



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige



Hilfe zur

Selbsthilfe

**Unser Angebot
Termine 1. Quartal 2020**

**Januar
Februar
März**

Über uns

Der Verein **Blaues Kreuz München e.V.** unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen im Großraum der Landeshauptstadt München.

Wir sind eingebunden in die Dachorganisation Blaues Kreuz Deutschland e.V.. In derzeit 59 Selbsthilfegruppen begleiten wir wöchentlich ca. 800 Gruppenbesucher (Jahresbericht 2019).

Verteilt über den Stadtbezirk München und seine Landkreise bieten wir **"Hilfe zur Selbsthilfe"**. Diese bieten wir Menschen, die von Suchterkrankung betroffen oder bedroht sind, deren Angehörigen, sowie Informationssuchenden und dies unabhängig von Konfession, ethnischer und sozialer Herkunft.

Damit Menschen ihr Ziel erreichen: **BEFREIT LEBEN LERNEN.**

Wenn Sie ...

- ... zu Alkohol und Medikamenten greifen, um besser entspannen und abschalten oder Probleme bewältigen zu können
 - ... sich fragen, warum Sie zunehmend mehr Alkohol und Medikamente brauchen, als Sie eigentlich wollen
 - ... am Arbeitsplatz oder im privaten Bereich auf dieses Verhalten angesprochen werden
 - ... von einem Menschen in Ihrem Umfeld den Eindruck haben, dass er oder sie zuviel Alkohol trinkt oder Medikamente nimmt
- dann können wir Ihnen weiter helfen!**

Wir bieten Ihnen, eingebunden in den Verbund der Suchthilfeorganisationen in München,

- ... Selbsthilfegruppen für Betroffene
- ... Selbsthilfegruppen auch für Angehörige
- ... Selbsthilfegruppen für Frauen.

Hier können Sie über Suchtprobleme, Hilflosigkeit, Ängste, Wut und Trauer reden. Gemeinsam können wir neue Perspektiven eröffnen.



Eine unserer 59 Selbsthilfegruppen im Stadtbezirk München und seinen Landkreisen befindet sich sicherlich auch in Ihrer Nähe. Sie können diese kostenlos und ohne Voranmeldung besuchen, egal ob Sie selbst von einem Suchtproblem betroffen, Angehöriger oder einfach interessiert sind.

Die Gruppen werden von dafür ausgebildeten Ehrenamtlichen geleitet und folgen dem Grundsatz der Verschwiegenheit.

Neben dem Angebot in unseren Selbsthilfegruppen bieten wir

- ... Akuthilfe für Betroffene
- ... Erstgespräche für Betroffene
- ... Beratungsgespräche für Angehörige
- ... Betriebliche Suchtkrankenhilfe (Seminare für Führungskräfte Betriebs- und Personalräte) für Firmen und Behörden
- ... Präventionsmaßnahmen in Schulen zum Thema Alkoholkrankheit und Krankheitsrisiken.

Wir sind eng vernetzt mit therapeutischen Einrichtungen, Fachkliniken, Institutionen und Beratungsstellen.

Haben Sie Angst vor dem ersten persönlichen Kontakt?
Dann rufen Sie uns doch an!

Unter **089 38888873** erwartet Sie ein verständiger und kompetenter Gesprächspartner, der Ihnen zuhört und versucht, Ihnen weiter zu helfen.



Selbsthilfe, Information und Prävention für Jugendliche und junge Erwachsene

Neueste Studienergebnisse zeigen, dass aktuell 8,7 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren regelmäßig, also mindestens einmal wöchentlich, Alkohol konsumieren. Das ist ein historisch niedriger Stand. In dieser Altersgruppe lag der Wert im Jahr 2004 noch bei 21,2 Prozent. Unter jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren geben aktuell 33,4 Prozent an, regelmäßig Alkohol zu trinken. Ausgehend vom Jahr 2004 mit 43,6 Prozent ist eine langfristig rückläufige Entwicklung zu beobachten. Unter jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren ist das Rauschtrinken nach einer rückläufigen Entwicklung in den vergangenen Jahren aktuell mit 37,8 Prozent wieder angestiegen (2016: 32,8 Prozent).

