

# Programm November 2021



## Liebe Nachbarinnen und Nachbarn!

Unser Nachbarschaftstreff ist ein Ort, wo sich Nachbarn und Nachbarinnen treffen, eine eigene Gruppe anbieten können, sich beraten lassen, einen Raum für private Feiern mieten oder auch mit den eigenen Themen Gehör finden.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an unter **Telefon 089 / 904 214 860**.

**Telefonsprechzeiten: Dienstag 9 Uhr bis 11 Uhr**

**Donnerstag 11 Uhr bis 12 Uhr**

Oder kommen Sie direkt vorbei. Zu folgenden Zeiten ist jemand im Treff vor Ort:

**Dienstag 11 Uhr bis 16 Uhr**

**Donnerstag 12 Uhr bis 16 Uhr**

**Freitag 10 Uhr bis 14 Uhr (entfällt am 5.11.)**

Für andere Zeiten vereinbaren Sie bitte ein Termin mit uns.

Sie können auch eine E-Mail an **info@nt-giesing.de** schicken.

Bei all unseren Angeboten gilt aktuell die **3G-Regel**. Bitte bringen Sie den Nachweis zu jedem Treffen mit.

**Bis bald im Nachbarschaftstreff Giesing. Wir freuen uns auf Sie.**

---

### Lastenrad zum Mieten

Ab November 2021 ist nun endlich unser Nachbarschafts-Lastenrad zur Leihe möglich. Dies konnten wir mit finanzieller Unterstützung des Bezirksausschusses Obergiesing-Fasanengarten und dem RGU angeschafft werden. Wie das genau läuft, erfragen Sie bitte bei uns.

**Wir suchen noch jemanden, der sich um den Verleih kümmert und dieses dafür kostenfrei und flexibel nutzen kann.**

---



## Beratungsangebote

### Viertelgeschichten in Giesing... ein offenes Gespräch für Menschen über 65 Jahren mit Marcia Rebay

Jede Lebensgeschichte ist erzählenswert – auch Ihre! Kommen Sie vorbei und teilen Sie Ihre Erfahrungen!

Mehr dazu auf dem Podcast Viertelgeschichten.

Kommen Sie einfach rein, ohne Anmeldung.

**Termin: Dienstag, 14-tägig, von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr**

**9. 11./ 23.11.21**



## Jemand mit einem offenen Ohr mit Büşra Çelik

Für ein vertrautes Gespräch unter vier Augen.

Büşra hat ein offenes Ohr und kann helfen, bei Problemen eigene Lösungsideen weiterzuentwickeln. In deutscher und türkischer Sprache.

### Mit Anmeldung:

Telefon 089 / 904 214 860 oder  
info@NT-Giesing.de

**Termine am Abend und am Wochenende nach Vereinbarung.**



---

## Computer- und Handysprechstunde mit Lovis Beug

Bei Fragen zu Computer, Apps, Handy und Tablet. Wenn möglich, bringen Sie bitte Ihr Gerät mit. So lassen sich Schwierigkeiten und kleine Probleme im Umgang mit den Geräten schnell beheben.

### Anmeldung:

Telefon 089 / 904 214 860 oder info@NT-Giesing.de

**Termin: nach Vereinbarung**

**Gebühr:** 10,00 € für den Einzeltermin



---

## Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Sprechstunde des Alten- und Servicezentrum (ASZ) Obergiesing im Nachbarschaftstreff Giesing. Ohne Anmeldung.

Informationen unter Telefon 089 / 904 214 860.

**Beraterinnen:** Frau Schmidt / Frau Krausse-Fussek

**Themen:** Unterstützung und Hilfeangebote für Seniorinnen und Senioren (ab 60 Jahren)

**Termin: jeden ersten Dienstag im Monat von 10 Uhr bis 11.30 Uhr**

**2. November / 7. Dezember**



---

## „Ganz Mensch sein“ - Körper- und Seele in Einklang bringen mit Lisa

Zeit und Raum für individuelles Wachstum und Heilung - Erfahre was es für dich bedeutet Ganz Mensch zu sein.

