

Beweg dich!

1. Halbjahr 2016

Angebote und Infos zu Gesundheit, HIV-Therapie, Fitness, Ernährung und Lebensgestaltung



Mit Infos zu unseren Gruppen und Treffen



Aufgeht's, mitmachen!

☉ Angebote für Positive:

Positive Perspektiven

23. bis 26. Juni im Chiemgau

Info: Angeleitet von Dipl.-Psychologe Christopher Knoll und Engelbert Zankl gehen wir ein Wochenende lang auf medizinische, soziale und gesundheitliche Themen rund um HIV ein. Dazu gibt es Sport. **Termin:** Donnerstag, 23. Juni | **Treffpunkt:** Beratungsstelle der MüAH im 1. Stock | **Abfahrt:** 16 Uhr | **Kosten:** 70,-/140,-/210,- Euro pro Person | **Anmeldung:** bis 10. Juni unter 089 54 333-0 | **Hinweis:** Die Zahl der Teilnehmer:innen ist auf 15 Personen begrenzt

SpielCafé

Samstags von 15 bis 17 Uhr

Info: Spiel, Spaß und Spannung mit Spielen wie z.B. Mensch ärgere dich nicht oder Malefiz. Dazu Kaffee und Kuchen. **Termin:** samstags von 15 bis 17 Uhr | **Ort:** Bistro im 1. Stock der MüAH

Positive Theke

Jeden 3. Freitag Sub-Café

Info: Hier bewirten euch HIV-Positive und ihre Freund:innen im Café des schwulen Zentrums. Wir suchen auch immer Verstärkung für unsere Gruppe! **Termin:** jeden 3. Freitag im Monat 15.1./19.2./17.3./15.4./20.5./17.6./15.7. | **Ort:** Sub, Müllerstr. 14 | **Bei Fragen:** positivetheke@yahoo.de

Kochgruppe LOGisch g'sund

Jeden 1. oder 2. Freitag

Info: In unserer Kochgruppe für HIV-Positive und Partner:innen kochen unsere Lieblingsgerichte: immer gesund, lecker und preiswert und das nach der LOGI-Methode. **Termin:** jeden 1. oder 2. Freitag im Monat um 18:30 Uhr 8.1./5.2./4.3./1.4./6.5./3.6./1.7. | **Ort:** Bistro im 1. Stock der MüAH | **Unkostenbeitrag:** 3 Euro pro Person | **Anmeldung:** Beratungsstelle der Münchner Aids-Hilfe 089-54 333-0 oder beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

☉ Vorträge, Diskussionen und Wissen:

HIV-Therapiestart, HIV-Basiswissen und neue HIV-Therapien

25. Januar um 19:30 Uhr

Info: Referent Engelbert Zankl vermittelt Grundlagen der HIV-Infektion und erläutert warum, ob und wann mit der Therapie begonnen werden sollte. **Termin:** Montag, 25. Januar um 19:30 Uhr | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Teilnahme:** kostenlos

HIV und Hepatitis C

22. Februar um 19:30 Uhr

Info: Wirken die neuen, teuren Medikamente auch wenn man eine Ko-Infektion mit HIV hat? **Termin:** Montag, 22. Februar um 19:30 Uhr | **Referent:** Dr. Nils Postel, HIV-Schwerpunktbehandler, München | **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock | **Teilnahme:** kostenlos

PrEP – die Pille davor. Schützen HIV-Pillen vor einer HIV-Infektion?

19. April um 19:30 Uhr Sub

Info: Stimmt es, dass die PrEP vor einer HIV-Infektion schützt? Sind diese teuren, in den USA zugelassenen Pillen eine weitere Möglichkeit der Prävention? **Termin:** Montag, 19. April um 19:30 Uhr | **Referent/Diskutanten:** Dr. Spinner, HIV-Schwerpunktbehandler, IZAR der TU München, ein PrEP-Nutzer und Engelbert Zankl von der HIV-Therapie-Hotline | **Ort:** Sub, Müllerstr.14 | **Teilnahme:** kostenlos

Psychische Erkrankungen bei HIV: Gibt es Möglichkeiten der Vorbeugung?

