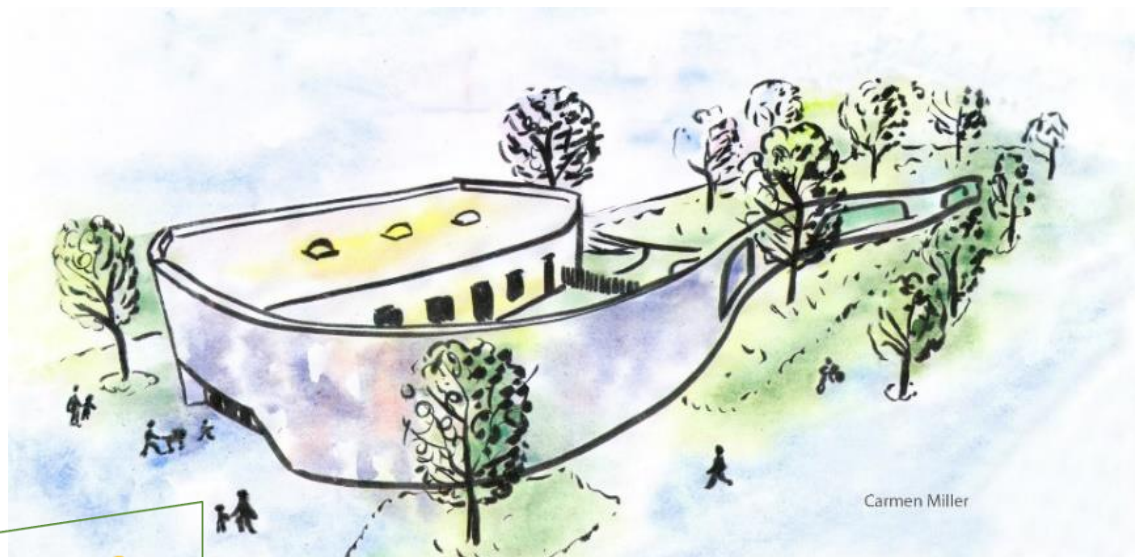


Nachbarschaftstreff Giesing



**Programm
November
2022**

**Neuschwansteinplatz 12,
81549 München
Telefon: 089 / 904 214 860
eMail: NTGiesing@QuarterM.de
Website: www.nt-giesing.de**

Der Treff ist offen und
das Büro besetzt

Montag 17.30 – 19.30 Uhr
Dienstag 12 – 15 Uhr
Donnerstag 12 – 15 Uhr
Freitag 10 – 13 Uhr

Telefonprechzeiten:
Dienstag 10 – 12 Uhr

Bitte nutzen Sie unseren Anrufbeantworter,
wenn wir für Sie im Stadtteil oder in den
Räumen unterwegs sind.



Im November: ganz besonders



Workshop: Jamaican Dance 4 Kids Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Ihr bewegt euch gerne zu karibischer Musik? In einem Eltern-Kind-Workshop zeigt euch Xavi ein paar Social Dances aus Jamaika - ihr lernt sie schnell und habt dabei jede Menge Spaß! Außerdem erfahrt ihr noch etwas über den kulturellen Hintergrund der Tänze.

Xavi tanzt seit 2014 Dancehall und hat sich schon auf mehreren Reisen nach Jamaika dazu weitergebildet. Sie unterrichtet in München und möchte nun ihre Leidenschaft auch mit den Jüngsten teilen.

Wir freuen uns über eine kleine Spende.

Ein kleiner Einblick in das was kommt

<https://www.instagram.com/p/Ci7lzfzocJK/>

Samstag, 5.11.22, 15.30 – 17 Uhr, bitte um Anmeldung im Nachbarschaftstreff

Gesprächsrunde unter Nachbarn

Welches Miteinander wünschen wir uns, welche Hoffnungen haben wir für die Zukunft, was können wir dafür tun?

