

digitale Wochen



04.10.2021 - 17.10.2021



Digitale Wochen vom 04.10.2021 - 17.10.2021

Vorwort	
Angebote Münchenweit	Seite 5
Altstadt / Lehel (1/2/3)	Seite 6
Schwabing/ Freimann (4/12)	Seite 9
Haidhausen (5)	Seite 11
Schwanthalerhöhe (8)	Seite 12
Neuhausen (9)	Seite 13
Moosach (10)	Seite 14
Milbertshofen / Hasenberg/ Am Hart (11 & 24)	Seite 15
Bogenhausen / Münchner Osten (13)	Seite 15
Berg am Laim (14)	Seite 16
Riem (15)	Seite 18
Giesing (17)	Seite 19
München Süd (19)	
Obersendling / Siemensgelände	Seite 24
Blumenau / Hadern/ Kleinhadern (20)	Seite 26
Neuaubing / Westkreuz (21/22/23)	Seite 28
Allach (23)	Seite 29
Impressum & Kontakt	

Vorwort

Die Digitalisierung des täglichen Lebens hat durch die Corona-Pandemie einen enormen Schub erhalten. Unser Alltag hat sich dadurch teilweise sehr stark verändert. Mobiles Arbeiten und Home-schooling bringen Herausforderungen und Chancen mit sich. Arbeitsabläufe haben sich für einige vereinfacht, für andere stellen digitalisierte Arbeitsabläufe eine Hürde und Hemmschwelle dar.

Auch im REGSAM-Netzwerk werden die Konsequenzen der Digitalisierung in den Arbeitskreisen thematisiert. „Wie können wir die Menschen in der Stadt auch weiter gut erreichen?“ ist dabei die wichtigste Frage für die Soziale Arbeit. Das REGSAM-Kuratorium (Infos dazu finden Sie auf www.regsam.net) hat sich mit den Auswirkungen der Digitalisierung beschäftigt. Über eine kleine Umfrage im REGSAM-Netzwerk wurden uns Themen zurückgemeldet, mit denen die Einrichtungen und Fachkräfte durch die fortschreitende Digitalisierung zu kämpfen haben. Dabei ging es um fehlende technische Voraussetzungen bei Nutzer*innen und auch bei Kolleg*innen (z.B. keine Möglichkeit an Videokonferenzen teilzunehmen) und fehlendes Wissen und zu wenig Erfahrung mit digitalen Endgeräten.

Einrichtungen und Städtische Verwaltung haben ihre Angebote an die neue Situation angepasst. Aber es darf dadurch niemand „digital abgehängt“ werden, weil es z.B. an Endgeräten, Kompetenz im Umgang oder einem Internetanschluss fehlt. Deshalb entstand die Idee der „Digitalen Wochen“, zu der vom REGSAM-Kuratorium aufgerufen wurde, Angebote zum Thema Digitalisierung anzubieten. Über 40 ganz unterschiedliche Angebote für Jung und Alt finden Sie in diesem Programmheft!

Viel Spaß dabei!
Für das REGSAM-Kuratorium
Nuria Weberpals und Florian Stein
(REGSAM-Moderation)



Angebote Münchenweit

04.10. - 17.10.2021

1 Std. nach Vereinbarung

Jobcenter Digital

► für Kundenkreis SGB II



Anmeldung
für alle Angebote
unbedingt erforderlich!

Überblick über die Angebote des Jobcenter München im digitalen Bereich. Kommunikation, Infos zu Leistungsbeantragung und Umgang mit digitalen Medien im SGB II.

Anmeldung:

Herr Thedens

Jobcenter-Muenchen.BdG@jobcenter-ge.de

Jobcenter München

Mühldorfstr. 1

81671 München

12.10.2021

19:00 - 20:30 Uhr

Fachstelle Kinder/Fachstelle MuT

► für Interessierte Eltern und pädagogisches Fachpersonal für die Zielgruppe Kinder

Wir werfen einen Blick auf die mediale Lebenswelt von Kindern und deren besonderen Herausforderungen. Dabei schauen wir immer auch, wie wir Kinder in ihrer Mediennutzung am besten begleiten und ihnen wichtige Kompetenzen mit einer positiven Grundhaltung spielerisch vermitteln können. Und natürlich gibt es Tipps und Zeit für Fragen und Diskussion.