30. Mai um 19:30 Uhr

Info: Depressionen, Angst, Vergesslichkeit und andere psychische Erkrankungen treten bei Menschen mit HIV häufiger auf. Was kann ich dagegen tun, wenn ich davon betroffen bin? **Termin:** Montag, 30. Mai um 19:30 Uhr | **Referent:** Dr. Uli Kastenbauer, HIV-Schwerpunktbehandler, München | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Teilnahme:** kostenlos

Schutz durch HIV-Therapie, Safer unter Nachweisgrenze oder Viruslastmethode

21. Juni um 19:30 Uhr Sub

Info: „Schutz durch HIV-Therapie“, „Safer unter Nachweisgrenze“ oder „Viruslastmethode“ sind alles Bezeichnungen dafür, dass HIV-Positive nicht mehr infektiös sind, wenn sie mindestens 6 Monate erfolgreich behandelt wurden. Dies ist erleichternd, führt aber auch gleichzeitig zu viel Unsicherheit. Wie kann man damit umgehen? **Termin:** Montag, 21. Juni um 19:30 Uhr | **Referent/Diskutanten:** Dr. Anja Meurer und Helmut Hartl, HIV-Schwerpunktärzte aus München, ein diskordantes Paar und Engelbert Zankl von der HIV-Therapie-Hotline | **Ort:** Sub, Müllerstr. 14 | **Teilnahme:** kostenlos

☉ Sportangebote:

Sivananda Yoga

Termin: jeden Dienstag 19 bis 20:30 Uhr | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Anmeldung:** erforderlich

Iyengar Yoga

Termin: jeden Mittwoch von 19 bis 20:30 Uhr | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Anmeldung:** erforderlich

Nordic-Walking

Termin: jeden Mittwoch von 18 bis 19:30 Uhr | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Anmeldung:** erforderlich

Sanfte Gymnastik

Info: Angebot für Sportanfänger:innen **Termin:** jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr | **Ort:** Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10 | **Plus:** Schwimmen bei 27°C Wassertemperatur möglich

Gymnastik & Kondition

Termin: jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr | **Ort:** Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10 | **Plus:** Schwimmen bei 27°C Wassertemperatur möglich

Progressive Muskelentspannung

Termin: jeden Dienstag von 10:15 bis 11:15 Uhr | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Anmeldung:** erforderlich

Anmeldungen unter: 089 54 333-0 oder unter beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de | **Info für Anfänger:innen:** Der Einstieg beim Yoga und beim Nordic-Walking ist immer am ersten Termin des Monats möglich. Bei Fragen einfach bei uns melden.

☉ Gruppen und Treffen

Positiver Stammtisch

Termin: jeden Dienstag ab 19:30 Uhr | **Ort:** Café Regenbogen der Münchner Aids-Hilfe | **Willkommen:** der Positive Stammtisch ist offen für Menschen jeglicher sexueller Orientierung.

Heterotreff

Termin: jeden 4. Mittwoch und 2. Freitag ab 19:30 Uhr | **Ort:** Café Regenbogen | **Kontakt:** Christopher Knoll 089 54 333-110 und christopher.knoll@muenchner-aidshilfe.de | **Weitere Infos:** online www.muenchner-aidshilfe.de + Heterotreff-Flyer

Freizeitgruppe

Termin: alle Infos zum Programm der Freizeitgruppe online unter www.muenchner-aidshilfe.de

Stammtisch der Freizeitgruppe

Termin: jeden 3. Mittwoch ab 19 Uhr | **Ort:** Café Regenbogen | **Kontakt:** Andrea Brunner 089 54 333-100 und andrea.brunner@muenchner-aidshilfe.de

Kontakt für Gruppenangebote: Andrea Brunner andrea.brunner@muenchner-aidshilfe.de

Münchner Aids-Hilfe e.V.
Lindwurmstr. 71 | 80337 München

www.muenchner-aidshilfe.de

Einfach rausschneiden und das 1. Halbjahr 2016 aufbewahren!

