

SERVVUS

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



Studentenwerk
München

AUSGABE
07/2019

SO KLAPPT ES MIT BAFÖG & CO.

Studienfinanzierung bis ans Ziel

ZIMMER FREI!

Wohnplatzverlosung für Erstsemester

WOHIN IM JULI?

Veranstaltungen auf einen Blick

AUSGABE 07 / 2019

HERAUSGEBER:

Studentenwerk München
 Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht
 (Geschäftsführerin)
 Leopoldstr. 15, 80802 München

REDAKTION:

Ingo Wachendorfer (verantwortlich)
 Julia Wöfle
 Leslie Hauser
 Sophie Plessing
 Silvie Tillard

KONTAKT:

Telefon: +49 89 38196-148
 E-Mail: presse@stwm.de

SATZ UND LAYOUT:

elementare teilchen GmbH

HERSTELLUNG UND DRUCK:

Druckerei Joh. Walch GmbH & Co.
 Im Gries 6, 86179 Augsburg

UMWELTHINWEIS:

servus ist auf ökologisch einwandfreiem
 Papier sowie CO₂-kompensiert gedruckt.
 Die Herstellung und die Nachhaltigkeit wird
 überwacht.



AUFLAGE:

18.000

servus wird kostenlos in den Einrichtungen
 des Studentenwerks München und an den
 vom Studentenwerk betreuten Hochschulen
 verteilt.

ANZEIGEN:

Deutsche Hochschulwerbung
 Tel.: + 49 211 749 564-0
 E-Mail: info@hochschulwerbung.de



© Frank Röthel

LIEBE STUDENTINNEN UND STUDENTEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit Sparen alleine ist es während des Studiums oft nicht getan. Eine Strategie der Studienfinanzierung sollte bereits vor dem Studienbeginn entwickelt werden (S. 7). Je nachdem, wie viel die Eltern zum Lebensunterhalt beisteuern können, müssen Studierende nach Alternativen suchen. Die beste Form der Studienfinanzierung stellt mit Sicherheit die Förderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) dar.

Insofern Sie darauf Anspruch haben, können Sie ihr Studium damit ganz oder teilweise finanzieren und müssen nach Beendigung des Studiums nur die Hälfte des erhaltenen Geldes zurückzahlen (S. 18) und auch dann nicht sofort.

In unserem Brettspiel auf den Seiten 8 und 9 können Sie sich über weitere Möglichkeiten der Studienfinanzierung informieren. Im Interview mit Melanie Gellmann auf den Seiten 14 und 15 erfahren Sie zudem alles Wissenswerte zum Thema Studienkredite.

Wenn noch Fragen offen sind, so kommen Sie am besten in eine unserer Beratungsstellen zum Thema BAföG/ Finanzierung (S. 15). Im Frag Doch! auf Seite 5 erklären wir außerdem die Vorteile des BAföG-Online-Antrags und auf Seite 19 stellen wir Ihnen Lukas Thoma, den Sachbearbeiter der Darlehenskasse Bayern, näher vor.

Bedanken möchte ich mich bei allen, die unser Benefizkabarett im Mai besucht oder an der Spendenaktion am 13. Juni in den Mensen teilgenommen haben. Die eingenommenen Geldbeträge (S.18) werden ohne Abzüge für Studierende in finanziellen Nöten bereitgestellt.

Was es Neues in den Betriebsstellen der Hochschulgastronomie gibt und wo gerade saniert wird, erfahren Sie auf Seite 4. Den Speiseplan finden Sie wie gewohnt in der Mitte des Hefts auf den Seiten 10 bis 13.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen entspannte Pausen und viel Erfolg in der Prüfungszeit!

Ihre

Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht
 Geschäftsführerin des Studentenwerks München

„Sparmaßnahmen muß man dann ergreifen, wenn man viel Geld verdient. Sobald man in den roten Zahlen ist, ist es zu spät.“

JEAN PAUL GETTY, US-AMERIKANISCHER INDUSTRIELLER UND KUNSTMÄZEN (1892 - 1976)



SERVICE

- Nachschlag: Zufriedenheitsbefragung und Mensa-Dinner
- Neues aus Mensa & Co.
- Beginn der Sanierung Mensa Leopoldstraße
- Frag doch! Was genau bringt mir der BAföG-Online-Antrag?
- Wohnplatzverlosung für Erstsemester – jetzt bewerben!

REPORT

So klappt es mit BAföG und Co.: Studienfinanzierung bis ans Ziel

AN GUADN

Der neue Mensaspeiseplan für den Monat Juli

ZUR SACHE

Melanie Gellmann, Studienkreditberaterin beim Studentenwerk München, im Interview

WOHIN? / ERLEBEN

- Termine für Studierende, für wenig Geld vom 1. bis 31. Juli 2019
- Tickets zu gewinnen: Kino, Mond & Sterne
- 10. Drachenbootrennen im Olympiasee
- Ausstellung im Museum of Urban and Contemporary Art (MUCA)

ÜBRIGENS

- Wussten Sie schon, dass ... Sie nach Ihrem Studium nur die Hälfte der BAföG-Förderung zurückzahlen müssen?
- Nachlese: So viel Spendengeld brachte das Benefizkabarett
- Filmtipp: „Unsere große kleine Farm“ mit Ticket-Verlosung

WER IST EIGENTLICH... ?

Lukas Thoma, Sachbearbeiter der Darlehenskasse Bayern (DAKA)

4		Mensa & Cafeteria restaurants universitaires cafeteria 餐厅
		Wohnen résidences universitaires accommodation 住宿
6		BAföG aides financières grant (联邦德国教育促进法中规定的) 贷学金的申请
10		Information information 信息
14		Internationales relations internationales international affairs 国际
16		Kultur service culturel cultural affairs 文化和休闲时间
		Beratung aide social counselling 咨询
		Studieren mit Kind étudiants parents studying as a parent 带孩子的大学生
		Studieren mit Behinderung étudier et handicap students with disabilities 残疾人士



Gastro auf dem Campus

NEUES AUS MENSA & CO.

Mit leerem Magen lernt sich's schlecht! Deshalb bietet das Studentenwerk München mit seinen Mensen, StuCafés, StuLounges und StuBistros^{Mensa} günstige Verpflegungsmöglichkeiten in Fakultätsnähe an. Deren Angebot wird laufend an die Bedürfnisse der Gäste angepasst, wie der Rückblick aufs erste Halbjahr 2019 zeigt:

Seit Mai 2019 gibt es in der Mensa Weihenstephan eine Frontcooking-Station (Bild oben). An der neu ausgestatteten Theke werden ofenfrische Pizzen, knackiges Wokgemüse oder herzhaft Grillgerichte direkt vor den Augen der Gäste zubereitet. Die Weihenstephaner Studierenden können sich außerdem seit April 2019 über eine neue StuLounge im Zentrum für naturwissenschaftliche Grundlagen, Gebäude D1, der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf freuen.

Im Münchner Zentrum eröffnete im März 2019 das neue StuBistro^{Mensa} Akademiestraße in der Akademie der Bildenden Künste. Neben warmen Mittagsspeisen bietet die Einrichtung eine reichhaltige Auswahl an belegten Brötchen, Backwaren oder Obst für den Snack zwischendurch. Die Hochschulgastronomie des Studentenwerks München wünscht einen guten Appetit!

