

Newsletter Nr. 3 – April 2018

VAMV OV München

Liebe Leserinnen und Leser,

hier die aktuellen Angebote und Infos für April 2018.

Hurra, wir haben es in die Online-Abstimmung des Wettbewerbs "Wertebotschafter" der Spardabank München geschafft.
Nun brauchen wir eure Unterstützung, um eine Spende zu bekommen. Jede Stimme zählt, um den Preis zu bekommen!
Stimmt bis zum 30. April für den VAMV!

So könnt Ihr uns helfen ... und so geht es:

- 1) Geht auf <http://www.werte-botschafter.de>
- 2) Unter dem Text ist ein Button "hier" - anklicken
- 3) Registrieren (nicht anmelden)
Benutzernamen und Passwort merken
AGBs ankreuzen
"Registrierung" abschließen" anklicken
- 4) Ihr erhaltet auf Eurer angegebenen E-Mailadresse eine Mail von Wertebotschafter
- 5) Den Link anklicken.
- 6) Einloggen anklicken
- 7) Anmelden mit dem Benutzernamen und Passwort
- 8) Jetzt voten und
- 9) Unter "Suchen" VAMV eingeben
- 10) Jetzt voten
- 11) Meine Stimme für Projekt ... anklicken
- 12) Ok bestätigen

Ich hoffe, die Ausführlichkeit hilft euch.

Ihr könnt für den VAMV auch mit mehreren E-Mailadressen abstimmen (Arbeit / Privat).
Gebt es bitte auch an Freunde, Familie, Nachbarn ... weiter, denn jede Stimme zählt.

Danke für Eure Unterstützung und schöne Ostertage.

Euer VAMV-Team

Termine unserer Treffs und Gruppen:

Feierabend-Treff am Freitag, den 13.04.2018, von 17.00-19.00 Uhr

Wir essen eine kräftigende Suppe und Salat, als Nachspeise backen wir uns Waffeln, die wir mit Marmelade oder Puderzucker genießen.

Leitung: Johanna Wiesheu

Kosten: MG 3,00 €, Nicht-MG 4,50 €

Wohlfühl-Café am Sonntag, den 15.04.2018, von 14.00-17.00 Uhr

Malen mit Achtsamkeit ... Mandalas und Ähnliches. Dazu hören wir Entspannungsmusik.

Kosten: MG 3,00 €, Nicht-MG 4,50 €

Leitung: Christine Müller und Ossi Liassou

Kosten: MG 3,00 €, Nicht-MG 4,50 €

Sonntagsbrunch Neuaubing im SOS Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing

Sonntag, 22.04.2018, von 09.30-13.00 Uhr

Leitung: Petra Rink

Kosten: Erwachsene 5,00 €, Kinder frei

Mit Kinderbetreuung!

Dies ist eine Kooperation des VAMV mit dem SOS Mütter- und Kindertageszentrum Neuaubing, Wiesentfellerstr. 68. Termine unter www.alleinerziehend-in-muenchen.de

Neu Neu Neu

Offener Treff in Neuperlach „Alleinerziehend ABER nicht allein“

Sonntag, 06.05.2018, von 10.00–13.00 Uhr

Leitung: Karina Hoff

Kosten: Spende für Kaffee / Tee, Essen kann mitgebracht werden

Wo: Frauentreffpunkt Neuperlach e.V., Oskar-Maria-Graf-Ring 16, Raum 20

Diese Treffs sind alle mit Kinderbetreuung!

Ab ins Grüne“: Wandergruppe für Kids ab 6 Jahren mit Mama / Papa

Leitung: Wanderführerin Beate Kütke & Savita Umoette mit Tochter

Kosten: MG 3,00 €, Nicht-MG 4,50 € plus bei Bedarf (Gruppen-)Fahrscheine.

Sonntag, 22. April 2018 - Wanderung durch den Weltwald Freising

Wir gehen auf Entdeckungsreise und bestaunen seltene Bäume aus Nordamerika, Asien und ganz Europa. Die Waldpfade führen uns - vorbei an Skulpturen - zum Tipi-Wald-Spielplatz, wo wir Zeit zum Spielen und Rasten haben.

Anfahrt mit PKW - Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Treff: 10.00 Uhr Parkplatz P1 (Oberberghausen) - braunes Schild: Waldweg, Waldkirche, Oberberghausen, Wir fahren auf der Staatsstraße 2084 von Freising in Richtung Allershausen.