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), betont: „Es ist erfreulich, dass noch nie so wenige Jugendliche bundesweit regelmäßig Alkohol konsumiert haben. Gleichzeitig trinken sich insgesamt nach wie vor zu viele Jugendliche und insbesondere junge Erwachsene in einen Alkoholrausch. Deshalb bedarf es auch zukünftig weiterer Anstrengungen und neuer Impulse in der Alkoholprävention, um junge Menschen und verstärkt junge Erwachsene für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren.“

Es ist uns ein besonderes Anliegen, diese positive Entwicklung mit unseren Informationsveranstaltungen, der Öffentlichkeitsarbeit und unseren Präventionsmaßnahmen mit zu gestalten.

Gerne stehen wir auch Ihnen für

- **Informationsveranstaltungen**
- **Präventionsmaßnahmen in Schulen zum Thema Alkoholkrankheit und Krankheitsrisiken**

zur Verfügung.

Interesse? Dann kontaktieren Sie uns!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Unser Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene (14 bis 25 Jahre)

- Wir zeigen Wege auf, die aus der Sucht führen
- Wir motivieren und begleiten auf dem Weg in die Abstinenz
- Wir bieten Vier-Augengespräche an
- Auf Wunsch führen wir gemeinsame Gespräche mit dem Suchtmittelabhängigen und seinen Angehörigen
- Alle unsere Angebote stehen unter Freiwilligkeit, wir setzen niemanden unter Druck
- Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht

Sprechen Sie uns an!

Eine Terminvereinbarung unter: 089 38888873 ist jederzeit möglich. Die Gespräche finden in unserem Koordinationsbüro in der Hesselohrstr. 1 (Nähe Münchner Freiheit) statt.

Frau Kubale wird Sie vertrauensvoll beraten.

Zielgruppe:

- suchtkranke und suchtgefährdete junge Menschen
- Angehörige, Partner und Freunde von suchtkranken oder suchtgefährdeten Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Nähere Informationen finden Sie auch unter: www.bluprevent.de

Hier geht´s zur Website für Jugendliche: www.vollfrei.de

BLU:APP Unsere blu:app mit vielen attraktiven Features ist in jedem App-Store zu finden!!

Liebe Freunde des Blauen Kreuzes !

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unseren

Begegnungsnachmittagen

im Petrus-Saal der Kirche "Zu den heiligen Zwölf Aposteln"

Ilse-Weber-Str. 16 (ehem. Paul-Lagarde-Straße), 80686 München.

Beginn ist jeweils 16 Uhr.

Bitte pünktlich kommen, da ab 16 Uhr die Eingangstüren verschlossen sind.

Das Programm ist vielfältig und bietet neben gemeinschaftsfördernden und geistlich-fachlichen Themen, Präsentationen und Referate zum Thema Sucht, Reiseberichte, sowie Musik und Unterhaltung. Verbringen Sie mit uns einen entspannten Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Die nächsten Termine:

Sonntag, 16.02.2020

Sonntag, 22.03.2020

Gerne nehmen wir Kuchenspenden entgegen!

Zu erreichen: Tram 18 Haltestelle Siglstr., Tram 19 Haltestelle Agnes-Bernauer-Straße (über Agnes-Bernauer-Str./, Siglstr. ca. 3 Minuten Fußweg), Bus 130 (über Agnes-Bernauer-Str./ Siglstr. ca. 3 Minuten Fußweg), U5 Haltestelle Friedenheimer Straße (über Gotthard-/Siglstr. ca. 6 Minuten Fußweg)



Frauenstunde (Frauengruppe II) **... jeden 1. Mittwoch im Monat um 15 Uhr**

Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG),
München-Schwabing (Bus 53, Tram 27, 28, und 12) **BF**

Die nächsten Termine:

08.01.2020

05.02.2020

04.03.2020

Teilnehmerkreis

Ehemals suchtmittelabhängige Frauen, Angehörige von suchtmittelabhängigen Männern, Frauen von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.