Anmeldung:

Kerstin Hof

kinderbeauftragte@kjr-m.de

online Format Via Zoom

Bitte Zugang anfragen

Fachstelle Kinder/Fachstelle MuT

Paul Heyse Straße 22

80336 München

Altstadt / Lehel (1/2/3)

04.10.2021 - 15.10.2021

Termine von à 60 Minuten zwischen 10:00 - 16:00 Uhr

Die Caritas Migrationsberatung - jetzt ganz einfach von Zuhause per Video!

- ▶ für Migranten und Migrantinnen ab 27 Jahren mit Wohnsitz in München und einem auf Dauer angelegten Aufenthaltstitel

Wir bieten zwei Wochen lang täglich mehrere Termine in der Migrationsberatung für Erwachsene per Video an. Migranten und Migrantinnen können sich kostenfrei, individuell und vertraulich beraten lassen - ganz ohne lange Anfahrt, einfach von Zuhause aus. Einzige Voraussetzung für eine Beratung ist ein Smartphone, Tablet oder PC mit Kamera und Mikrofon und ein Internetzugang.

Anmeldung:

Anto Blazevic

anto.blazevic@caritasmuenchen.de

089 724499200

Caritas Verband der Erzdiözese

München und Freising

Fachbereich Integration/Alveni, Migrationsberatung

Arnulfstr. 83

80634 München

07.10.2021

17:30 - 19:00 Uhr

Digitaler Infoabend zum Freiwilligen Engagement in München Mitte

Via zoom stellen wir Ihnen unverbindlich Engagement-Möglichkeiten in Münchens Innenstadt vor. Finden Sie heraus, welches Engagement zu Ihren Interessen und zu Ihrem Terminkalender passt. Neben Engagementmöglichkeiten, die in Präsenzform stattfinden, zeigen wir Ihnen auch Engagements in digitaler Bildungsunterstützung.

Anmeldung:

Lukas Wasmer
Lukas.wasmer@caritasmuenchen.de
0160 88 10 297
Per zoom

Freiwilligenzentrum Mitte

Bayerstr. 73
80335 München

14.10.2021

16:00 - 18:00 Uhr

Verzieren, personalisieren kleinerer Gegenstände aus Holz mit digitalen Verfahrenstechniken**► für Bürger*innen, Kinder und Schüler*innen**

Einsatz moderner Techniken (CNC,CAD,3-D-Druck,Laser-Cutter) im Werkunterricht. Die Schüler zeigen Interessierten die Einsatzzwecke der Techniken an z.B. kleineren Teilen aus Holz, Filz und Kunststoff. Bei selber mitgebrachten Gegenständen müsste die Machbarkeit vor Ort überprüft werden.

Anmeldung:

Simon Sperlich
Anita.huber@brk-muenchen.de
089 20207983

**Mittelschule an der
Wittelsbacherstr. 10
80469 München**

07.10.2021

12:15 - 15:15 Uhr

Internet leicht erklärt

► für Senior*innen

Ob Smartphone, Tablet oder Sonstiges.

Lernen Sie in Einzelsprechstunden bei Herrn Baumann.

Anmeldung:

Pablo Schmidt

Pablo.schmidt@asz-lehel.de

089 452164-101

Alten und Servicezentrum Lehel

Christophstr.12

80538 München

14.10.2021

12:15 - 15:15 Uhr

Internet leicht erklärt

► für Senior*innen

Ob Smartphone, Tablet oder Sonstiges.

Lernen Sie in Einzelsprechstunden bei Herrn Baumann.

Anmeldung:

Pablo Schmidt

Pablo.schmidt@asz-lehel.de

089 452164-101

Alten und Servicezentrum Lehel

Christophstr.12

80538 München

Schwabing / Freimann (4/12)

04.10.2021

19:00 - 20:30 Uhr

Werden Sie digitale*r Begleiter*in für ältere Menschen!

Info - und Austauschabend

► für alle technik-affinen Personen

Wie können wir ältere Menschen bei den ersten Schritten ins digitale Leben begleiten?

