

SENIOREN

Seniorentreff Neuperlach – 60+



JULI AUGUST

Seniorentreff Neuperlach
Plievierpark 13 in 81737 München
Telefon: 089/ 6377834
E-Mail: st-neuperlach@awo-muenchen.de

www.awo-muenchen.de

Liebe Lesende,

auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unsere regelmäßigen Angebote, Veranstaltungen und Ausflüge. Bitte lesen Sie sich aufmerksam die Voraussetzungen für unser Programm durch. Im Laufe der zwei Monate können Änderungen auftreten.

In den Sommermonaten behalten wir uns vor, aufgrund von Hitze oder Gewittern kurzfristig Ausflüge abzusagen. Bei allen Ausflügen setzen wir voraus, dass Sie ausreichend Flüssigkeit bei sich tragen. Sie können im Notfall vor den Ausflügen im Seniorentreff eine Flasche Wasser erwerben.

Wenn Sie sich anmelden möchten, bitten wir um eine telefonische oder persönliche Terminvereinbarung für die Anmeldung. Bitte haben Sie Verständnis für dieses Vorgehen.

Viele unserer Ausflüge und Veranstaltungen sind von Stiftungen gefördert. Jede Stiftung hat ihre eigenen Vorgaben. Wir bitten zu berücksichtigen, dass wir Sie kennenlernen möchten, bevor Sie unsere Angebote nutzen.

Am 9. Juli haben wir aufgrund einer Fortbildung geschlossen.

Ihr Team des Seniorentreffs Neuperlach

Ansprechpersonen

Lisa Bußkönning

Einrichtungsleitung

Meine Themen sind:

Änderungswünsche zu den Angeboten

Beratungen zu altersrelevanten Themen

Fragen zum Smartphone

Neuanmeldungen Mittagstisch

Begleitung bei Ausflügen

Sprachen: Deutsch, Englisch



Violeta Potenza

Hausassistentin

Meine Themen sind:

Bestellung Mittagstisch

Anmeldungen Angebote

Begleitung bei Ausflügen

Sprachen: Deutsch, Rumänisch, Italienisch



Zora Sesto

Hauswirtschaft

Meine Themen sind:

Bestellungen im Café

Anmeldungen Angebote

Begleitung bei Ausflügen

Sprachen: Deutsch, Kroatisch



wöchentliche Angebote

ohne Anmeldung

für Kurzsentschlossene - einfach machen

Montag	Krafttraining (alle Level)	11:00 – 12:00 Uhr
	Begegnungscafé	13:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	Begegnungscafé	13:30 – 16:00 Uhr
Mittwoch	Begegnungscafé	10:15 – 11:30 Uhr
		13:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	Begegnungscafé	10:15 – 11.30 Uhr
		13:30 – 16:00 Uhr
	Sport beim SVN	13:00 – 14:00 Uhr
Freitag	Begegnungscafé	10:45 – 15:00 Uhr

mit Anmeldung

Bitte rufen Sie für weitere Informationen in der Einrichtung an.

Dienstag	OMY! Yoga	09:00 – 10:00 Uhr
		10:00 – 11:00 Uhr

**Pause im
August**

-  von Yoga für alle e.V.
-  0 €, dank Retla e.V.

Mittagstisch

Dienstag	Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr
Mittwoch	Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr

Unser Mittagstisch kostet 7,50 € und enthält drei Gänge. Ab und zu kaufen wir frisches Obst oder Gemüse hinzu. Dies ist bereits im Preis enthalten.

Es gibt drei Finanzierungsmöglichkeiten:

1. Sie beziehen Grundsicherung und sind körperlich nicht in der Lage, einkaufen zu gehen und zu kochen. Die Grundsicherung wird die Kosten übernehmen.
2. Sie haben ein Einkommen (Rente,..) unter 1900,00 €. Die Stadt München bezahlt den Mittagstisch.
3. Sie bezahlen die 7,50 € direkt an uns.