„Einfallsreichtum und Schöpfergeist – Kreativität als Kernkompetenz entdecken“

Spielerisch und in Gesprächen sollen Fähigkeiten neu entdeckt, vielfältige Ideen und unterschiedliche Wahrnehmungen wieder „zu Tage gefördert“ werden, die die Eigensensibilität und Achtsamkeit stärken und auch für den tagtäglichen Gebrauch wahrnehmen lässt. In angenehm-entspannter Runde und in Gesprächen sollen Kontakte neu geknüpft, weiter vertieft und der Gemeinschaftssinn gefördert werden.

Wir treffen uns am

23.01. und am 19.03.2020 von 14 bis 17 Uhr

in der Kurfürstenstr. 34 (Gruppenraum BKM e.V. (EG), Anfahrt mit Bus 53, Tram 27, 28, und 12) um uns gemeinsam auszutauschen.

Wir freuen uns auf EUCH!

Margarete Ahl und Petra Rode



Winterwanderung – Samstag, 1. Februar 2020 Goas Alm von Klais nach Mittenwald

Wir wandern heute auf meist geräumten Wegen in einer wunderbaren Gebirgslandschaft mit Blick auf Karwendel und Wetterstein. Nach Neuschnee und Sonnenschein ist die Wanderung traumhaft schön. In nur 1 ½ Stunden erreichen wir die Goas Alm. Bei Sonnenschein können wir im Freien Brotzeit machen. Im Hofladen gibt es Ziegenkäse. In weiteren zwei Stunden erreichen wir den Bahnhof in Mittenwald. Es ist eine leichte und einfache Wanderung. Bitte trotzdem Schuhe mit guter Profilsohle anziehen und Wanderstöcke mitnehmen. Auch Gleitschutz (Spikes) für die Schuhe mitnehmen.

- Einkehr:** Goas Alm bei Sonnenschein oder in Mittenwald
Gehzeit: 3 ½ Stunden, 10 km, 90 Höhenmeter
Treffpunkt: 08:10 Uhr München Hauptbahnhof , Gleis 27
08:32 Uhr Abfahrt des Zuges Richtung Innsbruck
10:15 Uhr Ankunft in Klais

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten.
Adi Joachim 089 15 88 38 78.

Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr
und eigene Verantwortung.



Wanderung - Samstag, 21. März 2020 von Tutzing nach Seeshaupt über die Ilka Höhe

Vom Bahnhof Tutzing beginnt der mäßige Aufstieg durch Wald auf die Ilka Höhe. Bei Föhn sieht man die Berge vom Wendelstein bis zu den Ammergauer Alpen. Auf einer wenig befahrenen Straße erreichen wir Unterzeismering und auf einem Fußweg und Wanderpfad Bernried. Auf dem Seeweg wandern wir nach Seeshaupt. Auf diesem Weg gibt es schöne Ausblicke auf den Starnberger See und die noch verschneiten Berge.

- Einkehr:** Gasthof Seeleiten
Gehzeit: 4 ½ Stunden, 16 km, 120 Höhenmeter
Treffpunkt: 07:45 Uhr Hauptbahnhof Gleis 28
07:59 Uhr Abfahrt Richtung Weilheim
08:26 Uhr Ankunft in Tutzing

Bitte anmelden, ich besorge die Fahrkarten.

Adi Joachim 089 15 88 38 78.

Teilnahme grundsätzlich auf eigene Gefahr
und eigene Verantwortung.



Jahreslosung 2020: Unglaube und Glaube werden eins

Die Jahreslosung für 2020 stammt aus einer Wundergeschichte (Markus 9,24), die eigentlich ein Lehrstück über den Glauben ist. **"Ich glaube; hilf meinem Unglauben!"**, schreit der Vater eines kranken Kindes Jesus ins Gesicht. Glaube gegen Unglaube: Klingt wie ein Widerspruch, gehört aber zusammen.

