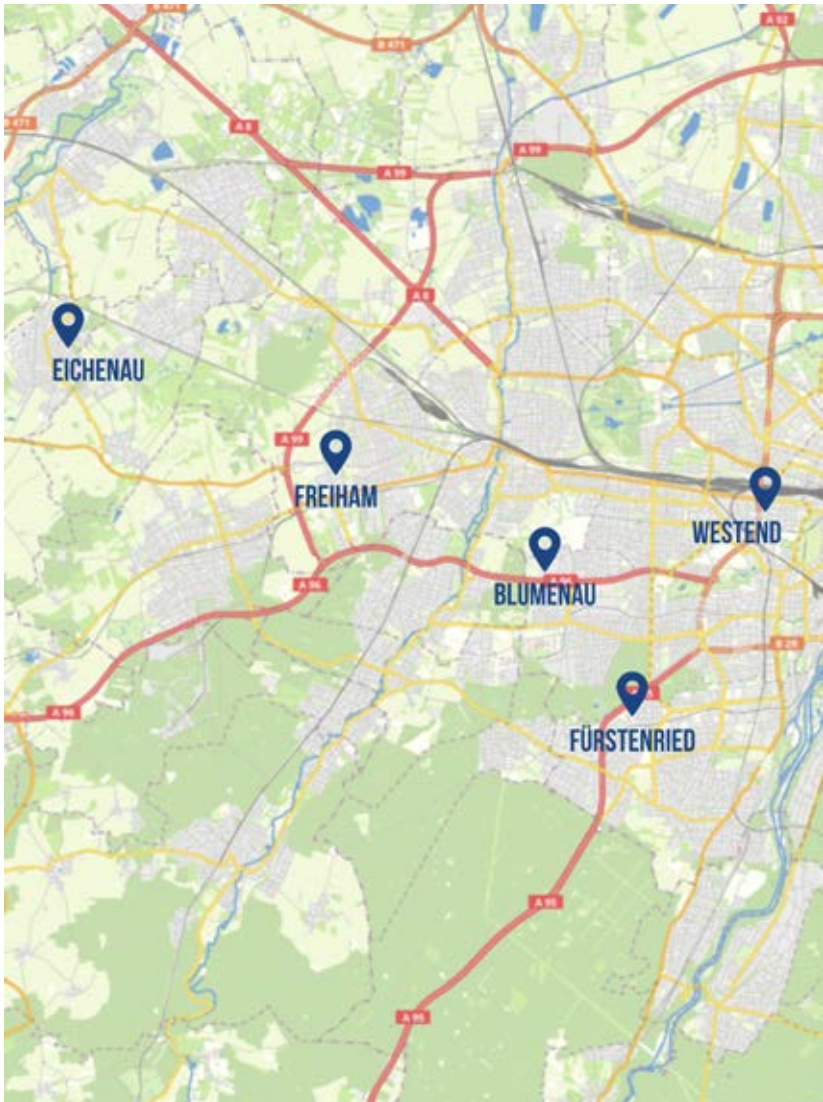


HIER KÖNNTE IHR VORSCHLAG STEHEN



1/2026  
Programm Januar - April



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



# Inhalt

<b>Editorial .....</b>	<b>3</b>
<b>Neue Mitarbeiterin .....</b>	<b>4</b>
<b>Angebote für Kinder .....</b>	<b>5</b>
<b>Einmalige Angebote .....</b>	<b>6</b>
<b>Wanderungen .....</b>	<b>10</b>
<b>Regelmäßige Angebote und Kurse im Westend .....</b>	<b>11</b>
<b>Infos &amp; Meldungen .....</b>	<b>15</b>
<b>EinBLICK.....</b>	<b>16</b>
<b>Mitgliedsantrag.....</b>	<b>18</b>
<b>Nachbarschaftstreff Theresienhöhe .....</b>	<b>21</b>
<b>Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße.....</b>	<b>22</b>
<b>Nachbarschaftstreff Blumenau .....</b>	<b>23</b>
<b>Nachbarschaftstreff Eichenau .....</b>	<b>24</b>
<b>Nachbarschaftstreff Fürstenried .....</b>	<b>26</b>
<b>Angebote von gewerblichen Netzwerkpartnern .....</b>	<b>28</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>29</b>
<b>Hilfe und Beratung.....</b>	<b>30</b>
<b>Vermietung Nachbarschaftstreffs .....</b>	<b>31</b>

# Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser!*

Auf ins Neue Jahr! Und das Jahr 2026 bringt in unserem Verein gleich im wahrsten Sinne des Wortes so einiges an Neuem mit sich.

## **Neue Kollegin**

Angefangen mit unserer neuen Kollegin, Marlene Sandner, für den Bereich Kinder und Familie. Auf der nächsten Seite stellt sie sich Ihnen kurz persönlich vor. Wir freuen uns ganz besonders im Team nun auch wieder komplett zu sein und sagen Herzlich Willkommen!

## **Neuer Nachbarschaftstreff**

In Freiham erwartet uns die Eröffnung eines neuen Nachbarschaftstreffs, neuer Raum für Begegnung und Gemeinschaft. Freiham wächst, verändert sich und bringt eine eigene Dynamik mit. Wir sind gespannt auf die ersten Projekte und neugierig auf die neuen Begegnungen. Außerdem freuen wir uns auf neue Ideen aus der Bewohnerschaft, die wir dann gerne auch in der Umsetzung unterstützen.

