



Liebe Leser*innen,
liebe Kooperationspartner*innen und Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen den Sommer-Newsletter "Stadtteilgesundheits" 2026 des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München (GSR) zu übersenden.

In unserem Newsletter erhalten Sie Informationen zu aktuellen Projekten, Veranstaltungen und Terminen der Modellprojekte vor Ort und der GesundheitsTreffs. Wir berichten konkret aus den Stadtteilen Sendling-Westpark, Moosach, Milbertshofen-Am Hart, Ramersdorf-Perlach, Neufreimann, Freiham und den GesundheitsTreffs Riem, Hasenberg und Neuperlach.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

→ Neues zur Stadtteilgesundheits

Gesundheitskompass Bewegung - eine Veranstaltungsreihe rund um die Themen Bewegung und Gesundheit

Die erste Terminreihe des „Gesundheitskompass – Bewegung“ ist in Sendling-Westpark und Ramersdorf-Perlach erfolgreich gestartet und die begeisterten Teilnehmer*innen beschäftigten sich mit ganz unterschiedlichen Fragen rund um das Thema Bewegung: Was hat Bewegung mit Gesundheit zu tun? Muss Bewegung immer gleich Sport sein? Und wie viel Bewegung brauchen wir wirklich? Wie kann ich achtsam sein mit mir und anderen?

Nach dem schwungvollen Beginn im ersten Halbjahr freuen wir uns sehr, an dieser Stelle schon einen Ausblick auf die weiteren Themenfelder im zweiten Halbjahr geben zu können:

- **9. Oktober 2026:** Loslassen und Auftanken - wie gelingt Entspannung durch Bewegung. Im Alten- und Service-Zentrum Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München.
- **23. Oktober 2026:** Bewegung und Gedächtnistraining: Spielerische Übungen für Körper und Gehirn. Im Alten- und Service-Zentrum Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München.
- **20. November 2026:** Bewegung mit Alltagsgegenständen: Impulse für Bewegung zwischendurch. Im Alten- und Service-Zentrum Westpark, Garmischer-Straße 209, 81377 München.

Auf der folgenden Seite können Sie sich jederzeit für die verfügbaren Module anmelden - reinschauen lohnt sich, das Programm wird stetig aktualisiert: muenchner-bildungswerk.de/veranstaltungen.



Digitaler Gesundheitswegweiser - Jetzt registrieren!

Die Onlineplattform gesund-in-muenchen.de bietet einen umfassenden Überblick über Gesundheitsangebote in der Landeshauptstadt München.

Nutzer*innen finden dort Beratungsangebote, Anlaufstellen sowie Informationen rund um die psychische Gesundheit. Der integrierte Stadtteil-Gesundheitswegweiser liefert für bestimmte Münchner Stadtbezirke eine übersichtliche Darstellung von besonderen Services in der Nähe. Dazu gehören unter anderem Einrichtungen mit barrierefreiem Zugang, mehrsprachige Angebote, kostenfreie Leistungen, schnelle Terminvergaben, Online-Dienste sowie Hausbesuche. Dadurch wird sowohl Bürger*innen als auch Fachkräften eine gezielte Suche nach passenden Angeboten in der Nähe erleichtert.

Einrichtungen aus den Stadtbezirken Aubing-Lochhausen-Langwied, Berg am Laim, Feldmoching-Hasenberg, Trudering-Riem, Ramersdorf-Perlach, Moosach, Sendling-Westpark und Milbertshofen-Am Hart können sich für einen Eintrag [hier](#) registrieren!

Wir freuen uns, wenn Sie zu einer leichteren Orientierung in der Münchner Angebotslandschaft beitragen.

Kontakt bei Fragen oder für Info-Postkarten: gesundheitswegweiser.gsr@muenchen.de.



Papilio in München: Qualifizierungen erfolgreich durchgeführt

Im Rahmen des Münchner Pilotprojekts sind die ersten Qualifizierungen für das Programm Papilio-U3 erfolgreich abgeschlossen worden. Die teilnehmenden pädagogischen Fachkräfte setzen die erlernten Inhalte und Methoden bereits in den städtischen Kitas der Modellregionen um. Parallel dazu haben zwei Qualifizierungsreihen für den Altersbereich von drei bis sechs Jahren begonnen.

Begleitend zu den Fachkräfte-Schulungen findet derzeit in Augsburg die Ausbildung von Papilio-Trainer*innen statt, um künftig auch in München einen eigenen Trainerpool aufzubauen und die nachhaltige, stadtweite Umsetzung des Programms zu sichern. Papilio fördert die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und stärkt wichtige Lebenskompetenzen wie Empathie, Selbstregulation und den konstruktiven Umgang mit Gefühlen. Damit leistet das Programm einen wichtigen Beitrag zur frühen Prävention von Sucht- und Gewaltverhalten.

