

# WOHNEN AKTIV

1/2025

PROGRAMM JANUAR - APRIL



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Editorial .....</b>                                  | <b>3</b>  |
| <b>Vorstellung neue Mitarbeiterinnen .....</b>          | <b>4</b>  |
| <b>Wanderungen .....</b>                                | <b>5</b>  |
| <b>Leichte Wanderungen im Voralpenland .....</b>        | <b>6</b>  |
| <b>Generationenübergreifende Angebote .....</b>         | <b>7</b>  |
| <b>Angebote für Kinder .....</b>                        | <b>8</b>  |
| <b>Ferienprogramm für Kinder.....</b>                   | <b>8</b>  |
| <b>Regelmäßige Angebote für Kinder .....</b>            | <b>9</b>  |
| <b>Einmalige Angebote im Westend .....</b>              | <b>10</b> |
| <b>Regelmäßige Angebote im Westend.....</b>             | <b>12</b> |
| <b>Nachbarschaftstreff Theresienhöhe .....</b>          | <b>17</b> |
| <b>Gesuche.....</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße.....</b>    | <b>22</b> |
| <b>Nachbarschaftstreff Blumenau .....</b>               | <b>23</b> |
| <b>Nachbarschaftstreff Eichenau .....</b>               | <b>25</b> |
| <b>Nachbarschaftstreff Fürstenried .....</b>            | <b>26</b> |
| <b>Angebote von gewerblichen Netzwerkpartnern .....</b> | <b>27</b> |
| <b>Hilfe und Beratung.....</b>                          | <b>29</b> |
| <b>Impressum .....</b>                                  | <b>30</b> |
| <b>Vermietung Nachbarschaftstreffs .....</b>            | <b>31</b> |

# Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser!*

Das neue Jahr hat begonnen und auch wir im Verein starten mit einigen Neuerungen.

**Neu im Team** Laura Edele für den Bereich Organisation und Veranstaltungsmanagement und Kinga Akbel für den Bereich Begleitetes Wohnen Daheim. Beide stellen sich auf der nachfolgenden Seite bei Ihnen vor. Noch einmal ein herzliches Willkommen, der Verein freut sich sehr über die Verstärkung!

**Neu zu besetzen** sind in diesem Jahr drei Vorstandsämter: 2. stellvertretende/r Vorsitzende/r, Schatzmeister/in und Schriftführer/in. Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung im Sommer wird gewählt. Bei Interesse, wenn Sie sich vorstellen können ein Amt im Vorstand zu übernehmen, melden Sie sich bitte im Verein und wir informieren Sie gerne welche Aufgaben mit dem jeweiligen Amt verbunden sind.

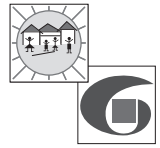
**Neu konzipiert** wurde der Bereich Begleitetes Wohnen Daheim. Hintergrund für diese Änderung ist, dass wir unsere ehrenamtlichen Einsätze noch engmaschiger begleiten möchten. Auf Bewohnerseite mit zusätzlich geplanten Hausbesuchen und auf Seiten der Ehrenamtlichen mit gezielten Treffen, um sich auch untereinander auszutauschen.

**Neuer Betrag** für die Kaution bei Anmietung eines Nachbarschaftstreffs. Ab Januar wird die Kaution von 50 € auf 100 € angehoben. Mit dieser Erhöhung beabsichtigen wir eine noch achtsamere Nutzung und Wertschätzung der Nachbarschaftstreffs. Die Räume sind sauber zu verlassen, die Buchungszeit einzuhalten und es muss Rücksicht auf die Anwohner genommen werden. Dann geht die Kaution auch zurück.

**Neues Angebot** mit im Programm. Im Nachbarschaftstreff Eichenau startet ein Mittagstisch, in der Blumenau freut man sich über eine Krabbelgruppe, ein neuer Spielertreff trifft sich in der Äußeren Westendstraße, und im Westend werden gemeinsam Gedichte geschrieben und das Gedächtnistraining kommt nach längerer Pause wieder zurück. Auch drei neue generationenübergreifende Angebote sind mit dabei, darunter auch eine interessante Führung bei der Polizei für Kinder und Senioren.

Wir freuen uns, wenn für Sie auch im neuen Jahr wieder etwas mit dabei ist, und wünschen Ihnen vom gesamten Vereinsteam ein gesundes und schönes Jahr 2025!