Zufriedenheitsbefragung

WIR HABEN NACHGEFRAGT

Das Studentenwerk München führt fortlaufend Zufriedenheitsbefragungen durch. Die Ergebnisse helfen, die Leistungen und Angebote im Sinne der Studierenden anzupassen oder zu verbessern. Im Jahr 2018 haben insgesamt 4.073 Teilnehmer bei der Befragung mitgemacht. Was hat die Auswertung ergeben? Zum Beispiel einen Anstieg der Zufriedenheit beim Essen. Die Gäste bewerten die Vielfalt und Frische des Speisenangebots als positiv sowie den Geschmack der Gerichte. Auch die Umstellung auf das Selbstbedienungskonzept zeigt Wirkung, vor allem die Flexibilität des Systems wird sehr geschätzt. Der gewünschte Nebeneffekt ist übrigens auch schon eingetreten: Jeder nimmt sich nur noch so viel, wie er/sie essen kann. Dadurch können wiederum Lebensmittelabfälle reduziert werden.

Sie wollen uns Ihre Meinung sagen? Mitmachen lohnt sich! Unter den Teilnehmenden wird jedes Jahr ein Hauptgewinn verlost – das perfekte Mensa-Dinner. Zu diesem Anlass wird die Gewinnerin oder der Gewinner samt drei Freunden auf höchstem Niveau und in mehreren Gängen kulinarisch verwöhnt.



Hier finden Sie den Mitmach-Link:

→ www.stwm.de > Essen & Trinken > Ergebnisse Zufriedenheitsbefragung

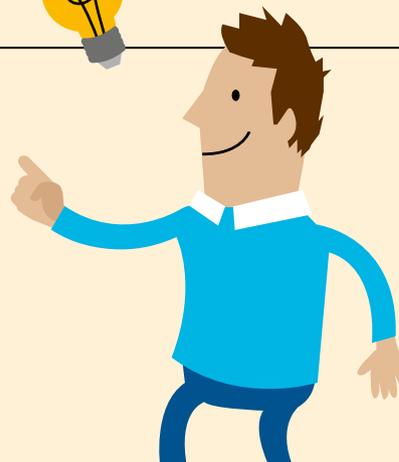


Mensa Leopoldstraße

WIR SANIEREN FÜR SIE!

Die Mensa Leopoldstraße wird in mehreren Teilschritten umfangreich saniert. In Vorbereitung auf die eigentliche Sanierung, die ab Oktober 2019 startet, finden bereits seit Juni 2019 Betonarbeiten im Außenbereich statt. Während dieser Arbeiten kann es streckenweise sehr laut werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

FRAG DOCH!



Gibt es etwas, was Sie das Studentenwerk schon immer fragen wollten?
In unserer Rubrik „Frag doch!“ erhalten Sie Antworten.

*Was genau bringt mir der
BAföG-Online-Antrag?*
fragt eine Studentin

Unsere Antwort:

Füllen Sie Ihren BAföG-Antrag online über www.bafog-bayern.de aus, werden Sie automatisch auf Lücken und Fehler in Ihren Eingaben hingewiesen. Die Eingabe kann auch unterbrochen und später fortgesetzt werden. Außerdem bietet Ihnen die Website zu Ihrer Orientierung eine Liste mit den typischerweise für die Antragstellung benötigten Unterlagen. Auch bei der Bearbeitung durch das Amt für Ausbildungsförderung spart der Online-Antrag Zeit, da Ihre Daten nicht händisch abgetippt werden müssen.

Sind Sie sich beim Ausfüllen des Antrags unsicher, helfen Ihnen die Beraterinnen und Berater der Allgemeinen BAföG-Beratung des Studentenwerks München gerne weiter. Haben Sie Fragen und Ihr Antrag ist schon in Bearbeitung, kommen Sie gerne in unser BAföG-Service-Zentrum in der Leopoldstraße 15.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

→ www.stwm.de/bafog-faq

→ Sie fragen – das Studentenwerk antwortet! *Einfach eine E-Mail schreiben an: presse@stwm.de*

Wohnplatzverlosung für Erstsemester

JETZT BEWERBEN!

Noch bis zum 15. Juli können sich Erstsemester, die erstmals an einer Münchner Hochschule zum Wintersemester ihr Studium beginnen, für einen Wohnplatz in den Studentenwerks-Wohnheimen in München und Freising bewerben.

Um bei der Verlosung mitzumachen, können angehende Studierende, die die Bewerbungsbedingungen erfüllen, online auf der Studentenwerks-Website das reguläre Bewerbungsformular für einen Wohnplatz ausfüllen. Zusätzlich muss im Hinweisfeld das Stichwort „Erstsemester im Wintersemester 2019/20“ eingetragen werden – so nehmen Sie automatisch an der Verlosung teil. Die Verlosung findet per Zufallsgenerator am 24. Juli statt. Die Gewinner werden ab 26. Juli 2019 per E-Mail benachrichtigt.

Weitere Informationen zur Wohnplatzverlosung:
www.stwm.de/zimmerverlosung



SO KLAPPT ES MIT BAFÖG & CO.

STUDIENFINANZIERUNG
BIS ANS ZIEL

STUDIEN-
BEGINN

BAFÖG

BERATUNG

ABSCHLUSS



Von BAföG über Nebenjob bis Stipendium – es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Studium zu finanzieren. Dabei ist das BAföG die beste Form der Studienfinanzierung. Mit BAföG fördert der Staat junge Menschen mit wenig Geld während ihrer Ausbildung. Die Förderung fällt entsprechend geringer aus, wenn die Eltern gut verdienen. Aber auch eine geringere BAföG-Förderung lohnt sich in jedem Fall, da nur die Hälfte davon zurückzuzahlen ist, die andere Hälfte ist geschenkt.

Eine weitere gute Nachricht: Der Bundestag hat die Erhöhung der BAföG-Förderung beschlossen. Ab dem Wintersemester 2019/20 steigt der Höchstbetrag für Studierende auf 744 Euro. Auch die Freibeträge wurden angehoben, Ausbildungsförderung kann nun auch noch bei einem Gesamt-Bruttoeinkommen der Eltern von über 100.00 Euro bewilligt werden (Beispiel für eine Familie mit zwei studierenden Kindern ohne eigenes Einkommen und Vermögen oberhalb der Freibeträge). Und die Studierenden selbst dürfen pro Jahr 5.400 Euro anrechnungsfrei dazuverdienen. Eine Antragstellung für das Wintersemester 2019/20 kann sich also lohnen, auch wenn der Antrag schon einmal abgelehnt worden ist. Auf den nächsten Seiten zeigen wir, wie die Studienfinanzierung gelingt!



INFOS ZUM BAFÖG GIBT ES...

- auf der Website des **Studentenwerks München:**
www.stwm.de/finanzierung
- auf der Internetseite des **Verbands der Deutschen Studentenwerke:**
www.studentenwerke.de/de/bafog
- auf der Internetseite des **Bundesministeriums für Bildung und Forschung:**
www.bafög.de
- in den **BAföG-Beratungsstellen** des Studentenwerks München. Diese finden Sie in München im Beratungszentrum im Olympischen Dorf (Helene-Mayer-Ring 9), in Freising auf dem Campus Weihenstephan im Gebäude „Alte Akademie“, und in Rosenheim ebenfalls auf dem Campus. Wenn Sie Probleme beim Ausfüllen des BAföG-Antrags haben, können Sie das Formular zur Beratung mitbringen.
- bei den Sachbearbeiter/-innen des **BAföG-Service-Zentrums (BSZ)** in der Leopoldstraße 15. Diese stehen Ihnen bei Fragen zur Bearbeitung Ihres BAföG-Antrags oder zu Ihrem Bescheid zur Verfügung.
Sprechzeiten:
Mo, Di, Mi: 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr
Do: 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 12.00 Uhr
Telefonsprechstunden:
Di, Mi: 13.00 bis 15.00 Uhr
Do: 9.00 bis 11.30 Uhr
Telefonnummern:
www.stwm.de/finanzierung/bafog-kontakt

WEGE ZUR STUDIENFINANZIERUNG

Die Studienfinanzierung ist das A und O für ein sorgloses Studium. Teste hier, welche Wege Dir dabei offen stehen.