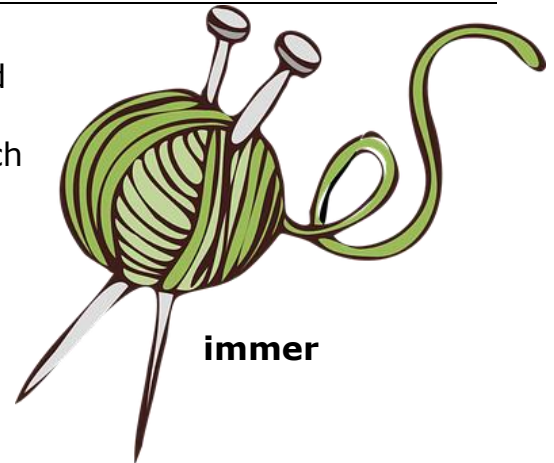
Im Mittelpunkt stehen Themen und das achtsame Gespräch miteinander, d.h. zuhören und wertfrei den anderen zu respektieren. Im Dialog die passenden Worte zu finden, dass alles möchte geübt werden und ist oft schwerer als gedacht. Der Gesprächsverlauf ist spontan und offen.

**Information und Anmeldung bei Susi Olá Hartwig unter 01512/8894034
Dienstag, 15.11. ab 19.30 Uhr (dann immer jeden 3. Dienstag im Monat)**

Offener Handarbeitstreff

Jede / jeder, der gerne strickt, häkelt oder mit der Hand näht, ist herzlich zum offenen Handarbeitstreff eingeladen, die die es lernen wollen auch. Zentral ist sich zu treffen, gemeinsam zu handarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen, sich auszutauschen, zu ratschen und Tee zu trinken.

**Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach dazu
Mittwoch, 9.11.22, 23.11.22 18.30 Uhr (dann jeden 2. Mittwoch im Monat)**



immer

Yoga für alle

Entspanntes Vinyasa-Yoga am Sonntagmorgen:

Eine kleine Auszeit mit fließenden Bewegungen für jedes Level.

Zieh dir etwas Bequemes an und komm dazu!

Drop In: 75 Minuten für 12€

6er-Karte bis Ende des Jahres: 60€

Anmeldung: yogabylisa@web.de oder 01753460873

www.yoga-by-lisa.de

jeden Sonntag, 9.30-10.45 Uhr (ab dem 13. November 2022)

Mit Spaß für einen guten Zweck: Nähen von Portkissen für Krebspatienten:

Gemeinsam nähen wir an diesem Abend Portkissen für Krebspatienten, die eine Chemotherapie machen. Ein Port ist ein unter die Haut gelegter Zugang, der oft an Stellen sitzt, an dem Träger von Tasche, Rucksack oder auch der Autogurt entlanglaufen. Die Portkissen erleichtern die Druckstelle und geben dem Menschen ein besseres Gefühl.

Sehr gerne nehmen wir Stoffspenden entgegen: gewaschene Baumwollstoffe in der Größe mind. 20x16 cm.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Nähabend! Eine Nähmaschine können wir auf Anfrage zur Verfügung stellen.

Jeder kann mitmachen und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Bei Fragen an: dein.naehtreff@gmail.com (Diana)

Freitag, 25.11.22, ab 17.30 Uhr

Adventskranzbinden: ein gemütlicher Start in den Advent

Gemeinsam werden wir kreativ und binden Adventskränze für uns selbst oder zum Verschenken.

Material wie Tannenzweige, Draht und Strohring besorgt der Nachbarschaftstreff. Bitte Kerzen, Dekoration und was auf den Adventskranz soll, selbst mitbringen.

Es ist auch Zeit anschließend gemeinsam eine Brotzeit zu machen.

Dienstag, 22.11.22, 11 – 13 Uhr

**Mit Anmeldung im Nachbarschaftstreff
(wegen der Materialbesorgung)**

Bitte etwas Materialgeld mitbringen.



Regelmäßige offene Gruppen

montags:

Gymnastik für Senioren und Seniorinnen

Gemeinsam halten wir uns fit und werden beweglicher.

Während unserer Hockergymnastik arbeiten wir alle Gelenke durch und stärken unseren Rücken. Die Physiotherapeutin Helga Kreuzer begleitet uns dabei.

Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach dazu. Bitte bequeme Kleidung und eine Maske mitbringen. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

jeden Montag, 10 – 11 Uhr

dienstags:

Frühstückstreff

Lecker frühstücken, neue Kontakte knüpfen, Nachbarn kennenlernen, miteinander reden, gemeinsame Aktivitäten planen, Spaß haben ... manchmal ergibt sich auch das ein oder andere Spiel. Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele sind da, können aber auch gerne mitgebracht werden. Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach dazu.

Unkostenbeitrag pro Person 2 Euro oder gerne selbst mitgebrachte Köstlichkeiten.

jeden Dienstag, 10 -12 Uhr (nicht 1.11.)

Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren des Alten- und Servicezentrum (ASZ) Obergiesing

im Nachbarschaftstreff Giesing. Fragen rund ums Älterwerden, Pflege, Unterstützungs- und Hilfsangebote. Ohne Anmeldung.

jeden 1. Dienstag im Monat (8.11.)



Sambratzel Band

Percussion-Instrumente Unterricht im Nachbarschaftstreff Giesing. Üben Sie eine körperliche Aktivität aus und haben Sie Spaß.

Jeden Dienstag, 16 - 17.30 Uhr

mittwochs:

Gemeinsam kochen, essen und reden auf der Pöllatinsel

Zusammen essen ist schöner!

Lernen Sie bei unserem offenen Essenangebot Ihre Nachbarn kennen. Kommen Sie zum Kochen und Vorbereiten oder nur zum Essen.

um eine **Spende von 2-3 €** für den Einkauf der Lebensmittel wird gebeten.

Mittwochs ab 17 Uhr wird gekocht, 18 Uhr gibt es Essen für alle.

jeden Mittwoch

donnerstags:

Ein Deutschkurs mit Kinderbetreuung

Frauen helfen Frauen ... Sprechen, Unterhalten und Informieren. Alle Frauen egal welchen Sprachniveaus (mit und ohne Kinder) sind herzlich willkommen! Ohne Anmeldung.

jeden Donnerstag, 9 – 11 Uhr (nicht 3.11.)



Gemeinsam Spaziergehen

Gemeinsam mit dem Nachbarschaftstreff und Nachbarn und Nachbarinnen spazieren wir in der Umgebung und bewegen uns an frischer Luft.

Treffpunkt nahe den Toiletten im Weissenseepark – ohne Anmeldung.

jeden Donnerstag ab 10 Uhr

Computer- und Handysprechstunde

Wenn Sie Fragen zu Computer und Handy haben - Apps, Geräte einrichten, Infos im Internet suchen, Umgang Computerprogramme ... oder etwas nicht so funktioniert, kommen Sie zur Sprechstunde.

Wenn möglich, bringen Sie bitte Ihr Gerät mit.

donnerstags (mit Anmeldung), 15 – 17 Uhr

Singen macht glücklich, Miteinander singen noch glücklicher. Der Nachbarschaftschor DIE GIA-SINGER

Wir singen von Barock, Klassik über Jazz, Chansons, Gospel bis Pop alles was uns gefällt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Infos bei der Chorleitung Kathrin Feldmann über

feldmannkathrin@hotmail.com, Honorar: **10,- Euro** pro Probe.

donnerstags (14 tägig)

3.11., 18 – 19.30 Uhr

10.11 17.30 – 19 Uhr

17.11., 18 – 19.30 Uhr



Bollywood Dance für Frauen

Tanzen im Bollywood-Stil. Unterricht mit Vashvi Thaker in **englischer** Sprache!

Anmeldung über vashvi.thaker@gmail.com

jeden Donnerstag, 17.45 - 19 Uhr

Treffen für Wollsuchtige

Wir treffen uns, weil stricken, häkeln und spinnen gemeinsam einfach mehr Spaß macht und wir uns gegenseitig helfen können.

Infos: karin@zimtwolle.de oder 0179/5103559.

jeden 4. Donnerstag im Monat, 19 – 21.30 Uhr – 19.11.22

Schafkopfgruppe: Für Anfänger*innen & Spielbegeisterte

Hier treffen sich diejenigen, die Schafkopfen lernen wollen und Spielbegeisterte, denen es nicht „auf's Zocken“ ankommt.

