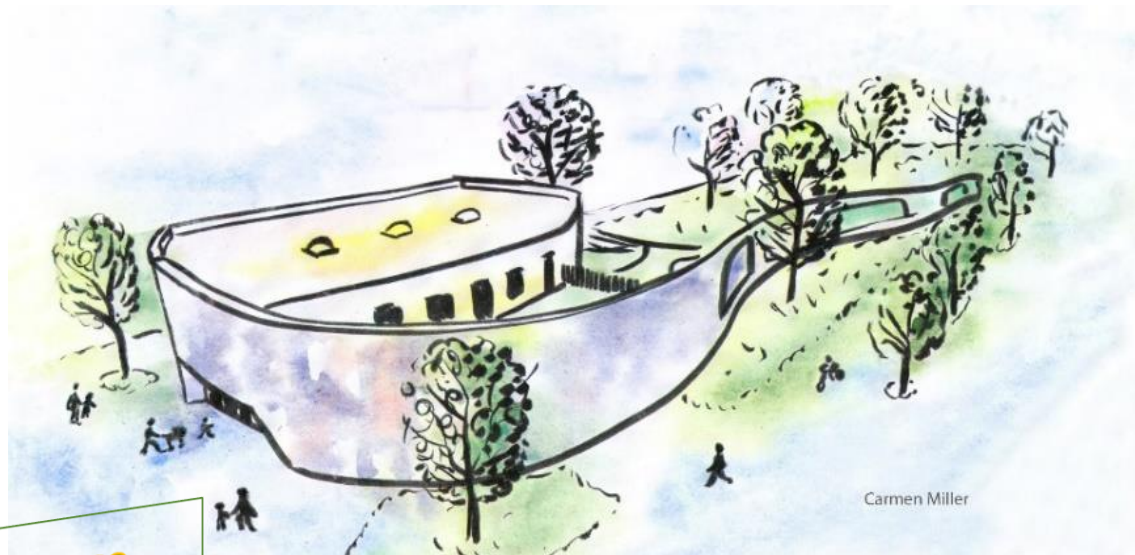


Nachbarschaftstreff Giesing



**Programm
März 2023**

**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

Telefonsprechzeiten:

Dienstag 10 – 12 Uhr
Bitte nutzen Sie unseren Anrufbeantworter,
wenn wir für Sie im Stadtteil oder in den
Räumen unterwegs sind.



Im März: ganz besonders

Kochkurs: Indian Street Food

Indisches Street Food ist ein wichtiger Teil der indischen Kultur, mit einer vielfältigen Auswahl an regionalen Küchen, die reich an Aromen, Geschmack und Farbe sind. In diesem Workshop lernen Sie, beliebte Köstlichkeiten zuzubereiten und köstliche Geschmäcker mit unterschiedlichen Gewürzgraden und Texturen (knusprig, weich usw.) zu genießen

Freitag, 3.3.23, 19 – 21.30 Uhr

35€ inklusive der Lebensmittel

Anmeldung bitte unter vashvi.thaker@gmail.com.



Workshop „Sing mal wieder“

Nach einem Stimm- und Körperwarm-up singen und lernen wir einen bunten Mix von Liedern und Kanons aus aller Welt, die leicht ins Ohr gehen. Willkommen sind jede und jeder, mit und ohne Singerfahrung.

Samstag, 4.3., 14 – 16 Uhr

Unkostenbeitrag: Zwischen 12 und 15€, je nach Möglichkeit

Anmeldung bei: stefanie.weizenbeck@gmx.de

Vorbereitung zu Aktivitäten am internationalen Frauentag 2023 mit gemeinsamem Brunch

Setzen Sie sich für Frauenthemen und Fraueninteressen ein. Hier wird der internationale Frauentag 2023 vorbereitet. Welche Forderungen tragen wir auf die Straße. Die Frauengruppe Courage bereitet vor und malt Schilder etc. und freut sich auf mehr Ideen und Hände.

Sonntag, 5.3.23, 11 – 14 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Keine Kosten

Strick-Workshop

So viele schöne Strickanleitungen und -ideen, die dir gefallen? Aber du kennst niemanden der es kann und mit den YouTube Anleitungen kommst du alleine nicht weiter? Dann komm vorbei - wir haben alles da und du kannst dich an den Stricknadeln versuchen.

Sonntag, 19.03. 23, 15 -18 Uhr

9,99€ Unkostenbeitrag für alle Materialien

Anmeldung bei Karin@zimtwolle.de

Bollywood-Tanz-Workshop

Lassen Sie sich inspirieren von tollen Melodien und indischer Volksmusik. Mit Vashvi Thaker tauchen Sie bewegt in eine Kultur ein. Es gibt Tanz mit freier Interpretation und Choreographien.

Jede und jeder ist willkommen ob mit und ohne Tanzerfahrung.

In englischer Sprache.

Sonntag: 12.3.23, 10 – 12 Uhr

Unkostenbeitrag: 25€

Anmeldung bitte unter vashvi.thaker@gmail.com.



Kochen und Erzählen: Indisch

Voneinander lernen – auch wenn's ums indisch Kochen geht. Gemeinsam mit Reka werden wir ein indisches vegetarisches und ein indisches Gericht mit Fleisch sowie Getränke kochen und vorbereiten. Beim anschließenden gemeinsamen Essen gibt es Zeit zum Austausch und Gespräch. So kann der Nachmittag, ein nicht nur indisch kulinarisches Highlight werden.

Sonntag, 26.3.23, 14.30 – 18.30 Uhr

Kosten: 10€ für die Lebensmittel

Anmeldung bitte unter kathrinneumann@die-nachbarschaftshilfe.de

"Wir entdecken unseren Stadtteil Giesing" gemeinsamer Besuch des MVG Museums

Uns erwartet in einer Führung durch das MVG-Museum in der Ständlerstraße ein Blick in Verkehrsgeschichte und Verkehrstechnik. Es bleibt auch Zeit gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Sonntag, 26.3.23, ab 13.30 Uhr

Wir treffen uns um 13.30 im Nachbarschaftstreff Giesing und gehen von dort gemeinsam los. Gerne können Sie sich bei uns vorab anmelden oder sie kommen einfach zum Nachbarschaftstreff.

Kosten: 3€ für den Eintritt ins Museum



Gemeinsam Tischtennis spielen

Tischtennis im Warmen spielen und dabei seine Nachbarn treffen. Willkommen sind Anfänger und auch jene mit Erfahrungen.

Wichtig ist der Spaß am Spiel. Es sind einige Tischtenniskellen vorhanden, bitte bringen Sie aber auch gerne eigene mit. Ohne Anmeldung, einfach dazu kommen.



Sonntag, 5.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 7.3.23, ab 19 Uhr

Sonntag, 12.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 14.3.23 ab 19 Uhr

Sonntag, 19.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 21.3.23, ab 19 Uhr

Sonntag, 26.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 28.3.23, ab 19 Uhr

Unsere bewährten Angebote

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!

Bitte vereinbaren Sie einen Termin im NTG.

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, Klavier und Gitarrenunterricht:

Die Musiker, die bei uns in den Räumen proben bieten auch Musikworkshops und Unterricht an.

Sophia gibt Schlagzeug und Gitarrenunterricht zeitlich flexibel.

Peer gibt Schlagzeugunterricht zeitlich flexibel.
Bei Regina und Masako kann man Klavierunterricht nehmen.
Bei Interesse bitte im Treff melden.



Portraitaktion „Wir sind Giesing“

Sind Sie auch Giesing? Wir suchen Gesichter aus der Nachbarschaft für unsere Fotoaktion. Jede Woche stellen wir auf einem digitalen Bildschirm und im Netz einen Giesinger / eine Giesingerin vor. Wollen Sie mitmachen? Dann melden Sie sich bei uns.

Musikübungsräume zu vergeben

Uns stehen im Untergeschoss zwei Musikübungsräume zur Verfügung, die für Bandproben, Musikprojekte und Workshops, privates Üben und Instrumentalkurse genutzt werden können. Es gibt dazu eine technische Ausstattung wie Verstärker, Mikros, Mischpult etc. sowie ein E-Piano und ein Schlagzeug.

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 Kaution hinterlegen.



unsere offenen 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:

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, 10 – 11:30 Uhr, 7.3.23

Frühstücks- und Spielertreff

Lecker frühstücken, neue Kontakte knüpfen, Nachbarn kennenlernen, miteinander reden, gemeinsame Aktivitäten planen. Anschließend kann zusammen gespielt werden: Schach, Rummikub und andere Brett- und Kartenspiele

Ohne Anmeldung, kommen Sie einfach dazu.

Unkostenbeitrag: 2 Euro für das Frühstück

jeden Dienstag, 10 -12 Uhr

Sambratzel Band

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

jeden Dienstag, 16 - 17.30 Uhr

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 melden.

Jeden 2. Dienstag im Monat: ab 19.30 Uhr -14.3.23

Hatha-Yoga: Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Jeden Dienstag, 19 – 20.15 Uhr; Einstieg wieder ab 18.4.23 möglich!

