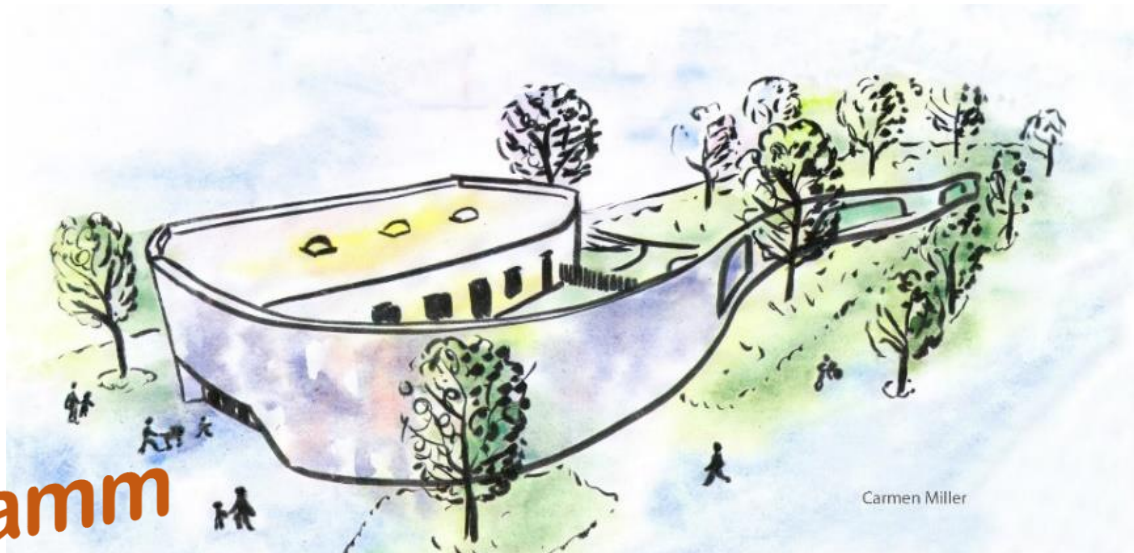


Nachbarschaftstreff Giesing



**Programm
Mai 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
(Achtung: verändere Sprechzeiten ab Mai 2023)

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

Telefonsprechzeiten:

Werden nicht mehr gesondert angeboten.
Bitte nutzen Sie unseren Anrufbeantworter,
wenn wir im Gespräch mit anderen oder für
Sie in den Räumen oder im Stadtteil
unterwegs sind.



Im Mai: ganz besonders

Dienstag, 2.5.23, 18.30 Uhr in der Stadtbibliothek Giesing, Deisenhofer Str. Von Liebe und von Kummer - Lesung in einfacher Sprache

Andrea Lauer liest Lustiges und Trauriges.

Sie liest Lautes und sie liest Leises.

Sie liest Erfundenes und Wahres.

Schönes und Hässliches.

Kurzes und Längeres.

Kaltes und...

Eintritt frei

in Zusammenarbeit mit ois inklusiv



Donnerstag, 4.5.23, 15 – 17 Uhr

Miteinander Spielen und Lernen für ukrainische Kinder und Eltern

sich austauschen, kennenlernen und die Kinder begleiten.

Zielgruppe: ukrainische Eltern mit Grundschulkindern

Keine Kosten / Keine Anmeldung

Samstag, 6.5.23, 14.30 – 18.30 Uhr

Kochen und Erzählen „Türkisch“

Was ist man in der Türkei? Lernen Sie kennen, wie es zu bereitet wird und was es so besonders macht. Gemeinsam kochen Sie mit einer Türkin unterschiedliche Gerichte. Das Beim gemeinsamen Essen bleibt auch genügend Zeit, sich über Türkei und andere Themen auszutauschen. Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit Viertelpunkt e.V. statt.

Anmeldung: Kathrin.Neumann@viertelpunkt.de, Tel: 0889/53 71 02

Kosten: 10€ für Lebensmittel

Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs.