**Jana Ocanas**  
**Dipl.-Soz.päd. (FH)**



## Vorstellung neue Mitarbeiterinnen



### **Laura Edele**

Das Westend und die Genossenschaft sind schon immer mein Zuhause. Nachdem ich 20 Jahre lang hier aufgewachsen bin, hat es mich vor zwei Jahren wieder hierhergezogen. An den bunten Aushängen des Vereins bin ich daher schon hunderte Male vorbeigekommen. Dadurch, dass ich jetzt selbst Aushänge ausdrücke und dafür Sorge, dass sie zur richtigen Zeit an die richtigen Orte kommen, schließt sich für mich mit dieser neuen Stelle ein Kreis. Aber ich darf hier natürlich deutlich mehr machen als nur drucken. Jeder Tag im Verein ist anders, an einem Tag plane ich eine Veranstaltung für 80 Personen, am nächsten kümmere ich mich um den Bücherschrank oder recherchiere zu verschiedensten Themen. Und immer mit dabei: die hilfsbereiten Kolleginnen, die jederzeit meine Fragen beantworten. Auch die zahlreichen Besuche von Mitgliedern sorgen für einen bunten und abwechslungsreichen Alltag. Genauso stelle ich mir mein Arbeitsleben vor.



### **Kinga Akbel**

Mein Name ist Kinga, ich bin Französin und lebe seit 9 Jahren hier in München, ich bin verheiratet und habe einen 4-jährigen Jungen. Seit 2008 bin ich als Erzieherin im sozialen Bereich tätig. Ich habe in Frankreich meine Ausbildung zur Erzieherin gemacht und dann überwiegend mit Jugendlichen und Erwachsenen in Reintegrationszentren und Therapiezentren gearbeitet, wo ich viel gelernt habe. Hier in München habe ich in zwei verschiedenen Kindergärten gearbeitet und auch dort viel gelernt, insbesondere die deutsche Sprache.

In meiner Freizeit gehe ich sehr gerne schwimmen, singe, schreibe und bringe vor allem Zeit mit meiner Familie.

Ich freue mich sehr über die Gelegenheit, für den Verein arbeiten zu können und bin sehr dankbar.

Ich bin hier, um anderen zu helfen, und das liegt mir am Herzen.

## 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 an der Donnersberger Brücke** im Zwischengeschoss der S-Bahnstation

**Anmeldung ist nicht notwendig**, kostenfrei, Spenden willkommen.

**Bei unsicherer Wetterlage informiert der Verein über die Wanderung.**

Leitung: Hilda Brodyló

**Donnerstag,  
09.01.25**



**Winterwanderung entlang der Isar von Lenggries bis Bad Tölz**

Wegstrecke 10,3 km, ca. 3 Std. – kürzen mit Bus/ Bahn möglich, wenig Steigung

Einkehr: Gasthaus Schusterpeter in Arzbach

**Abfahrt 9.29 Uhr! Donnersberger Brücke RB 56**

**Donnerstag,  
13.02.25**



**Vom Botanischen Garten – Schlosspark – Blutenburg - Würm**

Wegstrecke 6-7 km, 1-1,5 Std.

Einkehr: Alter Wirt Obermenzing

**Abfahrt 9.30 Uhr Bus zur Arnulfstraße, dann Tram**

**Donnerstag,  
13.03.25**



**Benediktbeuern – Kochel – Moorlehrpfad**

Wegstrecke 9,5 km, ca. 2,5 Std

Bus möglich in Kochel zum Gasthaus

Einkehr: Gasthaus zum Grauen Bären (am See)

**Abfahrt 9.59 Uhr Hbf Gleis 29-33**

**oder 10.05 Pasing RB 66**

**Donnerstag,  
10.04.25**

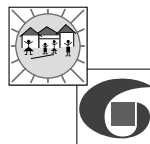


**Großhelfendorf nach Aying**

Wegstrecke 7-8 km, ca. 2 Std. 45 Min

Einkehr: Bräuhaus Aying

**Abfahrt S7 9.42 Uhr**



## Wanderungen im Voralpenland

**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](mailto:info@generation-wohnen.de) oder telefonisch im Vereinsbüro T: 089/ 51 81 89 59.
- Findet bei mindestens vier Anmeldungen statt.**



Leitung: Michael Pietzsch

**Freitag,  
28.02.24**



### Murnauer Moos

**Abfahrt:** 08.32 Uhr, Gleis 28 Hauptbahnhof  
– wenige Hm – ca. 15 km

**Freitag,  
21.03.24**



### von Tutzing nach Seeshaupt

**Abfahrt:** 08.32 Uhr, Gleis 28 Hauptbahnhof  
– 100 Hm – ca. 15 km

**Freitag,  
11.04.24**



### Rundweg Wörthsee

**Treffpunkt** 09.00 Uhr Donnersberger Brücke  
– 20 Hm – 13 km

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](mailto:fratric@generation-wohnen.de), 0157-511 90 449

**Samstag,  
25.01.25**

NT Barthstr. 15 a  
Beitrag: 5 €,  
3 € Mitglieder, Kinder je 1 € weniger

### Gemeinsames Pizzabacken

Wir treffen uns zum Pizzabacken und gemütlichem Beisammensein. Nach gemeinsamer Vorbereitung verspeisen wir unsere Leckereien nach kurzer Backzeit in unserem Pizzaofen. Die Kosten für die Zutaten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.