Eigenanteil 65 Euro (Kurs insgesamt 140 Euro, Krankenkassen bezuschussen den Kurs mit 75 Euro)

Anmeldung direkt bei der Kursleitung Miren Zandl: zandl@t-online.de, 089/44450785



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



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 19 Uhr, 15.3.23

MBSR-Kurs: Stressreduktion durch Achtsamkeit inklusive „Tag in Stille“

Der Kurs lehrt, gelassener mit Stress, belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen. Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Ruhe zu finden - unabhängig von den äußeren Umständen.

Dieser Kurs zeigt auf heilsame und liebevolle Weise inspirierende Wege auf, aus festgefahrenen Gedankenkreisen, innerer Leere wie auch Überforderung herauszufinden - hin zu tiefer Entspannung, Klarheit und mehr Lebensfreude.

Jeweils mittwochs vom 22. März - 10. Mai 2023

6 Mittwohabende von 18:30-21:00 Uhr:
22.03., 29.03., 5.04., 19.04., 26.04., 3.05.
2 Mittwochnachmittage von 16:15-18:45 Uhr:
12.04. und 10.05.
1 Sonntag von 10:00-16:00 Uhr, am 23. April 2023 (= „Tag der Stille“)

Kursgebühr: 200€ für den Kurs inklusive „Tag der Stille“, Meditationsanleitungen und Kursbuch.
Wegen einer reduzierten Kursgebühr fragen Sie bitte direkt bei der Kursleiterin Corinna Hammel nach.

Anmeldung/Infos über:

mbsr-muenchen@gmx.de



donnerstags:



Ein Deutschkurs mit Kinderbetreuung

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

jeden Donnerstag, 9 – 11 Uhr

Bitte bei Interesse im NTG melden, wegen zu hoher Nachfrage versuchen wir gerade einen weiteren Kurs aufzubauen.

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

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

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 – 21.30 Uhr – 9.3.23

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

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

Donnerstag, 14-tägig 18 – 19.30 Uhr – 2.3. / 16.3./30.3.23

Bollywood Dance für Frauen

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

Anmeldung über vashvi.thaker@gmail.com

Gebühr bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen

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 – 23.3.23

freitags:

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 2. Freitag im Monat, ab 17.30 Uhr – 10.3.23

Gemeinsam Tischtennis spielen

Tischtennis im Warmen spielen und dabei seine Nachbarn treffen. Willkommen sind Anfänger und auch jene mit Erfahrungen.

Wichtig ist der Spaß am Spiel. Es sind einige Tischtennistischen vorhanden, bitte bringen Sie aber auch gerne eigene mit. Ohne Anmeldung, einfach dazu kommen.

Sonntag, 5.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 7.3.23, ab 19 Uhr

Sonntag, 12.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 14.3.23 ab 19 Uhr

Sonntag, 19.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 21.3.23, ab 19 Uhr

Sonntag, 26.3.23, ab 16 Uhr

Dienstag, 28.3.23, ab 19 Uhr

Spiele-Abend

Heute gibt es eine große Puzzelei!

Es ist für Jeden etwas dabei. Wir haben ganz einfache Puzzle mit wenigen Teilen und wir haben Puzzle mit 500 und mehr Teilen. Wer mag, kann gerne auch ein eigenes Puzzle mit-bringen.

Jeder kann für sich puzzeln oder mit mehreren Leuten zusammen an einem großen

Puzzle arbeiten. Wer nicht puzzeln will, kann Mensch-ärgere-dich-nicht oder Uno spielen.

Jeden 3. Freitag im Monat im Wechsel mit einem Kinoabend

19 - 21.30 Uhr – 17.3.23

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:0151-57315749) oder www.lebenshilfe-muenchen.de/reisen-und-freizeit/freizeit-aktiv-gestalten-mit-der-oba

Ikebana

Sie gestalten angeleitet ein Blumenarrangement 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 Blumenschere mitbringen. Verbindliche Anmeldung im Nachbarschaftstreff bis 20.02., Materialkosten 15 €

Jeden letzten Freitag im Monat, 19 -22 Uhr – 31.3.23



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 – 11.3.23



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 – 4.3.23

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 – 12.3.23

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 - 12.3. / 26.3.23

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€

6er-Karte bis Ende des Jahres: 60€

Anmeldung: yogabylisa@web.de oder 01753460873

www.yoga-by-lisa.de

Sonntags, 14-tägig, 9.30-10.45 – 5.3./ 19.3.23

Wir halten alle zusammen

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