Ein gemeinsames Modellprojekt von Gesundheitsreferat und Referat für Bildung und Sport in Kooperation mit der Papilio gGmbH und der BARMER. Gefördert durch die BARMER, durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) und die Stiftung Deutsches Forum Kriminalprävention (DFK). Mehr Informationen unter [Präventionsprogramm Papilio](#).

Kontakt: papilio.gsr@muenchen.de.





Gesundheitswerkstatt Sendling-Westpark

Die Gesundheitswerkstatt richtet sich an alle Bewohner*innen in Sendling-Westpark. Im Mittelpunkt stehen Gesundheitskompetenz und Wirksamkeit im Alltag – und die Frage, wie die Nachbarschaft füreinander sorgen kann. Das Format lädt ein zum gemeinsamen Austausch, zum Lernen voneinander und zur aktiven Mitgestaltung eines gesunden Stadtteils.

Alle Treffen finden in der Caritas München Süd, Garmischer Straße 211 im Erdgeschoss, 81377 München, statt. Kostenlos und ohne Anmeldung.

- **29. Juli 2026**, 17 bis 19 Uhr
- **26. August 2026**, 17 bis 19 Uhr
- **30. September 2026**, 17 bis 19 Uhr

Bei Fragen und für weitere Informationen: Sabine Kaiser, Telefon: 0151 68816154 oder unter gesundheitswerkstatt@caritasmuenchen.org.

Gesundheitsquiz beim Sommerfest im Dschungelpalast

Am Sonntag, **26. Juli 2026**, von 12 bis 18 Uhr. Eintritt frei!

Wer weiß, was wirklich gesund ist? Macht mit, staunt gemeinsam – und entdeckt, welche Gesundheitsangebote es direkt in eurer Nachbarschaft gibt. Am Stand von München-gesund vor Ort wartet ein Gesundheits-Quiz rund um Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden – für Groß und Klein! Weitere Informationen gibt es [hier](#).

Bewegte Runde im Grünen - gemeinsam mitten in der Natur

Ab September: In dieser offenen Runde im Westpark bewegt man sich gemeinsam auf sanfte und abwechslungsreiche Weise. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden ebenso gefördert wie Gleichgewicht und Koordination – immer angepasst an Ihre persönlichen Möglichkeiten und Ihr eigenes Tempo. Der Kurs ist für alle offen – ganz gleich, ob Sie schon regelmäßig aktiv sind oder gerade erst wieder anfangen möchten. Einfache Hilfsmittel gestalten die Übungen vielseitig und alltagsnah. Die frische Luft, die Bewegung und die Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt.

Geführte Spaziergangsgruppe mit leichten Mobilisations- und Kräftigungsübungen im Westpark. Kein Sportoutfit nötig, keine Anmeldung. Dauer: 45–60 Minuten. Kooperation mit dem ASZ Westpark und MTV München von 1879 e.V. Genaue Informationen zu Terminen und Treffpunkt in Kürze im neuen Programmheft des ASZ Westpark oder auf [München - gesund vor Ort](#).

Treffen AG Gesundheit und Teilhabe

Am **21. September 2026** treffen sich erneut Fachkräfte und Akteur*innen zur Sitzung der AG Gesundheit und Teilhabe. Es geht um die gemeinsame Arbeit an Projektideen. Interessierte Fachkräfte können sich unter gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de anmelden.

Infoveranstaltungen: Selbstfürsorge und mehr für Eltern

Selbstfürsorge bedeutet, Dinge zu tun, die die eigene Gesundheit auf seelischer und körperlicher Ebene stärken. Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und deren positive Auswirkungen stellt das Team von Donna Mobile AKA e.V. vor. Termine: **13. Oktober** und **17. November 2026** jeweils von 10 bis 11 Uhr mit kostenlosem Frühstück im Treffam - Internationales Familienzentrum, Tübinger Straße 11, 80686 München.

Weitere Informationen zu den Angeboten in Sendling-Westpark gibt es auch unter [München - gesund vor Ort](#).