Bitte anmelden, diese Info wurde in der Broschüre nicht angegeben.

Samstag, 6.5.23, 15 – 17 Uhr, Treffpunkt um 15.00 Uhr Heilig- Kreuz-Kirche, am Haupteingang, Stadtteilspaziergang Giesing - Gestern + Heute Von Bauernhöfen und Gerbern bis zum Fußballzentrum

Sie möchten Giesing näher kennenlernen? Dann kommen Sie doch mit uns mit.

Der Weg führt uns über die Feldmüllersiedlung zum Tegernseer Platz (hier Wissenswertes über die Münchner Räterepublik), dann weiter nach Untergiesing zum Auer Mühlbach und zur Birkenau, anschließend zurück zur Hl. Geist Kirche.

Sichern Sie sich einen Platz unter info@NT-Giesing.de oder 089/904 214 860 oder kommen Sie spontan dazu.

Samstag, 6.5.23, 14 – 16 Uhr

Singen Sie sich glücklich: ein Workshop für alle

Dieses Angebot muss leider entfallen wegen Termenschwierigkeiten – stattdessen gibt es eine Führung durch die Räume und ein Kennenlerngespräch mit der Treffleitung bei Kaffee, Tee und Kuchen

keine Kosten / keine Anmeldung – wir freuen Sie kennenzulernen.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs.

Samstag / Sonntag, 6.5./ 7.5.23 jeweils 10 – 12 Uhr

Kurs „mental starke kids“

4 stündiger Kidskurs, in dem Kinder lernen, mutig aufzutreten mit Körper und Stimme, Provokationen zu ignorieren, sich gewaltfrei zu in Konfliktsituationen behaupten und sich auf die guten Dinge im Leben zu fokussieren

Eltern dürfen in den ersten 15 Minuten am ersten Kurstag dabei sein+ Elterninfo online 60 min.

Kosten: 59€ + 29€ für Geschwisterkind

Anmeldung: nio.neumann@hotmail.de



Samstag / Sonntag, 6.5./ 7.5.23 jeweils 12.30 – 13.30 Uhr

Aufbaukurs „mental starke kids“

Für alle Kinder, die schon mal an dem Kurs teilgenommen haben gibt's eine Auffrischung oder / und eine Reflexion Themen sind ruhig & entspannt zu bleiben in

Konfliktsituationen wie bspw. Provokationen, sich selbst

mental weiterhin stärken können, eigene Grenzen noch besser erkennen etc.

Kosten: 39 € pro Kind, 19 € für Geschwisterkind

Anmeldung: nio.neumann@hotmail.de

neu ab 8.5.2023 von 16 – 19 Uhr

Inklusionschor und Band für Menschen mit und ohne Behinderung

- Gemeinsam Singen, Tanzen, musizieren
- Keine musikalischen Voraussetzungen erforderlich
- Individuelle Förderung
- Freude an unkompliziertem Miteinander
- Über die Musik soziale Brücken bauen
- Barrieren abbauen durch öffentliche Projekte
- Innere Barrieren überwinden – Barrierefreie Begegnungen
- Einsamkeit entgegenwirken



Proben: Montag 8. Mai; Sonntag 21. Mai; Montag 5. Juni; Sonntag 18. Juni 2023; Montag 3. Juli; Sonntag 23. Juli 2023 Jeweils **von 16.00 bis 19.00 Uhr**

Kontakt: Ulrike Buchs-Quante, künstlerische Leitung

Sr. Bernadette Brommer, Seelsorgerin für Menschen mit Behinderung

Email BBrommer@eomuc.de, Mobil 01514 24 34 773



Dienstag, 9.5.23 ab 17.30 Uhr

8-Wochen-Kurs „Gesund im Stress“

Wir können oft mehr selbst für unsere eigene Gesundheit tun als wir denken. Umfassend lernen Sie in Diesem Kurs, resistenter gegen Stress zu werden. Entspannung, Bewegung, Ernährung, Soziales Netz und (Innere) Kommunikation sind die zentralen Themen.

