

WOHNEN AKTIV

2/2024

PROGRAMM MAI - AUGUST



Inhalt

Grußwort	3
Auf Wiedersehen ...	4
Wanderungen	5
Bergwanderungen	6
Einmalige Angebote im Westend	7
Regelmäßige Angebote im Westend	11
Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße	17
Nachbarschaftstreff Blumenau	17
Nachbarschaftstreff Eichenau	21
Nachbarschaftstreff Fürstenried	22
Angebote von Netzwerkpartnern	23
Kinder und Familien	26
Kinder und Familien – Regelmäßige Angebote	26
Kinder und Familien – Einmalige Angebote	28
Hilfe und Beratung	29
Impressum	30
Vermietung Nachbarschaftstreffs	31



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

Grußwort

Liebe Mitglieder und Freunde unseres schönen Vereins Generationengerechtes Wohnen mit der Wohnungsgenossenschaft München-West, wir sind froh über vieles und stolz zugleich auf das, was wir gemeinsam in den letzten Monaten erreicht haben: Zu erwähnen sind hier unter anderem die vielen Kurse, Ausflüge und Events für Jung und Alt und Groß und Klein. Schöne unterhaltensreiche Feste und Feiern konnten wir erleben, z. B. an Ostern, Weihnachten und am Ehrenamtlichen Tag. Jede Feier hat uns näher zusammengebracht. Die neue Webseite hat vieles leichter und übersichtlicher gemacht und vereinfacht unserem Team die Arbeit ungemein. Unsere Nachbarschaftstreffs sind gut besucht und beliebt wie nie zuvor. Unser Verein ist solide finanziert und gemeinsam haben wir die eine oder andere Krise gut bewältigen können. In der hauptamtlichen Vereinsleitung steht uns nun bedauerlicherweise ein Wechsel bevor. Frau Sigrid Ottensmann hat uns auf eigenen Wunsch und sehr zu unserem Bedauern zum 31. März 2024 verlassen. Mehr dazu lesen sie nachfolgend von Frau Ottensmann selbst. An dieser Stelle sagen wir nochmals Danke für die schöne und erfolgreiche Zeit.

"Liebe Sigrid, alles Gute für die Zukunft - du bist immer willkommen bei uns!"

Solange die Nachfolge nicht wieder geregelt ist, werden wir uns kurzfristig auf das Wesentliche beschränken müssen und etwas kürzertreten. Wir tun unser Bestes damit Kurse, Raumvermietungen und alles andere möglichst so bleibt, wie Ihr / wie Sie es von uns gewohnt seid /sind. Bitte unterstützt uns tatkräftig dabei und habt Verständnis, wenn auch mal etwas nicht ganz so gut klappt, wie sonst üblich.

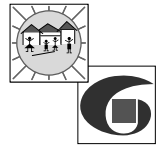
Mehr dazu, wie es weiter geht, hoffen wir bei unserer Mitgliederversammlung am 27. Juni 2024 im Pfarrsaal von St. Rupert berichten zu können, zu der wir Sie alle herzlich einladen.

Und nun wünschen wir Ihnen und Euch, liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß mit unserem Programmheft – wir hoffen sehr, es ist wieder viel für jede und jeden dabei!

Herzliche Grüße

Ihr Vorstandsteam

(Agnes Rauscher, Florian Poxleitner, Gisela Mittermaier-Hien, Monique Klessinger und Waltraud Schild)



Auf Wiedersehen...

Gerne möchte ich mich mit diesen Zeilen von Ihnen verabschieden. Zweieinhalb wunderschöne Jahre hatte ich im Verein. Tief beeindruckt bin ich vom Gemeinschaftsgefühl, der Vielfalt und vor allem dem Engagement aller: der Mitarbeiterinnen, des ehrenamtlichen Vorstands und der vielen Ehrenamtlichen, die den Verein mit Leben füllen. Der Verein bietet für jeden etwas... Besondere Anerkennung gebührt den Ehrenamtlichen, die mit viel Liebe und Herzblut die zumeist älteren Hilfsbedürftigen im Haushalt unterstützen und neben der ehrenamtlichen Aufwandsentschädigung vor allem deren Dank spüren. Dies lässt mich zu den Gründen überleiten, warum ich mich für eine

berufliche Neuorientierung entschieden haben. Vor 6 Jahren habe ich angefangen, Soziale Arbeit zu studieren, um mehr mit Menschen arbeiten zu können. Die Aufgaben der Vereinsleitung sind jedoch so breit gefächert und zeitaufwendig, dass ich es nur sehr selten geschafft habe, mit den Gruppen vor Ort ins Gespräch zu kommen. Zudem möchte ich meine Arbeitszeit als „Ü60“ reduzieren.