Sommer in Moosach

Der Sommer nimmt Fahrt auf und Sie suchen Informationen und Tipps, wie Sie gesund durch die heiße Jahreszeit kommen? In Moosach werden aktuell wieder einige Maßnahmen und Angebote zum hitzebedingten Gesundheitsschutz angeboten – nutzen Sie die Chance und werden Sie selbst aktiv:

- **Mit-Mach-Sommerfrühstück:** Frühstück und Austausch zu gesunder Ernährung am **21. Juli 2026**, 9.45 bis 12 Uhr, im Alten- und Servicezentrum Moosach, Gubestraße 5, 80992 München
- **Hitze. Klima. Zukunft. - Das Klima-Puzzle für Moosach:** Beim interaktiven Klima-Puzzle am **22. Juli 2026**, 17.30 bis 20.30 Uhr, setzen wir gemeinsam die Bausteine von Klimawandel, Hitze und Gesundheit zusammen. Im Stadteilladen Moosach, Dachauer Straße 270b, 80992 Moosach.

Entdecke dein Viertel - Interaktive Klimaschnitzeljagd für Moosach

Die Klimaschnitzeljagd in Moosach lädt Familien und Kinder im Sommer ein, auf spielerische Art und Weise mehr über den Zusammenhang von Hitze und Gesundheit zu erfahren. Bei dieser interaktiven Schnitzeljagd erkunden die Teilnehmenden verschiedene „kühle Orte“ im Stadtteil, die in unserer Hitzebroschüre „Gesund durch den Sommer – Coole Tipps bei Hitze in Moosach“ verzeichnet sind. Neben spannenden Aufgaben lernen die Kinder, wie sie sich an heißen Tagen schützen können und wo sie Unterstützung finden. Das Angebot fördert nicht nur die Gesundheit, sondern macht Moosach erlebbar und begehbar. Seid dabei und entdeckt mit uns die coolen Seiten unseres Stadtteils! Die Klimaschnitzeljagd ist frei zugänglich und kann ab Sommer jederzeit von Interessierten genutzt werden. Mehr Informationen unter gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.

Weitere Angebote sind:

- **Fit im Grünen - Bewegung für alle:**
 - **Kraft, Achtsamkeit und Energie:** Im Garten finden verschiedene Bewegungs- und Kräftigungsübungen statt. Die Teilnehmenden trainieren Kraft, Flexibilität und Ausdauer – ganz ohne Vorerfahrung. Das Angebot ist für alle Erwachsenen bis Senior*innen geeignet. Mit Entspannung und Spaß werden Körper und Geist gestärkt. **Jeden Donnerstag, 30. Juli bis 17. September 2026**, 15 bis 16 Uhr, im Garten der Diakonie, Heilig-Geist-Kirche, Gubestraße 4, Ecke Hugo-Tröndle-Straße 53, 80992 München. Das Angebot ist kostenlos. Es stehen Trinkwasser, Sitzmöglichkeiten und Toiletten zur Verfügung. Kontakt und Anmeldung bei Trainerin Elena de Martino, Telefon: 0178 8140971, soulgold.edm@gmail.com oder beim Gesundheitsmanagement Moosach gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.
 - **Yoga für Eltern und Kinder:** Nach einem langen Tag bewegen sich die Teilnehmenden gemeinsam im Garten. Bei dem Yoga-Angebot machen Eltern und Kinder kurze Bewegungsübungen. **Jeden Donnerstag, 30. Juli bis 17. September 2026**, 16.15 bis 16.45 Uhr, im Garten der Diakonie, Heilig-Geist-Kirche, Gubestraße 4, Ecke Hugo-Tröndle-Straße 53, 80992 München. Das Angebot ist kostenlos. Es stehen Trinkwasser, Sitzmöglichkeiten und Toiletten zur Verfügung. Kontakt und Anmeldung bei Trainerin Elena de Martino, Telefon: 0178 8140971, soulgold.edm@gmail.com oder beim Gesundheitsmanagement Moosach gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.
- **Besserer Schlaf – mehr Lebensqualität:**
 - Vortrag und Austausch am **24. September** und **5. November 2026**, 14 bis 15.30 Uhr im Alten- und Service-Zentrum Moosach, Gubestraße 5, 80992 München
 - Vortrag und Austausch für Frauen in der Diakonie Moosach "Miteinander Leben in Moosach", Hugo-Troendle-Straße 53, 80992 München
 - **9. September 2026**, 10 bis 12 Uhr: Schlaf im Wandel des Lebens
 - **30. September 2026**, 10 bis 12 Uhr: Tipps, um den Schlaf zu verbessern
 - **21. Oktober 2026**, 10 bis 12 Uhr: Umgang mit Grübelgedanken
 - **4. November 2026**, 10 bis 12 Uhr: Richtig am Tag leben, um Nachts gut zu schlafen
- **Stadtteilspaziergang für neue Lehr- und Fachkräfte** - Anmeldung beim Mobilen Bildungsmanagement, Dr. Alina Ivanova, alina.ivanova@muenchen.de

