

Beweg dich! Positiv leben 2. Halbjahr 2017



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

☉ Gruppen und Treffen Kontakte, Erfahrungsaustausch, Spaß und Miteinander

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-aids-hilfe.de | **Weitere Infos:** online www.muenchner-aids-hilfe.de + Heterotreff-Flyer

Freizeitgruppe

☉ **Termin:** alle Infos zum Programm der Freizeitgruppe online unter www.muenchner-aids-hilfe.de
Info: Wir besuchen gemeinsam Kultur- und Freizeitveranstaltungen aller Art, meist zu besonders günstigen Konditionen | **Weitere Infos:** im montalichen Freizeitgruppen-Flyer

SpielCafé

☉ **Termin:** samstags von 15 bis 17 Uhr | **Ort:** Bistro im 1. Stock der Münchner Aids-Hilfe | **Info:** Spiel, Spaß und Spannung für abwechslungsreiche Sams-tage mit Spielen wie z.B. Mensch ärgere dich nicht, Herz sticht, Malefiz und mehr. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen.

Kochgruppe LOGI-sch g'sund

☉ **Termin:** jeden 1. oder 2. Freitag im Monat: 7.7./4.8. 1.9./6.10./3.11./8.12. jeweils um 18:30 Uhr | **Ort:** Küche und Raum 2.2 im Tagungszentrum der Münchner Aids-Hilfe, 2. Stock | **Info:** In unserer Kochgruppe für HIV-Positive und Partner_innen suchen wir gemeinsam neue Rezepte aus oder servieren unsere Lieblingsgerichte. Wir kochen immer gesund, lecker und preiswert und das möglichst nach der LOGI-Methode | **Unkostenbeitrag:** 3 Euro pro Person | **Anmeldung:** kochen@muenchner-aids-hilfe.de

Information und Anmeldung (wenn erforderlich) zu allen Angeboten: Beratungsstelle der Münchner Aids-Hilfe e.V., Telefon 089 54333-0 oder Email beratungsstelle@muenchner-aids-hilfe.de

Münchner Aids-Hilfe e.V.
Lindwurmstraße 71
80337 München

Telefonischer Kontakt:
089 54333-0

☉ Vorträge, Diskussionen und Wissen:

Ort: 2. Stock der Münchner Aids-Hilfe | **Anmeldung:** nicht erforderlich | **Teilnahme:** kostenlos

Gut vorgesorgt – für den Fall der Fälle!

24. Juli um 19:30 Uhr

Info: Keiner spricht gern darüber und dennoch ist es ein wichtiges, fast unumgängliches Thema: Patientenverfügungen, Behörden- oder Bankvollmachten sollten rechtzeitig und mit Umsicht verfasst werden. Andrea Brunner ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Mitarbeiterin unserer Beratungsstelle. Sie klärt auf und gibt Hinweise, worauf dabei zu achten ist. ☉ **Termin:** Montag, 24. Juli | **Referentin:** Andrea Brunner (Diplom-Sozialpädagogin (FH))

HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten

4. September um 19:30 Uhr

Info: Der Münchner Schwerpunktarzt Helmut Hartl klärt an diesem Abend grundlegende Fragen zu diesem Thema: Welche sexuell übertragbare Krankheiten gibt es? Existiert ein Zusammenhang zwischen HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten? Auf welche Anzeichen einer Krankheit muss ich achten, wie reagiere ich darauf und wohin kann ich mich wenden? Ein Abend zum Basiswissen, der auch Raum für individuelle Fragen lässt. ☉ **Termin:** Montag, 4. September | **Referent:** Helmut Hartl (HIV-Schwerpunktarzt, München)

Alles Stigma, oder was?!

23. Oktober um 19:30 Uhr

Info: Stigmatisierung spielt trotz guter Behandelbarkeit der Infektion nach wie vor eine bedeutsame Rolle im Leben von HIV-Positiven. Der Begriff Stigma wird aber unterschiedlich und oft missverständlich verwendet. Unser Referent Dr. Joram Ronel ist führend in der Stigmataforschung zu HIV. Sein Vortrag handelt von den unterschiedlichen Dimensionen von Stigmatisierung. Außerdem stellt er die neue Deutsche HIV-Stigma-Skala vor, die einen differenzierten Einsatz in Klinik und Forschung erfährt. Ein informativer Abend zu einem der wichtigsten Themen für HIV-Positive! ☉ **Termin:** Montag, 23. Oktober | **Referent:** Dr. Joram Ronel (Oberarzt für Psychosomatik und Psychotherapie im Klinikum Rechts der Isar)

HIV-Basiswissen/HIV- Therapiestart/neue HIV- Therapien

13. November um 19:30 Uhr

Info: An diesem Abend werden die Grundlagen der HIV-Infektion erläutert. Wie hoch ist das Risiko mit HIV angesteckt zu werden? Was passiert im Körper nach einer Infektion? Wann und unter welchen

Voraussetzungen sollte man mit einer Therapie be-ginnen und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Diese und andere Fragen beantwortet unsere Referentin, es bleibt Gelegenheit zu individuellen Fragen. ☉ **Termin:** Montag, 13. November | **Refe-rentin:** Dr. Joanna Eger (HIV-Schwerpunktärztin München)

Rückblick 2017: Was gab es Neues zu HIV?

18. Dezember um 19:30 Uhr

Info: Jedes Jahr gibt es zahlreiche Kongresse, Artikel und Vorträge zu HIV. Welche Erkenntnisse gab es dabei im vergangenen Jahr? Welche neuen Medikamente sind auf dem Markt und wie sieht es mit deren Nebenwirkungen aus? Tut sich etwas in Sachen Heilung? Frau Dr. Meurer wird als erfahrende HIV-Schwerpunktärztin ausführlich Rede und Ant-wort stehen. ☉ **Termin:** Montag, 18. Dezember | **Referentin:** Dr. Anja Meurer (HIV-Schwerpunktärztin München)

☉ Angebote für Sport und Entspannung:

Anmeldung: für alle Angebote und Gruppen erfor-derlich unter jutta.klein@muenchner-aids-hilfe.de

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

Info für Anfänger_innen: Der Einstieg beim Yoga ist immer am ersten Termin des Monats möglich. Bei Fragen einfach bei der Münchner Aids-Hilfe melden.

Sanfte Gymnastik

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

Gymnastik & Kondition

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

MüAH Ehrenamt!

Mach jetzt mit: Wir bieten dir viele spannende Aufgaben, die wirklich etwas bewegen und eine sehr gute Teamatmosphäre. Informiere dich!

www.muenchner-aids-hilfe.de