Spende / Energieausgleich herzlichst willkommen.

### Anmeldung:

Kontakt Lisa, Tel. und Whats-App 0157/32358976

Email: mahaprema@gmx.de

**Termine:** nach Vereinbarung



# Geselligkeit

## Kaffeekränzchen der Nachbarn

**Termin: Jeden Freitag, 15 Uhr bis 17 Uhr**

**5.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.21**

Willkommen sind alle, die neue Leute kennenlernen und ein wenig Zeit mit netten Nachbarn verbringen möchten.

Wir besprechen regelmäßig das laufende Programm des Nachbarschaftstreffs, tauschen uns über aktuelle Themen aus, besprechen bei Bedarf persönliche Angelegenheiten, veranstalten Spielnachmittage und planen gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. gemeinsam Essen gehen, Kinoabend, Geburtstagsfeiern usw. oder wir helfen uns gegenseitig.

Wir freuen uns über neue Gesichter in der Runde und auch neue Ideen, die wir gemeinsam weiter entwickeln können.

Außerdem besteht in dieser Zeit die Möglichkeit in unserer Bücherei zu stöbern, oder sich Bücher auszuleihen.



## Neu in München?

Wer neu in der Stadt ist, findet hier Anschluss: Wir helfen uns bei Fragen zu Organisatorischem, Schule/Studium/Arbeit, Wohnen usw. Hier geht es um Austausch, Information und gemeinsames Beisammensein. Wir freuen uns auch über Teilnehmer\*innen, die schon länger in München wohnen!

**Leitung: Frau Büşra Çelik**

**Termin: jeden 2. Samstag im Monat**

**13. 11./11. 12.21 ab 17.00 Uhr**

**Information und Anmeldung:** info@NT-Giesing.de oder 089/904 214 860

Bitte eigene Getränke und Speisen wegen der aktuellen Corona-Vorgaben mitbringen.

## Begegnung auf Augenhöhe - Dialoggruppe im Nachbarschaftstreff

**Thema: Welches Miteinander wünschen wir uns, welche Hoffnungen haben wir für die Zukunft, was können wir dafür tun? ... und andere Themen**

Im Mittelpunkt der neu startenden Dialoggruppe stehen Themen und das achtsame Gespräch miteinander. D.h. zuhören und wertfrei den anderen zu respektieren. Im Dialog die passenden Worte zu finden, dass alles möchte geübt werden und ist oft schwerer als gedacht. Der Gesprächsverlauf ist spontan und offen.

**Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat**

**10.11.2021 & 8.12.21, 19.30–21.30 Uhr**



## Äthiopische Gruppe

Lernen Sie die äthiopische Kultur und Essen kennen!

**Termin: am ersten Samstag im Monat, ab 18 Uhr**

**6.11. / 4. 12.21**



Um eine kleine Spende für die Speisen wird gebeten

## Umfrage: Nachbarschaft Giesing



Machen Sie die Umfrage auf der Homepage:  
Was kennen Sie in Giesing? Was ist Ihnen wichtig? Was soll besser sein? Für alle Nachbarn und Nachbarinnen! In einfacher Sprache und Standardsprache.

<https://nt-giesing.de/aktuelles/>

## Filmabend der Nachbarn

Wir schauen gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre einen Film, diesmal gibt es "Der Tunnel" ein Film aus der Zeit des Mauerbaus. Eine Gruppe junger Menschen möchte Verwandte und Freunde in den Westen holen. Deshalb beschließen sie einen Tunnel unter der Mauer hindurch zu graben..

**Termin: jeden 3. Freitag im Monat, 19.11.21**

**ab 19:00 Uhr (Filmbeginn 19.30 Uhr)**

Der **Unkostenbeitrag ist 5€**,

ein Getränk ist inbegriffen.

Bei Bedarf können weitere Getränke und Gebäck und kleine Süßigkeiten gekauft werden.

