

Promenadentreff

im Mai

Soziale Beratung	Beratung rund um alle Themen des Älterwerdens nach telefonischer Vereinbarung
Senioren-gymnastik Montag Jede Woche	Übungen überwiegend im Sitzen 10.00 – 11.00 Uhr 11.15 – 12.15 Uhr Anmeldung erforderlich, Krankenkassenzuschuss möglich
Internetstube Montag	Einzelbetreuung am Laptop & Smartphone 14.00 – 15.00 Uhr und 15.15 – 16.15 Uhr Terminvereinbarung erforderlich, Ermäßigung möglich
Offener SpieleTreff Montag, 13.05.	Brett- und Kartenspiele in netter Gesellschaft 14.00 - 16.00 Uhr Anmeldung erbeten
Männertreff Montag, 13.05.	Nette Männerrunde mit Weißwurst und Brez'n 11.00 – 13.00 Uhr Kosten 6 €, Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Gedächtnistraining Dienstag Jede Woche	„Halten Sie Ihr Gehirn fit!“ 9.30 – 11.00 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Mittagstisch Dienstag 07.05.+14.05. 21.05.+28.05.	Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen 12.00 – 13.30 Uhr Frisch auf den Tisch Menüpreis 6 € Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Tanzen im Sitzen Dienstag, 21.05.	Rhythmische Bewegung im Sitzen 14.30-15.30 Uhr Anmeldung erforderlich, Kostenbeitrag erbeten
HandarbeitsTreff Dienstag 14.05.+28.05.	Gemeinsam Stricken und Häkeln 14.00 – 16.00 Uhr Anmeldung erbeten Keine Kosten außer Verzehrkosten (Kaffee/ Tee)



Promenadentreff

im Mai

Guten-Morgen-Treff Mittwoch 15.05.	Gemeinsam Frühstücken und Kraft tanken 10.00 – 11.30 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Kaffeerunde Mittwoch 08.05.+22.05.	Ratschen bei Kaffee und Kuchen 14.30 – 16.30 Uhr Geselliges Beisammensein Geschlossene Gruppe, Kostenbeitrag erbeten
Lebenscafé Mittwoch 15.05.	Offener Gesprächskreis für Trauernde 17.30 – 19.00 Uhr Anmeldung über den Hospizkreis Ramersdorf Perlach unter Tel. 678 202 40
Mittagstisch Donnerstag 02.05.+23.05. 16.05. Brunch	Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen 12.00 – 13.30 Uhr Frisch auf den Tisch Menüpreis 6 € Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Soziale Beratung Donnerstag 02.05.	Beratung rund um alle Themen des Älterwerdens – Offene Sprechstunde 15.00 – 16.00 Uhr keine Anmeldung erforderlich
Qi Gong Freitag Jede Woche	Sanfte Aktivierung von Körper und Seele 9.30 – 10.45 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Film Freitag Freitag 17.05.	Start ins Wochenende in netter Gesellschaft 14.00 – 17.00 Uhr Anmeldung erbeten keine Kosten außer Verzehrkosten (Kaffee/ Tee/ Gebäck)

**Nähere Informationen zu den Angeboten auf unserer Website &
im Büro des Promenadentreffs & unter Tel.: 437 076 61**



PROMENADENTREFF - Beratung und Begegnung für ältere Menschen in Trudering
Eine Einrichtung der Caritas München Ost in Kooperation mit der Stadt München
www.caritas-promenadentreff-trudering.de, Mail: promenadentreff@caritasmuenchen.org

Ottilienstraße 28 a, 81827 München, Tel. 437 076 - 61
So kommen Sie zu uns: Bus 192, Haltestelle vor dem Haus



Promenadentreff

im Mai

Herzliche Einladung

„Alles neu macht der Mai“

Brunch mit Haussegnung

Donnerstag, 16. Mai 2024

Nach der langen, kalten und manchmal auch einsamen Zeit feiern wir das aufblühende Jahr in fröhlicher Gemeinschaft.

Zur Einstimmung segnet Frau Barbara Ploch (Seniorenpastoral) im Rahmen einer kleinen Andacht die Räume für ein gutes Miteinander.

Im Anschluss gemeinsames Brunchen mit herzhaftem und süßem Buffet und musikalischer Unterhaltung.

Uhrzeit: Andacht: 11.30 Uhr
Brunch: 12 Uhr – 14 Uhr

Eintritt: Unkostenbeitrag erbeten

Anmeldung: erforderlich bis zum 08.05.2023 im Büro oder unter
Tel. 437 076 – 61 (gerne auch auf AB)



Promenadentreff

im Mai

Schöner Start ins Wochenende

FILMFREITAG

Alba und Pietro sind ein glücklich verheiratetes Paar, das seine goldene Hochzeit als eine schöne, harmonische Feier mit der gesamten Großfamilie auf der Insel Ischia plant. Doch leider haben sie das Temperament ihrer Familie und die zwischenmenschlichen Konflikte unterschätzt. Alle sind schließlich froh, als die Feier überstanden ist. Doch dann bricht ein Sturm los, ein Verlassen der Insel ist unmöglich macht.

„Unterhaltsame, Ensemble-Komödie mit durchaus tragischen Untertönen.“

Termin: Freitag, den 17. Mai 2024

Uhrzeit: 14.00 Uhr – voraussichtliches Ende ca. 17 Uhr

Eintritt: frei, in der Pause gibt es Gelegenheit zum Gespräch bei Kaffee und Gebäck, dafür bitten wir um einen kleinen Beitrag

Anmeldung: bis spätestens am Vortag im Büro oder unter Tel. 437 076 61

Da wir aus medienrechtlichen Gründen den Filmtitel nicht nennen dürfen, können Sie diesen gerne im Promenadentreff erfragen.

Neues Angebot

Ratschbankerl

REDEN IST GOLD – weil es so kostbar ist, wenn jemand etwas von sich erzählt. Es ordnet die Gedanken, entlastet und ermutigt. Es ist gesund für Leib und Seele.

Über den Sommer finden Sie Frau Ploch einmal im Monat auf einer Bank im Park direkt hinter dem Promenadentreff. Bei einem kleinen Getränk hört sie Ihnen zu – Sie erzählen, was Ihnen gerade wichtig ist und gemeinsam entsteht ein Gespräch.

Bei Regenwetter kommen Sie bitte in den Promenadentreff.

Termin: Montag, 13. Mai 2024

Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Leitung: Barbara Ploch, Seniorenselbsterzieherin, Gemeindereferentin

Anmeldung: Sie können spontan vorbeikommen oder sich anmelden unter Telefon 437 076 61