**Donnerstag,  
06.03.25**

**10 Uhr**  
Treffpunkt:  
NT 50 9.15 Uhr  
oder  
PI Beethovenstr 5  
9.45 Uhr

### Führung bei der Polizei

Die Führung richtet sich an **Kinder** und **Senioren!**  
Wir besichtigen die Polizeiinspektion in der Beethovenstraße und bekommen einen Einblick in die wichtige Arbeit der Polizei in München.



**Dienstag,  
01.04.25**  
**16-17.30 Uhr**

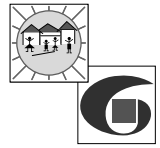
Kreativwerkstatt  
Innenhof links  
Tulbeckstr. 48/50

### Osterbasteln

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



Was genau gebastelt wird, geben wir über Aushänge bekannt.



## Angebote für Kinder

Hallo zusammen,

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

Gerne nehme ich euch in meinen Verteiler auf:

per Mail: [fratric@generation-wohnen.de](mailto: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*

## Ferienprogramm für Kinder

Die Angebote für Kinder finden nur statt, wenn eine Mindestzahl an Anmeldungen vorliegt. Diese variiert je nach Aktivität.

**06.03.25 und  
07.03.25**

**8.30-15 Uhr**

Treffpunkt:

NT Tulbeckstr. 50

### Faschingsferien

Am Donnerstag, 06.03., besichtigen wir die Polizeinspektion in der Beethovenstraße.

Am Freitag, 07.03., holen wir unsere ausgefallene Biberwanderung wird nach.

**Alle näheren Infos werden über Aushänge und E-Mail bekannt gegeben.**

**Einzelne  
Tage**

**8.30-15 Uhr**

Treffpunkt:

NT Tulbeckstr. 50

### Osterferien

Auch in den Osterferien gibt es einige spannende Ausflüge.

**Einen Tag werden wir in Richtung Flughafen fahren.**

Möchtet ihr den Angebotsverteiler erhalten?

Anmelden unter [fratric@generation-wohnen.de](mailto:fratric@generation-wohnen.de)



## Regelmäßige Angebote für Kinder

### **Mittwoch, 12.30-16 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 6 €,  
4 € Mitglieder

### **MiMi**

#### **Nachmittagsbetreuung für Grundschul Kinder**

Unsere „MiMi“ (**Mittwochnachmittagsbetreuung**) 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.**

### **Donnerstag, 13-17 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 10 €,  
8 € Mitglieder

### **DoMi**

#### **Nachmittagsbetreuung für Schulkinder**

Wir essen gemeinsam ein **warmes Mittagessen**, das von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen frisch zubereitet wird. Nach den Hausaufgaben geht es in die Kreativwerkstatt zum Basteln, Werkeln und Spielen. Bei schönem Wetter natürlich auch auf umliegende Spielplätze.

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

### **3. Dienstag, im Monat 16.15-17.45 Uhr**

Kreativwerkstatt  
Innenhof links  
Tulbeckstr. 48/50

Leitung:  
Daniela Fratric  
Beitrag: 4 €,  
2 € Mitglieder

### **Basteln in der Kreativwerkstatt**

#### **ab 6 Jahren**

Basteln, kneten oder Armbänder knüpfen?

Serviettentechnik, falten oder malen?

Lust darauf? Dann komm am 3. Dienstag im Monat in unsere Kreativwerkstatt.

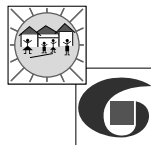
Was wir basteln, wird jeweils vorab angekündigt, ihr könnt aber gerne eure eigenen Ideen mit mir besprechen.

Ich freue mich auf euch!

Anmeldung bis Donnerstag davor: T: 51 81 89 59

**Termine: 21. Jan., 18. Feb., 18. März**





## Einmalige Angebote im Westend

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

### Vorankündigung:

#### Motorrad-Corso

Samstag, 17.05.2015

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Westend Café Studio MiRA

Heimeranstr. 32, 80339 München



### Freitag,

2x im Monat

15-17 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag für 6x: 42 €,  
35 € Mitglieder

Anmeldung: bis 7.1.  
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: 24. Jan., 7.&21. Feb.,  
7.&21. März, 4. April**

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,

15.01.25

14-15.30 Uhr

ASZ, Cafeteria  
Tulbeckstr. 31

Kosten: Verzehr

Anmeldung im ASZ  
540 30 820:  
bis 10.1.