## **Neues Vereinsbüro**

Und noch etwas sorgt für Vorfreude: Nach 22 Jahren in der Tulbeckstraße geht es in die Geroltstraße. Im Frühjahr werden wir unser neues Vereinsbüro im Gelben Block beziehen. Dieses neue Büro bietet nicht nur großartige Arbeitsmöglichkeiten für unser Team, sondern wird

direkt ergänzt durch einen zusätzlichen Nachbarschaftstreff. Beides zusammen wird ein neuer Mittelpunkt für unsere Arbeit - offen, zugänglich und mitten im Viertel.

## **Neuer Name**

Und wir bitten um kreative Mithilfe! Unser Programmheft soll im Zuge der großen anstehenden Veränderungen auch einen neuen Namen erhalten, der das Vereinsleben widerspiegelt, mit Blick auf alle Viertel, in denen die Bewohnerschaft der München-West zu Hause ist. Jedes Viertel hat seine eigene Stimmung, seine eigene Geschichte, seine Stärken und Herausforderungen. Mit dem neuen Namen wollen wir diese Vielfalt sichtbar machen und die Nachbarschaften miteinander verbinden. Nutzen Sie den freien Platz auf dem Cover und reichen Sie Ihren Vorschlag ein.

## **Neues Programmangebot**

Im Westend findet ein Erste-Hilfe-Kurs für Baby- und Kindernotfälle statt, in der Eichenau startet Line Dance, in der Blumenau ein Dart- und Spieleabend und in Fürstenried trifft sich eine neue Gruppe, um „Okey“ zu spielen. Und auf Freiham sind wir, wie gesagt, gespannt...

Wir wünschen allen ein gesundes und schönes Jahr!

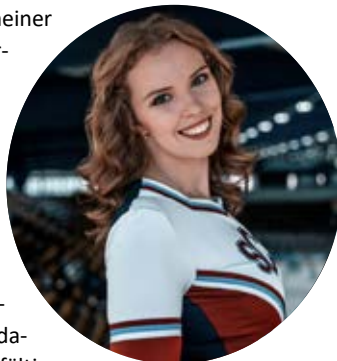
**Jana Ocenas**  
**Vereinsleitung**



## Neue Mitarbeiterin

### Marlene Sandner

Die Arbeit mit Kindern lag mir bereits vor meiner Studienzeit sehr am Herzen. Ich unterstützte als Jugendliche meine Ju-Jitsu-Trainer als Clubassistentin, arbeitete als Kinder- und Hausaufgabenbetreuerin und gab sowohl Ski- als auch Geigenunterricht. Die Liebe zur Musik zog mich dann 2020 von Garmisch-Partenkirchen nach München, wo ich in den vergangenen Jahren meinen Bachelor in Musikwissenschaft und meinen Master in Musikpädagogik abgeschlossen habe. Mit meiner vielfältigen



Erfahrung möchte ich den Kindern, aber auch den Erwachsenen im Verein ein umfangreiches Angebot und viele neue Erfahrungen bieten: beim gemeinsamen Singen und Musizieren, Stricken, Häkeln, Knüpfen, Spiele spielen, Fußball spielen, Schneemann bauen usw. Und sollte es Interesse geben, wie man einen Spagat lernt, dann kommt gerne auf mich zu. Neue Ideen und Anregungen sind herzlich Willkommen.

Ich freue mich auf ein baldiges Zusammenkommen mit euch!



## Angebote für Kinder

Wer regelmäßig über neue Termine und Angebote informiert werden möchte, kann in unseren Verteiler aufgenommen werden. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an [sandner@generation-wohnen.de](mailto:sandner@generation-wohnen.de) oder eine Nachricht an 0157 51190449.

Sollte die Teilnahme aus finanziellen Gründen schwierig sein, melden Sie sich gerne vertraulich bei uns – wir finden eine Lösung!

Bitte beachten: Die Angebote können nur stattfinden, wenn genügend Anmeldungen eingehen. Diese variieren je nach Veranstaltung. Wir informieren Sie rechtzeitig.

### Donnerstags

**12:30-16 Uhr**

NT 50

Beitrag: 10 €, 8 €

Mitglieder

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

### DoMi

Nachmittagsbetreuung für Grundschulkinder. Wir essen gemeinsam ein warmes Mittagessen, das von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin frisch zubereitet wird. Nach den Hausaufgaben können wir noch Basteln, Werkeln und Spielen. Bei schönem Wetter gehen wir auf umliegende Spielplätze. Gerne können Sie ihr Kind auch für einzelne Tage anmelden.



### Donnerstag,

**02.04.26**

**8:30-16 Uhr**

Anmeldung: bis  
27.03.26

### Basteln in den Osterferien

Wir wollen diesen Ferientag nutzen, um gemeinsam für das bevorstehende Osterfest zu basteln. Zwischendurch bleibt natürlich auch Zeit für Spiele und Bewegung. Weitere Informationen und Details folgen.