*Bringen Sie sich aktiv mit ein und lernen Sie unser neues Projekt „DiaS-Digitales für alle Senior*innen“ kennen.*

Anmeldung:

Josephine Malvar und Sonja Gebauer
fachberatungsstelle@caritasmuenchen.de
089 316063-10

Anmeldeschluss 30.9.2021

Caritas-Freiwilligenzentrum München Nord

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3
80937 München

04.10. bis 17.10.2021

jederzeit

Seelenbonbon für den Tag

► für Alle

Täglich ein Seelenbonbon zum Entspannen, Schmunzeln und Glücklichein.

Anmeldung:

Gerlinde Singer &
Theresa Stierand
pfarrverband-albert-allerheiligen.de

Pfarrverband St. Albert – Allerheiligen

Situlistraße 81
80939 München

08.10.2021

19:00 - 20:30 Uhr

**Virtuelle Infoveranstaltung:
Aufwachsen mit digitalen Medien?!**

► für Eltern von Kindern ab 6 Jahren

*Alle aus der Schulklasse haben schon ein Handy? Wie viel Zeit soll ein Kind bzw. Jugendlicher mit digitalen Medien verbringen? Ab wann ist es okay eine eigene Spielkonsole zu haben? Bei den Antworten sind viele Eltern ratlos und die Meinungen gehen auseinander. Was sagen Wissenschaft und Fachkräfte dazu? Wir geben euch einen Überblick, Tipps und konkrete Empfehlungen zum Umgang mit mobilen Geräten, TV, Hörmedien, Games und Internet und lassen euch genug Raum für eigene Fragen.
Leitung: Stephan Urbanski*

Anmeldung:

Sybille Schlamp
funkstation@feierwerk.de
089/552980-61

Feierwerk Funkstation

Margarete-Schütte-Lihotzky Str. 36
80807 München

13.10.2021

14:00 - 16:00 Uhr

Suchen und Surfen im Internet

► für Senior*innen

*Das Internet hat für jeden eine Menge zu bieten. Sie verstehen Begriffe wie Browser, Suchmaschinen und Apps und lernen wie Sie auf das Internet zugreifen können. Sie erhalten einen Überblick über interessante Internetadressen und den entsprechenden Apps auf Smartphones bzw. Tablets.
Eine ausführliche praktische Vorführung schließt das Thema ab.*

Anmeldung:

Herr Greger
asz-schwabing-west@caritasmuenchen.de
089 / 3000 76 60

ASZ Schwabing West

Hiltenspergerstraße 76
80796 München

Haidhausen (5)

14.10.21

18:00 Uhr

Meine Daten – meine Rechte

► Infoabend für Frauen

Datenschutz ist längst kein reines Online-Thema mehr. Wie können Sie sich im Alltag schützen? Was ist wichtig zu wissen und welche Mittel gibt uns hier die Datenschutzgrundverordnung an die Hand? Auf was ist zu achten, wenn wir uns im Internet bewegen? Der Infoabend soll hier eine Basis-Orientierung geben.

Anmeldung:

Roswitha Zirngibl
Datenschutzbeauftragte bei siaf e.V.
info@siaf.de
089 45 80 25 0

siaf e.V.

Sedanstraße 37
81667 München

Schwanthalerhöhe (8)

04.10.2021

16:00 - 17:00 Uhr

Gemeinsame Online-Aktivitäten mit BigBlueButton

► für Interessierte, die schon mal an einer Konferenz teilgenommen haben

BigBlueButton ist als Lösung für Online-Konferenzen aus guten Gründen bekannt und beliebt: es ist unkommerziell, datenschutzkonform und einfach zu bedienen und bietet dabei eine sehr hohe Qualität und Stabilität ohne Schnickschnack. Mit wenigen Handgriffen lässt es sich aber auch für viel mehr einsetzen, als „nur“ Online-Konferenzen: Wie wäre es zum Beispiel mit einem gemeinsamen Museumsbesuch oder einem Gesellschaftsspiel Online? Schauen Sie rein und lernen Sie die Möglichkeiten kennen!