### Internationales Märchencafé

Bringen Sie ihr Lieblingsmärchen zum Vorlesen mit und genießen Sie die gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.

Mit Petra Hafner vom Verein und Gabriele Krämer vom ASZ

*In Kooperation mit*



## Dienstag, 25.03.25

11 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 5 €,  
3 € Mitglieder  
Anmeldung bis 20.3.

T: 51 81 89 59

Leitung:  
Ulrich Spies

## Die Nachricht von meinem Tod ist stark übertrieben – Mark Twain

Er war nicht nur ein großer Schriftsteller und Erzähler, Mark Twain war Menschenfreund und hat sich vehement für Gleichberechtigung sowie gegen Sklaverei und Rassendiskriminierung eingesetzt. Mehrere Reisen nach Europa sind in amüsanten Berichten festgehalten – mehrmals hat er München mit seiner Familie besucht. Besonders dabei spüren wir diesem großen Erzähler mit Textausschnitten und lustigen Berichten aus München nach – er und seine Töchter haben diese Stadt geliebt.

Humor kommt in diesem Vortrag nicht zu kurz.

## Freitag, 11.04.25

Treffpunkt:

10.25 Uhr

Donnersberger  
Brücke

Zwischengeschoss  
Abfahrt: 10.33 BRB

Beitrag: 3 €,  
1 € Mitglieder

Leitung:

Petra Hafner

Anmeldung bis 7.4.

T: 51 81 89 59

## Osterbummel durch Bad Tölz

Jedes Jahr im Frühjahr findet vor der malerischen Kulisse der Marktstraße in Bad Tölz der Ostermarkt statt. 35 Aussteller präsentieren ihre Waren. Das Angebot reicht von Fellen über Kerzen zu Filz und kulinarischen Schmankerln. Wir fahren mit der BRB zum Tölzer Bahnhof. Kehren für ein Mittagessen in die Traditionsgaststätte Tölzer Bräustüberl ein. Danach bummeln wir über den Ostermarkt. Zurück können wir zum Bahnhof ggf. mit dem Bus fahren. Bedenken sie bitte, dass die Tölzer Innenstadt hügelig liegt. Treffpunkt an der Donnersberger Brücke, Zwischengeschoss, am MVV-Automat.

Kosten: Essen und Getränke, Konsum am Markt.

## Donnerstag, 17.04.25

10 Uhr

NT Barthstr. 15 a

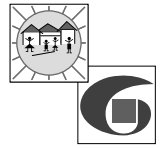
Beitrag: 6 €  
Anmeldung bis  
14.4.:

T: 51 81 89 59

## Osterfrühstück

Ostern steht vor der Türe und wir möchten mit Ihnen gemeinsam ein gemütliches buntes Frühstück genießen, bei dem bunte Eier, Osterfladen, feiner Schinken etc. nicht fehlen dürfen! Wir freuen uns auf einen schönen Vormittag mit Ihnen, Ihren Angehörigen oder auch Ihren Nachbarn, die Sie gerne mitbringen dürfen.





## Regelmäßige Angebote im Westend

### Leitung:

Andreas Rohe,  
Dipl. Theologe

### Anmeldung

rohe@mnet-mail.de

### **Trauergruppe/-gespräch**

*Herr Rohe ist jederzeit ansprechbar und offen, wenn Sie das Gespräch suchen.*

### **Termine und nähere Informationen**

über den Verein  
T: 51 81 89 59

### **Heilströmen – ein meditativer Weg**

Strömen ist ein Weg  
Beginnend mit dem Atem  
Reise im Körper

Einzelstunde mit Angelika Blazek

### **Montags, 13.30-14.30 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

### Leitung: Anna Biazza

Beitrag: 5 €,  
3 € Mitglieder

### **Gedächtnistraining**

Geistig fit bleiben ist unser aller Wunsch. Mit einfachen, vergnüglichen Übungen trainieren wir unser Gehirn und mit kleinen Bewegungen wird unsere Gehirntätigkeit optimal angeregt.

Beginn: ab dem 20. Januar, 5x

Anmeldung T: 51 81 89 59

### **Montags, 15-16 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

### Leitung: Anna Biazza

Beitrag: 3 €,  
1 € Mitglieder

### **Buongiorno! come va?**

Ci incontriamo per una conversazione italiano.

Vi invitiamo a partecipare!

Beginn: ab dem 20. Januar, 5x

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: 20. Jan, 03.&17. Feb, 03.,17.&31. März

**Montag**

1x im Monat

**10-11.30 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: kostenfrei,  
Spende willkommenLeitung:

Kinga Akbel

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

**Lasst uns gemeinsam Gedichte schreiben – Jede Sprache ist willkommen****NEU**

Ein Moment der Flucht, um mit Worten zu spielen und die Ideen, Gedanken rauszulassen!