- **29. September 2026**, 15 bis 17.30 Uhr
- **8. Oktober 2026**, 15 bis 17.30 Uhr
- **Jahreszeitenküche: Saisonale Ernährung für die ganze Familie** - Im Familientreff Moosach, Feldmochinger Straße 42, 80993 München
 - Erfrischendes Sommerfrühstück: **30. September 2026**, um 9 Uhr
 - Herbstliches Mittagessen: **27. Oktober 2026**, um 11.30 Uhr
- **Bewegungsangebot für Senior*innen** - In der Diakonie Moosach, Seniorenclub „Lebensfreude“, Gemeindesaal Heilig-Geist-Kirche, Hugo-Troendle-Straße 53, 80992 München
 - Aktiv durchs Jahr: **12. Oktober 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr
 - Aktiv durchs Jahr: **30. November 2026**, 14.30 bis 16.30 Uhr

Stadtteilveranstaltungen

- **Spielfest am Hartmannshofer Bächl**: Aktionen und Angebote für Familien am **24. Juli 2026**, 14 bis 18 Uhr

Für Fragen oder Anmerkungen zu den Angeboten und Veranstaltungen melden Sie sich gerne unter gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de.

→ Neues aus Milbertshofen-Am Hart



Kinder und Jugendliche im Fokus

In Milbertshofen-Am Hart wird derzeit weiter daran gearbeitet, die Ergebnisse der Befragungen und Workshops unter anderem aus den beiden Fokusgruppen-Terminen im Rahmen eines Angebots zur Unterstützung der Resilienz für Kinder- und Jugendliche in der offenen Kinder- und Jugendarbeit umzusetzen.

Aktuelle Angebote und Veranstaltungen:

- Das Programm **HandsUp4you - Mach dich fit für dein Leben!** mit verschiedenen Angeboten zu Selbstwirksamkeit, Bewegung, Ernährung und Medienkompetenz wird gut im Stadtteil angenommen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an handsup@starkesdach.de.
- Am **25. September 2026**, 13 bis 17 Uhr, lädt das Gesundheitsreferat mit München - gesund vor Ort und dem GesundheitsTreff Hasenberg gemeinsam mit dem Bildungslokal Milbertshofen-Am Hart und lokalen Einrichtungen zum **Gesundheitstag Nord** auf dem Platz vor dem Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München ein. Hier gibt es verschiedene Angebote und Aktionen der Akteur*innen für alle Bewohner*innen rund um das Thema Gesundheit. Weitere Informationen erhalten Sie beim GesundheitsTreff Hasenberg, gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de oder Gesundheitsmanagement von München - gesund vor Ort, gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de.
- Begleitend zum Gesundheitstag organisiert der Verein Stadtteilarbeit es am **25. und 26. September 2026** einen **Zirkus für Grundschulkinder** in der Jugendwerkhalle in der Hanselmannstraße 31, 80809 München. Weitere Infos unter info@verein-stadtteilarbeit.de.
- Am **8. Oktober 2026** wird sich das Gesundheitsmanagement von München - gesund vor Ort wieder am **Job Day Nord** beteiligen. Dieser findet von 8 bis 13.15 Uhr wieder im Kulturhaus Milbertshofen, Curt-Mezger-Platz 1, statt.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten sind unter [München-gesund vor Ort](#) zu finden.

→ Neues aus Trudering-Riem



Neues Angebot „Walk and Talk“ im Riemer Park

Wir freuen uns, dass unser neues Angebot „Walk and Talk“ im Riemer Park gestartet hat. **Jeden Dienstagvormittag**, 10 bis 11 Uhr treffen sich interessierte Bewohner*innen unter der Leitung einer Gesundheitslotsin vor dem GesundheitsTreff, um sich in einer entspannten Atmosphäre zu bewegen

und gleichzeitig anregende Gespräche zu führen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung. Zudem wird keine Fitness vorausgesetzt, da sich die Gruppe in einem normalen Spaziertempo bewegt. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen.

Rückblick auf den Riemer Gesundheitstag 2026

Am **19. Juni 2026** fand zum fünften Mal der Gesundheitstag auf dem Platz der Menschenrechte statt. Trotz der heißen Temperaturen erfreute sich die Veranstaltung eines hohen Besucheraufkommens, vor allem von Kindern und Familien.

