

## Angebote nach individueller Terminabsprache

Diese Angebote sind **kostenlos**.

### Spaziergang mit Hund

Besuchen Sie unseren Seniorentreff-Hund Rusty oder begleiten Sie uns auf einen kleinen Spaziergang durch's Viertel. Rusty ist ein aufgewecktes und freundliches Tier und freut sich immer über nette Menschen!



### Gespräche im Seniorentreff

Möchten Sie sich gerne einmal wieder in Ruhe über die kleinen und großen Dinge des Lebens unterhalten? Natürlich absolut vertraulich. Freuen Sie sich über eine Person, die einfach einmal zuhört.



*Wir sind für Sie da und finden bei Bedarf auch weiterführende Angebote mit Ihnen für Sie.*

### Handy- und Internet-sprechstunde

Ihr Smartphone oder die Nutzung des Internets geben Ihnen Rätsel auf. Sie möchten das Internet nutzen, haben aber selbst keinen Zugang.



*Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. Ein Laptop ist vor Ort vorhanden.*

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

## SENIOREN

### Seniorentreff Arcisstraße

Für **alle** Angebote freuen wir uns auf Ihre Anmeldung!

**Anmeldung und Kontakt:**

**AWO Seniorentreff Arcisstraße**

Arcisstraße 45, 80799 München

Tel.: 089 / 32 80 58 21

st-arcisstrasse@awo-muenchen.de

Ihr Ansprechpartner: Andreas Maier

## Unser Programm

Regelmäßige Kurse und Angebote und individuell nach Terminabsprache



Gemeinsam statt einsam

Gefördert von



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

Eine Einrichtung der



## Regelmäßige Kurse und Angebote

### Erster Dienstag im Monat

15.30 bis 17.30 Uhr



#### Kaffeeklatsch unterm Regenbogen

Ob lesbisch, schwul, bi, trans\*, inter\*, queer – unser monatlicher LSBTIQ\*-Treff ist für alle, die Spaß am Beisammensein in einer ganz bunt gemischten Runde haben! Und leckeren Kuchen gibt's natürlich auch!

1 Stück Kuchen **2,50 €**,  
Kaffee/Tee **1,00 €**

### Zweiter & vierter Dienstag im Monat

14.30 bis 16.00 Uhr

#### Kaffeeklatsch

Genießen Sie Kaffee oder Tee und leckeren Kuchen bei einem netten Gespräch in geselliger Runde.

1 Stück Kuchen **2,50 €**,  
Kaffee/Tee **1,00 €**



### im Anschluss:

16.00 bis 17.30 Uhr

#### Spielenachmittag

Freuen Sie sich auf kurzweiligen Spielespaß mit unserer Auswahl an Gesellschafts-, Würfel-, Brett- und Kartenspielen.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.



### Donnerstag

09.30 bis 11.00 Uhr

#### Laufender Kurs

#### English Language Club

Wenn Sie Freude an der Lektüre von englischsprachigen Texten und an Diskussionen zu interessanten Themen haben, sind Sie hier richtig! Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Dieses Angebot ist **kostenlos**.



### Donnerstag

11.00 bis 12.30 Uhr

#### Yoga-Kurs

Verbessern Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden durch spezielle Körperpositionen, sanfte Dehnungen sowie entspannende Atemübungen.

Kosten pro Einheit: **5,00 €**



### Erster und dritter Donnerstag im Monat

15.00 bis 17.00 Uhr

#### Gestalten gestalten Gestalten...

Zeichnen, malen, kleben, formen. Die Möglichkeiten, sich bildnerisch auszudrücken sind grenzenlos. Hier haben Sie die Gelegenheit, etwas auszuprobieren, zu tun, zu machen – und das ganz ohne Vorkenntnisse!

Der Sozialpädagoge, Familien- und Kunsttherapeut Ulrich M. Koprek entdeckt mit Ihnen gemeinsam die Welt der Bilder.

Kosten pro Einheit: **4,00 €**



Vielfalt, Menschlichkeit und Respekt  
Bei uns sind alle Senior\*innen herzlich willkommen!

Wir möchten ein Ort sein, an dem sich unterschiedlichste Menschen mit Achtung begegnen und Brücken bauen. Lassen Sie uns dieses Leitbild hier gemeinsam (er-) leben und gestalten. Wir freuen uns auf Sie!

