

# SENIOREN

## Oasentag

für pflegende Angehörige

Samstag, 23. September 2023



### **Erdinger Runde**

**Eine Wanderung rund um die  
Innenstadt auf schattigen Wegen  
entlang von Sempt und Fehlbach**

Die perfekte Mischung aus Stadt und Natur!

Diesmal gibt es eine kleine Wanderung rund um Erding im Osten des Münchner Umlands.

Wir laden Sie herzlich ein, sich im Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen zu stärken und Kraft und Ruhe für Ihren Alltag zu schöpfen.

**Information und Anmeldung:**

**Beratungsstelle**

**für ältere Menschen und Angehörige**

Gravelottestraße 16, 81667 München

Telefon 089 / 666 16 33-0

E-Mail [beratungsstelle@awo-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@awo-muenchen.de)

## Details zum Oasentag

Unsere kleine Wanderung rund um die Erdinger Innenstadt (ca. 6 km) wird etwa 2-3 Stunden dauern. Es geht gemütlich über Wald- und Feldwege und geteerte Straßen. Denken Sie an passendes und bequemes Schuhwerk.

Ungefähr zur Halbzeit unserer Wanderung kehren wir in den „Gasthof zur Post“ ein, der auf seiner Speisekarte mit dem Besten aus Bayern, dem Alpenland und Südtirol lockt.

Gegen 16.00 Uhr werden wir dann voraussichtlich wieder zurück in München sein.

Unsere Mitarbeiterinnen werden Sie wie üblich freundlich und kompetent durch den Tag begleiten.

**Treffpunkt:** 09.40 Uhr am Ostbahnhof auf Gleis 5 beim Aufzug

### Teilnahme:

- keine Teilnahmegebühr, allerdings Kosten für den Restaurantbesuch
- begrenzte Teilnehmerzahl:  
Anmeldung bis spätestens 19.09.2023 unter der Tel.: 089 – 666 16 330 erforderlich