



Studieren und engagieren

Janek Falkenstein engagiert sich für Geflüchtete

München · Janek Falkenstein ist 20 Jahre und studiert Wirtschaftsinformatik an der TU München. In seinem Alltag als Student hat er nicht oft die Gelegenheit, Kontakte mit bildungsferneren Personen zu knüpfen. Auch in seinem familiären Umfeld hatte er diese Gelegenheit bisher nicht. Im Sommer besuchte Janek einen Workshop mit 30 Studenten, bei dem der Referent in die Runde gefragt hat, wer einen Flüchtling persönlich kennt. Niemand hat die Hand gehoben. Das hat ihn zum Nachdenken gebracht und war ausschlaggebend dafür, dass er sich im Internet über ehrenamtliches Engagement mit Geflüchteten informierte. Dort ist er auf das EDV-Training der Malteser gestoßen, was ihn als IT-Student besonders angesprochen hat.



Hossein Kowsari und Janek Falkenstein beim EDV-Training. Bild: Sophie Hedon

zehn Wochen bringt er einem Flüchtling Grundkompetenzen der EDV bei. Besonders gefällt ihm, dass er eine persönliche Beziehung mit seinem Ansprechpartner aufbauen konnte. Er kann so die Fortschritte seines Trainees von Woche zu Woche beobachten und sieht sofort, was ein Engagement bringt. Janek schätzt das Programm, in dem er sich engagiert. „Mit guten EDV-Kenntnissen lassen sich in unserer heutigen Welt nicht

Ehrenamtliche willkommen
Seit Oktober 2017 haben 75 Personen das EDV-Training erfolgreich abgeschlossen. Weitere 50 Personen warten bereits auf einen Einstieg in das Training. Dafür brauchen die Malteser Ehrenamtliche wie Janek. Kontakt: Sophie Hédon unter 0151-11103301 oder sophie.hedon@malteser.org.

Trainingszeiten (Lindwurmstr. 23 / 5. OG):
Dienstag 15.30 bis 17 Uhr, 17.30 bis 19 Uhr und 18.30 bis 20 Uhr.
Donnerstag 18.30 bis 20 Uhr.

nur die meisten Probleme lösen, sondern es ist möglich, sich vieles selbst beizubringen. Die zwei Stunden EDV-Training pro Woche sind in meinem Leben als Student gut unterzubringen. Mein aktueller Trainee Hossein ist unglaublich motiviert und engagiert. Je besser ich ihn kennenlerne, desto mehr fällt

mir auf, wie hart er kämpfen muss, um hier in Deutschland für sich und seine Familie das Bestmögliche zu schaffen.“ Für sich persönlich schätzt der 20-jährige, dass er an der Erfahrung, Menschen aus anderen Kulturen und mit anderen Problemen, als er sie kennt, zu unterstützen, wachsen kann. **red**

„Sich vieles selbst beibringen“

Seitdem engagiert sich Janek in der Malteser Flüchtlings- und Integrationsarbeit. Über



Interesse für den Anderen zeigen und sich unterstützen: So gelingt das Zusammenleben.

Collien Konzert & Theater GmbH präsentiert

Rock the Ballet®

X - 10th Anniversary Tour

Choreographed by Adrienne Canterna

12.-17. Februar 2019
Prinzregententheater

Tickets: München Ticket (089) 54 81 81 81 und alle bekannten VVK-Stellen · www.muenchenevent.de

CHRISTLUM
Echt verführerisch.

DinoJet
Tellerlift für Kinder

CHRISTLUM SPECIALS 18/19

MO*/FR* LERNFREIE ZONE
Tageskarte für Schüler** & Studenten**
um nur € 35,-

DI* DAMENTAG
Tageskarte für alle Damen
um nur € 15,-

MI*/DO*/FR* JUNGBRUNNEN
Tageskarte für alle Junggebliebenen 50+***
HEISSER TIPP

SA/SO FAMILIENTAG ****
Jeden Sa***/So*** zahlen Mutti & Papi je € 45,- & alle Kinder von 6 - inkl. 15 J.
um nur € 15,-

MITTWOCH: RODELGAUDI
AB 19:30 UHR
und Hüttenspaß auf der Christlum Alm

www.christlum.at Hochalmlifte Christlum Achenkirch GmbH Tel. +43 (0) 5246 6300 Fax +43 (0) 5246 6723

Qigong und Meditation

Im ESV Neuaubing starten wieder Kurse

Neuaubing · Auch wenn das Frühjahr noch weit entfernt scheint: Im ESV Neuaubing beginnen Mitte Februar mehrere neue Qigong- und Meditations-Frühjahrs-Kurse. Qigong steht für die intensive Beschäftigung (chin. „gong“) mit der Lebensenergie Qi. Die Kurse wollen die Teilnehmer zu mehr Gelassenheit führen, das Körpergefühl verbessern, die Beweglichkeit fördern und die Lebensfreude steigern. Sie werden wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung von einigen Krankenkassen bezuschusst. Peter Blomeyer, der die Kurse leitet, ist VHS-geprüfter Kursleiter und lehrt seit vielen Jahren Qigong, Meditation und asiatische Kampfkünste. Er ist außerdem Autor des Buchs „Qigong – neue Programme für unser Gehirn“. Die Kurse, die am 12. und 13. Februar starten, finden einmal wöchentlich – Dienstag- und Mittwochabend sowie Mittwochvormittag – bis Anfang April im Ballettsaal des ESV Neuaubing (Papinstraße 22) statt. Infos zu den Kursinhalten gibt es unter kurs-Neuaubing@qigong-concept.de oder Tel. (089) 877377. Eine Anmeldung ist möglich unter www.esv-neuaubing.de, Tel. (089) 3090417-0 oder per Mail an info@esv-neuaubing.de. Als Ausstattung werden lediglich lockere Freizeitkleidung, Gymnastikschuhe oder Socken benötigt. Die Teilnahmegebühr beträgt für ESV-Mitglieder 50 Euro, für Nicht-Mitglieder 110 Euro. **bb**

ASMO KÜCHEN in München-Freiham

25.-27.01.2019 KÜCHEN-HAUSMESSE

Exklusive Hausmesse-Angebote

Die ersten 15 Kunden haben die Wahl:

- kostenfreie Altküchenentsorgung oder
- Granit- statt Kunststoff-Arbeitsplatte* beim Kauf einer neuen Einbauküche.

*ausgenommen sind Kosten für Bearbeitung der Granitplatte, Schablonierung, Lieferung und Montage, gilt für 10 Steinarten und nur in Verbindung mit dem Kauf einer kompletten Küche.

➤➤ **BORA** LIVE-Cooking-Event am Samstag, 26.01.19 ab 10:00 Uhr

➤➤ **FAMILIEN SCHAUSONNTAG** am 27.01.19 von 11:00 bis 16:00 Uhr
keine Beratung, kein Verkauf

Jetzt Termin vereinbaren: +49 (0) 89 / 89 71 330 oder unter www.asmo.de

81249 München-Freiham, Anton-Böck-Str.38

Ecke Hans-Steinkohl-Str., mail: freiham@asmo.de

ASMO
KÜCHEN