Infos/ Anmeldung über Heil-kreis@web.de

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 – 21.30 Uhr (muss im Nov. Leider ausfallen)

freitags:

Wärmeinsel im Treff

Freitagvormittag steht Ihnen ein warmer Raum bei Kaffee und Tee zur Verfügung. Zum Verweilen, Zeitung lesen, arbeiten oder lernen. Es liegen 3 aktuelle Tageszeitungen vor.

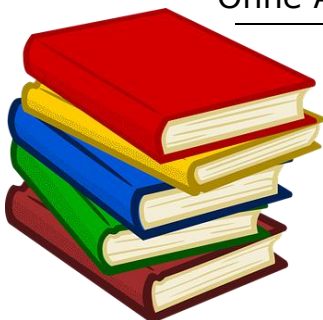
jeden Freitag, 10 – 13 Uhr

Kaffeekränzchen mit Nachbarn

Was gibt es also Schöneres, als seine freie Zeit mit einer leckeren Tasse Kaffee, einem Stückchen Kuchen mit netten Nachbarn sowie dem aktuellen Klatsch und Tratsch der Welt zu verbringen? Kommen Sie einfach rein...

jeden Freitag, 15 – 17 Uhr

Ohne Anmeldung / Unkostenbeitrag 2€



Buchverleih

Sie mögen Bücher und Geschichten. Wir haben eine kleine Nachbarschaftsbibliothek, sie können die Bücher ausleihen, im Treff lesen, oder mit anderen darüber plaudern.

Jeden Freitag, 14 – 17 Uhr, oder nach Vereinbarung

Indian classical dance for kids

Klassischer Tanz in Indien ist beliebt und macht Spaß. Unterricht mit Vashvi Thaker in **englischer** Sprache für Kinder ab 5 Jahren.

Anmeldung über vashvi.thaker@gmail.com

jeden Freitag, 16.30 – 18.30 Uhr

Offener Treff für alle

gemütlich zusammen sein – über alles Mögliche ratschen - Interessantes erfahren – nette Menschen treffen - zusammen kochen und gut essen – Neuigkeiten austauschen - lecker miteinander grillen – gemeinsam Spiele spielen - Kinofilme anschauen. In Zusammenarbeit mit Regens Wagner und Lebenshilfe München.

Jeden zweiten Freitag im Monat 17.30 bis 19.30 Uhr – 11.11.22

Kino-Abend oder Spiele-Abend

Die OBA / Lebenshilfe München lädt **jeden dritten Freitag im Monat – 18.11.22**

Zum Kino-Abend oder Spiele-Abend in den Nachbarschaftstreff ein.

Alle Nachbarn sind herzlich willkommen!

Kino-Abend

Einlass: 19.00 Uhr

Filmbeginn: 19.15 Uhr

Dauer: knapp 2 Stunden

Spiele-Abend

Lieblingsspiele wie Mensch-ärgere-dich-nicht und Uno liegen bereit.

Und es gibt weitere Spiele wie Malefiz, Halma, SkipBo, Kniffel, Memory, Domino, Vier gewinnt oder verschiedene Puzzles.

Wer mag, kann gerne auch eigene Spiele mitbringen und vorstellen.

Beginn: 19.00 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

Teilnehmer-Beitrag: 5,00 € (inkl. ein Getränk)

Es gibt weitere Getränke und kleine Süßigkeiten zu kaufen.

Information: Michael Ruoff, Tel. 089 – 693 47 142 oder 0151 – 5731 [5749](tel:5749) oder www.lebenshilfe-muenchen.de/reisen-und-freizeit/freizeit-aktiv-gestalten-mit-der-oba

samstags:

Mein Nähtreff

Hier näht jeder an seinem eigenen Projekt und an seiner eigenen Nähmaschine (auf Anfrage steht eine Maschine zum Ausleihen bereit). Dabei stehen wir uns mit Rat zur richtigen Naht etc. zur Seite. Bei Kaffee/Tee und Kuchen haben wir einen vergnüglichen kreativen Nachmittag. Infos unter dein.naehtreff@gmail.com

jeden 2. Samstag im Monat, 14 – 18 Uhr – 12.11.22

Äthiopische Gruppe

Lernen Sie die äthiopische Kultur und das Essen kennen! Um eine kleine **Spende** für die Speisen wird gebeten

Jeden 1. Samstag im Monat ab 18.30 Uhr

sonntags:

Frauentreff

Hier stehen Frauen im Mittelpunkt mit ihren Themen und ihren Interessen: Es ist Zeit, sich auszutauschen, gemeinsam zu essen, sich zu bewegen und zu entspannen.