Nach knapp 3 km links in den Kranzberger Forst einbiegen (siehe o. a. Schild). Verbindliche

Anmeldung bis **20.4.18 18.00 Uhr**

Anmeldung telefonisch bei Savita Umoette 01 76 / 22 60 15 91. Für alle Wanderfreudigen gibt es eine WhatsApp-Gruppe vom VAMV.

Infoveranstaltung:

Vorsorge im Krankheitsfall

„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

Termin: Samstag, **21.04.2018**, von **10.00-14.00 Uhr**

Referent: Karlo Heßdörfer, Jurist

Uns allen kann es passieren, dass wir durch Unfall, Krankheit oder Alter keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können.

Herr Heßdörfer stellt uns die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht vor. Er wird anhand von Beispielen erklären, wie sich durch einfache Vorsorge festlegen lässt, wer für uns im Ernstfall handeln soll und damit auch unserem Willen entsprochen werden kann. Herr Heßdörfer wird auch speziell auf die Situation Alleinerziehender und die damit verbundene (familien-) rechtliche Situation eingehen.

Nach der Mittagspause gibt es die Möglichkeit, selber eine Patientenverfügung und / oder Vorsorgevollmacht zu erstellen.

Herr Heßdörfer unterstützt und geht gerne auf Ihre Fragestellungen ein.

Kinderbetreuung nach Voranmeldung

Kosten: MG 10,00 €, NMG 15,00 € incl. Mittagsimbiss

Anmeldung bis 13.04.2018

Mitgliederversammlung 2018

Samstag, 21.04.2018, um 14.30 Uhr

Vorankündigung:

Gruppenangebot für Alleinerziehende: Selbstmanagement für Alleinerziehende

Termine		Uhrzeit
Samstag	23.06.18	10.00-12.30 Uhr
Samstag	30.06.18	10.00-12.30 Uhr
Samstag	14.07.18	10.00-12.30 Uhr

Leitung: Astrid Maier, Pädagogin M.A.

Den Alltag als Alleinerziehende/r zu bewältigen, ist nicht immer einfach. Neben dem Kümern um die Kinder, den Haushalt, die berufliche Karriere, die Finanzen etc. soll man auch noch einen gesunden Lebensstil führen, soziale Kontakte pflegen, für eine ausgewogene Ernährung, reichlich Bewegung, genug Schlaf und Entspannung sorgen. Und am Besten alles gleichzeitig!

An diesen drei Terminen werden wir persönliche Strategien entwickeln, um unser Leben nach den eigenen Bedürfnissen gestalten und gleichzeitig den Herausforderungen des Alltags begegnen zu können. Dazu unterstützen wir uns gegenseitig und sammeln Erfahrungen, Ideen und praktische Tipps.

Mit Kinderbetreuung! Kosten für die 3 Samstage 25,00 €, Anmeldung bis 11.06.2018

Tipps:

Neuer Alleinerziehenden Treff: Regionalstelle für Ehe Familie Alleinerziehende München Ost Meet: Mein EinElternfamilien Treff, im Pfarrheim St. Gabriel, Informationen bei Michael Kafka; mkafka@ebmuc.de

Wenn Wege sich trennen: Ökumenischer Gottesdienst für getrennt Lebende und Geschiedene Freitag, **13.04.2018, 18 Uhr**, St. Markus München, Gabelsbergerstraße 6; mit Kinderbetreuung
Veranstalter: Fachstelle für Alleinerziehende im Erzbischöflichen Ordinariat München / Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und Männer / Evangelisches Beratungszentrum / Evangelische Kirchengemeinde St. Markus / Katholische Kirche St. Michael

Ein Hinweis „in eigener Sache“, wie Sie unsere Arbeit unterstützen können:

Als Kunde von Amazon können Sie den **VAMV OV München** mit jedem Einkauf unterstützen. Einfach über **www.smile.amazon.de** mit Ihrem Passwort normal anmelden und dann den VAMV OV München als zu unterstützende Organisation auswählen. Ab dann immer über smile.amazon anmelden und shoppen wie immer. Es ist dasselbe Amazon, das Sie kennen. Dieselben Produkte, dieselben Preise, derselbe Service. Aber mit Amazon Smile gibt Amazon 0,5 % der Einkaufssumme Ihrer Einkäufe an uns weiter. Wir sagen jetzt schon mal DANKE!

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr empfangen möchten, können Sie ihn unter info@vamv-muenchen.de abbestellen.

VAMV OV München, Silberhornstr. 6, 81539 München-Giesing, Tel.: 089 - 6 92 70 60
Fax: 089 - 69 37 29 26, Email: info@vamv-muenchen.de Homepage: www.vamv-muenchen.de
facebook: www.facebook.com/VAMV.Muenchen