Das vielfältige Angebot umfasste unter anderem Bewegungsspiele, interaktive Quizfragen, sowie die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Angebote in der Messestadt zu informieren. Diese Aktivitäten trugen nicht nur zur Förderung der Gesundheit bei, sondern auch zur Stärkung des sozialen Miteinanders. Ein herausragendes Element des Programms war die Stempelaktion für Kinder. Viele Teilnehmer*innen zeigten großen Ehrgeiz, um von jeder Station einen Stempel zu erhalten. Der Gesundheitstag stellt eine wertvolle Plattform dar, um Informationen über Gesundheit und Bewegung zu vermitteln und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern. Der Gesundheitstag wird jährlich organisiert unter Federführung des GesundheitsTreffs Riem und des lokalen Bildungsmanagements, sowie der Mitwirkung zahlreicher Akteur*innen aus dem Stadtteil.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten sind unter [GesundheitsTreff Riem](#) zu finden.

Kontakt: gesundheit-riem.gsr@muenchen.de oder 089 233728720.

→ **Neues aus Ramersdorf-Perlach**



Gesundheit für Frauen: Zeit für Dich – Treffen für Frauen zum Thema Gesundheit

Die Frauen sprechen über Gesundheit und nehmen folgende Themen in den Blick:

- Gesundheit von Frauen und Müttern
- Gesundheit in der Familie
- Kleine Tipps, die den Alltag gesünder machen
- Einfache Wege für ein gesundes Leben

Die Treffen sind kostenlos, ohne Anmeldung und nur für Frauen. Mittwochs von 11 bis 12.30 Uhr (nach dem internationalen Frauenfrühstück) im Nachbarschaftstreff "Carl", Carl-Wery-Straße 66, 81739

München an den folgenden Tagen:

- **23. September 2026:** Gemeinsam stark – Unterstützung für ein erfülltes Leben trotz Krankheit
- **21. Oktober 2026:** Früher sehen, besser handeln: die Brust im Blick
- **25. November 2026:** Medienzeit mit Sinn – gesunde Mediennutzung für Groß und Klein

Fit durch den Alltag für Senior*innen. Gemeinsam Freude an Bewegung entdecken.

Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Muskeln, beugt Krankheiten vor und hält den Kopf fit. Bei der Sportgruppe für Senior*innen zählt nicht der Leistungsdruck, sondern der Spaß an Bewegung und die Gemeinschaft. Die Teilnehmenden trainieren Kraft, Koordination und ein wenig auch die Kondition. An folgenden Tagen wird zusammen geschwitzt und gelacht:

Jeden Donnerstag, 11 bis 12.30 Uhr im Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd, Balanstraße 111, 81549 München.

Das Angebot findet bei jedem Wetter statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Keine Anmeldung notwendig.

Spaziergänge für die Seele. Gespräche, die Begegnung schaffen.

Beim Spaziergang wird sich unterhalten, spielerisch nachgedacht und Geschichten geteilt. Gemeinsam geht es um Fragen wie: Was brauche ich, um mich wohlfühlen? Was würde mir im Moment guttun? Die Teilnehmenden entdecken dabei neue Perspektiven, kommen ins Gespräch und erzählen sich gegenseitig, was sie im Augenblick bewegt. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt. Am **20. Juli** und **3. August 2026**, 10 bis 12 Uhr, im ASZ Ramersdorf, Rupertigaustraße 61 a, 81671 München.

Ran an die Töpfe – Kochtreff im ZAK. Gemeinsam gesund kochen und genießen

Zusammen werden leckere Rezepte entdeckt und sich zum Thema gesunde Ernährung ausgetauscht. Für jeden Geschmack kommt etwas auf den Teller. Dabei wird darauf geachtet, was sich wirklich in den verschiedenen Lebensmitteln versteckt und welche cleveren und gesunden Alternativen es gibt. Mittwochs, von 10 bis 13 Uhr im ZAK Zusammen aktiv in Neuperlach, Theodor-Heuss-Platz, 81737 München an folgenden Terminen:

- **9. September 2026:** Fitte Gelenke mit der richtigen Ernährung
- **14. Oktober 2026:** Offener Treff für alle Fragen rund um Essen und Gesundheit

Weitere Informationen zu den Angeboten sind unter [München - gesund vor Ort](#) zu finden.

Angebote des GesundheitsTreffs Neuperlach:

- **Offene ärztliche Sprechstunde:**
 - Im **Sozialbürgerhaus Ramersdorf-Perlach**, Thomas-Dehler-Straße 16, 81737 München am **29. Juli 2026** von 13 bis 15 Uhr.
 - Im **Stadtteilbüro Neuperlach**, Gerhart-Hauptmann-Ring 56, 81737 München am **12. August** und **9. September 2026**, jeweils von 13.30 bis 15 Uhr.
- **Nachhaltige Menstruationsartikel** - Kostenfreie Erstausrüstung mit umweltfreundlichen Menstruationsartikeln und Beratung zu den Öffnungszeiten des GesundheitsTreffs.

Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten des Treffs sind unter [GesundheitsTreff Neuperlach](#) zu finden.

Kontakt: gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de oder 089 45350018.

→ Neues aus Neufreimann



Fit in Neufreimann

Vom **2. bis 28. Juli 2026** gibt es kostenlose Sportangebote auf der Wiese beim Gemeinschaftsgarten: **Montags** um 19.30 Uhr „Fitness Bootcamp“ mit Mitch von [KeMiFit](#), **dienstags** um 19.30 Uhr „RückenFit“ mit [Rosalie Oktay](#) und **donnerstags** um 16.30 Uhr „Fit mit Hits für Kids“ mit Juri. Weitere Informationen unter www.pk-neufreimann.de.

Zahngesundheit und Spielfest

Beim Spielfest in Freimann können Familien am **5. August 2026** das Zahnmobil des kvmf e.V. entdecken, sich beraten lassen, beim Zahn-Quiz mit Glücksrad mitmachen und Tattoos kleben. Infos: www.pk-neufreimann.de.

→ Neues aus Freiham



Präventionskette Freiham

Am **19. Juni 2026** fand die sechste **Sozialraumkonferenz** der Präventionskette Freiham statt. Insgesamt 85 Akteur*innen aus den Bereichen Bildung, Gesundheit, Soziales und Kultur kamen zusammen, um sich zu aktuellen Themen rund um Kinder, Jugendliche und Familien auszutauschen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Einen kurzen Rückblick zur Veranstaltung gibt es unter [Sozialraumkonferenz 2026 - Präventionskette Freiham](#).



Am **18. Juli 2026** findet bereits zum vierten Mal das **Stadtteilstfest Freiam** statt. Erstmals wird die Präventionskette Freiam dort mit einem gemeinsamen Informationsstand vertreten sein. Verschiedene Einrichtungen präsentieren sich gemeinsam mit dem Netzwerkmanagement der Präventionskette und laden Besucher*innen zu Gesprächen und zum Austausch ein. Außerdem wird es am Stand ein Glücksrad und kreative Angebote geben. Weitere Infos zum Stadtteilstfest gibt es unter [4. Stadtteilstfest Freiam - Willkommen in Freiam](#).

Ein weiterer Höhepunkt im Jahresverlauf ist die zweite [Eltern-Info-Messe](#) am **23. Oktober 2026**, die von Mitgliedern der Präventionskette Freiam organisiert wird. Eingeladen sind Eltern von Kindern der Geburtsjahrgänge 2020 bis 2022. Die Messe bietet Informationen und praktische Tipps zum Schuleintritt, persönliche Beratungsgespräche mit Expert*innen, Informationen zu Fördermöglichkeiten sowie einen Überblick über Freizeit- und Bildungsangebote im Stadtteil. Für Kinder sind u.a. Bastelaktionen und ein Glücksrad geplant. Um möglichst viele Familien niedrigschwellig und armutssensibel anzusprechen, werden Essens- und Getränkegutscheine ausgegeben. Darüber hinaus freut sich das Organisationsteam über hochwertige Sachspenden für das Glücksrad.

GesundheitsTreff Freiam

- Der GesundheitsTreff Freiam ist am **18. Juli 2026** beim **Stadtteilstfest Freiam** von 14 bis 19 Uhr mit einem Informationsstand zusammen mit der Präventionskette Freiam vertreten.
- Am **21. Juli 2026** findet die **Bürgersprechstunde** am Bildungscampus Freiam in der Mensa von 18 bis 19 Uhr statt. Der Gesundheitstreff ist dort vertreten.

Kontakt: gesundheit-freiam.gsr@muenchen.de

→ **Neues aus Feldmoching-Hasenberg!**



Kinderärztliche Sprechstunde

Am **Mittwochvormittag** öffnet der GesundheitsTreff Hasenberg! von 10 bis 13 Uhr seine Türen für die Kinder. Hier kümmert sich eine Kinderärztin um die Kleinsten. Ab Geburt, bis zur Einschulung können hier alle versäumten Untersuchungen (U3 bis U9) für Kinder nachgeholt werden. Für die Eltern ist dieser Service kostenlos und es ist kein Nachweis über eine Krankenversicherung nötig. Eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail im GesundheitsTreff ist hierzu unbedingt erforderlich.