Beantrage jetzt BAföG

ZUSAGE FÜR STUDIENPLATZ

Du hast einen Studienplatz erhalten – herzlichen Glückwunsch!

1

START

DIE ELTERN KÖNNEN DICH NICHT ODER NUR ZUM TEIL UNTERSTÜTZEN

?

Unsicher, wie Du dein Studium finanzieren sollst? In der Allgemeinen BAföG-Beratung helfen Dir Profis weiter.

2

BERATUNGSNETZWERK

Stress mit dem Vermieter, Prüfungsstress oder finanzielle Nöte? Um Studierende in Problemsituationen zu unterstützen, bietet das Studentenwerk München ein umfassendes Beratungsangebot. Das Beratungszentrum hilft Dir bei Schwierigkeiten im Studienalltag ebenso wie in Fragen zu Studienfinanzierung, BAföG, Stipendien, Studienkredit und zum Jobben. Auch Studierende mit Kind und Studierende mit einer chronischen Erkrankung und/oder Behinderung finden hier Ansprechpartner.

Stipendien sind nicht nur was für 1-er-Kandidaten!

Bei manchen Stipendien werden bis zu 300 Euro pro Monat nicht aufs BAföG angerechnet.

Stipendienberatung

Studienkreditberatung

Mehr im Interview auf Seite 14/15

Super, dann steht der Studienfinanzierung nichts mehr im Weg.

?

Du brauchst Hilfe während des Studiums? Das Beratungsnetzwerk des Studentenwerks berät in allen Fragen rund ums Studium.

Irgendetwas ändert sich? Gehe zum **EREIGNISFELD!**

Falls Du auf eigenen Füßen stehen willst, kannst du beispielsweise jobben, ansonsten direkt weiter zu **4**.

?

!

3

BAFÖG BEANTRAGEN

Darauf solltest Du achten:

- Antrag frühzeitig stellen: sobald Studienort und Studienfach feststehen.
- Antrag vollständig und leserlich ausfüllen. Tipp: Fülle den Antrag online aus unter www.bafög-bayern.de. Hier siehst Du direkt Lücken und Fehler.
- Es gibt viele Sonderfälle. Mehr Infos unter: www.stwm.de/bafög-faq

Viele Studierende wissen nicht, dass sie BAFÖG beziehen könnten

Ein Online-Antrag macht es für beide Seiten einfacher.

Der BAFÖG-Höchstsatz liegt bei 744 Euro.

ANTRAG BEWILLIGT

Super, das ist eine große Hilfe! Aber denk daran: Nach einem Jahr muss ein Weiterförderungsantrag gestellt werden. Wenn Du im Wintersemester begonnen hast, ist der Stichtag der 31. Juli.

NEBENJOB

Das solltest Du wissen:

- Gesetzliche Krankenversicherung: Du darfst max. 435 Euro/Monat – bei Minijob 450 Euro – (inkl. Weihnachts-, Urlaubsgeld, Zusatzleistungen) verdienen, ohne aus der Familienversicherung zu fallen. Danach musst du dich als Student selbst versichern. Und: Nur, wer während der Vorlesungszeit weniger als 20 Stunden/Woche arbeitet, gilt trotz Job weiterhin als Student!
- BAfög: Du darfst 5.400 Euro/Jahr dazuverdienen, die sich nicht auf dein BAFÖG auswirken.

Für detaillierte Informationen wende Dich an die Allgemeine und Soziale Beratung **2**.

Das Geld reicht nicht aus? Das Beratungszentrum **2** hilft bei der Planung der umfassenden Studienfinanzierung weiter oder gibt Tipps für einen **NEBENJOB**.

?

EREIGNIS

Du machst ein Auslandsstudium? Bist beurlaubt? Oder deine Geschwister fangen auch an zu studieren? Veränderungen müssen dem Amt für Ausbildungsförderung unverzüglich mitgeteilt werden. Sie können sich auf die Höhe der laufenden BAFÖG-Zahlungen auswirken. Dies kann auch dazu führen, dass Du einen Anspruch auf BAFÖG hast, obwohl der Antrag vorher schon mal abgelehnt wurde.

Irgendwas ändert sich? Zurück zu **2** oder **3**.

!

€

4

STUDIENABSCHLUSS

Du hast Dein Ziel erreicht, wir gratulieren! Jetzt darfst Du die Füße mal hochlegen und die Seele baumeln lassen. Vielleicht ist ja auch zur Belohnung ein Entspannungsurlaub drin.

ZIEL

?

Jetzt ist viel Lernen angesagt und es bleibt kaum mehr Zeit zum Jobben. Wenn Du dann keinen Anspruch mehr auf BAFÖG hast, besteht die Möglichkeit auf finanzielle Unterstützung durch unterschiedliche Kreditformen. Informiere dich im Beratungszentrum **2**.

?

Du machst gleich mit dem Master weiter? Dann zurück zu **1**.

Du fängst an zu arbeiten? Erst fünf Jahre nach Studienabschluss (bzw. nach dem Erreichen der Förderungshöchstdauer) ist das BAFÖG zurückzuzahlen. Von der ausbezahlten Ausbildungsförderung musst Du nur die Hälfte, nämlich das zinsfreie Darlehen, zurückzahlen. Insgesamt müssen höchstens 10.000 Euro zurückgezahlt werden.

Juli SPEISEPLAN

	Montag, 01.07.19	Dienstag, 02.07.19	Mittwoch, 03.07.19	Donnerstag, 04.07.19	Freitag, 05.07.19	Montag, 08.07.19
Pizza	Pizza mit Gorgonzola	Pizza Regina mit Vorderschinken und Champignons	Pizza Frutti di Mare mit Meeresfrüchten	Pizza Parma	Pizza mit Spinat und Mozzarella	Pizza Caprese
Pasta	Gnocchi mit Schafskäse und frischem Basilikum	Schinkennudeln mit Zwiebeln und Ei	Pasta mit Putenbolognese	Dinkelnudelpfanne Griechische Art	Gnocchi in pikantem Hähnchen-Gemüse-Ragout	Pasta mit Sojabolognese
Grill	Putensteak mit Kräuterbutter	Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce	Hähnchenbrustfilet mit warmer Gemüsesalsa (scharf)	Schweinefilet mit Chimichuri	Gebratenes Seelachsfilet kreolische Art mit Salsa	Schweinelachssteak mit Paprikasauce
Wok	Green-Thai-Curry vom Rind	Phad Thai - Thai-ländisches Nudelgericht	Garnelen mit Zitronen-Kokos-Dip	Hähnchenbrust Thai-Style mit Gemüse	Nasi Goreng	Chinapfanne mit Putenfleisch
Vegan	Graupen-Gemüse-Pfanne	Kräuterpolenta mit Tomatenragout	Pikantes Kartoffelchili	Gemüse Eintopf Pichelsteiner Art	Zartweizen mit Gemüse	Bulgur mit Karotten, Fenchel und Sellerie
Veggie	Spinatspätzelpfanne mit Bergkäse	Kartoffel-Pilz-Auflauf mit frischem Lauch	Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse	Bio-Linsen mit Bio-Spätzle	Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung
Fleisch	Lammgulasch nach Art der Provence	Jägerschnitzel von der Pute mit Waldpilzen	Andalusisches Rinderragout	Pfannengyros vom Schwein	Schweinebraten mit Biersauce	Alm Cordon bleu gefüllt mit Bergkäse
Fleisch	Chili con Carne	Quiche Lorraine	Chicken Fingers in Kokospanade	Bratwurst mit Sauerkraut		Esterhazygulasch vom Rind
Fisch		Seelachsfilet Florentiner Art mit Blattspinat und Hollandaise	Cordon bleu vom Schwein	Panierter Seelachs mit Kartoffel-Gurken-Salat		
Süßspeise			Apfelmüchli mit Vanillesauce		Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus	

