

Beweg dich!

2. Halbjahr 2016

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



Mit Infos zu unseren Gruppen und Treffen



Aufgeht's, mitmachen!

Powered by  MSD

☉ Angebote für Positive:

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 schulen Zentrums. Wir suchen auch immer Verstärkung für unsere Gruppe! **Termin:** jeden 3. Freitag im Monat 15.7./19.8./21.10./18.11./16.12. | **Ort:** Sub, Müllerstr. 14 | **Bei Fragen:** positivetheke@yahoo.de

Kochgruppe LOGI-sch g'sund

Jeden 1. Freitag

Info: In unserer Kochgruppe für HIV-Positive und Partner:innen kochen wir unsere Lieblingsgerichte: immer gesund, lecker und preiswert und das nach der LOGI-Methode. **Termin:** jeden 1. im Monat um 18:30 Uhr 1.7./5.8./2.9./7.10./4.11./2.12. | **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

Schwimmgruppe

Jeden Donnerstag

Info: Hier kann Mann/Frau das Schwimmen erlernen, alleine seine Bahnen ziehen oder gemeinsam Spaß haben. **Termin:** donnerstags von 19 bis 21 Uhr | **Ort:** Schwimmhalle Max Plank Institut | **Anmeldung:** erforderlich | **Teilnahme:** kostenlos

Neu!

Kurs: Progressive Muskelentspannung

6 Termine Oktober/November

Info: Durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung erreichen. **Termin:** 6 Dienstage vom 14. Oktober bis 15. November von 10 Uhr bis 11:30 Uhr | **Ort:** Münchner Aids-Hilfe, Lindwurmstr. 71, 2. Stock | **Anmeldung:** erforderlich | **Teilnahme:** kostenlos

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

☉ Vorträge, Diskussionen und Wissen:

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

11. Juli 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, 11. Juli um 19:30 Uhr | **Ort:** MüAH im 2. Stock | **Teilnahme:** kostenlos

HIV-Infektion: Grundlagen/Standards der ärztlichen Behandlung

12. September um 19:30 Uhr

Info: Was kann ich beim Arzt erwarten? **Termin:** Montag, 12. September um 19:30 Uhr | **Referent:** Dr. Nils Postel, HIV-Schwerpunktbehandler, München | **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock **Teilnahme:** kostenlos

Vorgesorgt ist halb erledigt!

10. Oktober um 19:30 Uhr

Info: Behördenvollmacht, Patientenverfügung, Bankvollmacht und mehr. Gut beraten ist, wer hier rechtzeitige Regelungen trifft. **Termin:** Montag, 10. Oktober um 19:30 Uhr | **Referentin:** Andrea Brunner, Sozialarbeiterin der MüAH | **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock | **Teilnahme:** kostenlos

Diskriminierung bei HIV

14. November um 19:30 Uhr

Info: HIV-positive Menschen werden leider immer noch am Arbeitsplatz, im Medizinsystem oder auch im Alltagsleben diskriminiert. Wie kann ich mich wehren bzw. wie kann diese Diskriminierung beendet werden? **Termin:** Montag, 14. November um 19:30 Uhr | **Referent:** Mitarbeiter von BEFORE (Antidiskriminierungsstelle München) und ein Mitarbeiter der MüAH | **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock | **Teilnahme:** kostenlos

Jahresrückblick 2016: Was gab es Neues?

12. Dezember um 19:30 Uhr

Info: Jedes Jahr gibt es zahlreiche Kongresse zu HIV. Welche neuen Erkenntnisse gab es 2016? **Termin:** Montag, 12. Dezember um 19:30 Uhr **Referent:** Helmut Hartl, HIV-Schwerpunktarzt, München | **Ort:** Münchner Aids-Hilfe im 2. Stock **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

Sport – Anfänger, sanfte Gymnastik

Termin: jeden Donnerstag von 19 bis 20 Uhr |

Ort: Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10 | **Plus:** Schwimmen bei 27°C Wassertemperatur möglich

Sport – Gymnastik und Kondition

Termin: jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr |

Ort: Max-Planck-Institut, Kraepelinstr. 10 | **Plus:** Schwimmen bei 27°C Wassertemperatur möglich

☉ 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

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

www.muenchner-aidshilfe.de

Einfach rausschneiden und das 2. Halbjahr 2016 aufbewahren!