**Mittwoch,  
08.04.26 und  
Donnerstag,  
09.04.26**

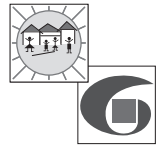
**8:30-16 Uhr**

Anmeldung: bis  
27.03.26

### Ausflüge in den Osterferien

In der zweiten Ferienwoche gehen wir auf Entdeckungstour! Wir planen spannende Ausflüge in und um München. Wohin es genau geht, geben wir rechtzeitig über den E-Mail-Verteiler und Aushänge bekannt. Sie möchten in den Verteiler aufgenommen werden? Schreiben Sie gerne eine E-Mail an [sandner@generation-wohnen.de](mailto:sandner@generation-wohnen.de).





## Einmalige Angebote

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

**Die Adressen aller Nachbarschaftstreffe (NT) finden Sie auf Seite 31!**

**Sonntag,  
25.01.26 und  
22.03.26  
8:30 Uhr**  
NT Theresienhöhe

### Bewegungs-Tanzmeditation

Eine angeleitete Tanzmeditation mit Achtsamkeitsimpulsen und anschließendem gemeinsamen Frühstück – ein sanfter Start in den Tag.  
Weitere Informationen auf Seite 19.

**Donnerstag,  
29.01.26  
18-20 Uhr**  
NT 50  
Leitung: Martin  
Mühlich  
Beitrag: 7 €,  
5 € Mitglieder  
Anmeldung: bis  
27.01.  
T: 51 81 89 59

### Philosophischer Austausch

Thema: „Verroht die Gesellschaft?“:  
Solche oder ähnliche Aussagen begegnen uns bereits seit längerem in Medien oder in Gesprächen. Aber was meinen wir damit genau? Beziehen sich solche Aussagen auf die Lebenswirklichkeit oder eher auf Gefühle? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und dabei unsere Perspektiven erweitern.  
Es ist KEINERLEI VORWISSEN notwendig!

**Samstag,  
31.01.26  
9-12 Uhr**  
NT Theresienhöhe  
Leitung: Janko von  
Ribbeck  
Beitrag: 55 €, 52 €  
Mitglieder  
Anmeldung: bis  
15.01.  
T: 51 81 89 59

### Erste-Hilfe-Kurs für Baby- und Kindernotfälle

**NEU**

Hier lernen Eltern alles über Notfälle, die bei Babys und Kindern auftreten können. Der Kurs befasst sich unter anderem mit den Themen Verschlucken, Fieberkrampf, Vergiftungen, Kopfverletzungen, Bienen- & Wespenstiche, Zecken, Nasenbluten, Verbrennungen sowie Bewusstlosigkeit. Babys und Kleinkindern können zum Kurs mitgenommen werden, Krabbeldecke etc. bitte selbst mitbringen. Janko von Ribbeck war Rettungssanitäter und leitet seit 25 Jahren Kurse zum Thema Erste-Hilfe für Kinder.

**Montag,  
02.02.26**

**17 Uhr**

NT Barthstraße

Beitrag: 1 €

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

## 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 Kruste! Bringe entweder deinen backfertigen Teig mit, um ihn direkt zu backen, oder hol dir wertvolle Tipps und Inspiration für dein eigenes Brotprojekt.

**Dienstag,  
03.02.26 und  
24.02.26**

**18 Uhr**

NT 50

Beitrag: 1 €

Anmeldung:

bis jeweils Montag

T: 51 81 89 59

## Alternative Wohnformen

Brainstorming Gruppe: vage und konkrete Ideen austauschen, gemeinsam ins Gespräch kommen. Vermissen Sie etwas, so wie Sie jetzt leben? Gemeinsam können wir neue Ansätze des Miteinanders und des Wohnens entwickeln. Frei von Machbarkeit entwickeln wir Visionen. Die beiden Termine können auch einzeln besucht werden. Bei Fragen an Leitung: Gisela Mittermeier-Hien wenden. T: 0178 6892298



**Donnerstag,  
05.02.26**

**18-20 Uhr**

NT 50

Leitung:

Evelyn Bottheim

Anmeldung: bis 02.02.

T: 51 81 89 59

## Kultur am Wochenende

Die Kulturgruppe heißt auch neue Interessierte Willkommen und trifft sich wieder, um Erfahrungen und Ideen auszutauschen. Wir gehen gerne ins Kino, Theater, Museum, in Ausstellungen oder Konzerte.

Sollten Sie an diesem Termin verhindert sein, nehmen Sie gerne über den Verein Kontakt zur Gruppe auf.



**Montag,  
23.02.26**

**18–21 Uhr**

NT Barthstraße

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? Ist PayPal sicher?

Wie mache ich es den Betrügern schwer?

Was sollte ein gutes Passwort enthalten?

Kann man sich überhaupt schützen?

Was tue ich, sollte es zum Angriff gekommen sein?

Welchen Schutz kann ich mir vorher anlegen?

Diese und weitere Fragen werden hier beantwortet!



## **Donnerstag,**

**05.03.26**

**13:30-15 Uhr**

NT Eichenau

## **Ideencafé**

Wir sammeln Ideen für das Programmangebot des Vereins. Weitere Informationen auf Seite 23.



## **Mittwoch,**

**18.03.26**

**14:30-16 Uhr**

NT 50

Beitrag: Spenden

Anmeldung: bis

15.03.