Der Vater bittet Jesu Jünger um Hilfe, doch die können nichts tun. Und dann, gerade während sein Kind einen epileptischen Anfall erleidet, steht der Mann vor Jesus. Die Spannung zwischen Angst und Hoffnung ist zum Greifen, und so fleht er ihn an: "Wenn du aber etwas kannst, so erbarme dich unser und hilf uns!" Doch Jesus, anstatt sofort beizuspringen, provoziert den armen Mann noch mehr: "Du sagst: Wenn du kannst! Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt." Der Vater kann nur noch herausschreien, was ihn im Innersten zerreißt: "Ich glaube; hilf meinem Unglauben!" (Markus 9,24)

Jesus heilt den Jungen. Doch die Heilung könnte fast einen Neben-aspekt darstellen, denn die Erzählung ist mehr als eine klassische Wundergeschichte. Es geht vor allem um den Begriff "glauben". Das griechische Verb "pisteuo" kann auch mit "Vertrauen" oder "Zutrauen haben" übersetzt werden, dem Markus das Nomen "apistia" – "Unglaube" oder auch "Untreue" gegenüberstellt. Einen weiteren Aspekt sehe ich darin, dass Jesus in diesem Gleichnis etwas anstößt, das zu-



erst gar nicht so offensichtlich ist, nämlich die Aufforderung - sicherlich bewusst provokant gesetzt - Verantwortung nicht abzugeben sondern anzunehmen, sich ihr zu stellen und sich selbst zu vertrauen.

Wer kennt nicht Situationen in denen einem der Glaube fast vergeht. Die plötzliche Konfrontation mit dem Tod eines geliebten Menschen, die Diagnose einer unheilbaren Krankheit oder die eigene augenblickliche Lebenssituation sind Momente deren Bewältigung so manchen als nahezu ausweglos erscheinen mag. Oft empfindet man die Situation als ob einem die Basis unter den Füßen oder die Verankerung im Leben weggezogen wird und das Gefühl der Ohnmacht macht sich breit. Alles scheint einen in eine bedrohliche Dunkelheit zu ziehen, der man scheinbar nicht entkommen kann und die Gedanken und Lösungsmöglichkeiten kreisen um sich selbst. Man fühlt sich hilflos, hat Angst. In seiner Tragödie „Faust“ beschreibt Johann Wolfgang von Goethe, wie sich besagter Dr. Faust aus Verzweiflung über sein scheinbar unerfülltes Leben das Leben nehmen will. Gerade aber, als er das tödliche Gift trinken will, hört er die Glocken der Kirche und den Gesang der Engel: „Christ ist erstanden“. Das hält ihn von seinem Tun ab, bringt ihn aber dennoch nicht zum Glauben: „Die Botschaft hör’ ich wohl, allein mir fehlt der Glaube ...“.

Gut, wenn einem in solchen Lebenskrisen eine helfende Hand gereicht wird, jemand da ist der einen vorbehaltlos annimmt und zu dem man Vertrauen fassen kann. Dann kann ein Prozess beginnen in dem man Stück für Stück zu sich selbst zurückfinden kann und die eigenen wahren Potenziale aktivieren lernt. Schmerzfrei ist dieser Prozess in den meisten Fällen nicht, gilt es doch "Loslassen" zu lernen, sich zu tren-

nen von falschen Vor- und Leitbildern und letztendlich auch darum das Bild von sich selbst neu zu überarbeiten.

Mich persönlich erinnert diese Stimmung an eine Zeit in der ich mir selbst keinen Halt mehr geben konnte, ich hoffnungslos und verzweifelt war. "Das schaffts du einfach nicht mehr! Diese Hürden, die zu überwinden sind, sie sind einfach zu hoch". Ich hatte kapituliert. Und dann lernte ich Menschen kennen, die mir die Hand reichten, mich auf Augenhöhe annahmen und ich schöpfte wieder Mut. Stück für Stück. Ganz langsam spürte ich, wie sich etwas in mir veränderte. Anselm Grün spricht von etwas "Unzerstörbarem" in uns, das durch die Schatten des Lebens verdeckt nahezu nicht mehr wahrnehmbar sein kann, aber dennoch in uns ist. Dieses "Unzerstörbare" wurde Monat um Monat, dank der Hilfe die ich gelernt habe anzunehmen und deren Wahrhaftigkeit ich vertrauen konnte, wieder zu Tage gefördert und begann seine Kraft zu entfalten. Der Glaube an das Leben und an meine Fähigkeiten mich allen Schicksalsschlägen in Zukunft stellen zu können ohne unterzugehen war zurückgekehrt.

