

Newsletter Nr. 5 – Juni 2018

VAMV OV München

Liebe Leserinnen und Leser,

am 05.06.2018 wurden Informationen zum Datenschutz (DSGVO) an alle Newsletter-BezieherInnen gesandt.

Nochmal zur Erinnerung:

Mit der Einführung der neuen Datenschutzbestimmungen wollen wir die Gelegenheit nutzen, Ihnen / Euch zu versichern, dass wir auch weiterhin vertrauensvoll mit den Kontaktdaten umgehen werden.

Wir haben Sie / Euch bisher regelmäßig zu Veranstaltungen eingeladen und über Aktivitäten und Neuerungen informiert. Wir bitten Sie / Euch hiermit um die Einwilligung, dies auch weiterhin zu dürfen. **Wenn Ihr weiterhin den Newsletter erhalten wollt, braucht ihr nichts weiter zu unternehmen.**

Solltet Ihr das zukünftig nicht mehr wünschen, dann schickt bitte dieses Mail mit einem kurzen Hinweis an uns zurück, Ihre Daten zu löschen. Ihrem Wunsch werden wir dann umgehend nachkommen.

Euer VAMV-Team

Hier kommen die aktuellen Angebote und Infos für Juni 2018:

Wohlfühl-Café am Sonntag, den 17.06.2018, von 14.00-17.00 Uhr

Wir verschönern Alltagsgegenstände mit bunten Mosaiksteinen mit Brigitte Groth-Steinhaus.

Es gibt natürlich auch einen leckeren Kuchen.

Leitung: Brigitte Groth-Mühlhaus und Ossilie Liassou

Kosten: MG 3,00 €, Nicht-MG 4,50 € plus Materialkosten

Sonntagsbrunch Neuaubing im SOS Familien- und Kindertageszentrum Neuaubing

Sonntag, 24.06.2018, 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, 08.07.18 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 Mama / Papa mit Kids ab 6 Jahren

Sonntag, 17.06.2018 Wanderung an der wilden Amper

Wir wandern an der Amper entlang. Auf der kleinen Insel führt uns unser Weg durch das wilde Gebüsch zur Wacholderwiese, wo wir ein Picknick machen, bevor es auf der anderen Flussseite zurückgeht – 5 km quer durch das Unterholz.

Anfahrt mit PKW - Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Treff: 10.00 Uhr Dachau: Heinrich-Nicolaus-Straße / Ecke Georg-Andorfer-Weg

Leitung: Wanderführerin Beate Kütke & Savita Umoette mit Tochter
Kosten: MG 3,00 €, Nicht-MG 4,50 € plus bei Bedarf (Gruppen-)Fahrscheine.

Bitte anmelden!

Da das Wetter sehr unbeständig ist, werden die Wanderungen zeitnah auf unserer Facebookseite und unserer Homepage bekannt gegeben. Bei Interesse gibt es eine WhatsApp-Gruppe (Admin Savita Umoette 0176 - 22601591) oder <https://chat.whatsapp.com/latiqbNbyiA467ld1JJWnr>

Special des Monats:

Selbstmanagement für Alleinerziehende

Noch Plätze frei!

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.

Kosten für die 3 Samstage 25,00 €

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!

Bitte anmelden!

Tipps:

Das Wechselmodell

Eine kritische Sicht auf die 50/50-Betreuung von Kindern nach Trennung der Eltern.

Fachtag am Freitag 22.06.2018 von 9.00-14.00 Uhr.

Kosten 30,00 €

Anmeldung: Kofra e.V. Tel.: 089-2010450, kofra-muenchen@mnet-online.de

Neue Anlaufstelle für Wohngeld in München

Für Menschen, die Wohngeld beziehen oder beantragen möchten, ist ab 4.6.2018 nur noch eine zentrale Anlaufstelle in der Werinherstr. 87 zuständig. Telefonisch erreichbar ist die zentrale Stelle unter 089-233-49250 (Montag / Mittwoch / Freitag von 8.30-12.00 Uhr und Mittwochnachmittag von 15.00-17.00 Uhr)

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.