T: 51 81 89 59

## **Es war einmal...**

Möchten sie mal wieder in die Zauberwelt der Märchen eintauchen? Nach einem gemütlichen Kaffee-trinken entföhre 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 Eichenau (Donnerstag, 05. Februar, s. S. 22) und Fürstenried (Montag, 24. Februar, s. S. 24)

## **Donnerstag,**

**19.03.26**

**18-20 Uhr**

NT 50

Leitung: Martin

Mühlich

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Anmeldung: bis

17.03.

T: 51 81 89 59

## **Philosophischer Austausch**

Thema: „Der Mythos des Sisyphos“:



In diesem kurzen Text von Albert Camus geht es unter anderem um die Frage, wie ein Leben sinnvoll sein kann, wenn es uns doch allzu oft routinemäßig und immer gleich erscheint.

Anhand von Textausschnitten wollen wir darüber ins Gespräch kommen, wie "Sisyphos zu einem glücklichen Menschen wird".

Es ist KEINERLEI VORWISSEN notwendig!

## **Donnerstag,**

**26.03.26**

**10 Uhr**

NT Barthstraße

Beitrag: 6 €

Anmeldung: bis

23.03.

T: 51 81 89 59

## **Osterfrühstück**

Der Frühling steht vor der Tür – und mit ihm das Osterfest! Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Frühstück ein, bei dem natürlich auch Klassiker wie bunte Eier, Osterfladen und feiner Schinken nicht fehlen dürfen. Genießen Sie einen entspannten Vormittag in netter Gesellschaft – gerne auch zusammen mit Angehörigen oder Nachbar\*innen, die Sie mitbringen können.

## Mittwoch,

**08.04.26**

**14-15:30 Uhr**

ASZ Tulbeckstr. 31

Beitrag: Verzehr

Anmeldung: bis

06.04. 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

## Sonntag,

**19.04.26**

**10:30 Uhr**

Treffpunkt: Café

Gans am Wasser

Beitrag: Spenden

Anmeldung: bis

15.04.

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.

Leitung: Sandra Stummbaum

## Mittwoch,

**22.04.26**

**10 Uhr**

Treffpunkt: Hei-

meranplatz Apo-

theke

Beitrag: 3 €, 1 € Mit-

glieder

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

## Würstelessen und Isarspaziergang

Wir starten mit einem Paar Weißwürste mit Breze für 2,95 € oder etwas anderem aus der vielfältigen Speisekarte. Danach spazieren wir an der Isar entlang.

Wegstrecke: ca. 3 km zur U-Bahn Thalkirchen, gemütlicher Spaziergang, Rollator geeignet

Einkehr: Drei Mühlen

Leitung: Petra Hafner



## Montag,

**27.04.26**

**14:30 Uhr**

NT TulbeckTreff

Beitrag: Spenden

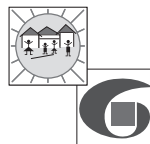
Anmeldung: bis

23.04.

T: 51 81 89 59

## Kaffee und Kuchen mit Film

Nach Kaffee und Kuchen schauen wir gemeinsam einen Film, der einen Blick auf das Leben junger Menschen im München der Nachkriegszeit wirft – zwischen Trümmern, Neubeginn und Zusammenhalt. Eine Dokumentation, die mit Originalaufnahmen ein Stück Münchner Geschichte lebendig macht. Der Film dauert ca. eine Stunde.



## Wanderungen

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

- Festes Schuhwerk ist Pflicht
- Treffpunkt: Donnersberger Brücke Zwischengeschoss MVG Automat, wenn nicht anders angegeben
- 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 Brodylo

**Donnerstag,  
08.01.26**



**Fürstenfeldbruck – entlang der Amper –  
Emmering**

Wegstrecke 5-6 km, ca. 2 Std. (Busfahrt teils möglich)

Einkehr: Alter Wirt in Emmering

**Abfahrt 9:43 Uhr Donnersberger Brücke S4**

**Donnerstag,  
12.02.26**



**Großhesselohe – Isarhochufer – Buchen-  
hain**

Wegstrecke 7 km, ca. 2 Std., meist eben

Einkehr: Waldgasthof Buchenhain

**Abfahrt 9:37 Uhr Donnersberger Brücke S7**

**Donnerstag,  
12.03.26**



**Über Bad Tölz – Kloster Reutberg – Kirchsee**

Wegstrecke 4-5 km, ca. 1,5 Std. + Spaziergang zum  
ZOB Bad Tölz (40 Höhenmeter auf und ab zum See)

Einkehr: Klosterbräustüberl

**Abfahrt 9:29 Uhr Donnersbergerbrücke RB 56, ZOB  
Tölz 12:15 Uhr Bus 535**

**Donnerstag,  
09.04.26**



**Von Bad Feilnbach zur Moosmühle**

Wegstrecke 6,5 km, ca. 2 Std. (verlängern möglich)

Einkehr: Naturcafé Moosmühle

**Abfahrt 10:04 Uhr Ostbahnhof RE 5 Rosenheim,  
10:40 Uhr RB 58 Bad Aibling, 11 Uhr Bus 343**

## 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. Findet nicht bei Schnee oder Regen statt!

### Montags, 18-19 Uhr

NT 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 "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: **05. & 19. Jan., 02. & 16. Feb.,  
02., 16. & 30. März, 20. Apr.**

### Montags, 15-16 Uhr

NT 50

Beitrag: 3 €, 1 € Mitglieder

Leitung: Anna Biazza

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

### Buongiorno! Come va?

Wir üben durch Konversation gemeinsam vorhandene Grundkenntnisse und nehmen das ein oder andere neue Wort mit nach Hause (Kein Sprachkurs!).