Die Anmeldung ist eine Woche im Voraus bis spätestens donnerstags gegen 14:00 Uhr möglich. Für die Finanzierungsoptionen 1 und 2 benötigen Sie vorab einen Beratungstermin.

Wir haben offene Plätze!

Veranstaltungen, Ausflüge & Vorträge

– nur mit Anmeldung –

Für **größere Ausflüge**, bei denen wir verbindliche Reservierungen tätigen oder Tickets vorab beschaffen müssen, wird ein Pfand in Höhe der verbindlichen Anschaffung erhoben. Das Pfand oder der Zuschuss werden nicht zurückgezahlt, wenn die Absage nicht *bis **sieben Tage*** vor dem Ausflug oder der Veranstaltung erfolgt.

Bei Veranstaltungen **innerhalb der Einrichtung** wird ein kleiner Eintrittspreis für beispielweise den Kauf von Lebensmitteln beansprucht. Der Eintrittspreis wird nicht zurückgezahlt, wenn die Absage nicht bis **vier Werktage** vor dem Ausflug oder der Veranstaltung erfolgt.

Der Startpunkt für Ausflüge ist grundsätzlich der Seniorentreff Neuperlach. Es ist möglich, eine andere Absprache zu treffen, wenn die Teilnehmendenliste persönlich ausgefüllt worden ist und die Kosten bezahlt wurden.

Sie können sich ausschließlich persönlich bei uns anmelden. Frau Potenza und Frau Sesto nehmen sich sehr gerne ausführlich Zeit, Ihnen die Veranstaltungen zu erläutern.

Übersicht

Datum	Wochentag	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Juli				
1. Juli	Mittwoch	13:30 – 15:00	Vortrag: Demenz Von Dr. Scelsi	8
8. Juli	Mittwoch	11:00 – 12:00	Singkreis	8
14. Juli	Dienstag	15:45 – 00:00	Pizza essen	8
15. Juli	Mittwoch	13:00 – 17:00	Besuch Bio Bauernhof: die Maiererei	9
16. Juli	Donnerstag	13:00 – 14:00	Digitalsprechstunde EIS FÜR ALLE	10
20. Juli	Montag	12:30 – 13:30	Hans kocht: Semmelknödel mit Champignon Rahmsoße	10
21. Juli	Dienstag	10:30 – 12:00	Stadtteilfrühstück	10
31. Juli	Freitag	10:00 – 12:00	Wassergymnastik	11
August				
10. August	Montag	14:00 – 16:00	Eis essen	12
12. August	Mittwoch	11:00 – 12:00	Singkreis	12
26. August	Mittwoch	08:30 – min. 17:30	Füße im Wasser und entspannen am Starnberger See	12

Juli

1. Juli
Mittwoch

Vortrag von Dr. Scelsi: Demenz

🕒 13:30 – 15:00 Uhr

€ 0,00 €

📌 Dr. Scelsi hält einen Vortrag über das Thema Demenz. Sie können alle Fragen stellen, die sie beschäftigen. Es wird ausreichend Dialog stattfinden.

8. Juli
Mittwoch

Singkreis

🕒 11:00 – 12:00 Uhr

€ 0,00 €, dank Retla e.V.

📌 Für alle, die Lust auf gemeinsames Singen und Musizieren haben. Es werden Liedtexte ausgehändigt und jede:r kann mitsingen, wie er oder sie möchte.

14. Juli
Dienstag

Pizza essen

🕒 15:45 – Ende offen

€ 3,00 €, dank SZ Gute Werke e.V

📌 Unser Sommer Klassiker: Pizza bei L'Osteria auf dem Perlach Plaza. Der Deal für diesen Abend: Jede:r teilt sich eine Pizza und wer nicht satt geworden ist, kann natürlich noch eine weitere Pizza bestellen. Es werden keine Ausnahmen gemacht 😊 Erfahrungsgemäß wird Musik im Innenbereich gespielt. Damit müssen Sie rechnen.

