

1. Halbjahr 2018

Das Programm von Januar bis Juni



Beweg dich!

Positiv leben



MüAH

Gute Informationen zu HIV-Therapie, Entspannung, seelischer Gesundheit, Ernährung, alternative Behandlungsmöglichkeiten einer HIV-Infektion, Bewegung, Austausch und Gemeinschaft

Kontakt: nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de

Einverständniserklärung

Verteiler Programm Beweg dich! und Gruppenangebote



Bitte ausfüllen in Druckbuchstaben

Ich möchte mit folgender Mailadresse in den Verteiler für Gruppenangebote aufgenommen werden, damit ich über aktuelle Infos auf dem Laufenden gehalten werde:

Email-Adresse:

Vorname, Name:

Ich erlaube der Münchner Aids-Hilfe e.V., mich zu Informationszwecken zu kontaktieren und stimme entsprechend der Speicherung meiner Daten zu. Die Münchner Aids-Hilfe e.V. geht vertraulich mit diesen Daten um und behandelt sie diskret.

Unterschrift:



Sport/Entspannungsangebote

Das Programm von Januar bis Juni



Beweg dich!

ist nicht nur ein Sportprogramm für Menschen mit HIV, sondern ein Angebot, bei dem sich alle Teilnehmenden in einem Schutzraum begegnen können. In dieser Atmosphäre kann sich unbedarft mit anderen Teilnehmenden unterhalten werden und neue Freundschaften geschlossen werden. Bei Fragen oder Anmerkungen: Nico Erhardt nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de + 089 54333-125

Sivananda Yoga

- 🕒 **Termin:** jeden Dienstag 19 bis 20:30 Uhr
- 📍 **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

Iyengar Yoga

- 🕒 **Termin:** jeden Mittwoch von 19 bis 20:30 Uhr
- 📍 **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

Sanfte Gymnastik

- 🕒 **Termin:** jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr
- 📍 **Ort:** Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10, München
- ➕ **Plus:** anschließend ist Schwimmen möglich (27°)

Gymnastik und Kondition

- 🕒 **Termin:** jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr
- 📍 **Ort:** Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10, München
- ➕ **Plus:** anschließend ist Schwimmen möglich (27°)

Info für Neueinsteiger_innen: Der Einstieg in alle Sport- und Entspannungsangebote ist immer nach vorheriger **Anmeldung** am ersten Termin des Monats möglich. Bei Fragen einfach melden.



Join in!

Was interessiert euch?

Community
aktiv gestalten



Fachtag für positive Menschen 2018

Im 1. Halbjahr 2018 findet wieder ein Fachtag für HIV-positive Menschen statt.

Da dieser gemeinsam erarbeitet werden soll, freuen wir uns, wenn ihr daran teilhaben wollt. Ein entsprechendes Planungstreffen wird vereinbart, an dem Termin und Inhalte des Fachtages besprochen werden. Wenn ihr euch einbringen wollt, dann meldet euch gerne per Email bei Nico Erhardt - Koordination Positiv Leben:

nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de

Infos und Termine: www.muenchner-aidshilfe.de

Beweg dich! Positiv leben

Kontakt und Adresse



münchner aids-hilfe

Münchner Aids-Hilfe e.V.
Lindwurmstr. 71 | 80337 München
Tel: +49 (0) 89 54 333-0

Spendenkonto:
Stadtsparkasse München
BIC SSKMDEMM | IBAN DE35 7015 0000 0000 4747 42
USt-IdNr. DE206362317

Infos und Termine: www.muenchner-aidshilfe.de

Gruppen und Treffen bei der Münchner Aids-Hilfe

Das Programm von Januar bis Juni



Freizeitgruppe

☞ **Termin:** alle Infos zum Programm und den Terminen online unter www.muenchner-aidshilfe.de

Konversationsrunde

☞ **Info:** Für alle, die ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen: wir treffen uns jeden Donnerstag (außerhalb der Schulferien) für eine Stunde zur Konversationsrunde. Ziel ist es, sich auszutauschen, Spaß zu haben und neue Leute kennenzulernen mit der einzigen Vorgabe: es wird nur Deutsch gesprochen, egal auf welchem Niveau! Teilnahme ohne Anmeldung, Kontakt: Johanna Schneider Telefon 089 54333-116

☞ **Termin:** jeden Donnerstag um 15:30 Uhr

☞ **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

Spielcafé

☞ **Info:** Spiel, Spaß und Spannung für abwechslungsreiche Samstage mit Spielen wie z.B. Mensch ärgere dich nicht, Herz sticht oder Malefiz. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.

☞ **Termin:** jeden Samstag von 15 bis 17 Uhr

☞ **Ort:** Münchner Aids-Hilfe Bistro im 1. Stock

Kochgruppe LOGI sch g'sund

☞ **Info:** In unserer Kochgruppe für HIV-Positive und Partner:innen suchen wir gemeinsam neue Rezepte aus oder wir kochen unsere Lieblingsgerichte. Wir kochen immer gesund, lecker und preiswert und das möglichst nach der LOGI-Methode.

☞ **Termine:** jeden 1. oder 2. Freitag im Monat 18:30 Uhr. 1. Halbjahr: 12. Januar, 2. Februar, 2. März, 6. April, 4. Mai und 1. Juni 2018

☞ **Ort:** Küche der Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock

☞ **Unkostenbeitrag:** 3€ pro Person

☞ **Anmeldung:** Beratungsstelle der Münchner Aids-Hilfe Telefon: 089 54333-0 oder per Email unter kochen@muenchner-aidshilfe.de

Heterotreff

☞ **Info:** Alle Termine und Programmangebote findet ihr im separaten Heterotreff-Flyer.

☞ **Kontakt:** heterotreff@muenchner-aidshilfe.de

www.facebook.com/muenchner.aidshilfe



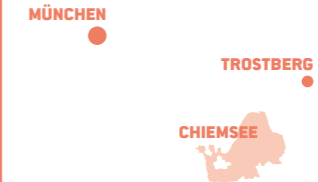
Wochenende für Positive

8. bis 11. März 2018



Positive Perspektiven 2018

In diesem Jahr laden wir euch wieder zu den Positiven Perspektiven ein, ein Wochenende für HIV-positive Menschen auf dem Rathgebhof in Trostberg im Chiemgau. Neben Gymnastik und „griabigem“ Beisammensein gibt es wie gewohnt medizinische und psychologische Informationen. Der Teilnahmebeitrag beträgt einkommensabhängig zwischen 75€ und 150€ und wird vor Ort eingesammelt. Enthalten sind Verpflegung und Unterkunft.



Mit freundlicher Unterstützung durch eine Spende der Gilead Sciences GmbH



Bitte ausfüllen in Druckbuchstaben

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den Positiven Perspektiven 2018 an. Den ausgefüllten Abschnitt bitte beim Empfang der MüAH abgeben oder eingescannt per Email an nico.erhardt@muenchner-aidshilfe.de senden.

Vorname, Name:

Email-Adresse:

Telefonnummer:

Unterschrift:

