

WOHNEN AKTIV

3/2025

PROGRAMM SEPTEMBER - DEZEMBER



Inhalt

Editorial	3
Neue Vorstandsmitglieder	4
Angebote für Kinder	5
Einmalige Angebote	6
Wanderungen	12
Gemütliche Spaziergänge	13
Regelmäßige Angebote und Kurse im Westend	14
Mitgliedsantrag	18
Nachbarschaftstreff Theresienhöhe	21
Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße	22
Nachbarschaftstreff Blumenau	23
Nachbarschaftstreff Eichenau	24
Nachbarschaftstreff Fürstenried	26
Angebote von gewerblichen Netzwerkpartnern	28
Hilfe und Beratung	29
Impressum	30
Vermietung Nachbarschaftstreffs	30

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung im Juni haben sich Waltraud Schild, Vorstandsmitglied der ersten Stunde, Gisela Mittermeier-Hien und Agnes Rauscher aus ihrem Amt verabschiedet. Wir danken ihnen herzlichst für ihr Engagement, ihre Zeit und ihren Einsatz! Neu gewählt wurden Udo Gerlicher, 2. Stellvertretender Vorsitzender, Thomas Lihou, Schatzmeister, und Michael Maier, Schriftführer. Auf der nachfolgenden Seite stellen sie sich kurz bei Ihnen vor, herzlich Willkommen im Vorstandsteam!

In den Herbst starten wir mit einer großen Radl-Auktion. Unsere ehrenamtliche Radlwerkstatt hat nach drei Jahren nun erneut fleißig im Sinne der Nachhaltigkeit ausrangierte Fahrräder aus den Höfen der Genossenschaft wieder fahrtüchtig gemacht. Ob Stadtrad, Retro-Klassiker oder robustes Alltagsrad, die Räder gehen an den Meistbietenden. Ein besonderes Highlight, dank einer großzügigen Spende eines Bewohners aus der Eichenau, ist ein seltenes Vintage-Rennrad. Auf unserem Programm-Cover können Sie bereits einen Blick darauf werfen!

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses ist die Stelle im Kinder- und Jugendbereich leider noch nicht besetzt, wir freuen uns jedoch, dass **DoMi** weiterhin stattfinden kann, die Nachmittagsbetreuung für Grundschul Kinder der 1. – 4. Klasse. Jeden Donnerstag gibt es nach der Schule ein frisch gekochtes Mittagessen, welches von unserer Ehrenamtlichen zubereitet wird. Nach der Hausaufgabenzeit geht es zum Spielen und Basteln in unsere Kreativwerkstatt, auf umliegende Spiel- oder Sportplätze. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns im Vereinsbüro.

Wir freuen uns auch, Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können. Sie wiederrum können sich freuen, auf spannende Vorträge, inspirierende Begegnungen in unserer neuen Kulturgruppe, eine Kräuterführung durch den Westpark, idyllische Wanderungen, auf einen besonderen Ausflug ins Filmdorf Lansing, und auf vieles mehr...

Das Vereinsteam wünscht Ihnen dabei viel Spaß und eine gute Zeit!

Jana Ocanas
Vereinsleitung



Neue Vorstandsmitglieder



Udo Gerlicher (69 Jahre). Seit 1983 in der WGMW, mit Frau, dann Familie (Block 23, Metzelerblock, Ludwigvorstadt, Grüner Block). 2020 große Wohnung gerne an andere Familie abgegeben. Beruf Vermessungsbeamter, meine Frau Krankenschwester (Diakoniestation Westend). Ich bin seit 20 Jahren sehr dankbar für unseren Verein: die Gründer, die vielen Mitglieder und Engagierten, das Team, den Vorstand. Meine Meinung: Unser Verein ist eine Erfolgsgeschichte! Einen Beitrag dazu leiste ich gerne!



Thomas Lihou (59 Jahre). Ich hatte das Glück, in die Genossenschaft hineingeboren zu sein. Von der Bergmannstraße 42 habe ich es in die Westendstraße 119a geschafft. Ich habe im Wohnungstausch meine große Wohnung (93 Quadratmeter) gerne an eine junge Familie abgegeben und bewohne jetzt 52 Quadratmeter. Das reicht für mich. Von Beruf her bin ich Ingenieur für Biotechnologie. Ich freue mich, dem Verein fast seit seiner Gründung anzugehören. Er ist ein Schatz, für den ich sehr gerne einen Teil meiner Freizeit verwende!



Michael Maier (65 Jahre). Beruflich war ich früher im Controlling tätig, jetzt arbeite ich im Bereich Erwachsenenbildung. Von 2000 bis 2022 war ich im Aufsichtsrat der Genossenschaft und bin ein Gründungsmitglied des Vereins. Seit vielen Jahren moderiere ich die Mitgliederversammlung. Für mich ist es wichtig, dass der Verein ein lebendiger Teil der Genossenschaft bleibt, und dafür werde ich mich in meinem neuen Vorstandsamt einsetzen. Denn man kennt die Genossenschaft erst richtig, wenn man weiß, was der Verein macht!

Angebote für Kinder

Da zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses die Stelle für die Betreuung des Kinderbereichs noch unbesetzt ist, konnten wir das Programm noch nicht vollständig planen. Sobald es Neuigkeiten gibt, informieren wir Sie selbstverständlich über unsere Website, Aushänge, den E-Mail-Verteiler oder direkt im Vereinsbüro. Wir sind zuversichtlich, bald wieder das volle Programm für Kinder und Familien anbieten zu können – danke für Ihr Verständnis!



