fühlen kommen, für alle die, die das möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich.

Bei Fragen könnt ihr mich gerne kontaktieren.

Habt eine gute Zeit - Vielleicht bis dahin!

Klaus Müller

0157 773 311 82

www.klaus-müller.com

Kinder und Familien

Hallo zusammen,

Unsere Angebote für Kinder entwickeln sich bedarfsgerecht immer weiter. Für neue Ideen – natürlich auch von euch – sind wir jederzeit offen.

Habt ihr unsere **Kinderzeitung** schon entdeckt? Wenn nicht, sagt mir Bescheid, dann kommt die nächste Ausgabe zu euch in den Briefkasten.

Gerne nehme ich euch in meinem Verteiler auf:

per Mail: fratric@generation-wohnen.de

oder per WhatsApp **0157-511 90 449**

Sollte die Teilnahme an unseren Veranstaltungen aus finanziellen Gründen nicht möglich sein, sprechen Sie uns gerne an!

Liebe Grüße aus dem Vereinsbüro *Daniela Fratric*

Kinder und Familien – Einmalige Angebote

Die Angebote für Kinder finden nur statt, wenn eine Mindestzahl an Anmeldungen vorliegt. Diese variiert je nach Aktivität. **Bitte achten Sie auch auf weitere Angebote, die ggfs. per Aushang bekannt gegeben werden.**

Samstag,

12.10.24

10-13 Uhr

TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50
Beitrag: 7 €,
5 € Mitglieder

Erste-Hilfe-Kurs für 2.-5. Klasse

Juniorhelfer des Bayerischen Roten Kreuzes für ca. 7-10-jährige

- Altersgerechte Heranführung an die Erste Hilfe
- Wundversorgung
- -Notruf absetzen
- -Bewusstlosigkeit und Stabile Seitenlage
- u. v. m.

Mittwoch,

Buß- und Bettag, 20.11.24

8.30-15 Uhr

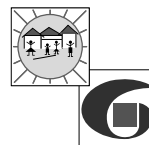
Treffpunkt:
NT Tulbeckstr. 50
Beitrag: 10 €,
8 € Mitglieder

Wanderung auf den Spuren der Biber

Wir fahren mit der S-Bahn nach Fürstenfeldbruck und erkunden die spannenden Nagetiere, die so deutliche Spuren hinterlassen.



Die Wanderung findet im Freien statt, daher bitte wettergerecht kleiden und Brotzeit mitbringen.



Kinder und Familien – Regelmäßige Angebote

Mittwochs

12.15-16 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 6 €,
4 € Mitglieder

MiMi

Nachmittagsbetreuung für Grundschul Kinder

Unsere „MiMi“ (Mittwochmittagsbetreuung) ist die kleine, persönliche Mittagsbetreuung für Grundschul Kinder. Erst stärken wir uns mit einer selbstmitgebrachten Brotzeit. In ruhiger, betreuter Atmosphäre erledigen wir die Hausaufgaben. Anschließend spielen und toben wir im Spielzimmer oder auf umliegenden Spielplätzen.

Gerne können Sie Ihr Kind auch nur für einzelne Tage anmelden.

Donnerstags

12.15-17 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 10 €,
8 € Mitglieder

DoMi

Nachmittagsbetreuung für Grundschul Kinder

Wir essen gemeinsam ein **warmes Mittagessen**, das von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen frisch zubereitet wird. Danach werden die Hausaufgaben erledigt und anschließend geht es in die Kreativwerkstatt zum Basteln, Werkeln und Spielen.

Gerne können Sie Ihr Kind auch nur für einzelne Tage anmelden.

Donnerstags 15-17 Uhr

Kreativwerkstatt
Innenhof links
Tulbeckstr. 48/50

Beitrag: 2 €

Basteln und Spielen in der Kreativwerkstatt

ab 6 Jahren

Möchtest du kreativ werden: basteln, kneten oder Perlen auffädeln? Dich verkleiden oder einfach unsere tolle Playmobil-/Lego-/ Barbie Ecke entdecken? Oder hast du Lust nach der Schule mit anderen Kindern einfach zu spielen?

Dann bist du am Donnerstag bei uns genau richtig. Bei gutem Wetter gehen wir auch mit verschiedenem Outdoor-Spielzeugen wie Soft-Boccia, Pedalo und Softball raus.

***Willkommen an unserem kunterbunten
Spiele-Donnerstag!***

Hilfe und Beratung

Hilfsmittelverleih

Wenn Sie ausprobieren möchten, ob Sie mit Krücken, einem Rollstuhl oder einem Rollator zurechtkommen, ohne sich gleich einen verschreiben zu lassen, oder ein solches Hilfsmittel nur für kurze Zeit ausleihen möchten, helfen wir Ihnen sehr gerne.