15. Juli
Mittwoch



Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz

Besuch Bio Bauernhof: die Maiererei

13:00 – 17:00 Uhr

0,00 €, dank dem BUND Naturschutz

München und dem Referat für Klima- und Umweltschutz München und SZ Gute Werke e.V.

- Die Bio-Gärtnerei baut viele verschiedene Gemüse, Salate, Kräuter, Beeren und Blumen an. Schon beim Betreten des Hofes ist die große Vielfalt sichtbar, die wir bei der Führung näher kennenlernen werden. Danach können wir uns beim Imbiss vom besonderen Geschmack der hofeigenen Produkte überzeugen. Und es besteht die Möglichkeit Gemüse, Eier und Honig aus eigener Produktion sowie allerlei andere Leckereien im Hofladen einzukaufen.

Wir laufen pünktlich um 13:15 Uhr vom Seniorentreff zur Kafkastraße und steigen dort in den 55er Richtung Putzbrunn ein. In Putzbrunn, Wernh.-v-Braun-Str. steigen wir in den Bus 453 Richtung Bahnhofplatz ein. An der Haltestation Oberpframmern, Maibaum steigen wir aus und sind quasi schon bei der Maiererei.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Deutschlandticket haben.

WICHTIG: Wir sehen es als Voraussetzung, dass Sie Ihr eigenes Wasser mitnehmen. Dies wird vor dem Ausflug kontrolliert.

Sie können vorab die Maiererei digital besuchen:
<https://www.die-maiererei.de/>

16. Juli
Donnerstag

Digitalsprechstunde

🕒 13:00 – 15:00 Uhr

€ 0,00 €, dank Retla e.V.

📌 Retla e.V. lädt zur monatlichen Digitalsprechstunde ein. Das Besondere: jede Person erhält eine 1:1 Betreuung und kann alle Fragen loswerden – ganz ohne Stress. „Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder Ihren Laptop mit! Keine Anmeldung notwendig. (Quelle: Retla e.V.)“

20. Juli
Montag

selbstgemachte Semmelknödel von Hans

🕒 12:30 – 13:30 Uhr

€ *Spende für einen zweiten Sonnenschirm €*, dank Hans

📌 Hans kocht für uns Semmelknödel mit Champignon Rahmsoße. Wir überlassen Hans die Küche und freuen uns auf frisches selbstgemachtes Essen.

21. Juli
Dienstag

Stadtteilfrühstück

🕒 10:30 – 12:00 Uhr

€ 3,00 €, dank Lichtblick e.V.

📌 Beim Stadtteilfrühstück können Sie in entspannter Atmosphäre ratschen und neue Leute kennenlernen. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wenn Sie Unverträglichkeiten oder Allergien haben,

sagen Sie uns bitte vorher Bescheid, dann können wir Änderungen vornehmen.

Sie erwartet viel Obst, Gemüse, Lachs, jeglicher Aufschnitt und viele verschieden Käsesorten. Bei jedem Frühstück gibt es einige Besonderheiten wie Antipasti, Rührei, Spiegelei, selbstgemachte Pfannekuchen, Kaiserschmarrn und vieles mehr.

Bei der Anmeldung müssen die Kosten von 3,00€ direkt bezahlt werden. Beim Frühstück selbst können wir die Teilnahmegebühr nicht entgegennehmen.

