

Kreisverband München
Offene Altenhilfe
Rose-Pichler-Weg 38
80937 München
Telefon: 089 / 316 49 24
Telefax: 089 / 318 819 67



Wochenaktivitätsplan und Veranstaltungskalender

Oktober bis Dezember 2022

Datum und Uhrzeit	Regelmäßige Veranstaltungen
Montag bis Donnerstag 12:00 Uhr	Mittagstisch von Montag bis Donnerstag bieten wir Ihnen ein frischgekochtes und preisgünstiges 3-Gänge-Menü an. Was es gibt, erfahren Sie an unserem aktuellen Aushang. Kosten: 4,50 € *
Dienstag und Donnerstag 12:00 Uhr	Mobile Kuchenausgabe 2mal wöchentlich aus Sofias Bäckerei zum Mitnehmen. Kosten: 2,00 € *
Dienstags 14:00 Uhr <u>Termine:</u> 04.10. 18.10. 08.11. 22.11. 06.12. 20.12.	Besuchertreffen 2mal monatlich im Nachbarschaftsbüro Nordhaide der Diakonie Hasenberg e.V. mit Kaffee und Kuchen Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 € *
Donnerstags 9:00 Uhr <u>Termine:</u> 13.10. 27.10. 03.11. 17.11. 01.12. 15.12.	Frühstücksrunde 2mal monatlich starten wir mit Ihnen gemeinsam bei einem leckeren Frühstück und mit der Zeitung in den Tag. Kosten: 3,50 € *

*Bei Bedarf kann ein Zuschuss beantragt werden. Sprechen Sie uns bitte an.

Datum und Uhrzeit	Einzelveranstaltungen
Dienstag 04.10.2022 14:00-16:00 Uhr	Spieelnachmittag - Rommé, Mensch ärgere dich nicht und Co. Spielen macht Spaß und ist keine Frage des Alters. Bei Kaffee und Kuchen möchten wir uns zum gemeinsamen Spielen treffen. Ob Kniffel, Halma, Mühle oder Rummikub, alles ist möglich und macht in einer Runde viel mehr Spaß. Mit dem Nachmittag wollen wir auch Menschen zum Mitmachen bewegen, die sonst weniger Gelegenheit zum gemeinsamen Spielen haben. Denn wer in der Gemeinschaft spielt, pflegt seine soziale Einbindung in die Gesellschaft und beugt somit der Vereinsamung vor. Trauen Sie sich und machen Sie mit! Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 €
Donnerstag 13.10.2022 13:00-17:00 Uhr	Besuch des ESO Supernova Planetarium und Besucherzentrum in Garching bei München Das ESO Supernova Planetarium & Besucherzentrum ist ein astronomisches Zentrum direkt neben dem Hauptsitz der Europäischen Südsternwarte in Garching bei München. Mit dem Planetariumsticket erkunden wir selbst die Ausstellung der ESO Supernova und besuchen die Planetariumsshow um 15:30 Uhr „von der Erde zum Universum“. Diese atemberaubende Reise durch Raum und Zeit zeigt das Universum aus Blick der Wissenschaft projiziert auf einer 360-Grad-Kuppel. Treffpunkt: Offene Altenhilfe, Rose-Pichler-Weg 38 Kosten: MVB-Karte 2,50 € Eigenanteil
Dienstag 18.10.2022 14:00-16:00 Uhr	Schon vorgesorgt?! Vortrag zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Wie kann ich in meinem Sinne vorsorgen, falls ich wegen Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst für mich sprechen kann? An diesem Nachmittag informiert Sie Frau Weisweiler von Betreuungsverein H-Team e.V. über den Sinn und Zweck sowie Unterschiede von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 €

Dienstag 08.11.2022 14:00-16:00 Uhr	Gesprächsrunde zum Herbst „Herbstlich leuchtet die Flamme vom ländlich geselligen Herde, Knistert und glänzet, wie rasch! sausend vom Reisig empor ...“ (Goethe) Bei einem warmen Getränk und leckeren Kuchen sprechen wir zusammen über den Herbst ... Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 €
Donnerstag 10.11.2022 13:00-17:00 Uhr	Ausflug zur Filmstadt Bavaria Wie arbeiten echte Filmprofis? Während der rund 90-minütigen Führung über den 300.000 qm großen Medien-Campus weicht uns der Tourguide in Details aufsehenerregender Dreharbeiten ein und zeigt uns Originalkulissen, z.B. aus der Realverfilmung des Michael Ende-Buchklassikers „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ sowie des neuen Abenteuers "Jim Knopf und die Wilde 13". Erleben Sie das Filmset mit Nepomuk, seinem Vulkan und Lokomotive Emma. Hinweis: Die Filmstadt Führung ist nur im Rahmen des Filmstadt Kombi Ticket (inkl. dem Besuch des 4 D Kinos) zu besuchen. Gesamtdauer: ca. 2 Stunden Treffpunkt: Lift OG U-Bahnhaltestelle Harthof Kosten: MVV-Karte 5 € Eigenanteil
Dienstag 22.11.2022 14:00-16:00 Uhr	Wohlfühlnachmittag „Lass dich heut' mit allem Schönen, so wie du es verdienst, verwöhnen...“ (Spruch des Tages) Bei Duftkerzen und entspannender Musik steht an diesem Nachmittag die Pflege von Haut und Haar im Mittelpunkt. Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 €

Donnerstag 01.12.2022 13:00-17:00 Uhr	Besuch der Ausstellung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen Mit der U2 fahren wir zur Messestadt West und erfahren bei einer Führung durch die Ausstellung, wie das eigene Zuhause altersgerecht ausgestattet werden kann. Sie können die verschiedenen Hilfsmittel selber ausprobieren und sind eingeladen, Ihre Fragen zum Wohnen im Alter zu stellen. Anschließend stärken wir uns bei Kaffee und Kuchen. Treffpunkt: Offene Altenhilfe, Rose-Pichler-Weg 38 Kosten: MVV-Karte 2 € Eigenanteil
Dienstag 06.12.2022 14:00-16:00 Uhr	Weihnachtsbasteln Sie basteln mit Frau Sofia Petridou Lampions, dabei können Sie ihre eigene Kreativität einbringen. Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 €
Dienstag 20.12.2022 14:00-16:00 Uhr	Weihnachtsfeier Bei festlicher Musik, stimmungsvollem Kaffeetrinken und einem köstlichen Stollen sowie Weihnachtplätzchen feiern wir gemeinsam Weihnachten. Treffpunkt: Gruppenraum Nachbarschaftsbüro Nordhaide Ernst-Schneider-Weg 7 Kosten: 2,50 €
Donnerstag 22.12.2022 12:00 Uhr	Festliches Essen zum Jahresabschluss Wir freuen uns, dass Sie uns auch in diesem Jahr die Treue gehalten haben – dafür möchten wir uns heute mit einem festlichen Essen bedanken. Treffpunkt: Offene Altenhilfe, Rose-Pichler-Weg 38 Kosten: Speise frei

Die kostenlose Teilnahme erfolgt für Münchner Bürger*innen, die über eine geringe Rente bzw. über ein Einkommen unter 1540 Euro verfügen.

Es gelten die jeweiligen aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen.