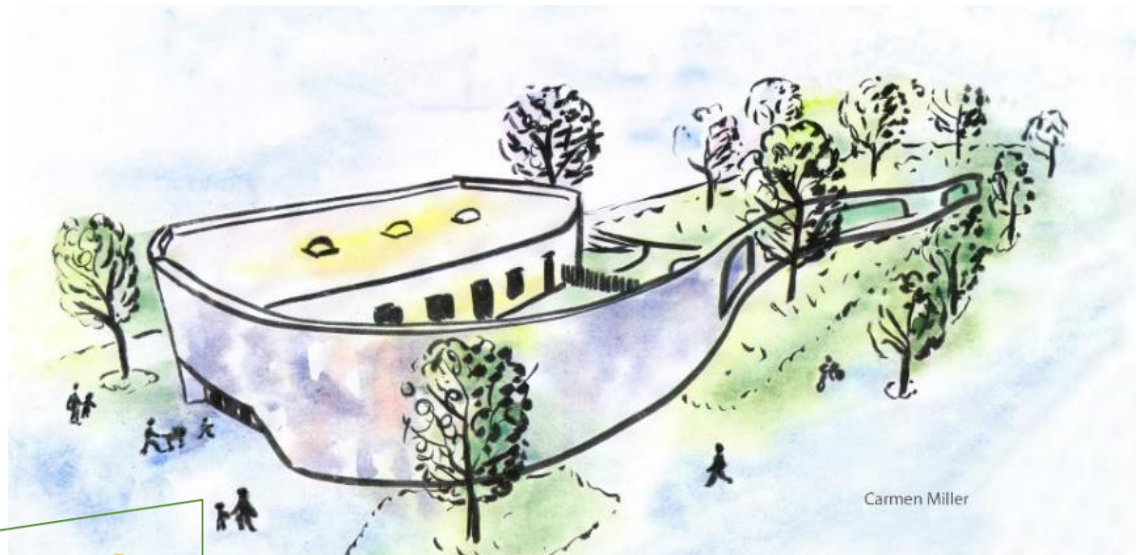


# Nachbarschaftstreff Giesing



**Programm  
Januar 2023**

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

**Telefonsprechzeiten:**

Dienstag 10 – 12 Uhr



**In der Zeit vom 22.12.22 – 8.01.23  
findet keine Sprechzeit statt und das  
Büro ist nicht besetzt.**

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

## Im Januar: ganz besonders



### Waffeln backen für Familien mit Kindern

Gemeinsam backen wir leckere Waffeln und stellen unterschiedliche Toppings her – Obstsalat, Schokosauce, Beerenkompott. Es gibt ein paar Infos, vielleicht einen kleinen Film über Medien bei Kindern. Claire arbeitet an einem Forschungsprojekt zur Begleitung von Eltern beim Medienkonsum ihrer Kinder und bäckt sehr gern. Das werden wir hier mit viel Spaß verbinden.

**Mit Anmeldung im Nachbarschaftstreff. Angebot ist kostenfrei.** Man muss nicht sofort entscheiden ob man in dem Forschungsprojekt teilnehmen will.

**Sonntag, 22.01.23, 11-14 Uhr**

**Sonntag, 29.01.23, 14.30 – 17.30 Uhr**

---

### Hatha-Yoga: Kurs für Kinder

Eigenanteil 25 Euro (Kurs insgesamt 100 Euro, Krankenkassen bezuschusst mit 75 Euro)

Der Kurs ist für die Kinder allein, Eltern sind in der ersten und letzten Stunde dabei.

**Anmeldung: per Mail [zandl@t-online.de](mailto:zandl@t-online.de) oder telefonisch unter 089 44450785**

**Jeden Dienstag, 24.01.– 28.03.23, 18–19 Uhr (10 x 60 Min.)**

---



### Hatha-Yoga: Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger



Eigenanteil 65 Euro (Kurs insgesamt 140 Euro, Krankenkasse bezuschusst mit 75 Euro)

**Anmeldung: per Mail [zandl@t-online.de](mailto:zandl@t-online.de) oder telefonisch unter 089 44450785**

**Jeden Dienstag, 31.01.– 21.03.23, 19.15 – 20.30 Uhr (10 x 60 Min.)**

---



### Ikebana

Sie gestalten angeleitet ein Blumen-Arrangement nach den Regeln der japanischen Kunst des Blumensteckens. Sich mit Liebe zu den Pflanzen intensiv mit dem Material zu beschäftigen, kann beleben und eine wertvolle Kraftquelle sein. Wenn vorhanden, bitte Kenzan und eine Wurzel mitbringen.

**Verbindliche Anmeldung im Nachbarschaftstreff, Materialkosten: max. 15€**

**Freitag, den 27.01.23, 19 -22 Uhr**

## **Klavierunterricht: Für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene**

Regina Hüller, pensionierte Lehrerin und Musiklehrerin aus Brasilien begleitet Sie oder ihr Kind beim Erlernen oder Verbessern des Klavierspielens. Sie gibt seit 60 Jahren Klavierunterricht und macht bzw. hat viel Spaß dabei.

Probieren Sie es aus, die Probestunde ist kostenfrei. Ansonsten 20€ pro ½ Stunde.



**Freitags nach Vereinbarung in den Räumen des Nachbarschaftstreff.**

---

## **Aktion: Unsere Stadtteil-Rallye für Giesing**

Die Stadtteil-Rallye geht in die nächste Runde.

Noch bis Ende Januar kann teilgenommen werden.

Es gibt Preise zu gewinnen. Der Hauptgewinn ist eine kostenlose Raumvermietung in den Räumlichkeiten des Nachbarschaftstreff Giesing. Einfach über die Website <https://nt-giesing.de/die-neue-stadtteil-rallye-ist-da/> heruntergeladen oder am Treff abholen. Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmer!

---

## **Offener Spieltreff am Wochenende**

Mal wieder Lust auf ein Spiel? Der Spieltreff gibt die Möglichkeit in angenehmer Atmosphäre & fröhlicher Runde Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele zu spielen und vielleicht mal ein neues Spiel kennenzulernen. Willkommen sind besonders auch Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen, ob mit oder ohne Assistenz. Kommen Sie einfach rein und spielen Sie mit.

Gerne können Sie Spiele mitbringen.

**Sonntag, 22.1.23, 14 – 16 Uhr**

---

## **Stadtteilgottesdienst in der Lutherkirche**

Am **Sonntag, den 29.01.23** in der Lutherkirche in Giesing. Weitere Informationen werden sobald möglich, per Aushang und im Internet mitgeteilt.

## **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 (nicht 02.01.)**

---

### **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 03.01.)**

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

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

**10.01.23, 10 -11:30**

---



## Sambratzel Band

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

**jeden Dienstag, 16 - 17.30 Uhr (nicht 03.01.)**

---

## Mitmachband: Munich Amateur Musicians

Hier kann jeder / jede mitmachen. Es wird ein Lied vorab vereinbart, was jede / jede für sich einstudiert. Gemeinsam wird musiziert und daran gefeilt bis es aufnahmebereit ist.

Eindrücke gibt es

unter: <https://youtube.com/playlist?list=PLYA18PjJlxqkA14BwJDOrhf3xHz3HYyhb>

Interesse? Bitte bei Rainer unter [dullcoverband@gmail.com](mailto:dullcoverband@gmail.com) melden. Alle Infos auf Englisch sind auch unter <https://dullcovers.eu> zu finden. Alles zu finden ist jedenfalls unter <https://dullcovers.eu/meetup-recordings/>

**Jeden 2. Dienstag im Monat: ab 19.30 Uhr – 10.01.23**

---

## 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, 24.01. ab 19.30 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 (nicht 04.01.)**

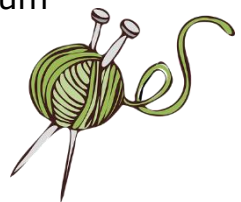
---

## 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**

**Jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 18.30 Uhr – 11.01.23**



## 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 05.01.)**

---

### **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, 10 – ca. 11.30 Uhr (nicht 05.01.)**

---

### **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 (nicht 05.01.)**

---

### **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](mailto:feldmannkathrin@hotmail.com),

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

**Jeden Donnerstag, 18 – 19.30 Uhr (nicht 05 + 26.01)**

---

### **Bollywood Dance für Frauen**

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

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

**jeden Donnerstag, 17.45 - 19 Uhr (nicht 05.01.)**

---

### **Treffen für Wollsuchtige**

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

**Infos:** [karin@zimmtwolle.de](mailto:karin@zimmtwolle.de) oder 0179/5103559.

**jeden 4. Donnerstag im Monat, 19 – 21.30 Uhr – 26.01.23**

---

### **Schafkopfguppe: 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](mailto:Heil-kreis@web.de)

**Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 – 21.30 Uhr – 12.01.23**



## freitags:

### **Wärmeinsel im Treff**

Freitagvormittag steht Ihnen ein warmer Raum bei Kaffee und Tee zur Verfügung. Zum Verweilen, Zeitung lesen, arbeiten oder lernen

**Jeden Freitag, 10 – 13 Uhr (nicht 06.01)**

---

### **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 (nicht 06.01.)**

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 (nicht 06.01.)**

---

### **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](mailto:vashvi.thaker@gmail.com)

**jeden Freitag, 16.30 – 18.30 Uhr (nicht 06.01.)**

---

### **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 (findet im Januar nicht statt)**

---

## Samstag

### **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](mailto:dein.naehtreff@gmail.com)

**jeden 2. Samstag im Monat, 14 – 18 Uhr – 14.01.23**

---

### **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 – 07.01.23**

## 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 – 08.01.23**

---

### **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, 08.01.23 + 29.01.23**

---

### **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€ / 5er-Karte 55€/ 10er-Karte 100€

**Anmeldung:** [yogabylisa@web.de](mailto:yogabylisa@web.de) oder 01753460873, [www.yoga-by-lisa.de](http://www.yoga-by-lisa.de)

**Sonntag, 14-tägig, 9.30-10.45 Uhr (nicht 08 + 29.01)**

---

### 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](http://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](mailto:nachbarschaftshilfe-o-giesing@gmx.de)**