

7. - 13. November 2022

## Älter werden - neugierig bleiben

### 2. Haderner Senior\*innenwoche

Montag, 7. November, 14.00 - 16.00 Uhr

#### Zusammen ist man weniger allein

Gespräche bei Kaffee und Kuchen

Sie sind verwitwet oder leben allein und suchen Kontakt zu Gleichgesinnten? Dann laden wir Sie herzlich ein. Bei Kaffee und Kuchen reden wir über Gott und die Welt und entwickeln Ideen, wie wir uns gegenseitig unterstützen können.

Ort: Stadtteilkulturzentrum Guardini90 (EG)

Anmeldung bis 31. Oktober in der Stadtbibliothek oder beim Seniorenpastoral Laim per E-Mail an [meschenweck@ebmuc.de](mailto:meschenweck@ebmuc.de) oder telefonisch unter 089/ 547 271 47

Montag, 7. November, 17.30 – 18.00 Uhr

#### Android und iPhone - Smartphones im Überblick

Vortrag von Martin Taubenberger

Sie interessieren sich für ein Smartphone und haben nun die Qual der Wahl? Soll es einfach bedienbar oder eher individuell einstellbar sein? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die verfügbaren Geräte und Betriebssysteme und lernen deren Stärken und Schwächen kennen.

Ort: Stadtbibliothek

Anmeldung in der Stadtbibliothek

Eine Veranstaltung der MVHS Süd im Rahmen der Reihe „kurz & gut“

Dienstag, 8. November, 15.00 – 16.30 Uhr

#### Tango auf Socken für Senior\*innen

Einführungsworkshop mit Ralf Otto

Wir tanzen den traditionellen argentinischen Tango auf Socken, weil es Schuhe nicht braucht. Der Kurs ist für alle geeignet, die Lust haben sich 90 Minuten zu wunderschöner Tangomusik zu bewegen. Vorerfahrungen im Tangotanz sind nicht erforderlich, und Sie können natürlich auch alleine kommen. Tango auf Socken verbindet Vergnügen mit Prävention - getanzte Sturzprophylaxe!



© Franz Kimmel

Ort: Stadtteilkulturzentrum Guardini90

Infos, Beratung und Anmeldung bei Ralf Otto per E-Mail an [ralf@ralf-otto-tanzprojekte.de](mailto:ralf@ralf-otto-tanzprojekte.de) oder telefonisch unter 0151/ 179 73 804  
In Kooperation mit dem Stadtteilkulturzentrum Guardini90

Mittwoch, 9. November, 14.00 - 15.00 Uhr

#### Digitale Sprechstunde für Senior\*innen

Persönliche Sprechstunde

Individuelle Beratung rund um die digitalen Angebote der Münchner Stadtbibliothek. Gerne können Sie das eigene Gerät mitbringen.

Ort: Stadtbibliothek

Anmeldung in der Stadtbibliothek.

Donnerstag, 10. November, 13.00 - 14.00 Uhr

#### Für alle vor Ort

Das Medienmobil der Münchner Stadtbibliothek stellt sich vor

Für Menschen mit Handicap die im Münchner Stadtgebiet wohnen und die nächste Stadtteilbibliothek nicht oder nur mit Schwierigkeiten besuchen können.

14.00 – 15.00 Uhr

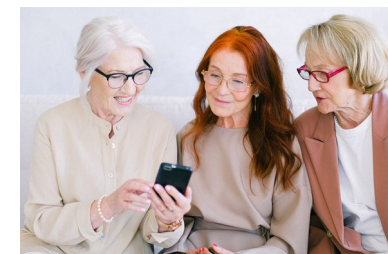
#### Service im Alter

Das Alten- und Service-Zentrum Kleinhadern-Blumenau stellt sich vor

Das ASZ ist ein zuverlässiger Wegbegleiter für ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben im Alter und ermöglicht Geselligkeit unter Gleichgesinnten.

Ort: Stadtbibliothek

Ohne Anmeldung



Samstag, 12. November, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Wenn mein Herz vor Freude hüpf**  
Interaktives Lachtraining für Senior\*innen  
mit Cornelia Leisch

Es geht ganz einfach, denn Lachen ist ansteckend.

Ort: Stadtbibliothek  
Anmeldung in der Stadtbibliothek

Sonntag, 13. November, 11.00 bis 12.30 Uhr  
**Heidi Rehn:**  
**Die Buchhandlung in der Amalienstraße**  
Lesung mit der Autorin

Heidi Rehn liest aus ihrem großen München-Roman. Der Krieg steht bevor. Düstere Zeiten brechen an. Zwei Buchhändlerinnen setzen für ihre Überzeugungen alles aufs Spiel. In Kooperation mit Kultur in Hadern e.V.

Ort: Stadtbibliothek  
Anmeldung in der Stadtbibliothek

## Unser Kooperationspartner



ASZ Kleinhadern Blumenau  
Seniorenbeirat Hadern  
Seniorenpastoral Laim

Münchner Stadtbibliothek Hadern  
Guardinistraße 90  
81375 München  
Telefon: 089 189 37 99 24

stb.hadern.kult@muenchen.de  
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Di bis Fr 10.00-19.00 Uhr  
Sa 10.00-15.00 Uhr

MVHS Hadern  
Telefon: 089 48006-6900  
www.mvhs.de  
Mo-Do 9.00-12.00 Uhr

Stadtteilkulturzentrum Guardini90  
Telefon: 089 45216440  
www.guardini90.de  
Mi und Fr 10.00-12.00 Uhr  
Do 17.00-19.00 Uhr

Kultur in Hadern e. V.  
Telefon: 0170 3068636  
www.kultur-in-hadern.de  
Di 17.00-18.30 Uhr in Guardini90

Karten sind, falls nicht anders erwähnt, an der Information der Stadtbibliothek erhältlich oder telefonisch unter 089/ 189 37 99 24 reservierbar.

**Alle Veranstaltungen sind kostenlos und richten sich exklusiv an Senior\*innen.**

Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch der Veranstaltungen über die aktuellen Aufenthalts- und Hygieneregeln.



Münchner  
Stadtbibliothek  
Hadern

7. - 13. November 2022

**Nov.**  
**2022**

# Hadern Herbst

2. Haderner Senior\*innenwoche



münchner  
stadtbibliothek