Einzelne Angebote für Kinder

**Samstag,
18.10.25**

8.30-11.30 Uhr

TulbeckTreff

Beitrag: 17 €, 15 €

Mitglieder

Anmeldung: bis

10.10.25

T: 51 81 89 59

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder ab 6 Jahren



In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst bieten wir einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder an. Im Modul „**Erste Hilfe mit Selbstschutzeinheiten**“ lernen die Kinder auf spielerische und altersgerechte Weise, wie sie im Notfall helfen und sich selbst schützen können. Das Ziel: Ängste abbauen, Selbstvertrauen stärken – und das wichtige Thema Helfen kindgerecht und mit Spaß näherbringen.

**Mittwoch,
19.11.25**

Anmeldung: bis

07.11.25

T: 51 81 89 59

Buß- und Bettag Betreuung

Auch dieses Jahr bieten wir wieder eine Betreuung für den Buß- und Bettag an. Details werden rechtzeitig über Aushänge und den E-Mail-Verteiler des Kinderbereichs bekannt gegeben.



Einmalige Angebote

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

Dienstag,

09.09.25

14 Uhr

Treffpunkt: Museum
im linken Hinterhof,
Tulbeckstr. 48/50

oder 13.30 Uhr ASZ,
Tulbeckstr. 31

Beitrag: 4 €

Anmeldung: bis 5.9.

T: 51 81 89 59

Das Museum der Wohnungsgenossenschaft München-West öffnet seine Tür

Besichtigung unseres kleinen Schatzkästchens. Die WGMW besitzt ein kleines Museum mit alten Gebrauchsgegenständen und Einrichtungen aus Genossenschaftswohnungen. Nach der Besichtigung können wir uns zu Kaffee und Kuchen im Gemeinschaftsraum NT 50 zusammensetzen und uns über das Gesehene austauschen.

Kinder und Jugendliche sind frei.

In Kooperation mit dem Caritas-
ASZ Westend



Freitag,

12.09.25

18.15-20 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Leitung:

Evelyn Bottheim

Anmeldung: bis 11.9.

T: 51 81 89 59

Kultur am Wochenende

Interessierte für Kulturgruppe gesucht! Gehen sie gerne ins Theater, Kino, Museum, Ausstellungen und Konzerte? Und dies bevorzugt am Wochenende? Sind Sie auch auf der Suche nach Gleichgesinnten? Dann freue ich mich auf ein gemeinsames Kennenlernen sowie die Planung unserer ersten gemeinsamen Unternehmungen.

NEU

Mittwoch,

17.09.25

9.20 Uhr

Treffpunkt: Donnersberger Brücke
Zwischengeschoß

Beitrag: Spende

Ansprechpartnerin:

Petra Hafner

Anmeldung: bis 1.9.

T: 51 81 89 59

Filmdorf Lansing – geführte Tour

Für alle Fans der bayerischen Serie "Dahoam is Dahoam" und diejenigen, die es noch werden wollen, gibt es eine geführte Tour durch das Filmdorf Lansing. Lansing befindet sich an der Stadtgrenze von Dachau. Wir werden die Innen- und Außensets des Filmdorfs besichtigen. Der Verlauf der Tour ist abhängig von den aktuellen Drehbedingungen. Start der Tour 10.30 Uhr in Lansing. Dauer: ca. 2 Stunden. Es gibt keine Sitzplätze.

Bitte verbindlich bis 1.9. im Vereinsbüro anmelden!

**Mittwoch,
17.09.25
17.30 Uhr
(Start 18 Uhr)**

NT Theresienhöhe

Leitung: Elisabeth
Seiband

Kosten: Spenden
willkommen

Anmeldung:
T: 51 81 89 59

Bewegungs- Tanzmeditation

NEU

Einfach mal anders... den Abend ausklingen lassen.

Im Wechsel von Bewegung und Stille – begleitet von Musik – lädt diese angeleitete Tanzmeditation (ca. 60 Minuten) dazu ein, den eigenen Körper bewusst zu spüren, innere Lebendigkeit wahrzunehmen und sich mit dem eigenen Erleben zu verbinden.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Austausch im Rahmen einer kurzen Achtsamkeitsübung – ein Kontakt zu dir selbst und zu anderen. Abgerundet wird das Angebot durch ein gemeinsames Abendessen. Bitte bring dazu eine Kleinigkeit für dich selbst mit – Kaffee, Tee und Geschirr sind vor Ort vorhanden. Ansonsten brauchst du bequeme Kleidung, dicke, rutschfeste Socken, Wasserflasche.

**Freitag,
26.09.25**

Ab 17 Uhr

Tulbeck Treff

Ersteigerte Fahrräder können nur in bar bezahlt werden!

Die Räder sind verkehrstauglich, der Verein übernimmt keine Garantie oder Haftung.

Keine Anmeldung
notwendig!

Radl-Auktion

Räder mit Geschichte suchen neue Besitzer*innen:



Unsere ehrenamtliche Fahrradwerkstatt hat rund 30 ausrangierte Fahrräder aus den Genossenschaftshöfen aufbereitet – nun kommen sie unter den Hammer. Ob für den Alltag, den Ausflug oder einfach als nachhaltige Alternative: Bei unserer Fahrradauktion haben Sie die Gelegenheit, ein passendes Rad zu ersteigern. Für Liebhaber*innen ist ein besonderes Schmankerl dabei: ein Koga Miyata Superwinner – ein seltenes Vintage-Rennrad in Top-Zustand. Ein echter Hingucker, werfen Sie doch mal einen Blick aufs Cover!