Heute fühle ich mich im Leben geborgen und habe im Blauen Kreuz in München eine Heimat gefunden, der ich mich aus tiefstem Herzen verbunden fühle und ganz besonders den Menschen und Freunden die ich hier gefunden habe. Vorbehaltlosigkeit habe ich hier kennen gelernt und dies bedeutet für mich zugleich, an einem Akt der Befreiung im Umgang miteinander teilhaben zu dürfen. **"Hilfe zur Selbsthilfe"** kann nur dann gelingen, wenn ich für ein Miteinander eintrete wo Wunden gezeigt werden können und dies, unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialem und kulturellem Hintergrund und religiöser Zugehörigkeit, als eine wahre Begegnung auf Augenhöhe geschehen kann. Denn Menschlichkeit verbindet uns alle auf diesem Planeten. **Wir sollten uns darauf besinnen, was uns verbindet und nicht darauf was uns trennt.** Dann werden wir einen Hauch von Paradies auf Erden erschaffen und ganz sicher eine Zukunft der Hoffnung und Zuversicht für alle! Daran glaube ich.

"Es ist alles möglich dem, der da glaubt!". Das ist doch eine wunderbare Hoffnung für ein noch so junges Jahr - oder nicht?

(Norbert Gerstlacher)



Alkoholfreies Abendmahl

10:00 Uhr 80802 München-Schwabing, Ungererstraße 13
Erlöserkirche (Termine im Gemeindebrief)

jeden Mittwoch

18:00 Uhr 81737 Neuperlach, Oskar-Maria-Graf-Ring 51
Klinikum Neuperlach

jeden Sonntag

10:00 Uhr 80538 München, Mariannenplatz 3, St. Lukas

jeden 1. Sonntag im Monat

- 09:00 Uhr 80999 München, St.-Johann-Straße 24
Epiphanis-Kirche
- 09:30 Uhr 81667 München, Preysingplatz 1, St. Johanneskirche
- 09:30 Uhr 80333 München, Gabelsbergerstraße 6
St. Markuskirche
- 09:30 Uhr 80807 München, Keferloher Straße 7
Ev. Luth. Dankeskirche
- 10:00 Uhr 80937 München, Hugo-Wolf-Straße 18
Ev. Luth. Versöhnungskirche
- 10:00 Uhr 85570 Markt Schwaben, Martin-Luther-Straße 22
Philippuskirche
- 10:00 Uhr 85586 Poing, Gebrüder-Asam-Straße 6
Ev. Gemeindezentrum

jeden 1. und 3. Sonntag im Monat

- 10:00 Uhr 81677 München-Bogenhausen, Barbarossastraße 3
Nazarethkirche
- 10:30 Uhr 81375 München, Ebernburgstraße 12
Reformations-Gedächtnis-Kirche

jeden 2. Sonntag im Monat

- 09:30 Uhr 81241 München-Pasing, Bodenstedtstraße 27
Gemeindezentrum Emmaus

jeden 1. 3. und 4. Sonntag im Monat

- 10:00 Uhr 80339 München, Gollierstraße 55
Auferstehungskirche West

jeden 3. Sonntag im Monat

- 09:30 Uhr 80796 München Schwabing, Hiltenspergerstr. 55-57
Kreuzkirche
- 10:00 Uhr 80637 München-Neuhausen, Dom-Pedro-Platz 4
Christuskirche
- 10:00 Uhr 85635 Höhenkirchen, Esterwagnerstraße 10
Kreuz-Christi-Kirche
- 10:00 Uhr 82131 Gauting, Ammerseestraße 19, Christuskirche
- 10:00 Uhr 81475 München-Fürstenried, Walliser Straße 11
Andreaskirche

jeden 4. Sonntag im Monat

- 09:30 Uhr 80933 München, Stanigplatz 11
Ev. Luth. Evangeliumskirche
- 09:30 Uhr München-Alte Heide, Echinger Straße 16
Nikodemuskirche
- 10:30 Uhr 80997 München, Ohlauer Straße 16
Magdalenenkirche
- 16:30 Uhr 81539 München, Wirtstraße 15
Wesleyanische Gemeinde