Besser zurechtfinden:

LEGENDE

● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan

GESCHLOSSEN IM JULI:

Bereich LMU 29.07. bis 31.07.: StuBistro^{Mensa} Schillerstraße, StuBistro^{Mensa} Schellingstraße / 29.07. bis 13.10.: StuLounge BMC Martinsried, StuBistro^{Mensa} Martinsried, StuBistro^{Mensa} Oberschleißheim / seit 24.06.: StuBistro^{Mensa} Großhadern (wg. Umbau), dafür geöffnet im Sommer: StuLounge BioSys Großhadern / **Bereich TUM** 29.07. bis 31.07.: StuCafé Olympiapark, StuCafé Boltzmannstraße, StuCafé Akademie Weihenstephan, StuLounge

Weihenstephan / **Bereich Hochschule für Musik und Theater:** StuBistro^{Mensa} Arcisstraße (29.07. bis 31.07.) / **Bereich Hochschule München:** Mensa Lothstraße (22.07. bis 31.07.), StuCafé Heßstraße (29.07. bis 31.07.), Mensa Pasing (22.07. bis 31.07.), StuCafé Pasing (29.07. bis 31.07.) / **Bereich Hochschule Rosenheim:** StuBistro^{Mensa} (29.07. bis 31.07.) / **Bereich Benediktbeuern** StuBistro^{Mensa} (01.07. bis 31.07.)



9./10./11. Juli + 16./17./18. Juli
SALAT & BOWL-AKTIONSTAGE

Mit einer ausgewogenen Zusammenstellung an Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinquellen sind die bunten Bowls gesund, erfrischen und spenden Energie. Genau das richtige für warme Sommertage!

© M.studio – stock.adobe.com

Dienstag, 09.07.19	Mittwoch, 10.07.19	Donnerstag, 11.07.19	Freitag, 12.07.19	Montag, 15.07.19	
Pizza Romana mit Salami, Sardellen und Kapern ▲	Pizza Vegetariana mit Mozzarella ▲ ◆	Pizza Mexiko mit Vorderschinken ▲	Pizza Scampi ▲	Pizza Pulled Pork ▲	Pizza
Pasta Tomate-Basilikum ● ■	Pasta mit Champignonrahmsauce ● ▲ ◆ ■ ●	Pasta mit orientalischer Lammhacksaucе ● ▲	Spaghetti Carbonara ■ ●	Ravioli mit Pilzfüllung in pikanter Kräutersauce ▲ ▲ ● ◆ ■	Pasta
Bratwurstschnecke ● ▲ ■ ● ◆	Hähnchenspieß mit fruchtiger Sauce ● ■	Gegrillter Maiskolben mit Ofenkartoffel ● ▲ ■ ◆	Kabeljaufilet mit Sauce Hollandaise ■ ● ◆	Kotelett vom Lamm mit Rosmarinjus ★	Grill
Sweet & Sour mit Schweinefleisch ■ ◆	Zarzuela - Spanische Fischpfanne ▲ ★ ●	Rendang - Indonesisches Rindergulasch ■ ★ ◆	Massaman Curry (mit Hähnchen) ● ▲	Rotes Thaicurry mit Hackbällchen ▲ ●	Wok
Grüne Bohnen mit Reis in Kokos-Zitronensauce ● ▲ ■ ● ◆	Mexikanisches Chili ● ▲ ■ ● ◆	Bunte Gemüsepaella ● ▲ ■ ● ◆	Kartoffeleintopf mit Majoran ● ▲ ■ ● ◆	Arabischer Couscous mit Karotten und Kichererbsen ● ▲ ■ ● ◆	Vegan
Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse ● ▲ ■ ● ◆	Salat & Bowl: French Connection (mit Ziegenkäse) ● ■ ★ ◆	Senner Rösti mit Tomate und Käse überbacken ▲ ■ ★	Schupfnudeln mit Sauerkraut und Kümmel ● ▲ ■ ● ◆	Rougaille (Soja in würziger Tomatensauce) ● ■ ●	Veggie
Salat & Bowl: Burrito-Beef-Bowl ● ▲ ■ ● ◆	Münchner Schnitzel (Senf- Meerrettichkruste) ● ▲ ■ ● ◆	Salat & Bowl: Tandoori-Chicken-Bowl ● ▲ ■ ● ◆	Hackbraten mit Rahmsauce ● ▲ ■ ● ◆	Pikante Chickenwings ● ▲ ■ ● ◆	Fleisch
Kalbsrahmgulasch mit Champignons und Weißwein ● ▲		Arista al fiorentina – (Schweinebraten toskanisch) ● ■ ●	Hähnchenkeule mit Djuvecreis ▲	Gulasch vom Schwein ● ▲ ◆	Fleisch
			Gebackene Calamari-Ringe ▲		Fisch
	Apfelstrudel mit Vanillesauce ▲ ●		Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce ● ▲ ■ ● ◆	Pfannkuchen mit Apfelmus ▲	Süßspeise

KENNZEICHNUNGEN:

Klimaschonende Speise / Ohne Fleisch / Vegan / Mit Schweinefleisch / Mit Rindfleisch / mit Geflügel / mit Lamm / mit Wild / Mit Fisch / MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch / Bioessen kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006 / **BO** „BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim / „Geprüfte Qualität Bayern“ (GQB) für Rindfleisch und Kartoffeln / Bio-Bayern-Siegel / ggA: Geschützte geografische Angabe, weißer Spargel

aus Schrobenuhausen / gU: Geschützte Ursprungsbezeichnung → **Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.**



Juli SPEISEPLAN

	Dienstag, 16.07.19	Mittwoch, 17.07.19	Donnerstag, 18.07.19	Freitag, 19.07.19	Montag, 22.07.19	Dienstag, 23.07.19
Pizza	Pizza Margherita	Pizza Diavolo	Pizza Elsässer Art	Pizza Toscana	Pizza Mexiko	Pizza mit grünem Spargel
Pasta	Penne all'amatriciana	Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen	Pasta mit Gemüsebolognese	Spaghetti Frutti di Mare	Pasta all'arrabiata	Pasta mit Gorgonzolasauce
Grill	Gebratene Hähnchenbruststreifen mit Ajvar		Käsekrainer	Wildlachs auf Blattspinat	Schweinehalssteak mit Kräuterbutter	Rumpsteak mit Schmorzwiebeln
Wok	Gebratenes Schweinefleisch HoiSin Art	Grünes Hähnchen-Curry mit Wokgemüse	Currynudeln mit Gemüsestreifen	Jambalaya Louisiana mit Shrimps und Hähnchen	Hähnchenbruststreifen kantonesische Art	Asia-Topf mit Schweinefleisch
Vegan	Frisches Gemüse aus der Pfanne mit Reis	Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat und Kokosmilch	Pikante Hirse mit Gemüse	Italienischer Bohneneintopf	Gemüsegulasch	Indisches Linsencurry
Veggie	Salat & Bowl: Falafel Friends	Salat & Bowl: Bowl Marrakesch	Salat & Bowl: Antipasti Party		Spinatknödel Tiroler Art mit Bergkäse	Allgäuer Käse-spätzle mit Röstzwiebeln
Fleisch	Rinderbraten mit Rotweinsauce	Schweinesteak Strindberg (Senf-Zwiebelkruste)	Surbraten vom Schweinehals mit Rosmarinjus	Hähnchenschnitzel mit Tomate und Mozzarella	Rindergeschnetzeltes Stroganoff	Hähnchenknusperfilet mit Mango-Chili-Dip
Fleisch	Schweinesteak mit Schinken und Käse überbacke	Rahmgeschnetzeltes von der Pute	Hähnchenkeule mexikanische Art	Gulasch vom Schwein		Fisch: Gebratenes Zanderfilet
Fisch						Pochiertes See-lachsfilet nach Farmer Art
Süßspeise		Topfenpalatschinken		Millirahmstrudel mit Äpfeln	Pfannkuchen mit Kirschfüllung	

Besser zurechtfinden:

LEGENDE

● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan



9./10./11. Juli + 16./17./18. Juli
SALAT & BOWL-AKTIONSTAGE

Mit einer ausgewogenen Zusammenstellung an Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinquellen sind die bunten Bowls gesund, erfrischen und spenden Energie. Genau das richtige für warme Sommertage!