Termine: **immer Dienstag, 17.-30 – 19 Uhr**

Kursgebühr: 115€ + 75€ Zuschuss von Ihrer Krankenkasse (es ist ein Präventionskurs, den alle Krankenkassen bezuschussen)

Nähere Infos + Anmeldung: Elisabeth Emde: 01637310141 oder über

www.elisabethemde.com

Mittwoch, 10.5.23, 19 – 21 Uhr

Gemeinsam Handarbeiten

Jede / Jeder, der gerne strickt, häkelt oder mit der Hand näht, ist herzlich zum offenen Handarbeitstreff eingeladen, die die es lernen wollen auch. Einfach treffen, gemeinsam

handarbeiten, sich gegenseitig unterstützen, sich auszutauschen und Tee zu trinken.

Zielgruppe: jeder / jeder, der Spaß an Handarbeiten hat

Keine Kosten / keine Anmeldung

Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs.

Samstag: 13.5.23, 10 – 12 Uhr

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.

Unkostenbeitrag: 25€

Anmeldung bitte unter vashvi.thaker@gmail.com.

Samstag: 13.5.23, ab 17.30 Uhr

Giesing feiert – 4 Jahre Nachbarschaftstreff

Für ein gutes Miteinander im Stadtviertel gibt es den Nachbarschaftstreff Giesing nun seit 4 Jahren. Das wird gefeiert. Lernen Sie einige Gruppen kennen, lauschen Sie der Musik z.B. von Herrn Wilken und anderen Musiker*innen die hier proben oder probieren Sie sich bei Mitmachaktionen wie Riechquiz, Spielen, Yoga u.a. aus. Es gibt Gelegenheit für eine Führung durch die Räume. Für das leibliche Wohl und eine festliche Atmosphäre ist gesorgt. Kommen Sie einfach rein in ein buntes Miteinander.

Keine Kosten / keine Anmeldung

Eine Veranstaltung im Rahmen der Woche der Münchner Nachbarschaftstreffs.

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.

Aktuell sind die Räume nur noch an Vor- und Nachmittagen frei.

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.

Buchverleih

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

Zu den Bürozeiten und während der offenen Gruppen

Ein Wochenüberblick

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Mama lernt Deutsch 9.00 - 11.00 (in Planung)		Mama lernt Deutsch 9.00 - 11.00			Yoga 9.30 - 10.45 (14-tägig)
Gymnastik für Senioren und Seniorinnen 10.00 - 11.00	Frühstücks-treff & Spiele-treff 10.00 - 12.00	Türkischer Frauen-treff 10.00 - 14.00	Gemeinsames Spazierengehen 10.00 - 11.30	Sprechstunde 10.00 - 13.00	Spielgruppe des Integrationszentrum München e.V. 10.00 - 13.00	Offenes russischsprachiges Treffen 10.00 - 14.00 (14-tägig)
	Sprechstunde des ASZ 10.00 - 11.30 (jeden 1. Dienstag)			Kaffee-Kränzchen mit Nachbarn 15.00 - 17.00	Indischer Tempeltanz "Bharathakalaayalam" 10.00 - 12.00	
	Sprechstunde 12.00 - 15.00		Sprechstunde 12.00 - 15.00	Indian Dance for Kids 16.30 - 18.30	Mein Näh-treff 14.00 - 18.00 (jeden 2. Samstag)	Frauen-treff 14.30 - 17.00 (jeden 2. Samstag)
Inklusionschor "Come Together" 16.00 - 19.00 (jeden 1. Montag)	Yoga 16.20 - 17.45 (Sprache: portugisisch)		Computer - und Handysprechstunde 15.00 - 17.00	Offener Treff für alle 17.30 - 19.30 (jeden. 2. Freitag, Zusammenarbeit m. Lebenshilfe München e.V.)		Tischtennis ab 16.00
Sprechstunde 17.30 - 19.30	Kurs: Gesund im Stress 17.30 - 19.00 (ab Mai)	Gemeinsames kochen, essen und reden 17.00 - 19.00	Bollywood Dance für Frauen 17.45 - 19.30	Kitchen Table Polyamorie + Kink Treff ab 18.00 (jeden 4. Freitag)	Äthiopische Gruppe 18.30 - 22.00 (jeden 1. Samstag)	Inklusionschor "Come Together" 16.00 - 19.00 (jeden 3. Sonntag)
	Sambratzel Band 18.00 - 19.00		Chor: GIA-SINGER 18.00 - 19.30 Uhr (14-tägig)	Film- oder Spieleabend 19.00 - 22.00 (im Wechsel, jeden 3. Freitag, Zusammenarbeit Lebenshilfe München e.V.)		
Theatergruppe 18.00 - 19.30	Hatha Yoga 19.00 - 20.15		Schafkopfgruppe 19.00 - 21.30 (jeden 2. Donnerstag)	Ikebana 19.00 - 21.00 (jeden 3. Freitag)		
Akkordeon Orchester 19.00 - 21.00	Tischtennis ab 19.00 (im April)		Treffen für Wollsuchtige 19.00 - 21.30 (jeden 4. Donnerstag)			