Für den kleinen Hunger und Durst ist gesorgt – Brezn und Getränke gibt's vor Ort zum kleinen Preis.



**Samstag,
27.09.25**

10.30 Uhr

genauer Treffpunkt
per Aushang

Kosten: 10 €

Leitung: Sandra
Stummbaum

Anmeldung: bis
24.9.

T: 51 81 89 59

Kräuterführung

Auf einer kleinen Runde durch den Westpark entdecken wir verschiedene essbare und heilkräftige Pflanzen. Wichtige Merkmale und einige Verwendungsmöglichkeiten der Pflanzen werden erklärt.

Geschichten und allerlei Wissenswertes rund um die Pflanzen sowie eine kleine Verkostung runden den Spaziergang ab.

**Sonntag,
05.10.25**

**8.30 Uhr (Start
9 Uhr)**

NT Theresienhöhe

Leitung: Elisabeth
Seiband

Kosten: Spenden
willkommen

Anmeldung

T: 51 81 89 59

**Bewegungs-
Tanzmeditation**



Einfach mal anders... in den Tag starten.

Im Wechsel von Bewegung und Stille – begleitet von Musik – lädt diese angeleitete Tanzmeditation (ca. 60 Minuten) dazu ein, den eigenen Körper bewusst zu spüren, innere Lebendigkeit wahrzunehmen und sich mit dem eigenen Erleben zu verbinden.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum Austausch im Rahmen einer kurzen Achtsamkeitsübung – ein Kontakt zu dir selbst und zu anderen. Abgerundet wird das Angebot durch ein gemeinsames Frühstück. Bitte bring dazu eine Kleinigkeit für dich selbst mit – Kaffee, Tee und Geschirr sind vor Ort vorhanden. Ansonsten brauchst du bequeme Kleidung, dicke rutschfeste, Socken, Wasserflasche.

**Dienstag,
14.10.25**

11-12.15 Uhr

NT Tulbeckstr. 50

Leitung:

Petra Hafner

Anmeldung: bis
13.10.

T: 51 81 89 59

Ideencafé

Wir sammeln 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 auch gerne per Mail oder Telefon auf. Ebenso freuen wir uns über Ihren persönlichen Besuch im Vereinsbüro.

Donnerstag,**16.10.25****18-20 Uhr**NT Tulbeckstr. 50Leitung: Martin

Mühlich

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Anmeldung: bis

13.10.

T: 51 81 89 59

Philosophischer Austausch

Thema: „Das Zuhause“:

Denken wir an das Zuhause, so denken wir vermutlich an einen Ort oder Räume. Einen Fleck auf dieser Erde, an den wir "gehören". Dabei stellt sich nicht nur die Frage nach dem Wo, sondern auch was überhaupt ein Zuhause ist? Gemeinsam wollen wir auf Spurensuche nach dem gehen, was zu einem Zuhause gehört und was nicht.

Es ist KEINERLEI VORWISSEN notwendig!

**Dienstag,****21.10.25****14 Uhr**NT Fürstenried

14 Uhr Kaffee

15 Uhr Vortrag der

Polizeihauptkommissarin Fr. Wille

Anmeldung: bis 13.10.

T: 51 81 89 59

Vorsicht Trickbetrug

Wir treffen uns zu einer gemütlichen Runde mit Kaffee und Tee. Ab 15 Uhr startet der Vortrag der Kontaktbeamtin der Polizeiinspektion 29. Sie werden über die aktuellen Betrugsmaschen informiert und es wird aufgezeigt, wie Sie sich schützen können. Im Anschluss gibt es eine Fragerunde, in der alle Teilnehmer*innen ihre individuellen Fragen stellen können.

Wir freuen uns über eine kleine Spende an den Verein.

Mittwoch,**22.10.25****15-16.30 Uhr**ASZ Tulbeckstr. 31Beitrag: kostenfreiAnmeldung: bis

15.10. im ASZ

T: 540 30 82-0

Tänze und Leben der Biedermeier-Zeit

Bewundern Sie die Tanzvorführungen in prachtvollen Biedermeierkostümen der Mühlbergschlosslmsui und des Vereins „Schöne Münchnerin“ und erfahren Sie etwas über das Leben und die politischen Verhältnisse aus dieser interessanten Zeit.

Spenden sind willkommen

In Kooperation mit dem Caritas-

ASZ Westend

**Montag,****27.10.25 und****17.11.25****Brot backen im Steinofen**

Du liebst es, Brot zu backen oder willst den Prozess kennenlernen? Egal, ob Anfänger*in oder Profi – in unserem Steinofen bekommt dein Brot die perfekte



17 Uhr

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: 1 €

Anmeldung:

bis Mittwoch davor

T: 51 81 89 59

Kruste! Bringe entweder deinen backfertigen Teig mit, um ihn direkt zu backen, oder hol dir wertvolle Tipps und Inspiration für dein eigenes Brotprojekt. Bei Interesse können wir auch gemeinsam einen Sauerteig ansetzen!