Herzlichen Dank für euer Verständnis! Ich wünsche euch von Herzen alles Gute!

Sigrid Ottensmann

Wir möchten Sie auf unsere Bürozeiten aufmerksam machen:

Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr

Termine am Nachmittag können gerne vorab telefonisch vereinbart werden. Danke



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.
- **Jeden 2. Donnerstag** im Monat, **Treffpunkt S-Bahn Donnersbergerbrücke Zwischengeschoß** vor dem MVV-Automaten
Anmeldung ist nicht notwendig, kostenfrei, Spenden willkommen.

Leitung: Hilda Brodylo

**Donnerstag,
16.05.24 (!)**

Bhf München-Pasing
Abfahrt 9.47 Uhr
RB 68 Füssen Gleis 4



Geltendorf über Eresing nach St. Ottilien

Einkehr: Alter Wirt Eresing oder Emminger Hof Kloster-gaststätte
Wegstrecke 9,5 km, ca. 2,5 Std. bis Bhf. St. Ottilien
45min.

**Donnerstag,
13.06.24**

Abfahrt 10.07 Uhr



**Schliersee Umrundung evtl. Besuch
Wasmeier Museum**

Einkehr: Möglichkeiten am See sowie im Museum
Wegstrecke 7,5 km, ca. 2 Std., fast eben
Abfahrt möglich auch ab Hbf. Gleis 31, 10.04 Uhr

**Donnerstag,
11.07.24**

Abfahrt 9.31 Uhr



**Hebertshausen – Ampermoching –
Maria Brunn – Röhrmoos**

Einkehr: Maria Brunn
ab Ampermoching bis Maria Brunn 2 km, bis Röhrmoos
ca. 7 km, 2 Std. im auf und ab
Abfahrt 9.31 Uhr, S2 Herbertshausen + Bus 723

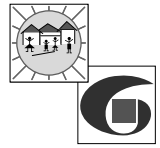
**Donnerstag,
08.08.24**

Abfahrt 9.37 Uhr



**von Grünwald zur Kugler Alm –
Deisenhofen S-Bahn**

Einkehr: Kugler Alm
Wegstrecke 6-7 km, ca. 2 Std.
Abfahrt 9.37 Uhr, S7 Höllriegelskreuth + Bus 271



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.



Leitung: Michael Pietzsch

Es wird drei Bergwanderungen im Mai, Juni und Juli geben. Ort, Tour und Tag wird per Aushang und auf den Haustafeln bekannt gegeben.

leichte



mittelschwere



schwere Wanderung



Vorankündigung: Morgendlicher Lauftreff

Wer möchte fit in den Tag starten?

Ab Mai bieten wir einen Lauftreff mit Gymnastikintervallen an. Treffpunkt ist der Schneckenplatz „Am Bavariapark“ morgens um 7.30 Uhr. Wir laufen ca. 2-3 km. Sie können Ihr Interesse im Vereinsbüro bekunden. Der passende Wochentag wird dann mit den Interessentinnen und Interessenten abgesprochen. Bitte meldet euch im Vereinsbüro info@generation-wohnen.de oder unter T: 51 81 89 59

Leitung: Madeleine Philipp



Einmalige Angebote im Westend

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

Mittwoch,

01.05.24

20.15-21.45 Uhr

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: kostenfrei

Leitung: Maura Rodenberg-Ruiz, Marina Bacchella

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Biodanza – offener Abend

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.

Anschließend gibt es Getränke und Snacks.

Kostenfrei, Spenden willkommen

+ 15.05.24 offener Abend

Samstag,

04.05.24

Treff 10 Uhr

im Westend CAFE - Studio MiRA, Heimeranstr. 32

Ansprechpartner

Johann Hien

Anmeldung nicht erforderlich

Motorrad Corso – e. V. Motorradfreunde

Wie auch in den vergangenen Jahren treffen sich die Motorrad- und Rollerfahrenden Vereins- und Genossenschaftsmitglieder zum Kennenlernen auf einen gemütlichen Kaffee, bevor wir zum Startpunkt des Corsos am Olympiagelände fahren. Um 12 Uhr fährt der Corso durch München zur St. Matthäus-Kirche am Sendlinger Tor.

