



## FrauenWohnen e.V. München

Das Glück besteht darin, zu leben wie alle Welt  
und doch zu sein wie kein anderer.

*Simone de Beauvoir*

### Info-Brief Nr. 4/2014

Liebe Mitfrauen,

nach einem etwas durchwachsenen Sommer geht's nun in einen hoffentlich schönen und bunten Herbst und danach schon auf das Jahresende zu!

#### **Rückblick**

Zum Glück hatten wir beim Sommerfest schönes Wetter und hier noch eine schöne Nachricht: bei der Versteigerung kamen 125 € zusammen, die wir IMMA e.V. (Initiative Münchner Mädchenarbeit) überreichen konnten. Vielen Dank nochmal an alle Helferinnen und besonders die Riemerinnen, die uns den Innenhof an der Ingeborg-Bachmannstraße nun schon zum wiederholten Male für unser Vereinsfest zur Verfügung gestellt haben.

#### **Aktivitäten im kommenden Quartal**

- Claudia Rappold organisiert pro Monat eine **Wanderung** bzw. einen Ausflug für uns.
- Im Oktober fahren wir zu den **Beginenhöfen in NRW**, die Teilnehmerinnenliste hat sich schnell gefüllt - nach der Rückkehr werden wir natürlich über unsere Erlebnisse berichten.
- Im November konnten wir Maria Rappel auf vielfachen Wunsch wieder für einen **Fingeryoga-Kurs** gewinnen. Maria empfiehlt Fingeryoga mit folgenden Worten: „Mit Fingeryoga können wir durch leichte Berührung der Fingerkuppen in verschiedenen Fingerstellungen die Möglichkeiten des ayurvedischen Medizinsystems nutzen, vorbeugend für Gesundheit, für körperliches und seelisches Wohlbefinden und für ein entspanntes „stark im Leben Stehen“. Die Werkzeuge, unsere Finger, haben wir ja immer bei uns und können sie in jeder Situation sofort einsetzen und das ganz ohne schädliche Nebenwirkungen. Nach einer Einführung wird die Anwendung der Fingerstellungen (Mudras) eingeübt und dadurch die Wirkung erfahren.“
- Außerdem lädt Maria zu einer **Bastelparty** mit Recyclingmaterialien ein; als ehemalige ehrenamtliche Abfallberaterin des Amts für Abfallwirtschaft kann sie viele Anregungen für das vorweihnachtliche Basteln geben. Das Motto des Treffens:

„Wir machen aus Nichts etwas Großartiges, Einmaliges, Eigenes, wir fertigen aus alten Kalenderblättern etc. stilvolle Weihnachtstüten für Geschenke, auf leeren Verpackungsschachteln gestalten wir mit Klebestift individuelle Collagen, wir verwandeln einen einfachen rechteckigen Karton in eine "pyramidale" verblüffende Verpackung für kleine und große Geschenke, wir beschreiben, bemalen und bekleben unsere eigenen Weihnachtsgrußkarten.“

### Öffentlichkeitsarbeit

Neue Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit sind in Vorbereitung und sollen noch in diesem Jahr fertiggestellt werden: an einem neuen flyer-Einleger des Vereins mit den Terminen der Informationsveranstaltungen und an einer eigenen Vereinswebsite wird gerade gearbeitet, der nächste Rundbrief ist im Entstehen.

### Veranstaltungshinweise

- Am Donnerstag, den 27.11.2014 um 18 Uhr findet im Kulturzentrum Giesinger Bahnhof eine **Podiumsdiskussion** statt mit dem Titel: „Warum einsam – lebt gemeinsam“. Alternatives Wohnen im Alter.
- Unter dem Motto **Metropolis - Wohnen in der Stadt** lädt die Münchner Volkshochschule im laufenden Semester zu zahlreichen Veranstaltungen, Führungen, workshops u.dgl. ein. Besonders empfehlenswert sind die Vorträge zum Thema „Die Zukunft des Wohnens“ und „Streifzüge durch die Stadt“, es sind auch einige frauenspezifische Aspekte dabei. Siehe das Extra-Programmheft der MVHS oder im Internet.

### Vorschau auf 2015

- Fingeryoga-Vertiefungstermin soll am Mittwoch, den 7.1.2015 stattfinden
- Samstag, den 10.1.2015 führt uns Maria Rappel zu den Osterseen, um Moosbeeren zu sammeln.
- Der 10. **Wohnprojektetag** in München findet am 6./7.2.2015 im Gasteig statt

Näheres zu o.g. Veranstaltungen dann im nächsten Infobrief.

Wie immer wünschen wir viel Vergnügen bei den diversen Unternehmungen!