Termine: **19. & 26. Jan., 02., 09. & 23. Feb.**





## **Dienstags & Donnerstags, 17:30-18:30 Uhr**

NT Barthstraße

Beitrag: für 10x 60 €, 50 € Mitglieder

Leitung:

Klaudia Sedlic

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

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

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining, das in seinen Grundelementen sowohl die Ausdauer als auch die Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Stunde basiert nicht nur auf Elementen aus verschiedenen Tänzen und Kampfsportarten, sondern beinhaltet auch Intervalltraining, Pilates- und Yogaübungen. Gute Stimmung ist in unserer Gruppe garantiert.

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

## **Mittwochs, 16-20 Uhr**

NT Barthstraße

Beitrag: 22 €, 20 € Mitglieder pro Stunde

## **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**

NT TulbeckTreff

Leitung:

Heinrich Hirschvogel, Peter Denkscherz

## **Radlreparaturwerkstatt**



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: **07. & 21. Jan., 04. & 18. Feb.,**

**04. & 18. März., 01. & 15. Apr.**

## **Donnerstags, 16:30-17:30 Uhr**

NT 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.*

## 2. und 4. Donnerstag

im Monat

**18-20 Uhr**

NT TulbeckTreff

Beitrag: 2 €

Leitung:

Manfred Link

## BeSwinged Singers

***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: 22. Jan., 12. & 26. Feb.,

12. & 26. März, 09. & 23. Apr.

## Freitags, 10-11:30 Uhr

Nicht in den Ferien/  
an Brückentagen!

NT Barthstraße

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**

NT TulbeckTreff

Beitrag: für 6x 42 €,

30 € Mitglieder

Leitung:

Heike Gutmann, Pilates- und Yogatrainerin /

Petra Hafner, Pilates- und Wirbelsäulentrainerin

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

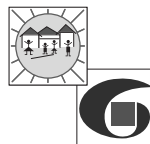
## Sitzgymnastik

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 kostenlos & unverbindlich zum Schnuppern kommen. Bitte bequeme Kleidung tragen und (Stopper-) Socken. Einstieg jederzeit möglich.

Termine:

**Winterkurs: 16. & 30. Jan., 13. & 27. Feb.**

**Frühlingskurs: 13. & 27. März, 10. & 24. April, 08. & 22. Mai**



## Freitags,

2x im Monat

**15-17 Uhr**

NT Kreativwerkstatt

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.

*Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!*

Termine: **16. & 30. Jan., 13. & 27. Feb.,**

**13. & 27. März, 17 Apr.**

## Freitags,

**17:45-**

**19:15 Uhr**

NT TulbeckTreff

Beitrag: 10er Karte

50 €, Mitglieder 40 €

Leitung:

Annette Schaupp

Anmeldung:

T: 51 81 89 59

## Intuitives Bogenschießen

Intuitives Bogenschießen nutzt keine technischen Hilfen, sondern Intuition und Körperwahrnehmung. Achtsame Körperübungen fördern innere Ruhe, Stärke und Gelassenheit. Wir schießen mit Langbogen. Leihbögen können vermittelt werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sicherheit und Verantwortung stehen im Fokus. Teilnahme nach Schnupper- oder Einzelstunde möglich.



## Samstags,

**10-13 Uhr**

NT 50

Beitrag: jeweils 22 €,

19 € Mitglieder

Leitung:

Monika Troglauser

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 eigene 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.***

**Samstags,****1x im Monat****16 Uhr**NT 50Anmeldung: bis  
mittwochs

T: 51 81 89 59

**Spanischer Stammtisch**

Eingeladen sind alle, die Interesse an der spanischen Sprache, Kultur, Musik und Geschichte haben und sich damit in einer gemütlichen Runde zusammenfinden wollen. Kenntnisse der spanischen Sprache sind nicht Voraussetzung, aber natürlich sehr schön.

Leitung: MaxiTermine: 10. Jan., 07. Feb., 07. März, 11. Apr.**NEU****Termine  
und nähere  
Informationen**

über den Verein

T: 51 81 89 59

**Jin Shin Jyutsu**

Für Körper, Geist und Seele. Es fördert Entspannung und innere Ruhe. Einfache Übungen zur Selbsthilfe, geführte Meditation.

Einzelstunde mit Angelika Blazek

**Infos & Meldungen**

**Sie brauchen Hilfe mit Ihrem Handy oder Laptop? Melden Sie sich im Büro, bei genug Bedarf organisieren wir eine Sprechstunde.**

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

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



## EinBLICK





**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: DE7070090500 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  
Anmeldung: familie-  
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.

**Bitte melden Sie sich vorher an!**

**Wir treffen uns außerhalb der Schulferien und nur bei genügend Anmeldungen!**

**Erster  
Sonntag**  
im Monat  
**ab 14 Uhr**

Leitung: Zora Lang  
Anmeldung: familie-  
lang@online.de

### Theresienhöhe-Nachbarschaftstreff

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

**Bitte melden Sie sich vorher an!**

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

**Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!**

**Sonntag,**  
**25.01.26 und**  
**22.03.26**  
**8:30 Uhr (Start**  
**9 Uhr)**

Leitung: Elisabeth  
Seiband  
Beitrag: 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.