Anmeldung:

Juri Chervinski
089 53295628
juri.chervinski@shz-muenchen.de

Selbsthilfezentrum München

Westendstr.68
80339 München

11.10.2021

18:00 - 19:00 Uhr

Gemeinsame Online-Aktivitäten mit BigBlueButton

► für Interessierte, die schon mal an einer Konferenz teilgenommen haben

Siehe Text oben ▲

Selbsthilfezentrum München

Westendstr.68
80339 München

Anmeldung:

Juri Chervinski
089 53295628
juri.chervinski@shz-muenchen.de

Neuhausen (9)



5.10.2021

6.10.2021

12.10.2021

13.10.2021

18:00 - 20:00 Uhr

Techniksprechstunde

► für alle (besonders geeignet für Personen mit einem höheren Unterstützungs- oder Beratungsbedarf)

Hilfe und Beratung im Umgang, Einrichten von Mobilgeräten mit den gewünschten Funktionen und Apps oder auch bei Überlegungen zum Kauf, eines für den eigenen Bedarf geeigneten Gerätes. Auch Fragen und Hilfe beim Arbeiten mit einem PC sind willkommen. PC und Tablets sind vorhanden. Möglichst das eigene Gerät mitbringen.

Anmeldung:

Daniel Neugebauer
o.gruendel@kult9.de
089 126611-69

Offene Behindertenarbeit

Stadtteilzentrum KULT 9
Blutenburgstr.71
80636 München

14.10.21

15:00 Uhr - 19:00 Uhr

Kultur digital-Orientierungsworkshops für Jugendliche

► für Jugendliche im Alter von 10 - 15 Jahren

An 3 Stationen können die Jugendlichen spielerisch kreative Möglichkeiten der Nutzung digitaler Medien entdecken.

1. *Musik machen auf Tablets*
2. *Interaktive Geschichten erzählen mit „Twine“*
3. *„Draw your game“. Gestalten eines eigenen Jump`n`Run Spiels*

Anmeldung:

Davina Sousa
haneberger@kjr-m.de
089 156990

KJR- OASE Neuhausen (JT & ASP)

Hanebergstr.14
80637 München

Moosach (10)

09.10.2021

14:00 - 16:00 Uhr

Interkulturelles Quiz

► für 10-18 Jahre

Via „kahoot“ und Großleinwand im KJT Mooskito können Kinder und Jugendliche ihr Wissen über verschiedene Länder prüfen und erweitern.

Anmeldung:

Karin Feige
k.feige@kjr-m.de
089 1403850

KJT Mooskito

Milbertshofen / Hasenberg / Am Hart (11 & 24)

11.10.2021 - 15.10.2021

vormittags/nachmittags im Wechsel

jobcenter.digital und Videoberatung

► für alle Kunden des Jobcenters

JC-Kunden, die im SBH Nord vorsprechen und Unterlagen einreichen möchten, werden vor Ort auf das Angebot jobcenter.digital aufmerksam gemacht und wenn möglich wird der Zugang mit dem Kunden gemeinsam angelegt.

Gleichzeitig möchten wir das Angebot der Videoberatung platzieren.

Anmeldung nicht notwendig!

Frau Weinzierl

susanne.weinzierl@muenchen.de

<https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld-2>

Jobcenter München Nord

Knorrstraße 101-103

Bogenhausen / Münchner Osten (13)

14.10.21

18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Digitale Engagement-Tour durch den Münchner Osten

► für an freiwilliger Arbeit interessierte Menschen

Wir starten unsere digitale Engagement-Tour im virtuellen Freiwilligenzentrum und „fahren“ virtuell in drei verschiedene Einrichtungen, in denen wir von einer Mitarbeiterin empfangen werden, die uns Infos über die jeweilige Einrichtung gibt und wie man sich dort engagieren kann.

Anmeldung:

Andreas Vosseler
andreas.vosseler@caritasmuenchen.de
015157602604

Freiwilligenzentrum Ost

Daphnestr. 29
81925 München

Berg am Laim (14)**13.10.2021**

15:00 - 16:00 Uhr

Gesundheitswegweiser für Berg am Laim
▶ für Bürger*innen aller Altersgruppe, Mitarbeitende
sozialer Einrichtungen

*Befinden Sie sich des Öfteren auf dem Holzweg bei der Suche nach ärztlichem Fachpersonal, das Ihre Sprache spricht oder eine/r Fußpfleger*in die auch Hausbesuche macht? Mit dem digitalen Gesundheitswegweiser (GWW) hat das in Zukunft ein Ende. Blättern war gestern, jetzt finden Sie gesundheitsrelevante Kontakte Ihres Stadtteils übersichtlich online aufbereitet.*

Sie sind herzlich eingeladen zu unserer digitalen Führung durch den Online-Wegweiser. Gerne bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Veranstalter**MAGs Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit**