Warum schreiben und was ist das Ziel?

Schreiben Sie, um Gedanken und Emotionen freien Lauf zu lassen und sich endlich so zu finden, wie Sie jetzt, in dem Moment sind.

Schreiben Sie, um sich zu treffen, zuzuhören, sich selbst zu entdecken, mit Worten zu spielen und zu schreiben, um zu teilen.

Sie können auch gerne in einer anderen Sprache schreiben, es besteht keine Notwendigkeit, Ihre Gedanken und Ihr Gedicht auf Deutsch zu verfassen.

Termine: **10. Feb., 10. März, 07. April**

**1. Dienstag**

im Monat

**14 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

**Fröhliche Kaffeerunde**

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



Termine: **07. Jan, 04. Feb, 04 März, 01. April**



Am 04. März gerne maskiert!

Wir feiern Fasching!

***Neue Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen!***

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

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: 10 x 60 €,  
50 € MitgliederLeitung:

Klaudia Sedlic

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

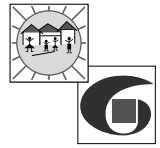
**Aerobic (Cardio) Ein Sport für alle Fälle**

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining, das in seinen Grundelementen sowohl die Ausdauer als auch die Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Die Stunde basiert nicht nur auf Elementen aus verschiedenen Tänzen und Kampfsportarten, sondern beinhaltet auch Intervalltraining, Pilates- und Yogaübungen.

Gute Stimmung in unserer Gruppe ist eine zusätzliche Motivation ein Teil dieser zu werden.

***Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst.***



## Mittwochs, 16-20 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: **15. Jan., 05. & 19. Feb.,  
05. & 19. März, 02. & 16. April**



## Donnerstags, 16.30-17.30 Uhr

TulbeckTreff  
Innenhof rechts  
Tulbeckstr. 48/50

Kostenfrei, Spenden erwünscht

Leitung:  
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\*innen 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. 48/50

Beitrag: 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: **09. & 23. Jan, 06. & 20. Feb,  
06. & 20. März, 03. & 24. April**



## Freitags, 10-11.30 Uhr

Termine:

**10.01. – 11.04.25**

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: 7 €,  
5 € Mitglieder

Ansprechpartner:

Andreas Eichlinger,  
Johann Hien

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

## Gesundheitstraining mit Taekwondo für 55 Plus



**Auch für Anfänger / Neulinge / Wiedereinsteiger / Schnupperer ;-)**

Taekwondo ist nicht nur eine koreanische Kampfkunst. Mit seinen Übungen werden auch Geist und Körper gefördert. Wir wollen, angelehnt an Taekwondo, gemeinschaftlich unsere "Fitness" fördern.

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

**Nicht in den Ferien oder an Brückentagen!**

## 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 Schnuppern kommen. Bitte bequeme Kleidung tragen und (Stopper-) Socken.



Termine: **17. & 31. Jan., 14. & 28. Feb.,**

**14. & 28. März., 04. April.**

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!

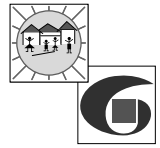
Wer möchte kann für ein paar Stunden in ruhiger Atmosphäre malen, kreativ sein, sich austauschen, neue Anregungen geben und bekommen. Wir verwenden unterschiedliche Farben und Techniken.



Termine: **17. & 31 Jan., 14. & 28. Feb.,**

**14. & 28. März, 11. April**

*Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!*



## 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 Schnuppern / Einzelstunde möglich.* Bei Interesse 10er Karte 50 €, Mitglieder 40 € (ggfs. zzgl. Leihbogen)

## 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.***



## Nachbarschaftstreff Theresienhöhe

Adresse: Karl-Spengler-Str. 4

**Letzter  
Donnerstag**  
im Monat  
ab 19 Uhr

Nachbarschaftstreff  
Theresienhöhe

### 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

Nachbarschaftstreff  
Theresienhöhe

### 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



**Programm auf dem Handy ansehen?**

**Einfach mit der Handykamera einscannen  
und Sie gelangen auf die Homepage des Ver-  
eins mit aktuellen Informationen.**

## 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.....

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: DE70090500 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

## Gesuche

Hier eine neue Rubrik in unserem Programmheft:

Sie suchen Interessenten, die Ihr Hobby teilen? Mitspieler gesucht?

Melden Sie sich im Vereinsbüro: 089-51 81 89 59

Wer spielt Veeh- Harfe und sucht Mitspieler?

Oder Sie spielen ein anderes Instrument und möchten sich austauschen?