Diese Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit Lebenshilfe München e.V. statt.



## Kreative Freizeit

### Sing' mal wieder! mit Steffi Weizenbeck

Alle, die gerne singen oder wieder damit beginnen wollen sind herzlich willkommen in dieser Runde.

**Termin:** montags, 14-tägig, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

4. Oktober/ 18. Oktober/ 15. November/

29. November/ 13. Dezember



Es ist keine Vorerfahrung nötig / 8€ pro Treffen

Bitte mit **Anmeldung** bei der Steffi Weizenbeck unter 0157/88722745 oder stefanie.weizenbeck@gmx.de.



## Die Wollsüchtigen

Gemeinsam stricken, häkeln und plaudern wir.

**Termine: jeden 3. Donnerstag im Monat  
18. November/16. Dezember, 19 Uhr bis 21 Uhr**



---

## Nachbarschafts-Chor "Die Gia-Singer"

Wir singen von Barock, Klassik über Jazz, Chansons, Gospel bis Pop, einstimmig, mehrstimmig, wie es am besten klingt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir freuen uns immer über neue Stimmen. Chorleitung Kathrin Feldmann.

### Informationen und Anmeldung:

eMail: [feldmannkathrin@hotmail.com](mailto:feldmannkathrin@hotmail.com) oder [www.feldmannkathrin.com](http://www.feldmannkathrin.com) und [www.catharsis.de](http://www.catharsis.de)

**Honorar:** 10,- Euro pro Probe.

**Termin: Donnerstag, 14-tägig, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
11.11. / 25.11 / 9. 12.21**

## Adventsfensterl

an den 4 Adventssonntagen gibt es auf dem Vorplatz des Treffs wieder die Möglichkeit, sich mit Nachbarn und Nachbarinnen bei Glühwein und Punsch auszutauschen, sich zu treffen, gemeinsam den großen Weihnachtsbaum zu schmücken und sich gemeinsam auf Weihnachten zu freuen. Es sind auch alle eingeladen, die kein Weihnachten feiern, aber kreativ werden wollen beim Bemalen der Sterne und Schmücken der Tanne möchten.

**Termine: Sonntags 15 - 17 Uhr auf dem Vorplatz  
28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12.21**



---

# Unterricht

## Mama lernt Deutsch

**Termin: immer am Donnerstag von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr**  
(in den Ferien ist Pause).

Der Kurs ist **kostenlos** und kleine Kinder werden betreut.

Mehr Informationen: [www.mama-lernt-deutsch.de](http://www.mama-lernt-deutsch.de)



## Bollywood-Dance

Tanzen im Bollywood-Stil.

Unterricht in englischer Sprache mit Vashvi Thaker.

**Anmeldung** über [vashvi.thaker@gmail.com](mailto:vashvi.thaker@gmail.com)

**Termine:** Donnerstag, 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr (Anfänger)  
und 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr (Fortgeschrittene)

**Gegen Gebühr.**



---

# Angebote für Familien

## Indian classical dance for kids

Klassischer indischer Tanz für Kinder.

Unterricht in englischer Sprache mit Vashvi Thaker.

**Anmeldung** über [vashvi.thaker@gmail.com](mailto:vashvi.thaker@gmail.com)

**Termine:** Freitag, 16 Uhr bis 17 Uhr

**Gegen Gebühr.**



---

## FenKid mit Yvonne Mackroth-Tanzer

Für Kinder geboren im Dezember 2020 / Januar / Februar 2021.

**Termine:** Donnerstag, 9:30 Uhr bis 10:45 Uhr  
und 11:00 Uhr bis 12:15 Uhr

**Gebühr:** nach Rücksprache

**Weitere Infos und Anmeldung:** [yvonne.mackrothtanzer@web.de](mailto:yvonne.mackrothtanzer@web.de) oder 0172 / 8105550



---

## Lichterfest im Garten

Sophia spielt auf der Gitarre kleine und große Hits rund um St. Maertin und Herbst. Lichter und Laternen erhellen den Abend. Es gibt Lieder zum Mitsingen und Mitschwingen. Wer mag kann seine Laterne mitbringen.

