

Promenadentreff Mai

Soziale Beratung	Beratung rund um alle Themen des Älterwerdens nur nach telefonischer Terminvereinbarung
Senioren-gymnastik Montag, 9.5. + 16.5. 23.5. + 30.5.	Übungen überwiegend im Sitzen 10.00 – 11.00 Uhr Kurs I 11.15 – 12.15 Uhr Kurs II Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Feldenkrais Montag, jede Woche	Bewusstheit durch Bewegung 17.00 – 18.00 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Gedächtnistraining Dienstag, jede Woche	Halten Sie Ihr Gehirn fit! 9.30 – 11.00 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Mittagstisch Dienstag, 3.5. + 10.5. + 17.5. 24.5. + 31.5.	Gemeinsam ein Mittagmenü genießen 12.00 – 13.30 Uhr Frisch auf den Tisch, Menüpreis 6 € Ermäßigung möglich, Anmeldung erforderlich
Internetstube Dienstag und Mittwoch	Einzelberatung an Laptop & Smartphone 14.00 - 15.00 Uhr und 15.15 - 16.15 Uhr Terminvereinbarung erforderlich
Handarbeits-Treff Dienstag, 3.5. + 17.5. + 31.5.	Gemeinsam Stricken und Häkeln 14.30 – 16.30 Uhr Anmeldung erforderlich
Tanzen im Sitzen Dienstag, 10.5.	Beschwingte Bewegung zu Musik 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich

PROMENADENTREFF - Beratung und Begegnung für ältere Menschen in Trudering

Eine Einrichtung der Caritas München Ost in Kooperation mit der Stadt München

Ottilienstraße 28 a, 81827 München, Tel. 437 076 61

E- Mail: promenadentreff@caritasmuenchen.de

www.caritas-promenadentreff-trudering.de

So kommen Sie zu uns: Bus 192, Haltestelle Ottilienstr.



Promenadentreff

Mai

Guten-Morgen-Treff Mittwoch, 4.5. + 18.5.	Gemeinsam Frühstücken und Kraft tanken 10.00 – 11.30 Uhr Geschlossene Gruppe
Kaffeerunde Mittwoch, 11.5. + 25.5.	Ratschen bei Kaffee und Kuchen 14.30 – 16.30 Uhr Geschlossene Gruppe
Lebenscafé Mittwoch, 18.5.	Offener Gesprächskreis für Trauernde 18.00 – 19.30 Uhr Anmeldung über den Hospizkreis Ramersdorf Perlach unter Tel. 678 202 40
Mittagstisch Donnerstag, 5.5. + 12.5. 19.5.	Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen 12.00 – 13.30 Uhr Frisch auf den Tisch, Menüpreis 6 € Ermäßigung möglich, Anmeldung erforderlich

**Nähere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auch
auf unserer Website: caritas-promenadentreff-trudering.de**

**Anmeldung und tagesaktuelle Änderungen im Büro des Promenadentreff
Tel: 437 076 61 (gerne auch auf AB)**

Ergänzende Schutz- und Hygienemaßnahmen:

**Machen Sie einen kleinen Gesundheitscheck, bevor Sie zu uns kommen:
sollten Sie sich krank fühlen, kommen Sie bitte nicht,
sondern melden Sie sich telefonisch ab!**

**Bitte tragen Sie schon beim Betreten des Promenadentreffs
eine FFP 2- Maske**

und halten Sie permanent mindestens 1,5 m Abstand zueinander!

PROMENADENTREFF - Beratung und Begegnung für ältere Menschen in Trudering

Eine Einrichtung der Caritas München Ost in Kooperation mit der Stadt München

Ottilienstraße 28 a, 81827 München, Tel. 437 076 61

E- Mail: promenadentreff@caritasmuenchen.de

www.caritas-promenadentreff-trudering.de

So kommen Sie zu uns: Bus 192, Haltestelle Ottilienstr.



Promenadentreff Mai

Radlcheck

– Bewusstheit durch Bewegung –



Geht das Licht nicht,
schleift ein Rad,
ist die Kette locker,
hat ein Reifen zu wenig Luft
oder sitzt der Sattel zu tief?

Mit solchen und ähnlichen Problemen können Sie mit Ihrem Fahrrad zum Radl-Check kommen am

**Freitag, 06.05.2022,
10.00 bis 12.00 Uhr**

Bei der Anmeldung geben Sie in einer Mängelliste an, was nicht funktioniert. Unser sachkundiger ehrenamtlicher Mitarbeiter erledigt kleine Reparaturen möglichst sofort, bei größeren Reparaturen erhalten Sie weiterhelfende Tipps.

Bei Ankunft erhalten Sie eine Nummer. In der Wartezeit können Sie Kaffee trinken, „fahrradfachsimpeln“ und sich mit anderen BesucherInnen austauschen.

Kosten: für eventuell anfallende Ersatzteile.
Für die Bewirtung bitten wir um eine Spende.

Anmeldung bitte bis zum 05.05.2022 unter T. 437 076 61
(gerne auch auf Anrufbeantworter)

PROMENADENTREFF - Beratung und Begegnung für ältere Menschen in Trudering

Eine Einrichtung der Caritas München Ost in Kooperation mit der Stadt München

Ottilienstraße 28 a, 81827 München, Tel. 437 076 61

E- Mail: promenadentreff@caritasmuenchen.de

www.caritas-promenadentreff-trudering.de

So kommen Sie zu uns: Bus 192, Haltestelle Ottilienstr.

