

Promenadentreff

im April

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, 08.04.	Brett- und Kartenspiele in netter Gesellschaft 14.00 - 16.00 Uhr Anmeldung erbeten
Männertreff Montag, 15.04.	Nette Männerrunde mit Weißwurst und Brez'n 11.00 – 13.00 Uhr Kosten 5 €, Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Gedächtnistraining Dienstag Jede Woche	„Halten Sie Ihr Gehirn fit!“ 9.30 – 11.00 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Mittagstisch Dienstag 02.04 + 09.04. 16.05.+ 23.04. + 30.04.	Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen 12.00 – 13.30 Uhr Frisch auf den Tisch Menüpreis 6 € Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Tanzen im Sitzen Dienstag, 23.04.	Rhythmische Bewegung im Sitzen 14.30-15.30 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
Guten-Morgen-Treff Mittwoch 17.04.	Gemeinsam Frühstücken und Kraft tanken 10.00 – 11.30 Uhr Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich



Promenadentreff

im April

Kaffeerunde

Mittwoch

10.04. + 24.04.

Ratschen bei Kaffee und Kuchen

14.30 – 16.30 Uhr

Geselliges Beisammensein

Geschlossene Gruppe, Ermäßigung möglich

Lebenscafé

Mittwoch 17.04.

Offener Gesprächskreis für Trauernde

17.30 – 19.00 Uhr

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

Mittagstisch

Donnerstag

04.04.+11.04.

18.04.+25.04.

Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen

12.00 – 13.30 Uhr

Frisch auf den Tisch Menüpreis 6 €

Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich

Singkreis

Donnerstag, 18.04.

In lockerer Runde Lieblingslieder singen

13.30-15.30 Uhr

Anmeldung erbeten, keine Kosten

Soziale Beratung

Donnerstag

04.04.+18.04.

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 19.04.

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 April

Neues Angebot:
„Zusammen Kochen – Gemeinsam Genießen!“

MännerKochTreff



Für sich alleine Kochen lohnt nicht? In netter Gesellschaft Essen schmeckt sowieso besser!
 Und das alles unkompliziert – aber lecker?!

Hier können Sie in kleiner Runde, unter Anleitung einer erfahrenen Köchin, die Geheimnisse
 leckerer Speisen entdecken, sowie nützliche Tipps für den Küchenalltag
 erhalten. Und im Anschluss das Zubereitete gemeinsam genießen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdosen.

Termin: 4 Samstags Treffen 13.04., 27.4., 22.06., 6.7.2024

Uhrzeit: 11.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Valerie McCleary

Kosten: 30 € Kursgebühr plus 30 € Materialkosten für 4 Treffen

Anmeldung: erbeten im Büro des Promenadentreff oder unter Tel. 437 076 61

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, 22.04.2024

Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Leitung: Barbara Ploch, Seniorenselbsterzieherin, Gemeindereferentin

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



Promenadentreff

im April

Wir laden ein zum

FRÜHLINGSKONZERT

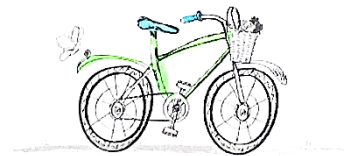
MIT DEM TRUDERINGER SAITENTRIO

Um 14.00 Uhr starten wir mit geselligem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen,
ab 15.00 Uhr spielt das Truderinger Saitentrio
ein abwechslungsreiches Programm mit Stubenmusik.

- Termin:** Mittwoch, 17.04.2024
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Kosten: 3 Euro für Kaffee und Kuchen,
Spenden für die Musikerinnen willkommen
Anmeldung: erbeten im Büro oder unter Telefon 437 076 61

Radl-Check

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



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

- Termin:** Freitag, 26.04.2024
Uhrzeit: 13:30 bis ca. 15:30 Uhr
Kosten: für eventuelle anfallende Ersatzteile;
für die Bewirtung bitten wir um einen Kostenbeitrag
Anmeldung: erbeten im Büro oder Telefon 437 076 61 bis zum 24.04.24