Lust auf einen regelmäßigen Austausch unter uns motorisierten Zweiradfahrer? Bitte im Vereinsbüro melden: T: 51 81 89 59.

Donnerstag,

16.05.24

17-19 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Leitung:

Anna Weilerder, Philosophin

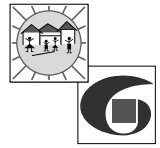
Beitrag: 5 €, 3 € Mitglieder

Philosophischer Austausch I:

Braucht der Mensch Beziehungen?



Auf Grundlage verschiedener philosophischer Ideen tauschen wir uns darüber aus, welche Rolle Freundschaften und Beziehungen in unserem Leben spielen und spielen können. Nach einer kompakten Einführung sprechen wir über eigene Gedanken und Erfahrungen und stellen uns die wichtige Frage: Brauchen wir Beziehungen, damit das Leben



Anmeldung

T: 51 81 89 59

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

**Mittwoch,
22.05.24**

9 Uhr

Treffpunkt:

NT Tulbeckstr. 50

Ansprechpartner:

Daniela Fratric

Kosten: 5 €

Mitglieder 3 €

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Klärwerksführung Gut Großlappen

Die Münchner Stadtentwässerung kümmert sich um die Abwasserableitung, die Abwasserreinigung und die Entsorgung des Klärschlammes in München und in angeschlossenen Gemeinden.

Bei dieser ca. 2-stündigen Führung erfahren wir alles Wissenswerte über das große Klärwerk in Freimann.

Die Führung ist auch für **Kinder ab 6 Jahren** in Begleitung eines Erwachsenen geeignet!

**Dienstag,
28.05.24**

11 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Referent:

Ulrich Spies

Beitrag: 5 €,

3 € Mitglieder

Lola Montez

- Sie tanzte bayerische Geschichte

Nach mehreren Ausweisungen aus europäischen Städten beginnt sie, kaum in München angekommen, ein mehr als pikantes Verhältnis mit dem Bayerischen König Ludwig I. Als seine Mätresse bringt sie weite Teile der Bevölkerung und der Politik zum Kochen. Skandale - Aufruhr! Wenig bekannt ist die wirkliche Frau dahinter. Die Lebensart, der unbedingte Wille, sich darzustellen, ihre Talente und Erfolge sicherten ihr bis zum Lebensende Beachtung in vielen Teilen der Welt. Sie war Vorläuferin einer Frauenbewegung, unerhört für damalige Zeiten und der Zeit weit voraus. In Augenzeugenberichten, Zitaten und besonders der Stadtgeschichte Münchens zur Zeit des Königreichs Bayern lassen wir diese femme fatale lebendig werden.

Anmeldung bis 24.05.

T: 51 81 89 59

Donnerstag,**06.06.24****17-19 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Leitung:Anna Weileder,
PhilosophinBeitrag: 5 €,
3 € MitgliederAnmeldung

T: 51 81 89 59

Philosophischer Austausch II:

Emotionen – Der Weg zum Ich?



Auf Grundlage verschiedener philosophischer Ideen überlegen wir gemeinsam, inwieweit uns Gefühle im Leben bereichern oder behindern, uns eine Richtung vorgeben oder in die Irre führen. Nach einer kurzen Einführung tauschen wir uns darüber aus, welche Rolle Emotionen spielen und wie sie im Verhältnis zur Ratio (Vernunft) bewertet werden können. Es ist keinerlei Vorwissen erforderlich; Neugierde und Freude am offenen Austausch sind von Vorteil.

Mittwoch,**12.06.24**Abfahrt:**10 Uhr**vor dem
ASZ-Westend
Tulbeckstr. 31Kosten: 38 €
Ermäßigungen sprechen Sie bitte bei der Anmeldung anAnmeldung:
bis spätestens 24.05.**im ASZ-Westend****Tulbeckstr. 31****T: 5403082-0****Wichtig:**

Die Anmeldung wird mit der Zahlung des Unkostenbeitrages verbindlich.

