

Promenadentreff Oktober

Soziale Beratung	Beratung rund um alle Themen des Älterwerdens nur nach telefonischer Terminvereinbarung
Mittagstisch Montag, 4.10. + 11.10. 18.10. + 25.10.	Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen 12.00 – 13.30 Uhr Frisch auf den Tisch, Menüpreis 6 € Ermäßigung möglich, Anmeldung erforderlich
Mittagstisch Dienstag, 5.10. + 12.10. 19.10. + 26.10.	Gemeinsam ein Mittagsmenü 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
HandarbeitsTreff Dienstag, 05.10. + 19.10.	Gemeinsam Stricken und Häkeln 14.30 – 16.30 Uhr Anmeldung erbeten
Guten-Morgen-Treff Mittwoch, 13.10. + 27.10.	Gemeinsam Frühstücken und Kraft tanken 10.00 – 11.30 Uhr Geschlossene Gruppe
Kaffeetreff Mittwoch, 6.10. + 20.10.	Ratschen bei Kaffee und Kuchen 14.30 – 16.30 Uhr Anmeldung erforderlich
Kaffeerrunde Mittwoch, 13.10. + 27.10.	Ratschen bei Kaffee und Kuchen 14.30 – 16.30 Uhr Geschlossene Gruppe

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 Oktober

Lebenscafé
Mittwoch,
20.10.

Offener Gesprächskreis für Trauernde
18.00 – 19.30 Uhr

Anmeldung über den Hospizkreis Ramersdorf Perlach
unter Tel. 678 202 40

Tanzen im Sitzen
Donnerstag,
21.10.

Beschwingte Bewegung zu Musik
10.15 – 11.15 Uhr

Anmeldung erforderlich

Mittagstisch
Donnerstag,
7.10. + 14.10.
21.10. + 28.10.

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:

Bitte beachten Sie die 3 – G – Regel!

**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-/ medizinische Maske
und halten Sie 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 Oktober

Was bringt der Herbst/ Winter?

Vortrag: „Digitale Hilfen in Zeiten der Pandemie“

Dienstag, 12. Oktober 2021

14.30 – 15.30 Uhr

Der Vortrag gibt eine Übersicht, wie sich der Umgang mit digitalen Medien während der Pandemie gewandelt hat. Welche Auswirkungen hat dies auf den Umgang miteinander? Wie können gerade ältere Menschen die verschiedenen Möglichkeiten nutzen, um miteinander Kontakt zu halten und mit Hilfe digitaler Medien nicht zu vereinsamen. Es besteht die Möglichkeit, die Informationen des Vortrages im Rahmen unserer Internetstube in den kommenden Wochen in Einzel-Beratungsterminen individuell umzusetzen.

Kosten: Unkostenbeitrag erbeten

Anmeldung erforderlich unter Tel: 437 076 61

Mittagstisch im Promenadentreff

Montag, Dienstag und Donnerstag um 12.00 Uhr

Warum lange kochen und dann allein essen? Bei uns können Sie in geselliger und familiärer Runde ein schmackhaftes Essen genießen.

Kosten: 6 € für Hauptspeise mit Kaffee und Nachtisch

Im Einzelfall besteht die Möglichkeit auf
Ermäßigung bzw. kostenfreies Mittagessen.

Bitte melden Sie sich an 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

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.