Vermittlung ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer

Nach jahrelanger Erfahrung wissen wir wie schwierig es häufig für ältere Menschen ist, Hilfe anzunehmen, sei es, sich zum Arzt begleiten zu lassen oder den Nachbarn um Einkaufshilfe zu bitten, wenn die Angehörigen nicht die nötige Zeit dazu haben bzw. gar nicht in der Nähe leben. Daher bieten wir mit unserer Ehrenamtlichen-Börse die Möglichkeit der Nachbarschaftshilfe an. Wir vermitteln Ihnen freundliche und verlässliche Helfer*innen, die wir meist schon lange persönlich kennen. Auch im Bereich der Haushaltshilfen-Vermittlung können wir unterstützend wirken. Die Hilfsangebote werden über den Verein mit 7 € Stunde abgerechnet. Haushaltshilfen, die Ihnen regelmäßig zur Hand gehen und Sie bei Alltäglichem in Ihrer Wohnung unterstützen, können

nur an Vereins-Mitglieder vermittelt werden und werden mit 12 € pro Stunde abgerechnet. Davon erhält der Verein 1 €.

Vermittlung von Hilfsdiensten

Es liegt uns sehr am Herzen, dass ältere Menschen so lange wie möglich zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Um Ihnen dies zu ermöglichen ist es oft nötig, ein Versorgungsnetz aufzubauen, das den Bedürfnissen verschiedenster Art entspricht. So vermitteln wir z.B. den Hausnotruf, Essen auf Rädern und wir helfen bei der Suche nach Diensten zur Unterstützung im Alltag.

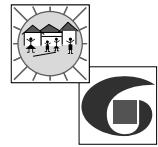
Sozialberatung der WGMW

Herr Tischler ist für alle Genossenschaftsmitglieder eine erste Anlaufstelle z.B. bei Pflegebedürftigkeit, Nachbarschaftskonflikten, psychischen Problemen, Suchtgefahren, Trauerfällen, Schulden... Er vermittelt den Kontakt zu Fachstellen. Er unterstützt bei Anträgen an Behörden und Krankenkassen und berät bei der Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patienten-/Betreuungsverfügungen. Außerdem bietet er eine zertifizierte Beratung für barrierefreies Wohnen von der Finanzierung bis hin zur Umsetzung an.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns – wir beraten Sie gerne!

Das Vereinsteam T: 51 81 89 59, info@generation-wohnen.de

Sozialberatung der WGMW T: 50 20 08-60



Impressum

*Generationengerechtes Wohnen mit der
Wohnungsgenossenschaft München-West e.V.*

*Tulbeckstraße 48
80339 München
Telefon: 089 / 51 81 89 59*

*info@generation-wohnen.de
www.generation-wohnen.de*

*Bankverbindung: Sparda-Bank München
BIC: GENODEF1SO4
IBAN DE7070090500 0003 593797*

*Vereinsregister 18599, Als gemeinnützig anerkannt
vom Finanzamt für Körperschaften München*

*Vorstand: Florian Poxleitner (Vorsitzender),
Monique Kleßinger, Gisela Mittermaier-Hien,
Waltraud Schild, Agnes Rauscher*

Vermietung Nachbarschaftstreffs

Private Veranstaltungen

Für Mitglieder des Vereins oder der Wohnungsgenossenschaft München-West eG stehen verschiedene Gemeinschaftsräume zur Verfügung:

Sie suchen einen Raum, in dem Sie Ihrem Hobby nachgehen können?

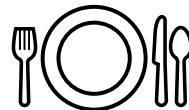
Einen Raum in dem Sie

- in Ruhe werkeln können – sei es mit Farben, Holz, Metall oder anderen Werkstoffen -> die Kreativwerkstatt können Sie gerne anmieten!
- Karten spielen, Handarbeiten – da ist jeder unserer Nachbarschaftstreffs geeignet!
- Tanzen, Kickern, Tischtennis, Billard, Dart oder Carrom spielen? – der Tulbeck Treff wartet auf Sie!
- U.v.a.m.

Sie möchten mit Familie und Freunden feiern?

Ist Ihr Esstisch zu klein und sie würden gerne mal in größerer Runde gemeinsam kochen oder zum Essen einladen? Oder einen Kindergeburtstag feiern?

**Wir haben die passenden Räumlichkeiten für Sie!
Sprechen Sie uns an.**



Gewerbliche Anmietung

Sie suchen nach einem Raum, in dem Sie einen Kurs, eine Veranstaltung mit sozialer, kultureller oder sportlicher Ausrichtung anbieten können?

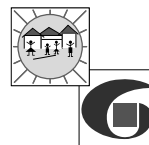
Die Auswahl der gewerblichen Anmietungen erfolgt durch den Verein, orientiert sich dabei an dem Ziel der kreativen Gestaltung vielfältiger Angebote für die Nachbarschaften. Sprechen Sie mit uns über Ihr Vorhaben und wir suchen dann nach dem für Sie passenden Raum und klären die möglichen Termine.