Mittwoch,

19.11.25

14-15.30 Uhr

ASZ-Cafeteria

Tulbeckstr. 31

Kosten: Verzehr

Anmeldung: bis

17.11. im ASZ

T: 540 30 820

Internationales Märchencafé

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

Mit Petra Hafner vom Verein und Gabriele Krämer vom ASZ

In Kooperation mit dem Caritas-
ASZ Westend



Montag,

24.11.25

18-21 Uhr

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Vortrag:

Wolfgang Holzapfel

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

Angst vor Internetbetrug? Wir helfen Ihnen weiter!



Wie erkenne ich schnell Betrug bei E-Mails, Webseiten, SMS/WhatsApp?

Wo muss ich besonders aufpassen?

Wie mache ich es den Betrügern leicht?

Was sollte ein gutes Passwort enthalten?

Kann man sich überhaupt schützen?

Was tue ich, wenn es zu einem Angriff gekommen ist?

Welchen Schutz kann ich mir vorher anlegen?

Diese und weitere Fragen werden hier beantwortet!

Samstag,

29.11.25

Ab 15 Uhr

NT Theresienhöhe

Beitrag: 10 €

Leitung: Sandra

Stummbaum

Anmeldung: bis

26.11.

T: 51 81 89 59

Kräuter-Advent

Gemütlich zusammen einen Fichtentee trinken, Geschichten und Wissenswertes über unsere heimischen Nadelbäume erfahren, Plätzchen backen, kleine Weihnachtsgeschenke herstellen und eine Kleinigkeit zum Essen zubereiten. Ein Nachmittag zum Genießen! Dauer ca. 2,5 Stunden.

Für Erwachsene, Kinder nur in Begleitung! Kosten zzgl. Verbrauchsmaterial.

Mittwoch,**03.12.25****14.30-16 Uhr**NT Tulbeckstr. 50Kosten: SpendenAnmeldung:

bis 01.12.

T: 51 81 89 59

Es war einmal...

Möchten sie mal wieder in die Zauberwelt der Märchen eintauchen? Nach einem gemütlichen Kaffeetrinken entführe ich Sie in die Welt der Märchen. Märchen schenken uns Mut und Lebensfreude. Alle stecken voller Überraschungen, Phantasie und Lebensweisheit. Mit Märchenerzählerin Jacqueline Jakob. Weitere Termine in der Blumenau und Fürstentried.

Mittwoch,**03.12.25****18-20 Uhr**NT Tulbeckstr. 50Leitung: Martin

Mühlich

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Anmeldung: bis

28.11.

T: 51 81 89 59

Philosophischer Austausch

Thema: „Das ‚einfache‘ Leben“:

Genügsamkeit gilt seit der Antike als eine Tugend. Wie wir diese jedoch in unser Leben integrieren können, ist keine leichte Aufgabe, denn oft fehlt uns der passende Maßstab. Wieviel ist genug für ein erfülltes Leben? Ab wann fängt Verzicht an? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen.

Es ist KEINERLEI VORWISSEN notwendig!

**Donnerstag,****04.12.25****15-18 Uhr****Weihnachtsfeier für Vereinsmitglieder**

Bei herzhaften Speisen, Stollen und Punsch genießen wir gemeinsam die Vorweihnachtszeit. Für ein buntes Rahmenprogramm wird gesorgt. **Eine separate Einladung für Vereinsmitglieder folgt.**

**Bergwanderungen**

Wer eine gemeinsame Gruppe zum Bergwandern sucht, kann sich gerne im Verein melden!

Bergwanderungen mit Michael Pietzsch finden wieder bei Interesse statt. Melden Sie sich einfach im Vereinsbüro!



Wanderungen

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

- Festes Schuhwerk ist Pflicht
- Kosten: Wir nutzen Gruppenfahrtscheine bzw. das Deutschland-Ticket
- Unterwegs Einkehr in gutbürgerlichen Gaststätten; genügend Getränke mitnehmen

Anmeldung ist nicht notwendig, kostenfrei, Spenden willkommen.

Bei unsicherer Wetterlage informiert der Verein über die Wanderung.

Leitung: Hilda Brodyló

Donnerstag,

11.09.25



Durch den Truderinger Wald

Wegstrecke 7 km, ca. 2 Std., wenig Steigung

Einkehr: in Solalinden „Zur Einkehr“ mit schönem Biergarten

Abfahrt 9:30 Uhr Donnersberger Brücke zum Ostbahnhof, dann Bus 55 bis „Im Gefilde“

Donnerstag,

09.10.25



Rund um den Eibsee

Wegstrecke 7 km, ca. 2 Std., fast eben – gute Wege

Einkehr: mehrere Möglichkeiten

Abfahrt 9:32 Uhr Hbf. RB6 Gleis 27-30 (9:38 Uhr Pasing) nach Garmisch, dann Bus 9840 zum Eibsee
Nur bei schönem Wetter, sonst Alternative!

Donnerstag,

13.11.25



Lochham entlang der Würm – Blütenburg - Obermenzing

Wegstrecke 9 km, ca. 2:45 Std., gute Wege (kann gekürzt werden)

Einkehr: Alter Wirt in Obermenzing

Abfahrt 9:33 Uhr Donnersbergerbrücke S6 (9:41 Uhr Pasing)

Donnerstag,

11.12.25



Wieder mal nach Andechs

Wegstrecke 9 km, ca. 3 Std. (Hin & Zurück), Busfahrt möglich

Einkehr: Bräustüberl

Abfahrt 9:47 Uhr Donnersbergerbrücke S8, dann Bus in Herrsching 10:45 Uhr nach Andechs

Gemütliche Spaziergänge

Teilnahme an den Spaziergängen ist auf eigene Gefahr. Wir bemühen uns um flache und kurze Routen. Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und nehmen Sie gerne ihren Stock oder Rollator mit.