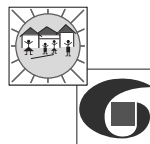
Im Anschluss machen wir eine kurze Achtsamkeitsübung – ein Kontakt zu dir selbst und zu anderen. Abgerundet wird das Angebot durch ein gemeinsames Frühstück. Bitte bring dazu eine Kleinigkeit für dich selbst mit. Ansonsten brauchst du bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken, Wasserflasche.

**Samstag,**  
**31.01.26**  
**9-12 Uhr**

### Erste-Hilfe-Kurs Baby- & Kindernotfälle



Ein Kurs für Eltern zu zahlreichen Notfällen mit Babys und Kindern. Weitere Informationen s. Seite 6.



## Nachbarschaftstreff Äußere Westendstraße

Adresse: Westendstr. 265

**Mittwochs,**  
**13:30-**  
**15:30 Uhr**

### **Spiele-Nachmittag**

mit Kaffee und Gebäck, bringen Sie gern Spiele mit.

Leitung: Elfi Zuber

Termine: 14. Jan., 11. Feb. 11. März., 15. Apr.

Für die gemütlichen Nachmittage sowie die Feiern wird um Anmeldung bei Frau Gallmeier gebeten. Telefon-Nr.: 57 52 61. Start ist jeweils um 14 Uhr.

**Dienstag,**  
**13.01.26**

### **Kaffee und Kuchen mit Film**

Wir sehen mit Günter Pöschl einen Film an. Eine Zeitreise ins München 1945 mit Originalaufnahmen.

**Dienstag,**  
**27.01.26**

### **Wir begrüßen das neue Jahr**

Gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und mit Sekt stoßen wir auf das neue Jahr 2026 an.

**Dienstag,**  
**10.02.26**

### **Gemütlicher Nachmittag**

Mit Kaffee und Kuchen

**Dienstag,**  
**17.02.26**

### **Faschingsfeier**

Günter Pöschl spielt auf dem Akkordeon und verbreitet gute Laune. Es gibt Kaffee, Kuchen, Wein & Sekt.

**Dienstag,**  
**03.03.26**

### **Gemütlicher Nachmittag**

Nach Kaffee und Kuchen machen wir Gedächtnstraining mit Gudrun Schichtl, damit wir fit bleiben.

**Dienstag,**  
**17.03.26**

### **Gemütlicher Nachmittag**

Mit Kaffee und Kuchen

**Dienstag,**  
**31.03.26**

### **Gemütlicher Nachmittag**

Nach Kaffee und Kuchen machen wir Gedächtnstraining mit Gudrun Schichtl, damit wir fit bleiben.

**Dienstag,**  
**14.04.26**

### **Gemütlicher Nachmittag mit Film**

Nach Kaffee und Kuchen können wir einen Film über die letzten Paradiese der Erde/Dolomiten schauen.

**Dienstag,**  
**28.04.26**

### **Gemütlicher Nachmittag**

Mit Kaffee und Kuchen

## Nachbarschaftstreff Blumenau

Adresse: Terofalstr. 103

### Dienstags, 10-11:30 Uhr

Ansprechpartnerin:

Stefanie Knapp

Anmeldung:

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 Kaffeerundetermin!), je nach Wetter auch mal draußen. Weitere Infos gibt es beim Vereinsbüro!



### 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: 13. Jan., 10. Feb., 10. März., 07. Apr.

### 1. Donnerstag im Monat 19-22 Uhr

Infos: bei Sandra

Brettschneider

T: 0172 4357549

### Dart- und Spielabend

In einer entspannten Runde treffen wir uns einmal im Monat zum Spielen. Wir freuen uns über nette Nachbar\*innen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren und gerne Ideen miteinbringen: Dart, Kniffel, Karten?

Termine: 08. Jan., 05. Feb., 05. März, 02. Apr.



### Donnerstags, 1x im Monat 11 Uhr

Termine und Abspra-

chen: bei Herta

Winkler

T: 0152 07277061

### 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

### Donnerstags,

1x im Monat

**12 -14 Uhr**

Beitrag: 8 €

Leitung: Elfriede  
Flaig

Anmeldung:

T: 08141 538767  
oder  
0155 68912128

### 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: Wir freuen uns über viele nette Nachbar\*innen!  
Termine: **22. Jan., 26. Feb., 26. März, 23. Apr.**

### Donnerstag,

**05.02.26**

**14:30-16 Uhr**

Beitrag: Spenden

Anmeldung:

bis 02.02.

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.



### Mittwoch,

**25.02.26**

**18-19 Uhr**

Beitrag: 7 €,

5 € Mitglieder

Leitung:

Andrea

Anmeldung:

T: 089 51 81 89 59

### „MODERN“ LINEDANCE

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

Wir tanzen jede\*r 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.

**Donnerstag,****05.03.26****13:30-15 Uhr**Leitung: Petra HafnerAnmeldung: bis 03.03.

T: 089 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.