Anmeldung:
Meike Schmidt
m.schmidt@mags-muenchen.de
089 53295654

Stadtteiltreff
Gotteszeller Straße
Gotteszeller Str. 18A
81671 München

13.10.2021

17:00 - 18:00 Uhr

Gesundheitswegweiser für Berg am Laim

► für Bürger*innen aller Altersgruppe, Mitarbeitende sozialer Einrichtungen

Siehe Text nebenstehende Seite

Anmeldung:
Meike Schmidt
m.schmidt@mags-muenchen.de
089 53295654

Stadteilladen
baum20
Baumkirchner Str. 20
81673 München

14.10.2021

12:30 - 13:30 Uhr

Gesundheitswegweiser für Berg am Laim

► für Bürger*innen aller Altersgruppe, Mitarbeitende sozialer Einrichtungen

Siehe Text nebenstehende Seite

Anmeldung:
Meike Schmidt
m.schmidt@mags-muenchen.de
089 53295654

Alten- und Service- Zentrum
Berg am Laim
Berg-am-Laim-Straße 141
81673 München



Riem (15)

05.10.2021

20:00 - 21:30 Uhr

Müheles Lernen - Start in das neue Schuljahr: Tipps und Tricks für Lernmethoden, Motivation und Konzentration

► für Familien mit Schulkindern

Schule in Zeiten von Corona hat viele schon bestehende Probleme hervorgehoben und viele Fragen zum Lernen mit dem Kind, Motivation- und Konzentrationsproblemen und daraus resultierenden Konflikte aufgeworfen. Dieser Vortrag wird Sie unterstützen, sich nicht so allein und verloren zu fühlen. Anhand von konkreten Beispielen werden wir durch Alltagsprobleme gehen und Sie bekommen Unterstützung, wie Sie mit diesen und ähnlichen Herausforderungen am besten umgehen können. Im Anschluss erhalten Sie ein kleines Arbeitsbuch sowie Zugang zur Müheles Lernen App.

Anmeldung:

Anita Arndt

anita.arndt@sos-kinderdorf.de

089/943814820

SOS-Familienzentrum Riem

Mittbacher Str. 15

81829 München

Giesing (17)

05.10.2021 & 07.10.2021

11:00 - 13:00 Uhr & 11:00 - 12:00 Uhr

Online-Lernen leicht gemacht

► für Seniorinnen und Senioren

Lernen Sie gemeinsam mit Ihrer Kursleitung vor Ort in der MVHS am eigenen Laptop oder Tablet, wie Sie an einem Online-Kurs teilnehmen. Der zweite Termin findet online auf Ihrem vorbereiteten Laptop oder Tablet von zu Hause aus statt.

Kursinhalt: Zugang zu einem Online-Kurs, Einrichten der notwendigen Anwendung am eigenen Gerät, Eintritt in den Online-Meeting-Raum, Funktionen im virtuellen Kursraum, praktische Übung von zu Hause. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Tablet inkl. Ladekabel mit.

Zu Hause benötigen Sie eine gute Internetverbindung.

Anmeldung:

Dorothea von Wieck

089-48006-6750

seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Senioren Volkshochschule Giesing

Severinstr. 6

81541 München

6x von 7.10. bis 25.11.2021

09:30 - 12:30 Uhr

PC-Grundkurs mit Internet und Windows 10

► für Seniorinnen und Senioren

Den Windows 10-PC sachkundig bedienen, im Internet sicher und effektiv surfen, E-Mails versenden und die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen von Windows 10 kompetent nutzen: Wenn das Ihre Ziele sind, sind Sie hier genau richtig.

Kursinhalt: Grundlagen PC und Windows 10; Desktop-Oberfläche und Startmenü; Windows Explorer; Fotos verwalten, Musik und Videos abspielen; Surfen im Internet; kostenlose E-Mail-Adresse einrichten und nutzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Anmeldung:

Maria Hollfelder
089 48006-6750
seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Senioren Volkshochschule Giesing

Severinstr. 6
81541 München

06.10.2021

14:00 - 16:00 Uhr

**Gesteuerter Kundenverkehr SBH /
Jobcenter Giesing Harlaching**

- ▶ für alle Bürger*innen (erwerbsfähig) gern persönlicher Vortrag (alternativ Skype)