© M.studio – stock.adobe.com

Mittwoch, 24.07.19	Donnerstag, 25.07.19	Freitag, 26.07.19	Montag, 29.07.19	Dienstag, 30.07.19	Mittwoch, 31.07.19	
Pizza Verdura	Pizza Quattro Stagioni	Pizza mit Thunfisch	Pizza Margherita	Pizza Diavolo	Pizza Funghi	Pizza
Farfalle mit Tomaten-Frischkäse-Sauce	Bio-Spaghetti bolognese 	Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung in Kräutersauce	Pasta Emiliana mit Schinken und Erbsen	Rigatoni mit Paprikapesto	Pasta mit grünem Spargel, Petersilie, Kirschtomaten	Pasta
Gebratenes Truthahnsteak	Currywurst mit Honig-Ingwer-Ketchup		Würzige Prager Bratwurst	Kalbshühftsteak vom Grill	Putenbrustspieß vom Grill mit Paprika	Grill
Gebratener Reis mit Meeresfrüchten	Ente mit Ananas, Sprossen und Pilzen	Gebratene Chinanudeln mit Wokgemüse und Ei	Rotes Curry vom Rind mit Wokgemüse	Sweet & Sour mit Schweinefleisch		Wok
Spanischer Gemüseintopf	Couscous mit mediterranem Gemüse	Bauerneintopf	Kartoffelgulasch mit Paprika	Grüner Erbseneintopf	Buntes Gemüse in scharfer Kokosmilch	Vegan
Frühlingsrolle mit süßsaurer Sauce	Frische Rahmschwammerl		Falafel mit Joghurt-Gurken-Minz Dip	Moussaka mit Gemüse und Schafskäse	Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce	Veggie
Halbe Schweinshaxe mit Biersauce	Überbackenes Putenschnitzel Toskana	Schweinerückensteak mit Pfifferlingen	Kalbsrahmgulasch mit Pilzen	Piccata von der Pute mit Salbei	Cevapcici von der Pute	Fleisch
	Cevapcici mit Ajvar	Schweinesteak mit Gorgonzola überbacken	Fleischpflanzerl mit Kümmelsauce	Schaschlik mit Countrykartoffeln	Barbacoa - Scharfes Lammfleisch mit Mais	Fleisch
Gebackene Calamari-Ringe	Fleisch: Lammgulasch nach Art der Provence	Kabeljaufilet (MSC) mit Gurken-Senf-sauce		Seelachsfilet nach Müllerin Art	Fleischpflanzerl mit Rahmsauce	Fisch
Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce		Kaiserschmarrn mit Apfelmus			Reiberdatschi mit Apfelmus	Süßspeise

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Gut versichert in Job und Praktikum?
Infos gibt's beim AOK Studierendenservice
☎ 089 5444-1597, Landsberger Str. 150-152
80339 München

Einfach nah. Meine AOK.

Ganz viel Platz zum Lernen!

Mensa Leopoldstraße
17. Juni bis 16. August
Montag bis Freitag
16.00 bis 22.00 Uhr

In Kooperation mit **LMU**

Interview

„NICHT DEN ÜBERBLICK VERLIEREN!“

Studieren kostet – laut der 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks von 2016 geben Studierende monatlich rund 820 Euro für Wohnen, Essen etc. aus. Doch auch wenn das Geld knapp ist, sollte ein Studienkredit immer eine sorgfältig geprüfte Option zur Studienfinanzierung sein. Was bei Studienkrediten zu beachten gibt, erklärt Melanie Gellmann von der Studienkreditberatung des Studentenwerks München.



MELANIE
GELLMANN

Studienkreditberaterin
im Beratungszentrum
des Studentenwerks
München

Frau Gellmann, worauf weisen Sie Studierende, die in Ihre Beratung kommen, zunächst in Sachen Studienkredit hin?

Ganz wichtig: Zuerst sollten Studierende ihren Anspruch auf BAföG prüfen lassen, bevor sie überlegen, einen Studienkredit aufzunehmen. Hierbei hilft gerne unsere Allgemeine BAföG-Beratung weiter. Der nächste Schritt wäre die Prüfung, ob es ein Stipendium gibt, das zum Profil des Studenten passt. Es werden nicht nur Hochbegabte gefördert! Zudem unterstützt die Allgemeine und Soziale Beratung bei Fragen rund um den studentischen Alltag und bei finanziellen Belastung.

Was sollten Studierende bedenken, wenn nun doch ein Studienkredit von Nöten ist?

Bevor Studierende zu uns in die Studienkreditberatung kommen, sollten sie ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben genau kennen und sich Gedanken machen, für wie lange sie den Kredit brauchen. Viele Studierende wollen zum Beispiel gegen Ende ihres Studiums weniger jobben, um sich komplett auf den Abschluss ihres Studiums zu konzentrieren. Andere wiederum möchten sich intensiv auf ihren Studienstart fokussieren. Hier kann ein Studienkredit als Investition in die Zukunft durchaus Sinn ma-

chen. Darüber hinaus darf man nicht vergessen, dass ein Vollzeitstudium sehr anspruchsvoll sein kann und man schlicht nicht genug Zeit hat, um nebenher zu arbeiten oder das Geld aus dem Nebenjob nicht ausreicht. Es ist aber wichtig, den Kredit immer wieder zu prüfen, um zu lange Kreditlaufzeiten oder den Beginn der Rückzahlungsphase nicht aus den Augen zu verlieren.

Wer kann überhaupt einen Studienkredit aufnehmen und wer nicht? Spielt Bonität eine Rolle?

Das ist genau der Punkt, den wir in der Studienkreditberatung zuerst einmal prüfen. Dabei spielen unter anderem Faktoren wie Alter, Anzahl der Fach- und Hochschulsemerster, Art der Hochschule, angestrebter Studienabschluss, Staatsangehörigkeit bzw. Aufenthaltsdauer in Deutschland sowie die Erbringung von Leistungsnachweisen eine Rolle. Das klären wir zusammen mit den Studierenden am besten in einem persönlichen Gespräch. Hierzu können die Studierenden ganz einfach und ohne Termin während der offenen Sprechzeiten zu uns kommen. Die bei Krediten übliche Bonitätsprüfung sowie Sicherheitenstellung entfallen bei dem vom Staat geförderten KfW-Studienkredit sowie beim Bildungskredit des Bundesverwaltungsamts.

Wie kann man das geeignete Studienkredit-Modell für sich finden?