Kosten: 3 €/ 1 € für Mitglieder. Anmeldungen bis eine Woche vorher.

Leitung: Petra Hafner, Kinga Akbel oder Laura Edele

Gemütliche Spaziergänge sucht immer noch eine neue Leitung. Bei Interesse im Verein melden, wir unterstützen auch gerne bei der Tourensuche!

Mittwoch,

03.09.25

Treffpunkt: 9.50 Uhr
Donnersberger Brücke
Zwischengeschoss



St. Ottilien

Von der S-Bahn können wir zum Klosterdorf spazieren, im Klosterhof einkehren und im Anschluss über das Gelände flanieren. Neben der Basilika gibt es verschiedene Museen, die Gärtnerei, den Kloster- und Hofladen sowie die kleine Bahnstation, von der wir unsere Rückfahrt antreten.

Wegstrecke: ca. 2 km

Einkehr: Klosterhof

Abfahrt 10:03 Uhr Donnersberger Brücke

Montag,

06.10.25

Treffpunkt: 9.55 Uhr
Donnersberger Brücke
Zwischengeschoss



Besuch des Wasmeier Museums

Gemeinsam fahren wir mit der BRB nach Fischhausen-Neuhaus. Von dort geht es in wenigen Minuten auf einem flachen Weg zum Freilichtmuseum Markus Wasmeier. Auf eigene Faust schlendern wir durch das Museumsdorf mit Bauernhöfen und Informationen aus dem Leben der Bauern des 18. und 19. Jahrhunderts.

Wegstrecke: ca. 2 km

Einkehr: im Museum

Abfahrt 10:05 Uhr Donnersberger Brücke

Mittwoch,

05.11.25

Treffpunkt: 10 Uhr
Trambahn Trappentreustraße



Rund um die Burg Grünwald

Mit der Tram fahren wir nach Grünwald. Von dort aus drehen wir eine Runde entlang der Isar, vorbei an der Burg. Im Alten Wirt wärmen wir uns anschließend wieder auf.

Wegstrecke: ca. 3 km

Einkehr: Alter Wirt Grünwald

Abfahrt 10:08 Uhr Trappentreustraße



Regelmäßige Angebote und Kurse im Westend

Montags, 17-19 Uhr

Gollierplatz

Leitung:

Brigitte Eußner

Anmeldung:

T: 51 81 89 59



Boule am Gollierplatz

Wer hat Lust in einer Gruppe mit 10 Teilnehmer*innen Boule zu spielen?

Jede*r bringt seine eigenen drei Kugeln mit. Die Regeln werden erklärt, Vorerfahrung muss nicht sein. Spaß am Boule spielen, Zuverlässigkeit und zwei Stunden Durchhaltevermögen reichen und los geht's! Erste Anmeldung über den Verein, danach wird eine WhatsApp-Gruppe gegründet.

Montags, 18-19 Uhr

TulbeckTreff

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: **01. & 15. Sept., 13. & 27. Okt.,**

10. & 24. Nov., 8. & 22. Dez.

Dienstags, 17.30-18.30 Uhr

Freitags, 17-18 Uhr

NT Barthstr. 15 a
Beitrag: 10 x 60 €,

50 € Mitglieder

Leitung:

Kludia Sedlic

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

Aerobic (Cardio) Ein Sport für alle Fälle

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining, 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, 18-20 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:

T: 0151/705 411 84



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

Tulbeck Treff

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: **03. & 17. Sept., 01. & 15. Okt.,
05. & 19. Nov., 03. & 17. Dez.**



Donnerstags, 16.30- 17.30 Uhr

TulbeckTreff

Beitrag: Spenden
willkommen

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

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: **11. & 25. Sept., 09. & 23. Okt.,
06. & 20. Nov., 04. & 18. Dez.**





**Freitags,
10-11.30 Uhr**

Nicht in den Ferien/
an Brückentagen!

NT Barthstr. 15 a

Beitrag: 7 €,
5 € Mitglieder

Ansprechpartner:
Andreas Eichlinger,
Johann Hien
Anmeldung:
T: 51 81 89 59

**Freizeitsportgruppe
TAEKWONDO**



Gesundheitstraining 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" verbessern. Nach dem Motto: Taekwondo statt Physio! Gemeinsam statt einsam.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, es wird barfuß geübt. Einstieg jederzeit möglich. Auch für Anfänger / Neulinge / Wiedereinsteiger / Schnupperer ;-)

**Freitags,
2x im Monat
10.15-11 Uhr**

TulbeckTreff

Beitrag: für 7x 48 €,
40 € Mitglieder

Leitung:
Petra Hafner,
Pilates- und Wirbelsäulentrainerin
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: **29. Aug., 12. & 26. Sept., 10. & 24. Okt., 07. & 21. Nov.**

Schnupperstunde frei; Einstieg jederzeit möglich

**Freitags,
16-18 Uhr**

NT Tulbeckstr. 50

Beitrag für Kurs I,6x:
42 €, 35 € Mitglieder

Beitrag für KursII,5x:
35 €, 30 € Mitglieder

Leitung: Gi Geiger
Anmeldung:
T: 51 81 89 59

Aquarell-Kurs

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

Kurs I: **12. Sept. - 24. Okt., 6-mal, nicht am 3.10.**

Kurs II: **14. Nov.- 12. Dez., 5-mal**

Wer Material hat, bringt dieses gerne mit.