Ausstattung der Räume:

In allen Nachbarschaftstreffs: voll ausgestattete Küche, Geschirr, Besteck, Tische, Stühle. In einigen Nachbarschaftstreffs: Beamer, Moderationstafeln, Kicker, Billard, Dart, Carrom, HiFi-Anlage, PC/Drucker, Kinderspielzeug...

Sprechen Sie uns an, wenn Sie bestimmte Ausstattungswünsche haben.

NEU: Bluetooth-Box zum Ausleihen: 5 € pro Anmietung



Preise und Zeitfenster für die Buchungen

Die Nachbarschaftstreffs sind für Familienfeiern und gesellige Runden geeignet. Aufgrund der baulichen Gegebenheiten können sie **nicht als Partylocation** genutzt werden.

NT Tulbeckstraße 50 – Westendstraße* – Blumenau* – Eichenau*	10 - 14 Uhr	14 - 18 Uhr	18 - 22 Uhr	10 - 22 Uhr
Vereinsmitglieder WGMW-Genossenschaftler	12 € 20 €	12 € 20 €	12 € 20 €	30 € 50 €
NT Barthstraße – Fürstenried* – Kreativwerkstatt – TulbeckTreff Innenhof TB 48/50 - Karl-Speng- ler-Str. 4.	10 - 14 Uhr	14 - 18 Uhr	18 - 22 Uhr	10 - 22 Uhr
Vereinsmitglieder WGMW-Genossenschaftler	18 € 25 €	18 € 25 €	18 € 25 €	45 € 65 €

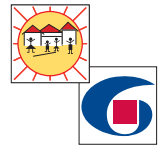
Die Raumnutzung gilt ausschließlich für die gebuchte Zeit – **inklusive Aufbau und Endreinigung**.

* Pro Raumbuchung erhalten die Ehrenamtlichen 5 € Aufwandsentschädigung. (Die anderen Räumlichkeiten werden durch das Vereinsbüro vermietet.) An Wochenenden sind Raumbuchungen in Fürstenried nur an ganzen Tagen möglich

Die **Schlüssel und der Mietvertrag** können während der Öffnungszeiten des Vereinsbüros wenige Tage vor der Veranstaltung abgeholt werden. Die **Öffnungszeiten** sind montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr sowie nachmittags nach Vereinbarung. Neben dem Mietpreis wird eine Kautionshöhe von 50 € erhoben. Bitte in bar mitbringen. Die Kautionshöhe wird nach ordnungsgemäßem Verlassen der Räumlichkeiten an den Raumnutzer zurückgezahlt bzw. in anderem Falle einbehalten.

Der Raumnutzer verpflichtet sich, die ihm überlassenen Räume in ordentlichem Zustand zu hinterlassen. Sollten durch die Überlassung Schäden entstehen, so haftet der Raumnutzer. Bitte bringen Sie Geschirrtücher mit. Generell gilt die Hausordnung der Wohnungsgenossenschaft München-West.

Nachbarschaftstreff (NT)	Vermietungen über
NT 50 Tulbeckstr. 50	Verein 089/ 51 81 89 59
Kreativwerkstatt Innenhof Tulbeckstr. 48/50	Verein 089/ 51 81 89 59
TulbeckTreff Innenhof Tulbeckstr. 48/50	Verein 089/ 51 81 89 59
NT Barthstraße Barthstr. 15 a	Verein 089/ 51 81 89 59
NT Westendstraße Westendstr. 265	Frau Gallmeier 089/ 57 52 61 Vertretung: Verein 089/ 51 81 89 59
NT Blumenau Terofalstr. 103	Frau Mennicke-Schmidbauer 0173 3836495 Frau Brettschneider 0172 4357549
NT Eichenau Bürgermeister-Kraus-Str. 6	Frau Görner 0173/ 8285734 Herr Sevinc 0174 3081659
NT Fürstenried Forstenrieder Allee 46a	Herr Kirbiyik 0176 48120170 Vertretung: Fam. Koller 089/ 79 89 37 27
NT Theresienhöhe Karl-Spengler-Str. 4	Verein 089/ 51 81 89 59



Nachbarschaftstreff Tulbeckstr. 50



Kreativwerkstatt Innenhof links Tulbeckstr. 48/50



Tulbeck Treff, Innenhof Tulbeckstr. 48/50



Nachbarschaftstreff Barthstraße 15 a



NT Fürstenried Forstenrieder Allee 46 a



Folgende Nachbarschaftstreffs ähneln in Größe und Ausstattung:

Westendstr. 265, Blumenau Terofalstr. 103, Eichenau Bürgermeister-Kraus-Str. 6



Generationengerechtes Wohnen
mit der Wohnungsgenossenschaft München-West e. V.