Der KfW-Studienkredit ist vielleicht der bekannteste und durch seine flexible Finanzierungshöhe und -dauer auch durchaus zu empfehlen. Daneben gibt es aber auch den besonders zinsgünstigen Bildungskredit: Wenn zum Beispiel Studierende eines Bachelor-Studiengangs bereits die Leistungen des ersten Studienjahres erbracht haben, jünger als 36 Jahre sind und das 12. Hochschulsemester noch nicht überschritten haben, ist es auf jeden Fall sinnvoll, die Möglichkeit auf einen Bildungskredit zu prüfen. Bei Studierenden eines Master-Studiengangs spielt die Anzahl der Hochschulsemester keine Rolle. Allerdings ist die Förderdauer mit bis zu 24 Monaten sowie die maximalen monatlichen Auszahlungen hier niedriger als beim KfW-Studienkredit. Schließlich gibt es noch das Studienabschlussdarlehen der Darlehenskasse der Bayerischen Studentwerke e.V., welches für bedürftige Studierende in der Studienabschlussphase bei uns beantragt werden kann. Alle drei Modelle sind prinzipiell untereinander sowie mit BAföG und Stipendien bzw. anderen Studienkrediten kombinierbar.

Worauf muss man bei den Modellen achten?

Zu beachten ist zum Beispiel die Höhe der benötigten monatlichen Raten. Beim KfW-Studienkredit sind das max. 650 Euro, beim Bildungskredit max. 300 Euro, dafür bietet der Bildungskredit unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit einer zusätzlichen Einmalzahlung von bis zu

3.600 Euro. Auch die mögliche Finanzierungsdauer ist unterschiedlich, ebenso die Kreditmöglichkeit etwa bei Promotion, Urlaubssemestern, Praktika oder Auslandsaufenthalten. Um hier den Überblick nicht zu verlieren, ist ein frühzeitiger Besuch in der Studienkreditberatung auf jeden Fall ratsam.

Wie schnell ist das Geld auf dem Konto und wie lässt es sich sinnvoll verwalten, ohne dass man es gleich zum Fenster rauswirft?

Es bedarf auf jeden Fall einer Vorlaufzeit von mehreren Wochen und oftmals müssen geforderte Studienunterlagen erst noch bei der Hochschule beantragt werden. Es ist ratsam, immer aufzuschreiben, für was das Geld konkret verwendet wird, sonst ist das Konto wieder leer und man fragt sich vielleicht, wo das Geld hingeflossen ist.

Und wie sieht es mit der Rückzahlung aus?

Das ist unterschiedlich: Beim KfW-Studienkredit beginnen die Rückzahlungen in der Regel 18 Monate nach der letzten Auszahlung. Beim Bildungskredit vier Jahre nach Auszahlung der ersten Rate mit einer monatlichen Rückzahlungsrate von 120 Euro. Und beim Studienabschlussdarlehen soll die Rückzahlung zwei bzw. drei Jahre nach Laufzeitbeginn mit einer Tilgungsrate von 110 Euro starten. Bei allen drei Modellen sind Sondertilgungen möglich und sehr ratsam, um die Zinslast zu verringern, natürlich vorausgesetzt, dass es die persönliche Finanzlage zulässt.

BERATUNGSZENTRUM

Alte Mensa, Helene-Mayer-Ring 9, 80809 München / Eingang h / U3 Olympiazentrum

STUDIENKREDIT- BERATUNG

Raum h2

Tel.: +49 89 357135-29

studienkreditberatung@stwm.de

Di 10.00 – 14.00 Uhr
Mi 10:00 – 14:00 Uhr
Do 14.00 – 17.00 Uhr
Fr 10.00 – 13.00 Uhr

ALLGEMEINE UND SOZIALE BERATUNG

Raum h8

Tel.: +49 89 357135-32

asberatung-muenchen@stwm.de

Di, Mi 10.00 - 14.00 Uhr
Do 14.00 - 18.00 Uhr

ALLGEMEINE BAFÖG-BERATUNG

Raum h4

Tel.: +49 89 357135-30

beratung-m@bafoeg-bayern.de

Mo – Fr 9.00 – 13.00 Uhr
Di, Mi 14.00 – 16.00 Uhr
Do 14.00 – 17.00 Uhr



Foto: Joachim Wendler / Fotolia.com



Kalender JULI

MITMACHEN

02.07.

EINE UNENDLICHE GESCHICHTE

Cinematographisch-musikalische Lesereihe mit Konvolut im Bahnwärter Thiel. Der Abend beginnt mit einer konventionellen Lesung, ergänzt mit Live-Soundtracks und interaktiven Videoprojektionen. Im zweiten Teil werden die Gäste befragt, wie die Geschichte weiter gehen soll. Aus diesem Input entsteht in den folgenden vier Wochen ein neues Kapitel, das bei der nächsten Lesung vorgetragen wird. Und genau so geht es im kommenden Monat weiter ... über ein ganzes Jahr! Der Eintritt ist frei!

→ www.konvolut.org**06.07. UND WEITERE TERMINE
DACHAUER STADTFÜHRUNG**

Über 1.200 Jahre wechselvolle Geschichte vor den Toren Münchens. Die Führungen beginnen jeden Samstag und bei jedem Wetter um 11.00 Uhr vor dem Dachauer Rathaus. Der Rundgang dauert etwa 90 Minuten und beinhaltet Altstadt, Schloss und Hofgarten. Die Tickets zu 5 Euro pro Person sind in der städtischen Touristen-Information gegenüber des Rathauses erhältlich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

→ www.dachau.de/fuehrungen

07.07.

FILM- UND COMIC MARKT

DVDs, CDs, Konsolen und Spiele türmen sich zwischen Comics, Videos, Merchandise-Artikeln oder Filmplakaten in der Tonhalle München. Außerdem warten bei dem größten Markt dieser Art in Bayern Trading Cards, Hörspiele, Figuren, Spielzeug, Playsets, Bücher, Soundtracks, Star Trek- und Star Wars-Artikel oder auch einzigartige Autogramme. Es gibt hier eigentlich nichts, was es nicht gibt und einige der Fundstücke sind auch nicht im normalen Handel erhältlich.

→ www.film-boerse.info

ANSCHAUEN

bis 06.07.

FILMFEST MÜNCHEN

Das 37. Internationale Filmfest München steigt vom 27.06. bis 06.07.2019. Zahlreiche Welt- und Deutschlandpremiere laufen in den Münchner Kinos – gespickt mit Weltstars und Newcomern. Das Programm und Infos unter: → www.filmfest-muenchen.de

14.07.

ZEHNHOCHEINS – SCIENCE SLAM

Der deutschlandweit bekannte Science Slam im Münchner Lustspielhaus verbindet Wissenschaft mit Entertainment. Die Regel: In zehn Minuten auf der Bühne ein wissenschaftliches Thema präsentieren. Anschaulich, unterhaltsam und vor allem verständlich, denn das Publikum entscheidet am Ende, wer den Siegerapfel mit nach Hause nehmen darf. Vom Schwarzen Loch, zur Tonübertragung und dem richtigen Braten einer Weihnachtsgans kommt alles auf die Bühne. Infos und Tickets: → www.lustspielhaus.de

16.07.

**JAZZNACHT HOCHSCHULE FÜR
MUSIK UND THEATER**

Studierende und Dozenten des Jazz Instituts der Hochschule für Musik und Theater spielen unter der Leitung von Prof. Claus Reichstaller im Carl-Orff-Saal im Gasteig München. Für dieses Konzert zahlen Studierende ermäßigt 7 Euro. Infos und Ticket: → www.gasteig.de

20.07.