Sportgruppe für Frauen "Fit in den Tag"

Sportschuhe, bequeme Kleidung, ein Getränk und ein Handtuch benötigen Frauen am **Mittwoch**. Von 9.30 bis 10.30 Uhr treffen sich die Sportlerinnen im Jugendzentrum „Der Club“. Angeleitet und motiviert von der Physiotherapeutin von Donna Mobile AKA e.V. starten alle Frauen energiegeladen in den Tag. Vor der ersten Teilnahme wird um Anmeldung im GesundheitsTreff per Telefon oder E-Mail gebeten.

Mehr Informationen zu den Angeboten des Treffs sind unter [GesundheitsTreff Hasenberg](#) zu finden.
Kontakt: gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de oder 089 233772508.

→ Weitere Neuigkeiten

Sommer, Sonne, Hitzeschutz

Der Sommer ist für viele Münchner*innen die schönste Jahreszeit. Hohe Temperaturen können aber gerade für vulnerable Gruppen wie ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Schwangere, Kleinkinder und Säuglinge eine besondere Belastung sein. Es ist daher wichtig, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die gesundheitlichen Risiken durch Hitze zu minimieren. Das Gesundheitsreferat hält daher unter www.muenchen.de/hitze Tipps zur Anpassung an Hitzephasen und den neuen [Münchner Hitzeplan](#) bereit. Hier findet sich außerdem ein Link zur [Münchner Karte der kühlen Orte](#). In diesem digitalen Tool sind neben Orten, die in Hitzephasen für Abkühlung sorgen, etwa den Münchner Badeseen, Kirchenhäuser sowie Park- und Grünanlagen, auch die zahlreichen kostenfreien Trinkbrunnen und Sanitäranlagen dargestellt.

Einrichtungen, die vulnerables Klientel betreuen, sollten rechtzeitig vor der Hitzeperiode ihre einrichtungsbezogenen Hitzeschutzpläne überprüfen und gegebenenfalls aktualisieren. Hierfür steht kostenfreies Informationsmaterial, etwa für den Bereich Pflege, Kitas und Schulen bereit unter www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/.

Auch das bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) stellt kostenfreies Informationsmaterial zu den Themen Pflege, Sonnenschutz und allgemeine Informationen zum Hitzeschutz, teils auch in verschiedenen Sprachen bereit unter www.bestellen.bayern.de/. Sinnvoll kann es auch sein, sich beim Deutschen Wetterdienst (DWD) mit einer geeigneten Emailadresse für die automatisierten Warnmeldungen zu Hitzeperioden einzutragen - mehr unter www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html.

Neue Erreichbarkeit der zahnärztlichen Hausbesuche für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung

Wenn der Besuch einer zahnärztlichen Praxis aufgrund persönlicher Einschränkungen nicht oder nur mit erheblichem Aufwand möglich ist, bietet die Kooperation zwischen der Landeshauptstadt München und dem Projektträger „Teamwerk“ die Möglichkeit, einen Hausbesuch von Zahnärzt*innen in Anspruch zu nehmen. Dieses Angebot trägt dazu bei, eine qualitativ hochwertige zahnärztliche Versorgung sicherzustellen.

Das Leistungsspektrum umfasst sowohl prophylaktische Maßnahmen als auch die Behandlung von Zahnschmerzen, entzündetem Zahnfleisch oder gelockertem Zahnersatz. Die Behandlung zu Hause wird im gesetzlichen Rahmen mit der Krankenkasse abgerechnet, sofern ein Pflegegrad vorliegt oder Leistungen der Eingliederungshilfe bezogen werden. Für den Hausbesuch entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Das aufsuchende zahnmedizinische Angebot, das in allen Stadtteilen verfügbar ist, ist **seit Juli 2026** unter folgender neuer Adresse und Telefonnummer erreichbar:

Teamwerk – Zahnmedizin für Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderungen
Tegernseer Landstraße 159
81539 München
Tel 089/2102456-121

Landesweiter Präventionstag

Am **12. Oktober 2026** findet der 2. landesweite Präventionstag statt. Ziel ist es, die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensphasen hervorzuheben, auf bestehende Angebote aufmerksam zu machen und ein positives Klima für Gesundheit zu schaffen.

Der Gesundheitsbeirat hat in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedern und weiteren Akteur*innen des Münchner Gesundheitswesens ein vielfältiges Programm für den Aktionstag in München erstellt. Die Angebote sind kostenfrei und richten sich an Bürger*innen, Fachkräfte, Kitas, Schulen und Interessierte. Weitere Informationen zu Vorträgen, Aktionen und Maßnahmen im Rahmen des Präventionstags werden auf der [Homepage des Gesundheitsbeirats](#).