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

Freitags,**2x im Monat****15-17 Uhr**Kreativwerkstatt

Tulbeckstr. 48/50

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Leitung: Renate LuxAnmeldung:

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: **19. Sept., 10. & 24. Okt., 07. & 21. Nov., 05. & 19. Dez.**

*Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!*

Freitags,**17.45-****19.15 Uhr**TulbeckTreffBeitrag: 10er Karte

50 €, Mitglieder 40 €

Leitung:

Elisabeth Seiband

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

Intuitives Bogenschießen

Intuitives Bogenschießen nutzt keine technischen Hilfen, sondern Intuition und Körperwahrnehmung. Achtsamkeitsübungen fördern innere Ruhe, Stärke und Gelassenheit.



Wir schießen mit Langbogen, den wir als Leihgabe gegen eine Gebühr stellen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sicherheit und Verantwortung stehen im Fokus. Teilnahme nach Schnupper- oder Einzelstunde möglich.

Samstags,**10-13 Uhr**NT Tulbeckstr. 50Beitrag 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 viele weitere 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.

**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 - Zur inneren Ruhe finden

Einfache Übungen zur Selbsthilfe

Einzelstunde mit Angelika Blazek

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 Paar mit Kindern unter 18 Jahren monatlich € 7.-
- Als Paar 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

Nachbarschaftstreff Theresienhöhe

Adresse: Karl-Spengler-Str. 4

Letzter

Donnerstag

im Monat

ab 19 Uhr

Leitung: Zora Lang
T: 50 12 45 oder fami-
lie-lang@online.de

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 und nur bei genügend Anmeldungen!

Bitte melden Sie sich vorher an!

Erster

Sonntag

im Monat

ab 14 Uhr

Leitung: Zora Lang
T: 50 12 45 oder fa-
milie-lang@on-
line.de

Theresienhöhe-Nachbarschaftstreff

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

Das Treffen findet außerhalb der Schulferien und nur bei genügend Anmeldungen statt!

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen

Bitte melden Sie sich vorher an!

Montags,

1x im Monat

14-15 Uhr

Beitrag: kostenfrei,
Spende willkommen

Leitung:

Kinga Akbel

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

Lasst uns gemeinsam Gedichte schreiben

Ein Moment der Flucht, um mit Worten zu spielen und die Ideen, Gedanken rauslassen! Schreiben Sie, um sich zu treffen, zuzuhören, sich selbst zu entdecken, mit Worten zu spielen und zu schreiben, um zu teilen. Jede Sprache ist willkommen!

Termine: 06. Okt., 03. Nov., 08. Dez.

Mittwoch,

17.09.25 und

Sonntag,

05.10.25

Bewegungs-Tanz-Meditation

Weitere Infos auf S. 7 und 8.

Samstag,

29.11.25

Kräuter-Advent

Weitere Infos auf S. 10.



Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße

Adresse: Westendstr. 265

Für die gemütlichen Nachmittage sowie die Feiern wird um Anmeldung bei Frau Gallmeier gebeten. Telefon-Nr. 57 52 61.

Neue Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Mittwochs,

13.30-

15.30 Uhr

Anmeldung: bis

Montag

T: 51 81 89 59

Spiele-Nachmittag

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

Wir spielen alles, worauf Sie Lust haben, bringen Sie gerne auch Ihr Wunschspiel mit.

Leitung: Petra Hafner

Termine: 10. Sept, 08. Okt. 12. Nov.

Dienstags,

14 Uhr

Gemütlicher Nachmittag

Mit Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns über nette Nachbarinnen und Nachbarn, um uns in entspannter Atmosphäre zu guten Gesprächen zu treffen. Am 30.09. wird im Anschluss eine DVD geschaut, wer Lust hat.

Termine: 02., 09. & 30. Sept., 28. Okt.



Dienstag,

11.11.25

25.11.25

14 Uhr

Gemütlicher Nachmittag mit Gedächtnistraining

Ein gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen sowie Gedächtnistraining mit Gudrun Schichtl.

Dienstag,

14.10.25

14 Uhr

Herbstfest

Nach Kaffee und Kuchen spielt Günter Pöschl auf dem Akkordeon und sorgt mit seiner Musik für gute Laune. Ein Glas Wein oder Likör darf nicht fehlen.

Dienstag,

09.12.25

14 Uhr

Weihnachtsfeier

Günter Pöschl leitet mit seiner Musik die Weihnachtszeit ein. Bei Kaffee und Kuchen machen wir uns einen gemütlichen Nachmittag.

Dienstag,

30.12.25

14 Uhr

Das Jahr geht zu Ende

Nach Kaffee und Kuchen wollen wir uns bei einem Glas Sekt über das vergangene Jahr unterhalten. Wir wünschen uns für das neue Jahr alles Gute.

Nachbarschaftstreff Blumenau

Adresse: Terofalstr. 103

Dienstags,

10-11.30 Uhr

Termine, weitere Infos und die Anmeldung über den Verein.

T: 51 81 89 59

Eltern-Kind-Gruppe

Gemeinsam singen, spielen, quatschen. Nette Runde zum Austauschen und Freundschaften schließen.

Wir treffen uns immer dienstags (außer beim Kaffeerundertermin!), je nach Wetter auch mal draußen.



