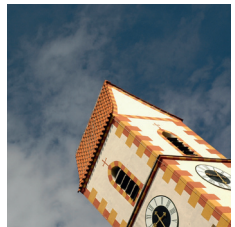




# **Seniorenwoche Moosach**

**10. bis 18. Oktober 2019**



**Moosacher Einrichtungen  
stellen sich vor**  
**Vielfältig | Vertrauensvoll | Vergnügt**

Wir beginnen die Seniorenwoche mit einer Auftakt-Veranstaltung:

**Donnerstag, 10. Oktober 2019**  
**14 – 17 Uhr**  
**diakonia kaufhaus**  
**Dachauer Str. 192**  
**80992 München**

### Programm

- 14.00 Uhr **Beginn**
- 14.30 Uhr **Begrüßung**
- Kurzvorträge:
- 15.00 Uhr Malteser Hilfsdienst  
**Erste Hilfe – was tun, bis der Arzt kommt**  
5 Minuten, die entscheiden können!  
Erste wichtige Maßnahmen im Notfall mit Christiane Hippel
- 16.00 Uhr Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V.  
**Angebote der Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**  
Diese sind vor allem hilfreich, wenn Sie mit einer Versorgungs- und Pflegesituation konfrontiert sind oder sich einfach nur vorsorglich beraten lassen möchten.  
mit Anke Steinkohl und Michaela Wenzel
- 16.30 Uhr Musikalischer Abschluss mit dem **Shanty-Chor „Isar-Möven“**  
München von 1977 e.V. unter der Leitung von Frau Sieglinde Schütz
- 17.00 Uhr **Veranstaltungsende**

Die Infostände sind während des ganzen Nachmittags besetzt

Informieren Sie sich an den Informationsständen in der Cafeteria oder im Foyer und genießen Sie das kulturelle Angebot.

Zwischendurch machen Sie einfach eine kleine Pause in der Cafeteria und lassen sich dabei Kaffee und Kuchen schmecken.

Nachfolgende Einrichtungen sind an diesem Nachmittag für Sie ansprechbar:

- AGAPLESION Evang. Pflegedienst
- Alten- und Servicezentrum Moosach der Arbeiterwohlfahrt München-Stadt
- Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes
- Betreuungsstelle, Landeshauptstadt München
- Betreuungsverein, Innere Mission München
- Bezirksausschuss 10 – Moosach
- Caritas München-West
- diakonia kaufhaus
- Gerontopsychiatrischer Dienst (GPD) München West
- GWG Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH
- Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH
- Münchner Volkshochschule
- Münchner Pflegebörse im Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V.
- Nachbarschaftshilfe und Seniorenclub „Lebensfreude“ der Diakonie-Moosach
- Seniorenzentrum Bethel München-Moosach
- Seniorenvertretung im Stadtbezirk 10
- Sozialbürgerhaus Neuhausen Moosach
- Stadtteilladen Moosach: RGU, München-gesund vor Ort / MGS, Stadtсанierung Moosach
- VdK Ortsverein Moosach-Ludwigsfeld

Neben der zentralen Veranstaltung am 10. Oktober können Sie in der Folgeweche einzelne Einrichtungen und ihre Angebote vor Ort kennenlernen:

	<b>Wann</b>	<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Wer</b>
<b>Freitag</b>	<b>11.Okt.</b> <b>10.00 - 13.00 Uhr</b>	<b>Infostand für die Seniorenwoche</b> Informationen über die Moosacher Seniorenangebote; Ausgabe von Gutscheinen für Kaffee und Kuchen.	<b>Meile Moosach</b> Bunzlauer Platz	<b>FAK Alte Menschen in Kooperation mit der Meile Moosach</b>
	<b>11.Okt.</b> <b>11.00 - 15.00 Uhr</b>	<b>Tag der offenen Tür</b> Hausführung und Vortrag. Besichtigung der einzelnen Bereiche und Informationen über die therapeutischen Maßnahmen, wie z.B. Snoezelen.	<b>Seniorenzentrum Bethel</b> Hugo-Troendle-Str. 10	<b>Seniorenzentrum Bethel München GmbH</b>
<b>Samstag</b>	<b>12.Okt.</b> <b>10.00 - 12.00 Uhr</b>	<b>Fitnessfrühstück</b> Ein gemeinsames vergnügliches und gesundes Frühstück mit Informationen zu Bewegung und Ernährung im Alter.  mit Renate Knüpfer, Tanzleiterin (BVST) Julia Kasten, Diplom-Oecotrophologin Diät- und Ernährungsberaterin (VFED)	<b>Gemeindesaal Heilig-Geist-Kirche</b> Hugo-Troendle-Str. 53  <b>Anmeldung erforderlich</b> Tel: 230 69 57 - 50	<b>Seniorenclub Lebensfreude der Diakonie-Moosach</b> in Kooperation mit dem Projekt „München – gesund vor Ort“ Referat für Gesundheit und Umwelt
<b>Montag</b>	<b>14.Okt.</b> <b>10.00 - 12.00 Uhr</b>	<b>Kostenlose Kennenlernstunde bei dem MVHS-Chor: Singen macht Freude</b> Gesungen wird alles, was gefällt und machbar ist. Einzige Voraussetzung ist Freude und Interesse am Singen.  mit Ingrid Zacharias	<b>MVHS Moosach</b> Baubergerstraße 6a  <b>10 Plätze</b> <b>Anmeldung erforderlich</b> Tel. (089) 48006-6868 Kurs-Nr. J273222	<b>Münchner Volkshochschule (MVHS)</b>