Januar	Pasing	50 Jahre
Februar	Haidhausen	30 Jahre
März	Neuhausen I und II	40 Jahre

Seit der Gründung des Blauen Kreuzes im Jahre 1905 wurde in kleinen Gruppen – anfangs in Wohnzimmern – Suchtkrankenhilfe angeboten. Aus diesen kleinen Gesprächsgruppen entstanden im Laufe der Zeit die Selbsthilfegruppen. Mittlerweile stehen den Hilfesuchenden in München und Umgebung 59 Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Viele ehrenamtliche Helfer setzen sich für die Suchtkranken und auch deren Angehörigen ein. Sie übernehmen vielfältige Aufgaben im Hinblick der Prävention, Motivation und begleiten die Betroffenen auch während und im Anschluss der Entwöhnungsbehandlung. Freundschaften und persönliche Begegnungen tragen nachhaltig zur Stabilisierung u.a. der eigenen Persönlichkeit bei.

Allen Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, Stellvertreterinnen und Stellvertretern ein herzliches „**Vergelts Gott**“ für ihren unermüdlichen Einsatz in den Selbsthilfegruppen.

Blaues Kreuz München e.V.

Unsere Selbsthilfegruppen im Raum München und S-Bahn Bereich

Hinweis: Aufgrund von Krankheit/Feiertagen/Urlaub u.ä. kann es zu geänderten Öffnungszeiten kommen.

Bitte informieren Sie sich daher auch auf unserer Homepage unter: [www.blaues-kreuz-muenchen.de /Unsere Selbsthilfegruppen/Liste unserer Selbsthilfegruppen](http://www.blaues-kreuz-muenchen.de/UnsereSelbsthilfegruppen/ListeunsererSelbsthilfegruppen)

Montag

- 10:00 Schwabing VII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**
-
- 16:30 Neuhausen I, Braganzastr. 11, Christuskirche
-
- 19:00 Aschheim, Ismaninger Str. 3, St. Peter und Paul
-
- 19:30 Moosach, Hugo-Troendle-Str. 53, Heilig-Geist-Kirche
-
- 19:30 Gauting, Ammerseestr. 13, Christuskirche, Walter-Hildmann-Haus **BF**
-
- 19:30 HasenbergI, Schleißheimer Str. 487,
Blaues Kreuz Diakoniewerk Außenstelle Nord
-
- 20:00 Haar I, Jagdfeldring 13b, Kirche St. Bonifatius
-

Dienstag

- 17:45 Unterhaching I, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
-
- 18:00 Schwabing I, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**
-
- 19:00 München-Ost, Berg-am-Laim-Str. 131,
Blaues Kreuz Diakoniewerk Außenstelle Ost **BF**
-
- 19:00 Giesing, Pistorinstr. 30, Männerwohnheim
-
- 19:00 Oberschleißheim, Haselsbergerstr. 9,
Kirche Maria Patrona Bavariae **BF**
-
- 19:00 Hausham, Norbert-Kerkel-Platz, Psychiatrie Agatharied, Ebene 3
-
- 19:00 Freimann, Situlistr. 73, Mohrvilla
-
- 19:30 München-Mitte VI, Gruppe für Spielsucht,
Sendlinger-Tor-Platz/Eingang Lindwurmstr., St. Matthäus
-
- 19:30 Fürstenfeldbruck, Stockmeierweg 7, Erlöserkirche
-
- 19:30 Gilching, Karolingerstr. 30, ev. Kirche **BF**
-
- 19:30 Neuhausen II, Braganzastr. 11, Christuskirche
-
- 19:30 Starnberg, Kaiser-Wilhelmstr. 20, ev. Kirche.
-
- 19:30 Dießen/Ammersee, Fischermartlstr. 14, ev. Gemeindehaus
-
- 19:30 Altenerding, Wendelsteinstr. 12-14, ev. Gemeindezentrum **BF**
-
- 19:30 Sendling, Wessobrunner Str. 1/Ecke Ettalstr. 3, Gethsemane Kirche
-
- 19:30 Unterhaching II, Jahnstr. 1, Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ) **BF**
-