Derya gibt Einblicke in das Entspannungsprogramm „kerngesund“, einer Technik aus Vietnam. Gut erholt bleiben wir noch zusammen bei Tee/ Kaffee und Kuchen.

keine Kosten, ohne Anmeldung

Information bei Emel: 0176/47129057

jeden 2. Sonntag im Monat, 14.30 – 17 Uhr – 13.11.22

Offenes russischsprachiges Treffen

mit Kaffee und netten Gesprächen oder Spielen. Essen gerne mitbringen zum Teilen oder für sich oder über Lieferdienst später zusammen bestellen.

Открытая русскоязычная встреча по воскресеньям. Кофе, беседы, философия, игры. Можно принести еду поделиться или для себя или позже заказать вместе доставку

sonntags (14-tägig), 10 – 14 Uhr, 13.11., 27.11.22

zeitlich flexibel

Viertelgeschichten: Giesing, lasst uns miteinander reden!

- offene Gesprächsrunde für Menschen über 65 Jahren:

Eine junge Giesingerin ist auf der Suche nach Giesinger*innen und ihren Lebens-, Alltags- und Viertelgeschichten. Jede Lebensgeschichte ist erzählenswert – auch Ihre!

Dienstags ab 10 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Gesangunterricht – Stimm- und Atemtechnik – Eigene Songs komponieren –

mit Klavierbegleitung von erfahrener Sängerin und Pianistin, Musik- und Stimmtherapie. Gesprächstherapie. Beratung in Krisenzeiten. Mehr Informationen unter www.cantharsis.de

Kathrin Feldmann: Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vermittlung von Schlagzeug und Gitarrenunterricht:

Die Musiker, die bei uns in den Räumen proben bieten auch Musikworkshops und Unterricht an. Bei Interesse bitte im Nachbarschaftstreff melden, wir geben Ihnen die Kontaktdaten.

Ihr starker Nachbar ... das Lastenrad zum Leihen

Sind Ihnen die Einkäufe zu schwer? Möchten Sie eine Nachbarin bei einer Abholung unterstützen und haben kein Auto? Wäre es nicht schön, am Wochenende mit den Kindern auf dem Radl ins Grüne zu fahren und viel Gepäck mitzunehmen?

Gegen eine Spende können Sie das Lastenrad für eigene Zwecke ausleihen

Das Lastenrad hat einen Elektromotor und ist einfach in der Bedienung. Sie erhalten vorher eine Einweisung.

Für die Nutzung müssen Sie uns einmalig Ihre private Haftpflichtversicherung vorlegen und eine Kautions hinterlegen.



Nachbarschaftshilfe - gemeinsames Erleben, ins Gespräch kommen, für

einander da sein: Es ist ein Service, der auf Gegenseitigkeit beruht: Die Ehrenamtlichen schenken Ihnen Ihre Zeit und geben Beistand. Umgekehrt zeigen Sie sich erkenntlich bei ihrer/m Ehrenamtlichen. z.B. die Kinder des Ehrenamtlichen betreuen, einen Kuchen backen oder die Wohnung oder das Haustier zu hüten.

Sie brauchen Unterstützung? z.B. Einkaufen, kleinen Hilfen im Haushalt, Begleitung zu Ärzten + Ämtern, Spaziergängen, Ausfahrten mit dem Rollstuhl, Anträgen. Die Nachbarschaftshilfe vermittelt Ihnen eine verantwortungsvolle Person für diese Aufgaben.

Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren?... weil Sie gerne mit anderen zusammen sind und sich für ihre Mitmenschen interessieren, weil Sie gerne in schweren Zeiten helfen oder auch weil Sie etwas Zeit haben und neue Erfahrungen machen möchten? Sie können sich die Personen, die Sie unterstützen möchten, nach Ihren Vorstellungen aussuchen.

Ansprechpartnerin: Micha Rabeneck / nachbarschaftshilfe-o-giesing@gmx.de