Eure Vorstandsfrauen

München, im September 2014

Annette Brockob, Ria Sanden und Lilo B.Becker-Gmahl

Ingeborg-Bachmann-Straße 26, 81829 München, email: [vereinfrauenwohnen@web.de](mailto:vereinfrauenwohnen@web.de)



Gefördert durch

FrauenWohnen e.V. ist Mitglied im  
Forum gemeinschaftliches Wohnen



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

## Termine FrauenWohnen e.V. München – Oktober bis Dezember 2014

### Oktober

- Freitag  
3.10.      **Stammtisch fällt aus**  
wegen Feiertag
- Sonntag  
12.10.      **Abwechslungsreiche Wanderung von Tutzing nach Herrsching**  
Einkehr geplant im Bistro von Gut Kerschlach  
4 Stunden, 16 km, ca. 250 Hm  
Treffpunkt 8:10 Uhr Hbf, Gleis 27-36, Abfahrt 8:32 Uhr  
Mindest-/Höchstteilnehmerinnenzahl: 5/12  
Teilnahme für Mitfrauen kostenlos, für Nichtmitfrauen: 3 €  
Fahrtkosten anteilig  
Anmeldung bis zum 5.10.14 unter <http://doodle.com/vrq5p7uvibspn2xy>  
Für Nachrichten am Tag der Wanderung: 0179/10 76 639, Claudia Rappold
- Freitag bis  
Montag  
24.-27.10.14      **Fahrt zu Begienhöfen in NRW**  
Exkursion zu Frauenwohnprojekten im Ruhrgebiet/NRW  
in Kooperation mit dem Bayerischen Seminar für Politik e.V.  
Die Exkursion ist ausgebucht, Anmeldungen sind derzeit nur noch auf die  
Warteliste möglich per mail an [www.baysem.de/bildungsangebote.html](http://www.baysem.de/bildungsangebote.html)

### November

- Donnerstag  
6.11.  
18 Uhr      **Fingeryoga mit Maria Rappel Termin 1**  
zum Auffrischen und für Neueinsteigerinnen  
Gemeinschaftsraum, Ingeborg-Bachmann-Str. 26 in München-Riem  
Mindest-/Höchstteilnehmerinnenzahl: 5/10  
Teilnahmegebühr für Mitfrauen: 8 € / Nichtmitfrauen: 16 €  
für beide Termine zu zahlen zu Beginn des 1. Termins  
Anmeldung bis zum 29.10.2014  
unter <http://doodle.com/ym4n75a5yyb822g7>
- Sonntag  
9.11.      **Wanderung von Saulgrub zu den Schleierfällen (Naturdenkmal)**  
Leichter, abwechslungsreicher Waldweg zu einem Naturschauspiel ganz  
besonderer Art. 70 Hm, ca. 2,5 Stunden, Einkehr in Saulgrub möglich  
Treffpunkt: 8:10 Uhr Gl. 27-36. Abfahrt 8:32 Uhr  
Mindest-/Höchstteilnehmerinnenzahl: 4/12  
Teilnahme für Mitfrauen kostenlos, für Nichtmitfrauen: 3 €  
Fahrtkosten anteilig, Anmeldung bis zum 6. November  
unter <http://doodle.com/q2nac53x9nf9wcmx>  
Für Nachrichten am Tag der Wanderung: 0179/10 76 639, Claudia Rappold

Donnerstag **Fingeryoga mit Maria Rappel Termin 2**  
13.11. zum Auffrischen und für Neueinsteigerinnen  
18 Uhr Gemeinschaftsraum, Ingeborg-Bachmann-Str. 26 in München-Riem  
Mindest-/Höchstteilnehmerinnenzahl: 5/10  
Teilnahmegebühr für Mitfrauen: 8 € /Nichtmitfrauen: 16 €  
für beide Termine zu zahlen zu Beginn des 1. Termins - s.a. 6.11.2014

Samstag **Vorweihnachtliches Recyclingbasteln mit Maria Rappel**  
15.11.14 Mindest-/Höchstteilnehmerinnenzahl: 5/12  
15 Uhr Teilnahme für Mitfrauen kostenlos, für Nichtmitfrauen: 3 €  
bei Bedarf können besondere Bastelkartons zum Selbstkostenpreis erworben werden.  
Materialien wie Schere, Kleber, alte Kalenderblätter u.ä. bitte mitbringen  
Gemeinschaftsraum, Ingeborg-Bachmann-Str. 26 in München-Riem  
Anmeldung bis zum 8.11.2014 unter <http://doodle.com/6bgdp6rtbpxk6qap>

## Dezember

Freitag **Stammtisch im Advent: „Meine Adventsbräuche – damals und heute“**  
5.12. Marianne Schneider lädt ein  
17 Uhr

Samstag **Fahrt nach Salzburg**  
13.12. Stadtrundgang mit Besichtigung des Christkindlmarktes  
Treffpunkt: Hbf Gleis 5-10, 8:30 Uhr, Abfahrt 8:54 Uhr  
Mindest-/Höchstteilnehmerinnenzahl: 5/15  
Teilnahme für Mitfrauen kostenlos, für Nichtmitfrauen: 3 €,  
Bayernticket anteilig  
Anmeldung bis zum 9.12. unter doodle <http://doodle.com/qjaas8yf78f5k47u>  
Für Nachrichten am Tag der Wanderung: 0179/10 76 639, Claudia Rappold

\* Verbindliche Anmeldung heißt: mit der Anmeldung übernimmt die Anmeldende die Kosten; kostenfreier Rücktritt ist bis zur Anmeldefrist möglich.

Änderungen vorbehalten, z.B. Absagen bei schlechtem Wetter oder wegen zu geringer Anmeldungen. Bei Anmeldung unter einer doodle-Adresse wird ein paar Tage vor der Veranstaltung der aktuelle Stand mitgeteilt, bitte also in der doodle-Adresse nachsehen.

Die Wanderungen und Ausflüge werden nicht vorgewandert, sondern anhand von Karten durchgeführt.

Anmeldung zu den Veranstaltungen auch telefonisch möglich bei Annette Brockob, Tel. Nr. 089/26 36 68.