In Kooperation mit**Busausflug zum Chiemsee mit Besuch der Fraueninsel**

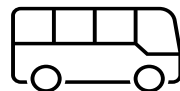
Wir starten pünktlich um 10 Uhr am ASZ-Westend in der Tulbeckstr. 31 und erreichen nach ca. einstündiger Fahrt den Bootsanleger in Prien a. Chiemsee. Von dort geht es mit einem Schiff der „Chiemsee-Schiffahrt Ludwig Fessler KG“ in ca. 30-minütiger Fahrt zur Fraueninsel. Dort ist im *Gasthaus Zur Linde* für Mittag reserviert.

Danach haben Sie den Nachmittag zu Ihrer freien Verfügung und können einen Spaziergang über die Insel machen, die Insel-Galerie besuchen oder aber einfach die Seele baumeln lassen.

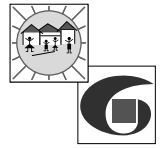
Um 16:30 wird unser Schiff Richtung Prien ablegen, von wo aus wir den Rückweg nach München antreten. Gegen 18:00 kommen wir am ASZ zurück.

Der Preis beträgt € 38,- pro Person und enthält sowohl die Bus- als auch die Schifffahrt. Die Kosten für das Mittagessen und sonstige Verpflegung müssen selbst getragen werden.

Ihre Anmeldung gilt erst mit der Entrichtung des Fahrpreises als fest gebucht!



Ausflug ist für Menschen mit Gehbehinderung geeignet.



Freitag,

21.06.24

10-11.30 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Anmeldung

bis 19.06.

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.

Mittwoch,

26.06.24

14 Uhr Führung

Treff 13.45 Uhr

Atelierstraße 1

Kosten: 13 €,

10 € Mitglieder

Anmeldung bis 17.06.

T: 51 81 89 59

Stadtalm im Werksviertel

Führung – Alpenfeeling mitten in der Stadt. Wir besuchen die Schafe und ihr einzigartiges Zuhause auf dem Dach. Die Stadtalm bietet Ihnen einen wunderbaren Blick über die Dächer Münchens, sowie Kontakt zu den zutraulichen Walliser Schwarznasenschafen.

Mobilitätseingeschränkte Personen können einen Aufzug benutzen. Alle anderen dürfen die 6 Stockwerke sportlich zu Fuß erklimmen.

Treff 13.45 Uhr, Atelierstraße 1 oder 13.20 Uhr U-Bahn Schwanthaler Höhe vor der Parkapotheke

Donnerstag,

04.07.24

17-19 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Leitung:

Anna Weileder,

Philosophin

Beitrag: 5 €,

3 € Mitglieder

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Philosophischer Austausch III:

Tod und Abschied - Dankbarkeit und Versöhnung?



In diesem Austausch widmen wir uns den wichtigen Themen Tod und Abschied auf philosophische Art und Weise. Wir betrachten verschiedene philosophische Ansätze zu diesen Themen und fragen uns: Brauchen wir ein Ende, um wirklich anfangen zu können? Und inwieweit gehören Dankbarkeit und Versöhnung zu jedem gelungenen Ende (und Anfang) dazu? Es ist keinerlei Vorwissen erforderlich; Neugierde und Freude am offenen Austausch sind von Vorteil

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

Einzelstunde mit
Angelika Blazek

Jin Shin Jyutsu – lindert Stress

Dies ist eine sanfte Methode sich selbst immer wieder zu harmonisieren. Sie sensibilisiert und stabilisiert zugleich Körper und Seele. Das Angebot ist für Menschen, die eine Zweiersituation einer Gruppe gegenüber bevorzugen.

Gerne unterstütze ich Sie in Ihrer individuellen Situation und zeige Ihnen nach Wunsch auch weitere Wege der Selbsthilfe.
Langjährige Erfahrung.

Montags 17-18 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag: 3 €,

1 € Mitglieder

Leitung: Waltraud

Hilzensauer

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Termine:

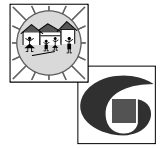
**13. Mai, 10. Juni,
08. Juli, 12. Aug.**

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 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!

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



Montag

14.30 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Leitung Anna Biazza

Beitrag: 3 €,
1 € Mitglieder

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Buongiorno! Come va?

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

Termin: **06. Mai**

Danach geht es in die Sommerpause!