Dienstags,

1x im Monat

14 Uhr

Kaffeerunde

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

Termine: **23. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez.**



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 Teilnehmer*innen freuen wir uns sehr!

Donnerstags,

1x im Monat

11 Uhr

Termine und Absprachen: bei Herta

Winkler

T: 0152 07 27 70 61

Herta's Stammtisch

Wir treffen uns zum

- Gedankenaustausch
- Musizieren und singen
- Gedichte und Geschichten vorlesen

Während der kalten Jahreszeit wärmen wir uns mit einer leckeren Suppe wieder auf.

Für Kaffee und Kuchen sorgt stets ein anderer Teilnehmer oder Teilnehmerin.

Gerne lassen wir unser Treffen mit einem guten Tröpfchen ausklingen.





Nachbarschaftstreff Eichenau

Adresse: Bürgermeister-Kraus-Straße 6

Donnerstag,

25.09.25

14.30-16 Uhr

Kosten: Spenden

Anmeldung:

bis 22.9.

T: 089/51 81 89 59

Es war einmal...

Möchten sie mal wieder in die Zauberwelt der Märchen eintauchen? Nach einem gemütlichen Kaffee trinken entführe ich Sie in die Welt der Märchen. Märchen schenken uns Mut und Lebensfreude. Alle stecken voller Überraschungen, Phantasie und Lebensweisheit.

Mit Märchenerzählerin Jacqueline Jakob.

Dienstags,

14-tägig

14.45-15.30 Uhr

Kosten: Spenden

Leitung:

Marie Käufel

Anmeldung:

bis einen Tag vorher
unter

T: 0176 47601626

Gemeinsame Gymnastik

Keine Lust, allein im Wohnzimmer Sport zu machen? Ich auch nicht! Darum treffen wir uns alle 14 Tage donnerstags zur sanften Gymnastik: achtsam, langsam, für jedes Alter machbar. Ob auf dem Stuhl, mit Matte oder beidem – wir bewegen gemeinsam den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Mein Motto: sanft durchbewegen und auf sich achten. Jede*r macht so mit, wie es guttut. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Yoga-Matte, Getränk.
Termine: **23. Sept., 07. & 21. Okt., 04. & 18. Nov., 02. Dez.**

Dienstag,

23.09.25

Donnerstag,

23.10.25

Montag,

24.11.25

Montag,

01.12.25

ab 12 Uhr

Kosten: 8 €

Mittagstisch in der Eichenau

Einmal im Monat wird für Sie in der Eichenau lecker gekocht. Für alle - egal ob Kind oder Senior*in. Sehr gerne werden Essenswünsche erfüllt. Die beiden Gerichte, die am häufigsten gewünscht werden, werden gekocht.

Damit geplant, eingekauft und vorbereitet werden kann, Anmeldung unbedingt bis eine Woche vorher bei Leitung Elfriede Flaig:

T: 08141 – 53 87 67 oder 0155 – 68 91 21 28 (neue Nummer!)

Wir freuen uns über viele nette Nachbar*innen!

Donnerstags, Gesellige Runde**11.09.25****16.10.25****20.11.25****18.12.25****16-18 Uhr**Leitung:

Ingrid Kramer

Anmeldung:

bis einen Tag vorher

T: 0160 834 86 72

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.

**Ihr Hobby fehlt noch im Programm?**

Ob Lesen, Häkeln oder Gärtnern – wir bringen Menschen zusammen. Melden Sie sich unter 089-51 81 89 59 oder über Instagram @generationenwohnen!



Nachbarschaftstreff Fürstenried

Adresse: Forstenrieder Allee 46 a

Dienstag,
21.10.25
14/15 Uhr

Vorsicht Trickbetrug

Vortrag von Polizeihauptkommissarin Wille. Mit Anmeldung.
Mehr Infos siehe Seite 9.

Montag,
10.11.25
14.30 Uhr

Es war einmal...

Möchten Sie mal wieder in die Zauberwelt der Märchen eintauchen? Nach einem gemütlichen Kaffee trinken entführe ich Sie in die Welt der Märchen. Märchen schenken uns Mut und Lebensfreude. Alle stecken voller Überraschungen, Phantasie und Lebensweisheit. Mit Märchenerzählerin Jacqueline Jakob.

Kosten: Spenden
Anmeldung:
bis 07.11.
T: 51 81 89 59

Samstag,
20.09.25
ab 12 Uhr

Wiesnanstich

O'zapft is!
Wir feiern gemeinsam mit Bier vom Fass, Hendl oder Haxn und freuen uns auf ein gemütliches Fest.
Anmeldung bis eine Woche vorher.



Ansprechpartner:
Bernhard Hörbeck
T: 0176 460 828 79

Samstag,
15.11.25
ab 16 Uhr

Weinfest

Nach der Weinlese das Fest.
Ein schöner Anlass für ein geselliges Beisammensein zu Pfälzer Spezialitäten und leckerem Wein. Wir freuen uns auf einen schönen Abend!
Anmeldung bis eine Woche vorher.



Ansprechpartner:
Bernhard Hörbeck
T: 0176 460 828 79

Samstag,
13.12.25
ab 14 Uhr

Weihnachtsfeier

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



Ansprechpartner:
Bernhard Hörbeck
T: 0176 460 828 79

Montags, ab 17 Uhr

Anmeldung:
eine Woche zuvor
bei Fam. Koller
T: 79 89 37 27

Leberkäs & Brez'n

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



Gruppe 1: 1. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez.