### WGMW allfree

Das Nachbarschafts-Geschenk

Für mehr Nachhaltigkeit – Gegen das Wegwerfen

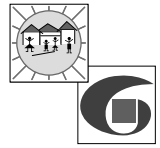
Gut erhaltene Dinge abgeben? Kostenlos Dinge suchen?

Geben Sie den Begriff „WGMW allfree“ im Suchfeld von [Kleinanzeigen.de](https://www.kleinanzeigen.de) ein und stöbern Sie.

Nähere Infos hier:



Sie spielen Gitarre und möchten Ihr Können weitergeben?



## Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße

Adresse: Westendstr. 265

Für die Kaffeerrunde wird um Anmeldung bei Frau Gallmeier gebeten.

Telefon-Nr. 57 52 61.

Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

### Mittwoch,

**08.01.25**

**12.02.25**

**12.03.25**

13.30-15.30 Uhr

Leitung:

Petra Hafner

Anmeldung bis Montag:

T: 51 81 89 59

### Spiele-Nachmittag

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

Im Januar starten wir mit Bingo. Bei den weiteren Terminen spielen wir alles, worauf Sie Lust haben: Mensch-ärgere-Dich-nicht, Halma, Triominos... bringen Sie gerne auch Ihr Wunschspiel mit.

### Mittwoch,

**30.04.25**

14 Uhr

Leitung:

Petra Hafner, Tanz  
+ Pilatetrainerin

Anmeldung  
bis 25.04.

T: 51 81 89 59

### Tanzen im Sitzen

Mit Schwung und Musik und guter Laune. Musik weckt die Lust sich zu bewegen in fast jedem Menschen. Vertraute Melodien wecken Erinnerungen. Freude am Mitmachen steht im Vordergrund. Wir tanzen ausschließlich im Sitzen. Sie können auch mit Bewegungseinschränkungen mitmachen. Keine Vorkenntnisse nötig.

### Dienstag,

**21.01.25**

**18.02.25**

**18.03.25**

**15.04.25**

14 Uhr

### 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,

**07.01.25**

14 Uhr

### Wir begrüßen das Neue Jahr

Mit Kaffee und Kuchen, und gerne einem Glas Sekt.



**Dienstag,**  
**04.02.25**  
14 Uhr

### Kaffee und Kuchen bei leiser Musik

**Dienstag,**  
**04.03.25**  
14 Uhr

### Faschingsfeier

Günther Pöschl spielt wieder lustige Musik und wir haben viel Spaß.  
Dazu Kaffee, Kuchen und ein Glas Wein.



**Dienstag,**  
**01.04.25**  
14 Uhr

### Gemütliche Kaffee-Runde mit DVD

ab 16 Uhr sehen wir uns eine DVD über die letzten Paradiесе an (Dolomiten)

**Dienstag,**  
**29.04.25**  
14 Uhr

### Gemütlicher Nachmittag

Ab 16 Uhr sehen wir uns die „Ehrlich Brothers“ mit ihrer zauberhaften Zaubershow an.

## Nachbarschaftstreff Blumenau

Adresse: Terofalstr. 103

**Dienstag,**  
10-11.30 Uhr  
**Termine:**

**04.02.25**

**11.02.25**

**18.02.25**

**25.02.25**

### Eltern-Kind-Gruppe

Gemeinsam singen, spielen, Knie-reiter.

Nette Runde zum Austauschen und Freundschaften schließen.

Anderer Tag? Andere Uhrzeit? Bitte geben Sie uns gerne Rückmeldung.

Leitung: Daniela Fratric

Anmeldung im Verein: 089 - 51 81 89 59



**Dienstag,**  
14 Uhr

**Termine:**

**14.01.25**

**11.02.25**

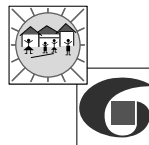
**11.03.25**

**08.04.25**

### Kaffeerunde

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





## Dienstag,

**11.02.25**

14 Uhr Kaffee

16 Uhr Vortrag der

Polizeioberkommissarin Frau Ring

Anmeldung bis 10.02.

im Verein:

T: 51 81 89 59

## Vorsicht Trickbetrug

Wir treffen uns zu einer gemütlichen Runde mit Kaffee und Tee. Ab 16 Uhr startet der Vortrag der Kontaktbeamten der Polizeiinspektion 41. Sie werden über die aktuellen Betrugsmaschen informiert und es wird aufgezeigt, wie Sie sich schützen können. Bei dem anschließenden Präventionsquiz können alle Teilnehmer\*innen ihr Wissen unter Beweis stellen.

## 1. und 3.

## Mittwoch

**im Monat**

11 Uhr

Information und Anmeldung 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

Termine und Absprachen bei:

Herta Winkler

T: 0152 – 07 27 70 61

## Herta's Stammtisch

In der Blumenau treffen wir uns zum Schlemmen, Singen, Musizieren oder einfach zum Ratschen.