Dienstags

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. Mai, 04. Juni & 09. Juli**

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

10-11 Uhr

NT Barthstraße 15 a

Leitung:

Herr Himen

Anmeldung

T: 51 81 89 59

QiGong

QiGong = Arbeit am/mit Qi, ist eine mehr als 3000 Jahre alte chinesische Heilmethode. Sie hilft, „Krankheiten zu beseitigen und das Leben zu verlängern“, u.a. dadurch, dass der Übende „seinen Körper denken lehrt“.

Aktuell nur Aufnahme auf die Warteliste möglich.

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: **15. Mai, 5. & 19. Juni, 3. & 17. Juli, 7. & 21. Aug.**



Mittwochs 20-21.30 Uhr

NT Barthstr. 15a

Beitrag: 8 x 70 €
60 € Mitglieder
Teilnahme an
Einzelterminen: 10 €

Anmeldung
T: 51 81 89 59

Leitung:
Maura Rodenberg-
Ruiz und
Marina Bacchella

Biodanza - Entdecke deine Lebenskraft wieder!

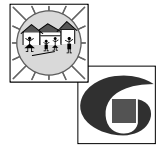
Mit Musik aus aller Welt, im Wechselspiel zwischen aktiven und ruhigen Bewegungsformen, erwecken wir unseren inneren Rhythmus und bringen unser Denken, Fühlen und Handeln in Einklang.

Unsere kleine Biodanza-Gruppe besteht seit einem Jahr und hat sich zu einem Ort des Wohlbefindens entwickelt. Wir freuen uns auf weitere Teilnehmer, die ihre Vitalität 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!

Termine: **1., 15., 29. Mai; 5., 26. Juni; 3., 10., 31. Juli**



Donnerstags
18.30-20.30 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: **02. & 3. Mai, 06. & 20. Juni, 18. Juli**

Erster Termin im September: **12.09.24**



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 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.

Die Termine werden per Aushang bekannt gegeben.

Letzter
Donnerstag
im Monat
Ab 19 Uhr

Gemeinschaftsraum
Theresienhöhe,
Karl-Spengler-Str. 4

Treffen für Adoptiv-Pflegeeltern und Bewerber*innen

Wer Interesse an einem Austausch unter Adoptiv- und Pflegeeltern hat, kann gerne zu unserer Gruppe dazu kommen. Wir treffen uns außerhalb der Schulferien.

Bitte melden Sie sich vorher an bei Zorica Lang.
T: 54 07 28 39 oder familie-lang@online.de.

2. und 4.
Freitag
im Monat
10.15-11 Uhr
TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50

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 Sitz-



Leitung:

Petra Hafner,
Pilates- und Wirbel-
säulentrainerin

Beitrag: für 7x 48 €,
40 € Mitglieder

Anmeldung

T: 51 81 89 59

gymnastik 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 zum Schnuppern kommen (kostenlos) und ausprobieren, ob es für Sie passt.

Bitte bequeme Kleidung tragen und (Stopper-) Socken.

**Termine: 10. & 24. Mai, 14. & 28. Juni,
12. & 26. Juli, 23. August**

2x im Monat

Freitags

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: 10. & 24. Mai, 7. & 21. Juni,
05. & 19. Juli, 02. & 23. August**

Renate freut sich auf Ihr Kommen.

**Freitags**

17.45-19.15 Uhr

TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50

Leitung: Elisabeth
Seiband

Anmeldung

T: 51 81 89 59

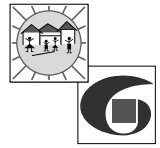
Intuitives Bogenschießen

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 €, 40 € Mitglieder (ggfs. zzgl. Leihbogen)





Freitags

10-11.30 Uhr

Termine:

03.05. – 26.07.24

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

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.

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

Entfällt in den Schulferien und Brückentagen

Samstags

10-13 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag je Einheit:

22 €,

19 € Mitglieder

Leitung:

Monika Troglauer

Anmeldung und

Terminabfrage:

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.

1. Sonntag ab 14 Uhr

Gemeinschaftsraum

Theresienhöhe,

Karl-Spengler-Str. 4

Anmeldung bei

Zorica Lang:

T: 54 07 28 39 oder

familie-lang@

online.de

Theresienhöhe-Nachbar*innen-Treff

Die Genossenschaftsbewohner*innen der Theresienhöhe können sich je nach Lust und Laune sonntags gemeinsam bei Kaffee und Kuchen (bitte Kuchen mitbringen) zusammensetzen, ratschen, spielen, sich austauschen, Filme sehen...