*Wie nehme ich als Bürger*in Kontakt mit dem Jobcenter Giesing/Harlaching auf?*

- gesteuerter Verkehr (mit Termin)
- Service Center
- Neuantragshotline
- Videoberatung
- Walk & Talk

Anmeldung:

Herr Langer /Frau Walizade
Jobcenter-Muenchen.Giesing-Harlaching@jobcenter-ge.de
089 45355-2503 oder -2501

Jobcenter München

Werner-Schlierf-Str. 9
81539 München

07.10.2021

13:30 - 16:30 Uhr

E-Mail perfekt im Griff

► für Seniorinnen und Senioren

Lernen Sie gemeinsam mit Ihrer Kursleitung vor Ort in der MVHS am eigenen Laptop oder Tablet, wie Sie an einem Online-Kurs teilnehmen. Der zweite Termin findet online auf Ihrem vorbereiteten Laptop oder Tablet von zu Hause aus statt.

Kursinhalt: Zugang zu einem Online-Kurs, Einrichten der notwendigen Anwendung am eigenen Gerät, Eintritt in den Online-Meeting-Raum, Funktionen im virtuellen Kursraum, praktische Übung von zu Hause.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop oder Tablet inkl. Ladekabel mit. Zu Hause benötigen Sie eine gute Internetverbindung.

Anmeldung:

Frau Hollfelder

089 48006-6750

seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Senioren Volkshochschule Giesing

Severinstr. 6

81541 München

07.10.2021

14:00 - 14:30 Uhr

E-Mail perfekt im Griff

► für Seniorinnen und Senioren

Um von zu Hause ins Internet zu kommen, benötigt man unterschiedliche Komponenten. Im Kurzvortrag lernen Sie, was sich hinter den Begriffen Provider, WLAN, Hotspot u. a. verbirgt und gewinnen einen ersten Überblick, welche Möglichkeiten Ihnen Geräte wie Laptop, Tablet oder ein Smartphone bieten, um das Internet zu nutzen.

30 Minuten Vortrag und anschließende Programminformation zu passenden weiterführenden Kursen.

Ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek in der Stadtbibliothek in der Deisenhofener Str. 20.

Anmeldung:

Herr Bauer
089 48006-6750
seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Senioren Volkshochschule Giesing

Severinstr. 6
81541 München

07.10.2021

14:00 - 14:30 Uhr

kurz & gut – Von Zuhause ins Internet
▶ für Seniorinnen und Senioren

Um von zu Hause ins Internet zu kommen, benötigt man unterschiedliche Komponenten. Im Kurzvortrag lernen Sie, was sich hinter den Begriffen Provider, WLAN, Hotspot u. A. verbirgt und gewinnen einen ersten Überblick, welche Möglichkeiten Ihnen Geräte wie Laptop, Tablet oder ein Smartphone bieten, um das Internet zu nutzen. 30 Minuten Vortrag und anschließende Programminformation zu passenden weiterführenden Kursen. Ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek in der Stadtbibliothek in der Deisenhofener Str. 20.

Anmeldung:

Herr Bauer
089 48006-6750
seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Senioren Volkshochschule Giesing

Severinstr. 6
81541 München

09.10.2021 & 10.10.2021

10:00 - 13:00 Uhr

**Junge Volkshochschule –
Zehn-Finger-Schreiben in sechs Stunden**

► für Jugendliche und Erwachsene

Dass dieses Konzept hält, was es verspricht, haben einige unserer erfahrenen Kursleitungen getestet und bestätigt, wobei zu Hause üben der Schlüssel zum Erfolg ist.

Kursinhalt: Erlernen des Zehn-Finger-Tastsystems mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode.

Erarbeitung der Ziffern und Zeichen.

Für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit einem Windows-PC.

Anmeldung:

Frau Seibold

Benedikt.Loew@mvhs.de

089 48006-6239

Junge Volkshochschule

15.10.2021

13:00 - 16:00 Uhr

Augen auf beim Computerkauf

► für Seniorinnen und Senioren

Vorteile von Tablets, Notebooks und PCs; hilfreiche Tipps und Auswahl passender Kursangebote.