**31. Juli
Freitag**

Wassergymnastik

-  10:00 – 12:00 Uhr
-  1,00 €, dank SZ Gute Werke, kein Pfand mehr
-  Die Wassergymnastik findet im Phönix Bad in Ottobrunn statt. Dieses Angebot setzt eine selbstständige Teilnahme voraus, da keine Mitarbeitenden des Seniorentreffs bei diesem Angebot anwesend sind. Bitte nehmen Sie nur an der Wassergymnastik teil, wenn Sie sich die Selbstorganisation zutrauen. Alle Teilnehmerinnen treffen sich vor dem Behinderteneingang und gehen gesammelt in das Schwimmbad. Sie erhalten ein Armbändchen und müssen keinen Eintritt bezahlen. Nachdem Sie sich umgezogen haben, findet der Wassergymnastik Kurs um 10:30 Uhr statt. Die Kurszeit beträgt eine Stunde. Nach dem Kurs können Sie noch

Bahnen für sich selbst ziehen. Der Seniorentreff übernimmt lediglich zwei Stunden vom Eintrittspreis.
Im August und September ist Sommerpause.
Der nächste Termin ist am 9. Oktober.

August

**10. August
Montag**

Eis essen

🕒 14:00 – 16:00 Uhr

€ 2,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.

i SOMMER=EIS

Die genaue Örtlichkeit hängt stark vom Wetter ab.

**12. August
Mittwoch**

Singkreis

🕒 11:00 – 12:00 Uhr

€ 0,00 €, dank Retla e.V.

i Für alle, die Lust auf gemeinsames Singen und Musizieren haben. Es werden Liedtexte ausgehändigt und jede:r kann mitsingen, wie er oder sie möchte.

**26. August
Mittwoch**

Starnberger See

🕒 08:30 – 17:30/ 18:00 Uhr

€ 5,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.

i Wir treffen uns um 8:25 Uhr an der Haltestelle Kafkastraße. Ab dort fahren wir pünktlich um 8:33 Uhr gemeinsam zum Starnberger See.

**Bitte geben Sie auch an, ob Sie ein
Deutschlandticket haben.** Für alle anderen

wird die Bahnfahrt ab der Kafkastraße übernommen.

Unser Tagesziel ist es, einen schönen und entspannten Tag am Starnberger See zu haben.

Bitte nehmen Sie folgende Dinge mit:

- 2,0l Wasser
- Handtuch
- Brotzeit, Snacks
- Campingstuhl (Abholung in unserer Einrichtung)

Mittags gehen wir gemeinsam essen. Dank SZ Gute Werke e.V. ist dies für Sie kostenlos.

Gegen frühestens 16.30 Uhr treten wir den Rückweg an. Sollte sich die Mehrheit der Gruppe für einen längeren Aufenthalt entscheiden, wird im Sinne der Demokratie entschieden 😊

Die Rundfahrt auf dem Starnberger See findet im September statt.

Allgemeines

Bitte haben Sie Verständnis, wenn Sie uns nicht direkt telefonisch erreichen. Ein Rückruf kann meist erst nach einigen Tagen erfolgen. Daher bitten wir Sie, ein wenig Geduld mitzubringen. Das Warten lohnt sich in der Regel 😊

So finden Sie uns:



Plievierpark 13 in 81737 München

Telefon: 089/ 6377834

E-Mail: st-neuperlach@awo-muenchen.de



FRAGEBOGEN ANONYM

Liebe Besuchende,

für das nächste halbe Jahr haben wir einige Fragen an euch. Jeder abgegebene Fragebogen erhält ein gratis Eis.

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns folgende Fragen beantwortet:

An welchen Angeboten nehmen Sie teil:

Welche Angebote wünschen Sie sich:

An wie vielen Angeboten möchten Sie im Monat teilnehmen:

Wie wohl fühlen Sie sich in der Einrichtung?

1= schlecht

10= sehr gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sind die Mitarbeitenden freundlich zu Ihnen?

1= gar nicht

10= sehr freundlich

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Nimmt sich die Einrichtungsleitung ausreichend
Zeit für Ihre Belange?**

1= nie

10= ja, auf jeden Fall

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Fühlen Sie sich wohl bei und mit den anderen
Besuchenden?**

1= gar nicht

10= sehr freundlich

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Was möchten Sie dem Team des Seniorentreffs
mitteilen?**

Schnell zum Eis!