19:30 Neuaubing, Limesstrasse 85, ev. Adventskirche

20:00 Schwabing II, Ainmillerstr. 43,

Kontakt- und Begegnungsstätte (KuB) **BF**

Mittwoch

17:30 Frauengruppe III, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

19:00 Schwabing III, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

19:30 Oberföhring, Fritz-Meyer-Weg 9-11, Vaterunserkirche **BF**

19:30 Herrsching, Bahnhofstr. 38, Herrschinger Insel

19:30 München-Mitte III, Frauenlobstr. 5, Friedenskirche

19:30 München-Mitte IV, Sendlinger-Tor-Platz/Eingang

Lindwurmstr., St. Matthäus

19:30 Lehel, Thierschstr. 28 (Eingang Mariannenplatz), Pfarramt Lukaskirche

Donnerstag

10:30 Schwabing IV, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

18:20 Geretsried, Graslitzer Str. 13, Caritas-Zentrum

18:30 Fürstenried, Forstenrieder Allee 65b, Bürgertreff **BF**

18:30 Planegg, Bahnhofstr.14/I, St. Elisabeth

18:30 Schwabing VIII, Kurfürstenstr. 34, Gruppenraum BKM e.V. **BF**

19:00 Schwabing V, Ungererstr. 17/I, Erlöserkirche

19:30 Bogenhausen, Barbarossastr. 3, Nazarethkirche **BF**

19:30 Neubiberg, Wendelsteinstr.1, ev. Gemeindezentrum

20:00 Harthof, Hugo-Wolf-Str. 18, Versöhnungskirche **BF**

Freitag

20:00 Pasing, Bodenstedtstr. 27, Emmauskirche

20:00 Neuperlach I, Quiddestr. 15, Lätarekirche

20:00 Neuperlach II, Quiddestr. 15, Lätarekirche

Sonntag

13:30 Schwabing VI, Kurfürstenstr. 34,

Gruppenraum BKM e.V. (EG) **BF**

BF = Barrierefrei

(~nderungen vorbehalten)

Frauengruppe I

...jeden 1. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum,
Wendelsteinstraße 12-14, Altenerding

BF

Du schaffst es nicht allein



aber nur du allein kannst es schaffen



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Hesselherstr. 1 (1. OG)

80802 München

Tel: 089 38 88 88 73

Fax: 089 38 88 88 75

office@blaues-kreuz-muenchen.de

www.blaues-kreuz-muenchen.de

Ihre Spende hilft!

Münchner Bank eG

IBAN DE28 7019 0000 0002 1442 20

BIC GENODEF1M01

Der Verein Blaues Kreuz München e.V. ist unter der Steuernummer 143/211/53136 als gemeinnützig anerkannt (Reg. Ger. VR 205792).
Beiträge und Spenden sind steuerlich abzugsfähig.

Unsere ehrenamtliche Arbeit unterliegt den hohen Standards
des Qualitätsmanagements (QM) nach DIN ISO 9000.

Der Verein Blaues Kreuz München e.V. wird durch die
gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern,
die Rentenversicherungsträger
und die Landeshauptstadt München gefördert.

Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Unterhaching
und der Münchner Bank.

Herausgeber: Blaues Kreuz München e.V.

V.i.S.d.P: Norbert Gerstlacher (PR- und Öffentlichkeitsarbeit)
089 38 88 88 73, n.gerstlacher@blaues-kreuz-muenchen.de