	Wann	Was	Wo	Wer
Montag	14.Okt. 14.30 - 16.00 Uhr	<b>Erlebnistanz – Schnupperstunde</b> Erleben Sie Spaß und Freude an gemeinsamen Tänzen und Bewegung zur Musik. Für Einzelpersonen geeignet; geübt werden Kreis- und Gruppentänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.	<b>Alten- und Servicezentrum Moosach</b> Gubestraße 5	<b>Alten- und Servicezentrum Moosach</b> der Arbeiterwohlfahrt München-Stadt
	15.Okt. 10.00 Uhr	<b>„Wer klug ist, sorgt vor“</b> Wie kann ich vorsorgen, damit eine Person meines Vertrauens mich im Ernstfall vertreten kann und meine Wünsche damit beachtet werden können. Überblick bei Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht.  mit Anja Hermann	<b>Alten- und Servicezentrum Moosach</b> Gubestraße 5	<b>BIMM</b> Betreuungsverein der Inneren Mission München
Dienstag	15.Okt. 14.00 - 15.30 Uhr	<b>Vortrag: „Gut versorgt zuhause – Leistungen der Pflegeversicherung“</b> Es werden wichtige Fragen geklärt wie z.B.: Was habe ich für Ansprüche vonseiten der Pflegeversicherung oder von anderen Stellen; welche Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige gibt es usw?  mit Michaela Wenzel und Anke Steinkohl	<b>Stadtteilladen Moosach</b> Dachauer Straße 270b	<b>Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige</b> Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V.

	<b>Wann</b>	<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Wer</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>16.Okt. 10.00 Uhr</b>	<p><b>Hausführung</b> Besichtigung der einzelnen Bereiche und Informationen über die Angebote im Haus.</p> <p>mit Frau Becker</p>	<p><b>Pflegezentrum Moosach Arche Noris</b> Baubergerstraße 49</p>	<p><b>Pflegezentrum Moosach Arche Noris</b></p>
	<b>16.Okt. 14.00 Uhr</b>	<p><b>Brandschutz</b> Möglichkeiten zur Brandvermeidung, Brandmeldesysteme und optimale Platzierung in der Wohnung. Richtige Absetzung eines Notrufs. Wie handelt die Feuerwehr im Notfall?</p> <p>mit Hauptbrandmeister a.D. Werner Wolf</p>	<p><b>Alten- und Servicezentrum Moosach</b> Gubestraße 5</p>	<p><b>Seniorenvertretung im Stadtbezirk 10</b></p>
<b>Donnerstag</b>	<b>17.Okt. 14.00 Uhr</b>	<p><b>Was brauche ich, damit es mir gut geht?</b> Wie und wo kann ich meine Energie wieder aufladen? In diesem Workshop erhalten Sie Tipps, wie Sie im Alltag mehr Energie und Zufriedenheit bekommen.</p> <p>mit Claudia Unger</p>	<p><b>Alten- und Servicezentrum Moosach</b> Gubestraße 5</p>	<p><b>München-gesund vor Ort,</b> Projekt des Referates für Gesundheit und Umwelt, gefördert von der AOK Bayern</p>

	<b>Wann</b>	<b>Was</b>	<b>Wo</b>	<b>Wer</b>
<b>Freitag</b>	<b>18.Okt. 10.00 Uhr</b>	<b>Hausführung</b> Besichtigung der einzelnen Bereiche und Informationen über die Angebote im Haus.  mit Frau Becker	<b>Pflegezentrum Moosach Arche Noris</b> Baubergerstraße 49	<b>Pflegezentrum Moosach Arche Noris</b>
	<b>18.Okt. 15.00 Uhr</b>	<b>Einwohnerversammlung für Seniorinnen und Senioren</b> Was gibt es Neues in Moosach? Bericht aus dem Bezirksausschuss. Für jeden Besucher ist ein Stück Kuchen und ein Getränk frei Leitung der Versammlung: Wolfgang Kuhn, Vorsitzender BA 10, Moosach	<b>Alter Wirt</b> Dachauer Straße 274	<b>Bezirksausschuss BA 10</b>



## Veranstaltungshinweise:

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei.  
Es gibt Essen und Getränke zu günstigen Preisen.

**Kontakttelefon für Rückfragen**  
**Alten- und Service Zentrum Moosach**  
**Telefon: 089/ 14 00 24-23**

## Veranstalter:

REGSAM Facharbeitskreis  
Alte Menschen Moosach-  
ein Zusammenschluss Moosacher Einrichtungen  
der Seniorenarbeit und Altenhilfe. Er trifft sich  
zum Austausch über aktuelle Themen der Seni-  
orenarbeit und zur Situation älterer Menschen  
im Stadtteil. Er fördert die Kooperation der ver-  
schiedenen Einrichtungen und versucht die An-  
gebote entsprechend der aktuellen Erfordernisse  
abzustimmen, sie weiter zu entwickeln und einer  
breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen.

REGSAM ist ein Netzwerk für soziale Einrichtun-  
gen in München in privater, gemeinnütziger oder  
kommunaler Trägerschaft, sowie der Verwaltung  
und der örtlichen Bezirksausschüsse unter dem  
Motto:

**Voneinander wissen, miteinander handeln**

## Impressum:

REGSAM, Florian Stein  
Bayerstraße 77a, Rgb., 80335 München,  
[www.regsam.net](http://www.regsam.net)



Gefördert durch den  
Bezirkssausschuss 10 Moosach