Dieses Angebot findet nur bei Bedarf statt – deshalb bitte bei Interesse bei Zorica Lang rechtzeitig melden. Es wäre doch schön, wenn mal wieder was „mitanand zsmamm“ geht.

Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße

Adresse: Westendstr. 265

Für die Kaffeerrunde wird um Anmeldung unter der Tel. 57 52 61 gebeten.

Dienstag 14 Uhr
07.05.24

Günther Pöschl

spielt für uns. Mit Kaffee und Kuchen.



Dienstag 14 Uhr
21.05.24

Gemütlicher Nachmittag

Mit Kaffee und Kuchen



04.06.24

Wir freuen uns über nette Nachbarin-

18.06.24

nen und Nachbarn, uns zu treffen in entspannter Atmosphäre zu guten Gesprächen. Neue Gäste sind auch jederzeit herzlich willkommen.

09.07.24

23.07.24

06.08.24

20.08.24

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Nachbarschaftstreff Blumenau

Adresse: Terofalstr. 103

Dienstag 14 Uhr
Termine:

28. Mai,

25. Juni,

23. Juli,

20. August

Kaffeerrunde

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



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!

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

Donnerstag

11.30 Uhr

Anmeldungjeweils 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 wird auch gerne weitergeholfen...

Nachbarschaftstreff Eichenau**Adresse: Bürgermeister-Kraus-Straße 6**Leitung:

Elfriede Flaig

Anmeldung

T: 51 81 89 59

Mensch ärgere Dich nicht – Runde

Eine nette, nachbarschaftliche Spielrunde soll entstehen. Termine und Uhrzeit werden über die Haustafeln bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich bei Interesse.

Donnerstag,**16.05.24****13.06.24****14.07.24****08.08.24****16-18 Uhr**Leitung: Ingrid KrämerAnmeldungbis einen Tag vorher
01608348672**Gesellige Runde**

Einmal im Monat ein schöner Nachmittag gemeinsam im Nachbarschaftstreff.

Lassen Sie uns zusammenkommen, uns austauschen, einfach ratschen und miteinander Zeit verbringen.

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

**Dienstag,****07.06.24****16 Uhr**Leitung:

Petra Hafner

Anmeldung

bis 03.06.

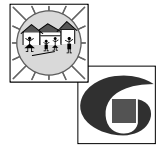
T: 089/51 81 89 59

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.





Nachbarschaftstreff Fürstenried

Adresse: Forstenrieder Allee 46 a

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: 06. Mai; 03. Juni; 01. Juli; 05. August

Gruppe 2: 13. Mai; 17. Juni; 15. Juli; 19. August

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!

2. und 4.

Mittwoch

im Monat

12 Uhr

Anmeldung

eine Woche zuvor
bei Birgitta Fritz

T: 22 53 98 81

Donnerstags

14-18 Uhr

Ansprechpartner:

Werner Krach

T: 75 25 83

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!

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 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...

**Jeden Dienstag
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

**Sonntags
10-11 Uhr**

TulbeckTreff

Innenhof rechts
Tulbeck-str. 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-mueller.com

**Mittwochs
19.15-20.45 Uhr**

TulbeckTreff

Innenhof rechts
Tulbeck-str. 48/50

Kosten: 7 € / Treffen
60 € / 10x (Vorkasse)

Leitung: Daniel

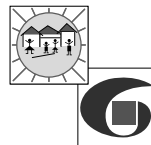
Veitinger und Heide-
marie Erimoglu

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 schwingvollem bis ruhigem Tempo und vielfältigen Rhythmen fördern Koordination und Konzentration.



Anmeldung:
089 / 86 44 393
dveitinger66@web.de

Zudem vermittelt die gemeinsame Bewegung zur Musik Gruppenenergie und Freude.

Donnerstags **16.05.– 01.8.24**

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

Dienstags

Barthstraße 15a

19.30-20.45 Uhr

Leitung:

Ulli Vellmer

Beitrag

für 2 Monate 80.-€

70.-€ Mitglieder

Kontakt und

Anmeldung:

0175/4130521

ullivellmer@gmail.com

Yoga für alle

mit Ulli Vellmer

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

Sa, 22.06.24
9 -10.30 Uhr
Fr, 23.08.24
9 -10.30 Uhr

TulbeckTreff
Innenhof rechts
Tulbeckstr. 48/50

Leitung:

Laura Moschner
Personal Training &
Ernährungsbera-
tung

Kosten

18 € / Termin

Anmeldung

bis 15.06. / 16.08.