**Termin:** Freitag, 12.11.21, 18 - 19 Uhr



## Kindertreff am Sonntag ..., Spiel und Spaß für Kinder 6 – 10 Jahre

Basteln, spielen, toben und noch was leckeres Essen - jedes Kind kann vorbeikommen! Ohne Anmeldung.

**Termin: Am 1. Sonntag im Monat von 10:30 Uhr bis 13:00 Uhr**  
**7.11. / 5. 12.21**



## Mobbingpräventionskurs

### "Mental starke Kids" für Kinder 5 – 11 Jahre

Ich weiß wie ich mich in Konfliktsituationen verhalten kann & wie ich richtig Hilfe hole Kids lernen in dem 4stündigen Kurs MENTAL STARK zu sein, MOBBING VORZUBEUGEN und WENIGER ÜBLEN STRESS im Leben zu haben.

Sie lernen, sich selbst zu erleben, sich innerlich zu stärken und Gefahren und Konflikte zu erkennen und mehr und mehr zu lösen.

Sie als Eltern haben durch den Kurs eine entspanntere Zeit zusammen durch weniger Konflikte, die Sicherheit, dass Ihr Kind sich innerlich stärken und mit Mobbing besser umgehen kann.

Durch ein Video erhalten Sie Werkzeuge die Sie von den Kindern abschauen und ebenfalls in ihrem Alltag bei Konflikten anwenden können.

**Samstag, 27.11.2021, 14 – 18 Uhr**

Kosten: Sonderangebot "Adventszeit": 49€ pro Kind (statt 64€), 25€ statt 32€ für Geschwisterkind

**Info und Anmeldung:** [nio.neumann@hotmail.de](mailto:nio.neumann@hotmail.de)  
oder im Nachbarschaftstreff



## Unterstützungsangebote

**Formular-Service: Hilfe bei Kontakt mit Krankenkassen, Ämtern und Unterstützung bei Ausfüllen von Formularen und Aufsetzen von Briefen**

**Termin: :nach Vereinbarung**

**Information und Anmeldung:** [info@NT-Giesing.de](mailto:info@NT-Giesing.de) oder 089/904 214 86  
(Kontakt zu der Ehrenamtlichen wird über den Treff hergestellt.)



## Nachbarschaftshilfe

### im Stadtteil Obergiesing und angrenzenden Regionen

- Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren?
- Sie möchten eine Person / Familie in Ihrer Nähe kennenlernen und unterstützen?
- Sie haben etwas Zeit, möchten neue Erfahrungen machen?

Oder :Sie brauchen Unterstützung z:B. bei:

- Einkäufen
- kleinen Hilfen im Haushalt
- Spaziergängen ...

Unser Ziel ist es, Menschen im Stadtteil zusammenzubringen: Giesinger für Giesinger. Wenn Sie mehr wissen möchten, eine Unterstützung suchen oder sichengagieren wollen, melden Sie sich bei uns.

## Kontakt



**Nachbarschafts-treff Giesing und Ois Inklusiv!**

**Neuschwansteinplatz 12**

**81549 München**

**0 89 / 9 04 21 48 60**



**Telefonsprechzeiten:** Dienstag 9 Uhr bis 11 Uhr

Donnerstag 11 Uhr bis 12 Uhr

info@nt-giesing.de oder info@ois-inklusiv.de



Website: [www.nt-giesing.de](http://www.nt-giesing.de)

**Sprechzeiten Nachbarschaftshilfe:** Frau Micha Rabeneck

Dienstag, 10 Uhr bis 11 Uhr und nach Vereinbarung

eMail: [Nachbarschaftshilfe-O-Giesing@gmx.de](mailto:Nachbarschaftshilfe-O-Giesing@gmx.de)