



Sie suchen Rat, möchten sich aussprechen, selbstverständlich vertraulich, oder brauchen Informationen und/oder Hilfe.

Sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Termin.

Wir sind für sie da und finden bei Bedarf auch weiterführende Angebote für Sie.

Der AWO Treff ist in der Regel

**Montag bis Donnerstag**

**von 10.00 – 17.00 Uhr geöffnet**, falls Sie uns nicht erreichen, sind wir gerade bei einem Außentermin oder Hausbesuch.

Die Räumlichkeiten können auch angemietet werden, sprechen Sie uns an.

Sie erreichen uns mit der Tram 20/21, Haltestelle Heideckstraße

AWO München gemeinnützige Betriebs-GmbH  
Geschäftsführung: Hans Kopp, Julia Sterzer  
Gravelottestraße 8, 81667 München

### AWO Seniorentreff Heideckstraße

Heideckstraße 16, 80637 München

Tel.: 089 / 15 78 272

st-heideckstrasse@awo-muenchen.de

Leitung: Eva Lehner

Gefördert von



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

Eine Einrichtung der



## SENIOREN

### Seniorentreff Heideckstraße

## Unser Programm

Regelmäßige Kurse und Angebote  
und individuell nach Terminabsprache



Gemeinsam statt einsam

## Kurse und Angebote

### Montag

13.30 bis 16.30 Uhr

Alle zwei Wochen trifft sich der **AWO Seniorenclub Gern** zu Infoveranstaltungen zu aktuellen Themen, Neuerungen und Änderungen die für Seniorinnen und Senioren wichtig sind (z.B. Vorträge).

Wir sitzen gemütlich zusammen bei Kaffee und Kuchen.

(Clubvorsitzende Frau Wimberger)

Gäste sind jederzeit willkommen.

**Termine bitte erfragen**



### Dienstag

10.00 bis 11.30 Uhr

#### Handy- und Internet-sprechstunde

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone (Android) oder zur Nutzung des Internets oder einzelnen Programmen?

Sie möchten das Internet nutzen, und haben selbst keinen Zugang.

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und helfen Ihnen. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Es steht Ihnen aber auch ein Laptop im Seniorentreff zur Nutzung zur Verfügung.

**Bitte Termine vereinbaren**



### Dienstag

14.00 bis 16.00 Uhr

#### Karten- und Spielenachmittag

Für Alle die Lust am Spielen haben.

Treffen Sie sich zum gemeinsamen Spielen.



### Mittwoch

10.15 bis 11.00 Uhr

#### Gymnastik im Sitzen (Frau Lehner)

Leichte Bewegungs- und Lockerungsübungen im Sitzen für Senioren auch mit Bewegungseinschränkungen.

**Probestunde kostenfrei.**

**Kurs: 2,00 € / je Termin**



### Donnerstag

14.00 bis 16.00 Uhr

#### Club CreAktiv (Frau Lehner)

Sie würden gerne mal wieder etwas Handarbeiten, basteln oder Servietten falten. Sie wissen aber nicht mehr wie Stricken geht, oder wie man aufschlagen, abketten usw., sie suchen Tipps und Anregungen.

Lernen Sie stricken, oder Servietten falten, wir helfen Ihnen gerne.