Jugendliche bewerten ihr Quartier mit dem StadtRaumMonitor

Wie nehmen Jugendliche ihr Quartier wahr? Welche Aspekte fördern und welche mindern ihr Wohlbefinden? Um diese und weitere Fragen zu beantworten, läuft aktuell ein gemeinsames Projekt des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung an der LMU München und dem Gesundheitsreferat. Dabei sollen Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren ihre Quartiere mit dem StadtRaumMonitor bewerten. Der StadtRaumMonitor, entwickelt vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), ist ein partizipatives Instrument, das Menschen ermöglicht, ihr Lebensumfeld und dessen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu bewerten. Im Fokus stehen dabei Aspekte wie die Qualität des öffentlichen Raumes, Mobilität, Selbstwirksamkeit und soziales Miteinander sowie Bildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Ziel des Projektes ist es, die Perspektiven von Jugendlichen in Fokusgruppen-Gesprächen zu erfassen. Die Fokusgruppen sollen **ab Herbst 2026** in den Quartieren Sendling-Westpark, Moosach, Freimann und Schwanthalerhöhe stattfinden. Die Ergebnisse helfen, Stärken und Schwächen der Quartiere zu erkennen, und sollen in laufende Planungsprozesse einfließen.

Interessierte Einrichtungen in den genannten Quartieren sind herzlich eingeladen, bei der Durchführung mitzumachen. Das Projekt wird durch das BIÖG gefördert. Für weitere Informationen und Kooperationen wenden Sie sich gerne an: leitlinie.gsr@muenchen.de. Mehr zum StadtRaumMonitor finden Sie unter: stadtraummonitor.bioeg.de/.

Die Asiatische Tigermücke in München – Ihre Unterstützung ist gefragt!

Die Asiatische Tigermücke ist in den Tropen beheimatet und kann Infektionskrankheiten wie das Denguefieber oder Zika-Virus übertragen. Tigermücken legen ihre Eier in kleinen, stehenden Wasserstellen ab, zum Beispiel Blumentöpfe, Untersetzer, Eimer, Gießkannen und Regenwassertonnen. Gerade im Sommer, können sich die abgelegten Eier schnell zu erwachsenen Stechmücken entwickeln.

Es ist wichtig, Maßnahmen zu ergreifen, damit eine weitere Verbreitung der Tigermücke und andere lästige Stechmücken verlangsamt wird. Hierfür sind wir auf die aktive Unterstützung aus der Bevölkerung angewiesen. Dabei ist insbesondere von zentraler Bedeutung, Bruststätten konsequent zu vermeiden und zu reinigen. Hierfür stellt das Gesundheitsreferat eine [Checkliste mit wirksamen Maßnahmen](#) zur Verfügung.

Am Donnerstag, **23. Juli 2026** um 18.30 Uhr findet zudem ein kostenloses Webinar der vom Gesundheitsreferat beauftragten Fachfirma für Bekämpfungsmaßnahmen statt. Hierin erhalten Sie weitere Hintergrundinformationen zur Tigermücke und praktische Hinweise, die im eigenen Garten oder auf dem Balkon umgesetzt werden können. Anmeldung notwendig unter www.muenchen.de/tigermuecke oder per Mail an tigermueckenberatung@apc-ag.de. Weitere Informationen und Videotutorials unter www.muenchen.de/tigermuecke. Außerdem können Sie sich über diesen Link zu unserem Newsletter anmelden, um keine aktuellen Infos zu verpassen.

Weitere Beteiligungen des Gesundheitsreferats:

- Bürgersprechstunden der Bezirksausschüsse (Näheres unter stadt.muenchen.de/rathaus/politik/bezirksausschuss)
- Aktionstag Dasein für München am **10. Oktober 2026**

Kontakt zu uns:

gesundheitsfoerderung.gsr@muenchen.de
[München - gesund vor Ort](#)
[GesundheitsTreffe](#)
[Gesundheitswegweiser - Gesund in München](#)

Projektförderungen unter anderem nach §20a SGB V:

München - gesund vor Ort:



Präventionskette Neufreimann:



Papilio:



Projektförderung unter anderem auch im Rahmen des Masterplans Prävention des Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention durch das Landesprogramm, Sport vor Ort – draußen, offen, für alle.



Herausgeberin:

Landeshauptstadt München

Gesundheitsreferat

Bayerstraße 28a

80335 München

muenchen.de/gsr

facebook.com/gsr_muenchen

instagram.com/gsr_muenchen

x.com/gsr_muenchen