**Dienstags,****14-tägig****15:15-16 Uhr**Beitrag: SpendenLeitung:

Marie Käufl

Anmeldung:  
bis einen Tag vorher  
T: 0176 47601626**Gemeinsame Gymnastik im Sitzen**

Keine Lust, allein im Wohnzimmer Sport zu machen? Ich auch nicht! Darum treffen wir uns alle 14 Tage dienstags zur sanften Gymnastik: achtsam, langsam, für jedes Alter machbar. Auf dem Stuhl sitzend, bewegen wir 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, Getränk.

Termine: **13. & 27. Jan., 10. & 24. Feb.,  
10. & 24. März, 07. & 21. Apr.**

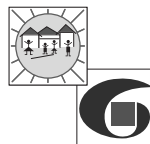
**Donnerstags,****16-18 Uhr**Leitung:

Ingrid Kramer

Anmeldung:  
bis einen Tag vorher  
T: 0160 834 86 72**Gesellige Runde**

Einmal im Monat einen schönen Nachmittag gemeinsam im Nachbarschaftstreff verbringen. Lassen Sie uns zusammenkommen, uns austauschen, einfach ratschen und miteinander Zeit verbringen. Mit Kaffee und Kuchen, Getränken oder kleinem Imbiss (Kosten werden umgelegt). Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, etwas zum Schnabulieren oder Trinken beizusteuern.

Termine: **15. Jan., 19. Feb., 19. März, 16. Apr.**



## Nachbarschaftstreff Fürstenried

Adresse: Forsternieder Allee 46 a

**Dienstag,**

**24.02.26**

**14:30 Uhr**

Beitrag: Spenden

Anmeldung:

bis 20.02.

T: 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.

**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: 05. Jan., 02. Feb., 02. März, 13. Apr.

Gruppe 2: 19. Jan., 16. Feb., 16. März, 20. Apr.

**1. und 3.**

**Mittwoch**

im Monat

**10-12:30 Uhr**

Ansprechpartner:

Prof. Kurt Wilfried

Schüler

Anmeldung:

bis Montags

T: 0160 5434794

### „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.

**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 Brotzeit 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 beliebteste Kartenspiel in Bayern und gilt zudem als Kulturgut, als Teil der bayerischen Lebensart.

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

**Freitags,  
ab 16 Uhr**

Beitrag: 2 €  
Ansprechpartner:  
Güray Kirbiyik  
T: 0176 481 201 70

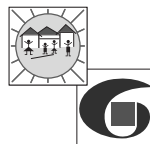
**Okey-Spielrunde**

Okey ist ein türkisches Spiel aus der Rommé Familie, das mit 106 Spielsteinen gespielt wird. Jede\*r bekommt 14 Steine und versucht, Gruppen und Serien zu bilden. Das Ziel ist es, als erstes eine vollständige Hand zu bilden. Die genauen Regeln werden gerne vor Ort nochmal erklärt.

**Neue Mitspieler sind jederzeit willkommen!**

**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!



## 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.

### **Dienstags, 17:05-18:05 Uhr**

NT Theresienhöhe

Leitung: Heike

Beitrag: 12 €,  
10 € Mitglieder

Anmeldung:

heike@gluecksmunter.de,

T: 0172 8 35 28 58

### **Pilates 50+**

Bis ins hohe Alter fit und beweglich? Pilates unterstützt Sie auf Ihrem Weg. Die kontrollierten Bewegungen mit „starker Körpermitte“ kräftigen die Muskulatur, verbessern die Flexibilität und fördern eine aufrechte Haltung. In meiner Stunde fließen auch Elemente aus dem Yoga, der „Rückenschule“, dem Faszientraining und Entspannungstechniken mit ein. Pilates bildet für mich die Basis – sinnvoll ergänzt durch weitere Inputs, die alle auf das gleiche Ziel: sich gut fühlen, körperlich & mental.

Eingang NT: Carlamaria-Heim-Straße.

Einstieg jederzeit möglich. Und los geht's!

### **Mittwochs, 19:15-20:45 Uhr**

NT TulbeckTreff

Beitrag: 7 € / Abend  
60 € / 10x (Vorkasse)

Leitung: Daniel

Veitinger und  
Heidmarie Erimoglu

Anmeldung:

T: 86 44 393  
dveitinger66@web.de

### **Internationale Volks- und Folkloretänze**

für Tänzer\*innen mit Vorkenntnissen

Wir tanzen überwiegend im Kreis oder in Reihen, so dass keine Tanzpartner\*innen notwendig sind. Traditionelle und moderne Volks- und Folkloretänze mit schwungvollem bis ruhigem Tempo und vielfältigen Rhythmen fördern Koordination und Konzentration. Zudem vermittelt die gemeinsame Bewegung zur Musik Gruppenenergie und Freude.