Bitte eigene Matte
mitbringen

Ernährung und Bewegung

45 min Vortrag – 15 min Fragen – 30 min Sport
Erster Termin am 22.06.: In diesem Vortrag werden die Grundlagen der drei wichtigsten Nährstoffe – Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette – einfach und verständlich erklärt. Auf die tägliche Zufuhrempfehlung, Lebensmittel und ernährungsbedingte Krankheiten wird eingegangen. Um nach dem Vortrag den Kreislauf wieder in Gang zu bringen, wird ein einfaches, aber effektives Sportprogramm durchgeführt.

Zweiter Termin am 23.8.:

Heute wird erklärt, wie viel Energie, in Form von Nahrung, der Mensch braucht und was bei Über- oder Unterversorgung im Körper passiert. Hierzu wird auf Werte wie den BMI, das Körperfett oder der Taillen-Hüft-Quotient eingegangen. In einem Praxisteil kann jeder seine eigene benötigte Energie berechnen.

Um nach dem Vortrag den Kreislauf wieder in Gang zu bringen, wird ein einfaches, aber effektives Sportprogramm durchgeführt.

Anmeldung: Kontakt@lauramoschna.de

Liebe Erwachsene!

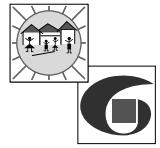
Ihr habt Lust, den Kinderbereich ehrenamtlich mit zu unterstützen?

Ausflüge begleiten, Bastelangebote, Kochen mit Kindern....

Dann meldet euch gerne bei mir, wir finden bestimmt die richtige Aufgabe für euch 👍

Liebe Grüße

Daniela Fratric



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 – Regelmäßige Angebote

Die regelmäßigen Angebote finden an Schultagen statt.

Ab September wieder

Plätze in der MiMi und DoMi frei

- Individuelle Hausaufgabenbetreuung durch pädagogisch geschulte Kräfte
- Kleine Gruppe mit ruhiger Atmosphäre
- Auf Wunsch mit individueller Förderung (nach Verfügbarkeit)

**Mittwochs
12.15-16 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.

**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. 48/50Beitrag: 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!***



Kinder und Familien – Einmalige Angebote



Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

Aufgrund von Fördergeldern der **Edith-Haberland-Wagner-Stiftung** können wir die Beiträge für unsere Ferienangebote günstig halten.

Einen herzlichen Dank an die Stiftung!

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.**

Angebote in den ersten zwei Ferienwochen

Wer ist hier und möchte mit auf Ausflüge?

Meldet euch bis spätestens 01. Juli

Sommerferien Tagesausflüge ab 6 Jahren



In den ersten zwei Ferienwochen können Tagesausflüge stattfinden.

Meldet euch, wenn ihr Bedarf habt, dann werden Ausflüge organisiert werden.

Jeweils von 8.30 – 15.30 Uhr

fratric@generation-wohnen.de

0157-511 90 449

Zweiwöchig, dienstags 15.30-17 Uhr 07.05. 04.06. 18.06.

NT Fürstenried
Beitrag: 1 € Kinder,
2 € Erwachsene

FÜRSTENRIED – aufgepasst!
Kinder-Spiele-Treff mit Eltern

Liebe Eltern, liebe Kinder,

die nächsten Termine stehen fest 😊

Es gibt Schorle und Kaffee für die Erwachsenen, manchmal auch Tee, Kakao und Kekse.

Das Spielangebot wechselt jedes Mal. Meldet euch gerne per Mail oder WhatsApp, dann bekommt ihr die Einladung immer auch persönlich.

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.

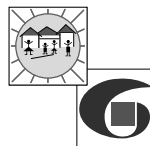
Sozialberatung der WGMW

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
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?

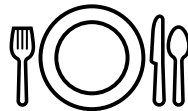
Ist Ihr Esstisch zu klein und sie würden gerne mal in größerer Runde gemeinsam kochen oder zum Essen einladen? Oder einen Kindergeburtstag feiern?

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.

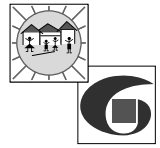


Ausstattung der Räume:

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 – Tulbeck Treff Innenhof TB 48/50 - Karl-Spengler-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.