Gemeinsam statt einsam ist die Devise!

Manchmal auch mit Mittagessen, das gemeinsam zubereitet wird. Wer gerne in Gesellschaft is(s)t, ist jederzeit herzlich willkommen – nur Mut!

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



## Nachbarschaftstreff Eichenau

Adresse: Bürgermeister-Kraus-Straße 6

**Freitag,**

**24.01.25**

**Montag,**

**03.02.25**

**Montag,**

**24.03.25**

**Dienstag,**

**29.04.25**

**ab 12 Uhr**

Leitung:

Elfriede Flaig

### Mittagstisch in der Eichenau

Einmal im Monat (bei Interesse auch 14-tägig möglich) wird für Sie in der Eichenau lecker gekocht. Für Alle - egal ob Schüler\*in oder Senior\*in. Das Gericht, das am meisten gewünscht wurde, gewinnt und wird gekocht.

Anmeldung unbedingt bis eine Woche vorher bei Elfriede Flaig T: 08141 – 53 87 67 oder 0152 – 53 63 91 17. Damit geplant, eingekauft und vorbereitet werden kann.

Kosten: 8.-€.

**Donnerstag,**

**16.01.2025**

**13.02.2025**

**13.03.2025**

**10.04.2025**

**16-18 Uhr**

Leitung:

Ingrid Kramer

Anmeldung:

bis einen Tag vorher

0160 – 834 86 72

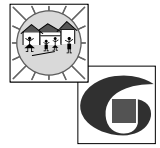
### Gesellige Runde

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

### Dienstag,

**11.03.25**

**16.30-18 Uhr**

Leitung:

Petra Hafner

Anmeldung

bis 10.03.

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 auf. Wir freuen uns auch über Ihren persönlichen Besuch im Vereinsbüro.*



### Montag

**ab 17 Uhr**

Anmeldung

eine Woche zuvor

bei Fam. Koller

T: 79 89 37 27

Begrenzte

Teilnehmerzahl!

### Leberkäs & Brez'n

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Abend in geselliger Runde mit leckerem Leberkäs und fröhlicher Unterhaltung!

Termine:

**Gruppe 1:** 13. Jan., 03. Feb., 03. März, 07. April

**Gruppe 2:** 20. Jan., 17. Feb., 17. März, 22. April

**Wegen Ostermontag verschoben auf Dienstag!**



### 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

### Schafkopf

Schafkopf ist nicht nur ein Kartenspiel, es ist das beliebteste Kartenspiel in Bayern und gilt zudem als Kulturgut, als Teil der bayerischen Lebensart.

Wir pflegen dieses Kulturgut und **freuen uns über neue Mitspieler!**

## Angebote von gewerblichen Netzwerkpartnern

Hier finden Sie ergänzende Angebote unserer Netzwerkpartner. Empfehlenswert sind die abwechslungsreichen Programme der Alten- und Servicezentren mit Vorträgen und Ausflügen. Bitte beachten Sie, dass für diese externen Angebote die jeweiligen Anbieter verantwortlich sind.

### Mittwochs,

**18.45-19.45 Uhr**

**Leichte Tänze/ Anf.**

**19.45-20.45 Uhr**

**Anspruchsvolle  
Tänze/ Fortgeschritt.**

**TulbeckTreff**

Innenhof rechts

Tulbeckstr. 48/50

Kosten: 7 € / Treffen

60 € / 10x (Vorkasse)

Leitung: Daniel

Veitinger und

Heidemarie Erimoglu

Anmeldung:

089 / 86 44 393

dveitinger66@web.de

### Internationale Volks- und Folkloretänze

aus dem Balkan und Regionen mit Kreistänzen

*für Anfänger und Fortgeschrittene*

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 vielfältigen Rhythmen fördern Koordination und Konzentration.

Zudem vermittelt die gemeinsame Bewegung zur Musik Gruppenenergie und Freude.

Start: 08.01.25

### Donnerstags,

**06.03–22.05.25**

**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 90 €

für Vereinsmitglieder

### Tango Argentino

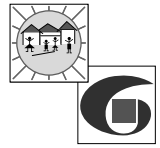
Balance, Takt- und Körpergefühl lernen, begleitet von schöner Musik und in Gesellschaft von Gleichgesinnten, da gibt es wohl kaum eine bessere Alternative als Tanzen. Wir möchten Euch sanft in die Welt des Tangos einführen, behutsam bei den ersten Schritten begleiten, beim Entfalten helfen, zusammen 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



## Samstag,

**15.02.25**

**16-18 Uhr**

**NT Barthstr. 15a**

kostenfrei

Leitung:

Manuela Mons

Daniela Hofberger

Anmeldung:

manuela@stimmlabor-  
mons.de

## Numerologie trifft Lesung

Zahlen können spannende Geschichten erzählen. Daniela Hofberger erklärt Ihnen auf leichte und unterhaltsame Art, was aus Namen und Geburtsdaten alles zu lesen ist.