### **Donnerstags, 19:30 Uhr**

NT Barthstraße

### **Tango**

Infos und Anmeldung: [www.tangosoy.com](http://www.tangosoy.com)

Leitung: Ludmilla Fischbeck

## 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*

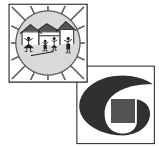


*Unsere Website*



**GENERATIONENWOHNEN**

*Unser Instagram-Profil*



## Hilfe und Beratung

### Hilfsmittelverleih

- Wir verleihen kostenlos Rollatoren, Rollstühle und Krücken
- Ideal zum Ausprobieren oder für kurze Nutzung
- Keine Verordnung nötig

### Vermittlung ehrenamtlicher Helfer\*innen

- Wir vermitteln zuverlässige Ehrenamtliche, die Unterstützung im Alltag bieten
- Begleitung zum Arzt, Einkaufshilfe und Hilfe im Haushalt o.ä.
- Kosten:
  - Begleitung/Einkauf: 8 € / Std.
  - Regelmäßige Hilfe im Haushalt: 13 € / Std.

### Vermittlung von Hilfsdiensten

- Wir helfen beim Aufbau eines Versorgungsnetzes, damit Sie länger zu Hause leben können
- Dazu gehören: Hausnotruf, Essen auf Rädern, Dienste zur Unterstützung im Alltag

### Sozialberatung der WGMW

- Beratung & Unterstützung durch Herrn Tischler
- Themen:
  - Pflegebedürftigkeit
  - Nachbarschaftskonflikte
  - Psychische Belastungen & Suchtgefahren
  - Trauer, Schulden, Behördenanträge
  - Vorsorgevollmachten & Patientenverfügungen
  - Zertifizierte Beratung für barrierefreies Wohnen (von Finanzierung bis Umsetzung)

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

Das Vereinsteam T: 51 81 89 59, [info@generation-wohnen.de](mailto:info@generation-wohnen.de)

Sozialberatung der WGMW T: 50 20 08-60

## Vermietung Nachbarschaftstreffs

### Private Veranstaltungen

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

- Für Familienfeiern, Kindergeburtstage oder Treffen mit Freunden sind all unsere Räume geeignet
- Zum Werkeln mit Farben, Holz oder anderen Werkstoffen lädt die Kreativwerkstatt ein
- Tanzen, Kickern, Tischtennis oder Dart spielen kann man im Raum „TulbeckTreff“
- Für viele weitere Anlässe könnten unsere Räume passend sein!

Fotos aller Nachbarschaftstreffs finden Sie auf unserer Website [www.generation-wohnen.com](http://www.generation-wohnen.com).

*Kontaktieren Sie uns gerne mit Ihrer Anfrage und wir suchen gemeinsam den passenden Raum aus!*

### Gewerbliche Anmietung

**Sie möchten einen Kurs oder eine Veranstaltung mit sozialem, kulturellem oder sportlichem Schwerpunkt anbieten und suchen dafür einen passenden Raum?**

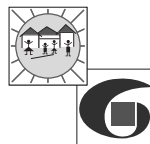
Unser Verein stellt Räume zur Verfügung, die für Angebote genutzt werden können, die das nachbarschaftliche Miteinander fördern und die Vielfalt im Viertel bereichern. Wir prüfen jede gewerbliche Anfrage individuell und achten darauf, dass sie zu den Zielen unseres Vereins passt. Sprechen Sie uns gerne an – gemeinsam finden wir den passenden Raum und mögliche Termine für Ihr Vorhaben.

### Ausstattung der Räume

**In allen Nachbarschaftstreffs:** voll ausgestattete Küche, Geschirr, Besteck, Tische, Stühle

**In einigen Nachbarschaftstreffs:** Beamer, Kicker, Billard, Dart, Musikanlage, Kinderspielzeug

**Zum Ausleihen im Büro:** Bluetooth Box



## 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 Tulbeckstr. 50 / Westendstraße\* / Blumenau\* / Eichenau\*

<i>Zeitfenster</i>	<i>Vereinsmitglieder</i>	<i>WGMW-Mitglieder</i>
10 – 14 Uhr	12 €	20 €
14 – 18 Uhr	12 €	20 €
18 – 22 Uhr	12 €	20 €
Ganztags (10-22 Uhr)	30 €	50 €

### NT Barthstraße / Fürstenried / Kreativwerkstatt / TulbeckTreff / Theresienhöhe

<i>Zeitfenster</i>	<i>Vereinsmitglieder</i>	<i>WGMW-Mitglieder</i>
10 – 14 Uhr	18 €	25 €
14 – 18 Uhr	18 €	25 €
18 – 22 Uhr	18 €	25 €
Ganztags (10-22 Uhr)	45 €	65 €

### Allgemeine Informationen:

- Die Raumnutzung gilt ausschließlich für die gebuchte Zeit – **inklusive Aufbau und Endreinigung**.
- 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 ordnungsgemäßigem Verlassen der Räumlichkeiten an den/die Raumnutzer\*in zurückgegeben bzw. in anderem Falle einbehalten.
- Keine Anmietungen nach 22 Uhr, über die Weihnachtsfeiertage & Silvester
- Die anmietende Person muss während der gesamten Raumnutzung selbst vor Ort sein.

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

\* Pro Raumbuchung erhalten die Ehrenamtlichen 5 € Aufwandsentschädigung. (Die anderen Räumlichkeiten werden durch das Vereinsbüro vermietet.)

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



## Nachbarschaftstreff Tulbeckstr. 50



## Kreativwerkstatt Innenhof links Tulbeckstr. 48/50



## TulbeckTreff, Innenhof rechts Tulbeckstr. 48/50



## Nachbarschaftstreff Barthstraße 15 a





**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.