**MÜNCHNER OPERNFESTSPIELE –
OPER FÜR ALLE**

Die Bayerische Staatsoper lädt unter der Leitung von Kirill Petrenko wieder zur kostenlosen „Oper für alle“ ein. Das Bayerische Staatsorchester spielt ein großes Open-Air-Konzert auf dem Marstall-Platz. Seit Jahrzehnten zieht dieses stimmungsvolle Event Jung und Alt gleichermaßen an, um gemeinsam z.B. bei einem gemütlichem Picknick der Musik zu lauschen.

→ www.staatsoper.de

21.07.

JAPANFEST

Das Japanfest wird jedes Jahr im Englischen Garten zwischen japanischem Teehaus und Eisbach gefeiert. Auf der Hauptbühne präsentieren sich verschiedene Tanz-, Trommel- und Kampfsport-Gruppen, daneben gibt es viele kleine Stände von japanischen Vereinen und Institutionen. Für Essen und Trinken ist auch gesorgt, im Angebot sind verschiedene japanische Spezialitäten. Das Event ist gratis.

→ www.muenchen.de

FEIERN

18.07. BIS 04.08.

FREE & EASY IM BACKSTAGE

Fast drei Wochen lang bietet das Festival auf Indoor-Bühnen, einer Open-Air-Bühne und den Freiflächen des Backstage Geländes volles Musik- und Kulturprogramm: Metal, Reggae, HipHop, Rock und Pop – für wirklich jeden ist was dabei! Die Festivalbesucher können täglich ab 18.00 Uhr auf das Gelände und im Biergarten entspannen, Konzerte, Kleinkunst sowie sozial- und gesellschaftspolitische Infoveranstaltungen besuchen und ab 23.00 Uhr bei der Afterparty das Tanzbein schwingen.

→ www.backstage.info

20.07.

OBEN OHNE OPEN AIR

Das größte nicht-kommerzielle Festival im süddeutschen Raum der Kreisjugendringe ist seit 1998 ein wichtiger Bestandteil der Münchner Musikszene. Neben der Musik von z.B. Headliner „Bausa“ oder „Drunken Masters & Fellyist“ wird ein umfangreiches kulturelles, politisches und sportliches Rahmenprogramm auf dem Königsplatz in München geboten. Das ganze gibt es für kleines Geld – die Tickets kosten nur 3 Euro!

→ www.oben-air.de

→
Bei Kino, Mond & Sterne im Westpark lassen sich laue Sommernächte besonders gut genießen.



←
Drachenbootrennen im Olympiapark.

KINO, MOND & STERNE

Noch bis 08.09.2019 / Seebühne im Westpark / Einlass ab 19.30 Uhr, Programmstart im Juli gegen 21.15 Uhr / Tickets 7 Euro, Sonderveranstaltungen z. B. Double Feature 10 Euro unter www.kino-mond-sterne.de, Restkarten an der Abendkasse

Seit fast einem Vierteljahrhundert gehört das Open-Air-Kino im Westpark zu München wie das Grillen an der Isar oder das Surfen der Eisbachwelle. Aus knapp 300 Filmen und weit über 150 Filmvorschlägen des Publikums wurde eine fein ausgewogene Mischung aus Mainstream und Geheimtipps, Komödien und Gefühlskino, großen Blockbustern und kleinen Filmkunstjuwelen für die Kinofans zusammengestellt. Unter Sternenhimmel und auf riesiger Leinwand erwarten die Gäste bis 8. September Filme wie „Bohemian Rhapsody“, Disneys „Aladdin“ oder der Golden Globe Gewinner „The Favourite – Intrigen und Irrsinn“. Infos, Programm und Tickets: → www.kino-mond-sterne.de

Das Studentenwerk München verlost 8x2 Tickets für Kino, Mond & Sterne: Senden Sie bis 17. Juli 2019 eine E-Mail mit dem Betreff „Kino, Mond & Sterne“ und der Angabe Ihres Namens an: → servus@stwm.de

DRACHENBOOTRENNEN TUM UND LMU

Freitag, 12. Juli 2019 / 16.00 bis 20.00 Uhr / Olympiasee / Zuschauen kostenlos

Am Freitag, den 12. Juli 2019 findet auf dem Olympiasee das 10. Drachenbootrennen statt. Alle Institute, Lehrstühle und Kliniken der Technischen Universität München und der Ludwig Maximilian Universität München können teilnehmen und Boote mit 16 Paddlern und einem Trommler anmelden. Und dann geht's los: Immer vier Boote paddeln ab 16.00 Uhr um die Wette, was das Zeug hält. Bis zum Finale um 19.30 Uhr sind nur noch die besten Teams im Rennen. Prämiert werden: die beste Mannschaft aus Professoren, die beste aus Studierenden sowie die drei schnellsten Boote. Zudem haben kreative Köpfe eine Chance, denn auch die drei originellsten Mannschaften ergattern einen Gewinn, Ruhm und Ehre. Ein buntes Treiben mit viel Kampfgeist und Spaß wird erwartet – wer nicht mitmacht, ist zum Anfeuern herzlich willkommen!

Infos und Anmeldung:
→ www.uni-drachenboot.de

MUSEUM OF URBAN AND CONTEMPORARY ART

Ausstellung Urban Fine Art II / bis 29. September 2019 / Hotterstr. 12 (nahe Sendlinger Str.) / Eintritt 5 Euro für Studierende

Die Street- und Urban Art hat sich aus einer Subkultur herausgebildet und ist zu einer wichtigen neuen Ausdrucksform geworden. Längst war es Zeit, dieser Kunstform mehr Raum zu geben, und so eröffnete 2016 das erste Museum für urbane Kunst in Deutschland. Und zwar im Herzen der Stadt München, zwischen Sendlinger Tor und Neuhauser Straße, in einem ehemaligen Stromumspannwerk. In dieser außergewöhnlichen Location lädt noch bis 29. September die Ausstellung „Urban Fine Art II“ dazu ein, sich mit Künstlern zu beschäftigen, die die Urban Art in den letzten zehn Jahren maßgeblich bestimmt und die gesellschaftskritische Straßenkunst salonfähig gemacht haben. Dabei sind Werke von bekannten Protagonisten der Szene wie Banksy, D*face, KAWS, Os Gêmeos und Shepard Fairey. Studierende haben ermäßigten Eintritt von 5 Euro, außerdem finden regelmäßig After-Work-Führungen für 8 Euro statt.
→ www.muca.eu



WUSSTEN SIE SCHON, DASS...



- Sie nach Ihrem Studium nur die Hälfte der BAföG-Förderung zurückzahlen müssen, die andere Hälfte ist geschenkt?
- Sie sich zur Prüfung Ihres BAföG-Anspruchs an die Allgemeine BAföG-Beratung des Studentenwerks München wenden können?
- Sie mit der BAföGdirekt-App Unterlagen wie Kontoauszüge mit Ihrem Smartphone oder Tablet fotografieren und direkt an das Amt für Ausbildungsförderung übermitteln können?
- Studierende mit BAföG-Bewilligung im Bereich des Studentenwerks München im Jahr 2018 durchschnittlich 466 Euro Förderung im Monat erhielten?
- im letzten Jahr 12.825 Anträge an das Amt für Ausbildungsförderung des Studentenwerks München gestellt wurden?
- Sie die Bearbeitungszeit Ihres Antrags kurz halten, wenn Sie alle benötigten Unterlagen gleich einreichen?



Spendenaktion

KABARETT FÜR DEN GUTEN ZWECK

Das Benefikabarett des Studentenwerks München und der Studentischen Vertretung der TUM am 22. Mai war ein voller Erfolg. Präsentiert wurde im Audimax der TUM ein Querschnitt aus drei irrwitzigen Kabarettprogrammen: Martin Frank, so frech wie direkt, so bodenständig wie musikalisch und extrem lustig, trat als Headliner mit „Es kommt wie es kommt“ auf. Die jungen Rockstars der Kabarettzene Beier & Hang glänzten in „Bekloppoptimierung“ mit witzigen Sprachspielen. Micha Marx brachte in „Vom Leben gezeichnet“ so genannte „Kritz-Comedy“ auf die Bühne.