Anmeldung:

Harald Bauer

089 48006-6750

seniorenbildung.giesing@mvhs.de

Senioren Volkshochschule Giesing

Severinstr. 6

81541 München



München Süd Obersendling / Siemensgelände (19)

Juli 2021 bis Ende 2021
jederzeit

App-actionbound-digitaler Spaziergang Lieblingsorte in Obersendling

► für Alle

*Liebingsorte in Obersendling: Lieblingsorte der Bewohner*innen besuchen und was so besonders an ihnen ist.*

*Die Bewohner*innen verleihen den Orten ihre Stimme und ihre Emotion, dies wirkt identitätsstiftend. Teilnehmer*innen der actionbound können ihren Lieblingsort in die Tour ergänzen, indem sie Fotos dazu hochladen und was damit verbinden.*

Anmeldung:

Sabine Kaiser

Zugang über:

<https://de.actionbound.com/img/qr/lieblingsorte-obersendling.png>

Familienzentrum Am Südpark

Boschetsriederstr. 153

81379 München

September 2021 bis Ende 2021
jederzeit

App actionbound-digitaler Spaziergang Siemensianertour durch Obersendling

► für Alle

Quartiersführung durch den ehemaligen Standort Siemens.

Geschichtlicher Hintergrund, wie sich das Gebiet verändert und entwickelt, auch in Hinsicht der Menschen vor Ort.

Was hat sich positiv verändert und was gibt es an Entwicklungspotential?

Anmeldung:

Sabine Kaiser

Zugang über:

<https://de.actionbound.com/img/qr/lieblinsorte-obersending.png>

Familienzentrum Am Südpark

Boschetsriederstr.153

81379 München

12.10.2021

19:00 - 20:00 Uhr

Ich mach's! Spontan! - digitaler Infoabend

► für an einem Engagement interessierte Bürger*innen

Sie wollen was Gutes tun? Sie können oder wollen sich aber nicht regelmäßig oder längerfristig engagieren? Sie wollen mal reinschnuppern? Dann ist Ich mach's! Spontan genau das Richtige für Sie! Erfahren Sie alles über unseren Info-Service zu einmaligem und zeitlich begrenztem Engagement bei unserem digitalen Infoabend.

Anmeldung:

Anna Schwab

fwz-sued@caritasmuenchen.de

089 74559518

Freiwilligen-Zentrum Süd

Königswieser Str. 12

81475 München

Blumenau / Hadern / Kleinhadern (20)

05.10.2021

14:30 Uhr

Navigation mit dem Smartphone für Radler*innen und Wander*innen - am Beispiel Komoot

► für Senior*innen

Kosten: 1.- Euro

Nach einer kurzen Einführung der wesentlichen Grundlagen und Komponenten der satellitengestützten Navigation gibt Herr Becker einen Überblick des Routenplaners und die Navigations-App von Komoot. Die Software ist speziell für Outdoor-Aktivitäten entwickelt worden. Komoot funktioniert am PC (Planung) und als App zum Navigieren.

Anmeldung:

Frau Wagner Heinz

Asz-kleinhadern@caritasmuenchen.de

089 5803476

ASZ-Kleinhadern

Alpenveilchenstr. 42

80689 München

11.10.2021 - 15.10.2021

Verschiedene Termine

Medienwoche von West-UP!

► für Alle

In der Medienwoche von West-UP! Werden verschiedene Angebote und Events im Münchner Westen gebündelt.

*Vom Medienstammtisch für Senior*innen, über ein Lernfrühstück für Eltern zur Medienerziehung bis hin zur Medienberatung für Einsteiger. Zusammen mit verschiedenen*

*Kooperationspartner*innen aus dem Bezirk 22 bieten wir ein vielfältiges und zielgruppenübergreifendes Programm an.*

Unser Ziel: Kinder, Jugendliche und Erwachsene fit für den digitalen Raum machen und in der Medienwelt kompetent zu begleiten!

Anmeldung:

Björn Friedrich & Sophia Kiehlmann
sin@sin-net.de
089 72467700

SIN-Studio im Netz e.V.

West-UP!
Heiglhofstr.1
81377 München

11.10.2021

14:00 - 16:00 Uhr

Computergesprächsrunde

► für Senior*innen

Kosten: 3.- Euro

Bei Problemen mit Windows sind Sie bei unserem monatlichen Computergesprächskreis herzlich willkommen. Unabhängig von Vorkenntnissen widmet sich Herr Janker Ihren Fragen. Sie können aber auch ohne konkretes Anliegen teilnehmen und so Ihr Wissen ausbauen.