Im Anschluss liest Ihnen Manuela Mons aus dem Buch "Die fantastischen Geschichten der Ziffern und der Magische Code" vor. Eine Geschichte, die nicht nur Kindern gefällt, sondern auch Erwachsene begeistert.

Weitere Informationen bei:

[manuela@stimmlabor-mons.de](mailto:manuela@stimmlabor-mons.de)

## 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.

Nicht am 09.02. und Ostersonntag, 20.04.

Habt eine gute Zeit - Vielleicht bis dahin!

*Klaus Müller*

0157 773 311 82

[www.klaus-müller.com](http://www.klaus-müller.com)

## 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 8 € 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 13 € 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.

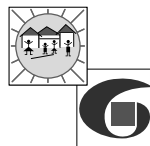
### Sozialberatung der WGMW

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](mailto: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?**

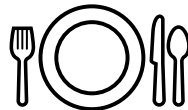
Ist Ihr Esstisch zu klein und sie würden gerne mal in größerer Runde gemeinsam kochen oder zum Essen einladen? Oder einen Kindergeburtstag feiern?

#### **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.

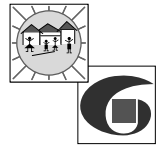


### **Ausstattung der Räume:**

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.

| <b>NT Tulbeckstraße 50 – Westendstraße* – Blumenau* – Eichenau*</b>   | <b>10 - 14 Uhr</b> | <b>14 - 18 Uhr</b> | <b>18 - 22 Uhr</b> | <b>10 - 22 Uhr</b> |
|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Vereinsmitglieder<br>WGMW-Genossenschaftler   | 12 €<br>20 €       | 12 €<br>20 €       | 12 €<br>20 €       | 30 €<br>50 €       |
| <b>NT Barthstraße – Fürstenried – Kreativwerkstatt – TulbeckTreff Innenhof TB 48/50 – Karl-Spengler-Str. 4.</b> | <b>10 - 14 Uhr</b> | <b>14 - 18 Uhr</b> | <b>18 - 22 Uhr</b> | <b>10 - 22 Uhr</b> |
| Vereinsmitglieder<br>WGMW-Genossenschaftler   | 18 €<br>25 €       | 18 €<br>25 €       | 18 €<br>25 €       | 45 €<br>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 im Vereinsbüro von Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 – 12 Uhr, sowie nachmittags nach Vereinbarung abgeholt werden.

Neben dem Mietpreis wird eine **Kaution in Höhe von 100 €** erhoben. Bitte in bar mitbringen. Die Kaution 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.



| <b>Nachbarschaftstreff (NT)</b>                             | <b>Vermietungen über</b>   |
|---|--|
| <b>NT 50</b> Tulbeckstr. 50                                 | <b>Verein</b> 089/ 51 81 89 59   |
| <b>Kreativwerkstatt</b><br>Innenhof Tulbeckstr. 48/50       | <b>Verein</b> 089/ 51 81 89 59   |
| <b>TulbeckTreff</b> Innenhof Tulbeckstr. 48/50              | <b>Verein</b> 089/ 51 81 89 59   |
| <b>NT Barthstraße</b> Barthstr. 15 a                        | <b>Verein</b> 089/ 51 81 89 59   |
| <b>NT Westendstraße</b> Westendstr. 265                     | <b>Frau Gallmeier</b> 089/ 57 52 61<br><u>Vertretung:</u><br><b>Verein</b> 089/ 51 81 89 59                                |
| <b>NT Blumenau</b> Terofalstr. 103<br><b>und Grillplatz</b> | <b>Frau Brettschneider</b><br>0172/ 435 75 49<br><u>Vertretung:</u><br><b>Frau Mennicke-Schmidbauer</b><br>0173/ 383 64 95 |
| <b>NT Eichenau</b> Bürgermeister-Kraus-Str. 6               | <b>Frau Görner</b> 0173/ 828 57 34<br><u>Vertretung:</u><br><b>Herr Sevinc</b> 0174/ 308 16 59                             |
| <b>NT Fürstenried</b> Forstenrieder Allee 46a               | <b>Verein</b> 089/ 51 81 89 59   |
| <b>NT Theresienhöhe</b><br>Karl-Spengler-Str. 4             | <b>Verein</b> 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, NT Theresienhöhe Karl-Spengler-Str.



**Folgende Nachbarschaftstreffe ähneln in Größe und Ausstattung:**

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



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