Gruppe 2: 15. Sept, 20. Okt., 17. Nov., 15. Dez.

4. Dienstag im Monat

14-15.30 Uhr

Ansprechpartnerin:
Laura Edele

Anmeldung: bis Frei-
tag vorher
T: 51 81 89 59

Handysprechstunde

Wir helfen bei Fragen rund ums
Handy oder Tablet: Apps, Einstellungen,
Internet & Co. Kommen Sie einfach vorbei – gemein-
sam finden wir Lösungen für Ihre technischen Her-
ausforderungen.



Termine: **23. Sept., 28. Okt., 25. Nov.**

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 verbind-
en?

Wer das Spiel nicht kennt und auch nicht weiß wie
man eine Weißwurst richtig ;) isst, kann es schnell
lernen und wir können gemeinsam loslegen.

2. und 4. Mittwoch

im Monat

ab 12 Uhr

Ansprechpartner:
Bernhard Hörbeck
T: 0176 460 828 79

Gratscht werd imma

Neben dem Ratschen bleibt a Zeit für a kloane Brot-
zeit oda a für Kaffee und Kuacha.

Mir g'frein uns, wenn's kommts!

Anmeldung: immer bis Montag

Donnerstags, 14-18 Uhr

Ansprechpartner:
Bernhard Hörbeck
T: 0176 460 828 79

Schafkopf

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

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



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,

1. Stunde:

18.45-19.45

Uhr

2. Stunde:

19.45-20.45

Uhr

TulbeckTreff

Kosten: 7 € / Treffen

60 € / 10x (Vorkasse)

Leitung: Daniel

Veitinger und

Heidmarie Erimoglu

Anmeldung:

T: 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.

1. Stunde: Leichte Tänze / Anfänger

2. Stunde: Anspruchsvolle Tänze / Fortgeschrittene

Donnerstags,

18.15-19.15

Uhr

Barthstr. 15a

Start: 4.9.25

Kosten: 100 € / 10

Std.

Leitung:

Theo Fischbeck

Stark & schmerzfrei – Ihre Rückenschule für mehr Lebensqualität!

Rückenprobleme? Verspannungen? Wenig Bewegung im Alltag? Unsere Rückenschule hilft Ihnen, aktiv gegenzusteuern – mit gezielten Übungen, fachkundiger Anleitung und viel Spaß an der Bewegung! Wöchentlich vom 4.9.-18.12. Schnupperstunde für 10 € möglich.

Anmeldung: theofischbeck@aol.de

Donnerstags,

19.30 Uhr

Barthstr. 15a

Tango

Info und Anmeldung: www.tangosoy.com

Leitung:

Ludmilla Fischbeck

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

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.com*

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

*Vereinsregister 18599, Als gemeinnützig
anerkannt vom Finanzamt für Körper-
schaften München*

*Vorstand: Florian Poxleitner (Vorsitzen-
der), Monique Kleßinger, Udo Gerlicher,
Thomas Lihou, Michael Maier*



GENERATIONENWOHNEN

Unser Instagram Profil

Vermietung Nachbarschaftstreffs

Private Veranstaltungen

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

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

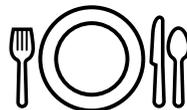
Einen Raum in dem Sie

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

Sie möchten mit Familie und Freunden feiern?

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

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



Gewerbliche Anmietung

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

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

Ausstattung der Räume:

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

Sprechen Sie uns an, wenn Sie bestimmte Ausstattungswünsche haben.

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



Preise und Zeitfenster für die Buchungen

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

NT Tulbeckstraße 50 – Westendstraße* – Blumenau* – Eichenau*	10 - 14 Uhr	14 - 18 Uhr	18 - 22 Uhr	10 - 22 Uhr
Vereinsmitglieder WGMW-Genossenschaftler	12 € 20 €	12 € 20 €	12 € 20 €	30 € 50 €
NT Barthstraße – Fürstenried – Kreativwerkstatt – TulbeckTreff Innenhof TB 48/50 – Karl-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.)

Die **Schlüssel und der Mietvertrag** können im Vereinsbüro am 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.

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 <u>Vertretung:</u> Verein 089/ 51 81 89 59
NT Blumenau und Grillplatz Terofalstr. 103	Frau Brettschneider 0172/ 435 75 49 <u>Vertretung:</u> Frau Mennicke-Schmidbauer 0173/ 383 64 95
NT Eichenau Bürgermeister-Kraus-Str. 6	Frau Görner 0173/ 828 57 34 <u>Vertretung:</u> Herr Sevinc 0174/ 308 16 59
NT Fürstenried Forstenrieder Allee 46a	Verein 089/ 51 81 89 59
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

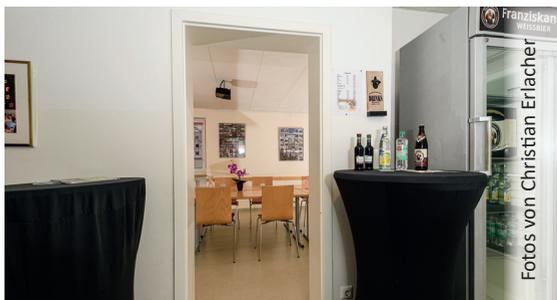


NT Fürstenried Forstenrieder Allee 46 a, NT Theresienhöhe Karl-Spengler-Str. 4



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.