Anmeldung:

Frau Wagner Heinz
Asz-kleinhadern@caritasmuenchen.de
089 5803476

ASZ-Kleinhadern

Alpenveilchenstr. 42
80689 München

13.10.2021

15:00 - 16:30 Uhr

Wie funktioniert ein Zoom-Meeting?

► für Für alle, die Fragen zu Zoom haben!

Wir treffen uns im Nachbarschaftstreff Blumenau und organisieren zusammen ein Zoom-Meeting. Bitte internetfähige Laptops mitbringen, falls vorhanden. Für alle, die ohne Laptop kommen, Fragen haben und sich informieren möchten: Wir übertragen das Vorgehen und das zoom-Meeting auf einer Leinwand. Und wer sich von zu Hause einwählen möchte, auch das ist möglich. Bitte anmelden.

Anmeldung:

Frau Wagner Heinz
ntblumenau@quarter-m.de
089 45207060

NBT Blumenau

Rolf-Pinegger-Str. 5
80689 München

Neuaubing / Westkreuz (21/22)

05.10.2021

18:00 - 19:00 Uhr

Gesundheitswegweiser für Neuaubing – Westkreuz

- ▶ für Bürger*innen aller Altersgruppe,
Mitarbeitende sozialer Einrichtungen

*Befinden Sie sich des Öfteren auf dem Holzweg bei der Suche nach ärztlichem Fachpersonal, das Ihre Sprache spricht oder ein/er Fußpfleger*in die auch Hausbesuche macht
Mit dem digitalen Gesundheitswegweiser (GWW) hat das in Zukunft ein Ende.*

*Blättern war gestern, jetzt finden Sie gesundheitsrelevante Kontakte Ihres Stadtteils übersichtlich online aufbereitet.
Sie sind herzlich eingeladen zu unserer digitalen Führung durch den Online-Wegweiser. Gerne bringen Sie Ihr Smartphone mit.*

Anmeldung:

Barbara Dicker
b.dicker@mags-muenchen.de
089 53295653

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit (Veranstalter)

Stadtteilladen Aubing Neuaubing Westkreuz
Friedrichshafenerstr. 11
81243 München

07.10.2021

17:00 - 18:00 Uhr

Gesundheitswegweiser für Neuaubing – Westkreuz

- ▶ für Bürger*innen aller Altersgruppe,
Mitarbeitende sozialer Einrichtungen

Siehe Text oben

Anmeldung:

Barbara Dicker
b.dicker@mags-muenchen.de
089 53295653

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit (Veranstalter)

Stadtteilladen Aubing Neuaubing Westkreuz
Friedrichshafenerstr. 11
81243 München

Allach (23)

13.10.2021

15:00 - 16:00 Uhr

Tipps für die Online Bewerbung

► für Schüler*innen der Abschlussklassen, junge Erwachsene,
ohne Vorkenntnisse

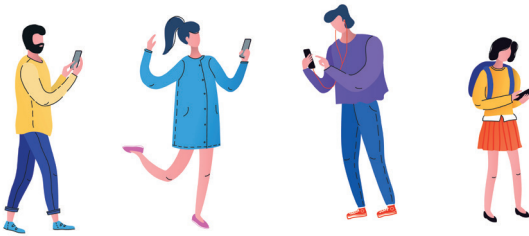
*Die meisten Arbeitgeber*innen erwarten von ihren Bewerber*innen digitale Bewerbungsunterlagen. Es gibt Online-Plattformen, wo man Stellen suchen und die Bewerbung hochladen kann. Damit nichts schiefgeht, besprechen wir in diesem Online-Seminar die wichtigsten Punkte und Fragen.*

Anmeldung:

Mareike Kiy
Mareike.kiy@kolpingmuenchen.de
089 811820630

JADE

an der Mittelschule Allach
Franz-Nißl-Straße 55
80999 München



KONTAKT

REGSAM Geschäftsstelle
Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München

Telefon: 089 189358-0
E-Mail: info@regsam.net
Homepage: www regsam.net

IMPRESSUM

REGSAM
Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V.
Bayerstraße 77a Rgb.
80335 München

BILDNACHWEIS:
Alle Illustrationen
[istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) - Anastasiia Boriagina

LAYOUT: Silke Florstedt
AUFLAGE: 500
September 2021

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



www.regsam.net