Insgesamt konnte ein Erlös von rund 3.700 Euro erzielt werden, der dem Studentenhilfe München zugute kommt. Dieser gemeinnützige Verein hilft Studierenden, die in einen finanziellen Engpass geraten sind.

Weitere Infos zum Verein Studentenhilfe München e.V. : www.studentenhilfe-muenchen.de an.

Filmtipp

UNSERE GROSSE KLEINE FARM

In dieser mehrfach ausgezeichnete Dokumentation erzählt Filmmacher John Chester ein reales Märchen.

Weil ihr geliebter Hund Todd zu viel bellt, verlieren Molly und John Chester ihr Apartment. Das Paar verlässt daraufhin die Großstadt und stürzt sich Hals über Kopf in die Verwirklichung eines langgehegten Traums: die Gründung einer eigenen Farm in Kalifornien. Was folgt, sind acht Jahre Arbeit, die den Idealisten alles an Einsatz abverlangen und schließlich 10.000 Obstbäume sowie alle erdenklichen Haus- und Wildtiere auf einem einst erschöpften, dünnen Land hervorbringen. Unter ihnen ein erstaunliches Schwein namens Emma und deren bester Freund, Hahn „Greasy“. Zwischen fragilen Wasserleitungen, gierigen Schnecken, zu allem entschlossenen Kojoten und einem neuen alten Ökosystem lernen die Chesters, auf die Weisheit der Natur zu vertrauen.

→ Wir verlosen 10 x 2 Freikarten. Schreiben Sie uns bis 17. Juli eine E-Mail unter Angabe Ihres Namens an servus@stwm.de. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt.

„Unsere große kleine Farm“
USA 2019
Kinostart:
11. Juli 2019
Regie: John Chester



Steckbrief

LUKAS THOMA

GEBURTSORT:

München

ALTER:

39

AUSBILDUNG:

Bankkaufmann

IHR JOB BEI UNS:

Sachbearbeiter der Darlehenskasse Bayern (DAKA), Geschäftsstelle München

PERSÖNLICHES:

Als sehr gläubiger Mensch setze ich gerne meine Freizeit dafür ein, anderen Menschen die Bibel näher zu bringen. Auch bin ich sehr dankbar für jede Zeit, die ich gemeinsam mit meiner Frau in der Natur verbringen kann. Hier haben es uns die Berge besonders angetan, da die Kombination aus Bewegung und Natur für uns einmalig ist. Die Tegernseer Berge sind unsere zweite Heimat.



Beschreiben Sie bitte Ihre Arbeit bei uns:

Als Sachbearbeiter der DAKA bin ich, gemeinsam mit dem Geschäftsführer Wolff Wölffing, Ansprechpartner für alle Mitarbeiter/-innen der Darlehenskasse Bayern in den bayerischen Studentenwerken. Nachdem für die DAKA Studienabschlussdarlehen von den einzelnen Studentenwerken abgeschlossen und ausbezahlt wurden, übernehmen wir diese zur weiteren Verwaltung und Abwicklung der Rückzahlung der Darlehen.

Welche Aspekte Ihrer Arbeit machen Ihnen dabei besonders Spaß?

Die angenehme Arbeitsatmosphäre genieße ich sehr! Ich habe einen genialen Vorgesetzten, äußerst freundliche Kolleginnen und Kollegen in den Studentenwerken und der Kontakt mit den Studierenden ist überwiegend geprägt von Dankbarkeit und Wertschätzung für die finanzielle Unterstützung, wodurch für viele der Studienabschluss erst möglich geworden ist.

Ihr Rezept, wenn es stressig wird?

Gelassen bleiben und eins nach dem anderen erledigen.

Ihre Lieblingsfigur in Dichtung, Literatur oder Film?

Als leidenschaftlicher Bibelleser ist mein größtes Vorbild natürlich Jesus Christus, sowie viele der in der Bibel beschriebenen Männer und Frauen. Auch wenn sich durch Technik und wissenschaftlichen Fortschritt das Lebensumfeld heute sehr von dem von damals unterscheidet, sind doch die grundsätzlichen Bedürfnisse von uns Menschen in Bezug auf Anerkennung und gute zwischenmenschliche Beziehungen gleich geblieben. Hier enthält die Bibel für mich die besten Lebensgrundsätze.

Ihre Hauptcharakterzüge?

Freudig und humorvoll

Was können Sie gar nicht leiden?

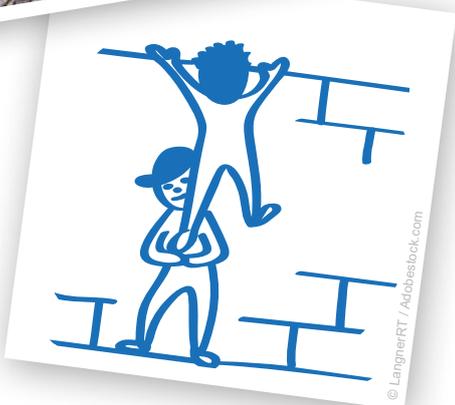
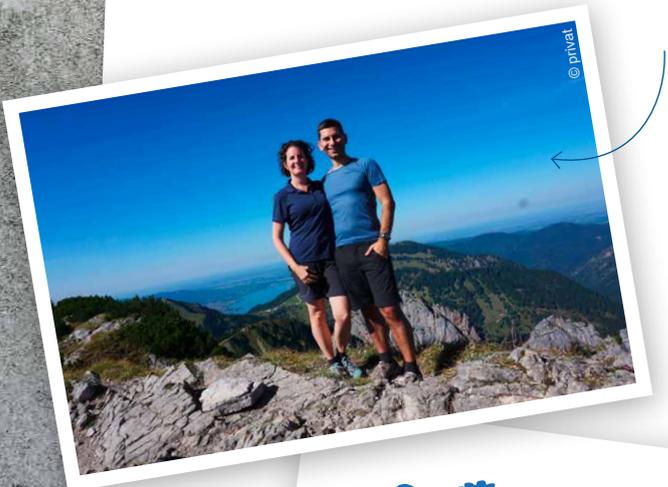
Lamentieren in Dauerschleife, ohne bereit zu sein, etwas verändern zu wollen.

Ihr Motto?

Sich auf das Wesentliche im Leben besinnen und jeden Tag dankbar und freudig annehmen.

Was fällt Ihnen zu diesem Bild ein?

Damit man seine Ziele erreichen kann, braucht man manchmal auch die Unterstützung anderer. In finanzieller Hinsicht ist hier das Studienabschlussdarlehen eine gute Möglichkeit.



Hochschulgastronomie

Mensa-Jobs zu vergeben!



Auf der Suche nach einem Nebenjob?

Das Studentenwerk München sucht für seine Mensen studentische Aushilfskräfte. Die Tätigkeit umfasst vor allem die Essensausgabe und andere Aushilfstätigkeiten.

Der Stundenlohn beträgt mindestens 10 Euro.

Anforderungen: Infektionsschutzbelehrung und Bereitschaft zum Arbeiten in Großküchen.

Wenn Sie an einem oder mehreren Wochentagen zwischen ca. 11.00 und 16.30 Uhr Zeit haben, dann melden Sie sich direkt bei:

Wolfgang Wottke, Telefon +49 89 38196-103

E-Mail: career.hg@stwm.de