■ Sprechstunde

■ Offenes Angebot, ohne Anmeldung

■ Angebot, mit Anmeldung

■ geschlossenes Angebot,
Anmeldung mit Rücksprache

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. Bitte bequeme Kleidung und ggf. eine Maske mitbringen.

Wir freuen uns über eine kleine Spende.

jeden Montag, 10 – 11 Uhr 8./ 15. / 22./ 29.5.23

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, 2.5.23



Frühstücks- und Spieletreff

Lecker frühstücken, neue Kontakte knüpfen, Nachbarn kennenlernen, miteinander reden, gemeinsame Aktivitäten planen. Anschließend kann zusammengespielt 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, 2./ 9./ 16. /23. / 30.5.23



neuer Kurs ab Mai 2023: Deutschkurs mit Kinderbetreuung

Frauen helfen Frauen ... Sprechen, Unterhalten und Informieren.

Alle Frauen egal welchen Sprachniveaus (mit und ohne Kinder) sind herzlich willkommen!

jeden Dienstag, 9 – 11 Uhr 9. / 16./ 23. / 30.5.23

Info und Anmeldung direkt beim Kurs oder bei Gabriele Keller

01590/6552039 oder g.keller-mld@fraueninteressen.de

Sambratzel Band

Percussion-Instrumente Unterricht -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!

Dieses Angebot entfällt bis auf weiteres wegen Weggang der begleitenden Ehrenamtlichen. Haben Sie Lust, dieses Angebot zu übernehmen und begleitend beim Kochen unterschiedlicher Menschen dabei zu sein, dann melden Sie sich gerne bei uns. Dann wird es dieses Angebot wiedergeben.

donnerstags:

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, 4. / 11. / 25.5.23

Info und Anmeldung direkt beim Kurs oder bei Gabriele Keller

01590/6552039 oder g.keller-mld@fraueninteressen.de

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, wir gehen bei fast jedem Wetter.

Jeden Donnerstag, 10 – ca. 11.30 Uhr, 4. / 11. / 25.5.23

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 – 21.30 Uhr, 11.5.23

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, 4. / 11.5. 23 + 25.5.23 17.30 – 19 Uhr

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, 18.15 – 19.30 Uhr, 4. / 11. / 25.5.23

Treffen für Wollsüchtige

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, 25.5.23

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, 5./ 12. / 19. / 26.5.23

Ohne Anmeldung / **Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen 3€**

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.

freitags (mit Anmeldung), 14 – 16 Uhr – 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, 5./ 12. / 19. / 26.5.23

Offener Treff für alle – diesen Monat gemeinsam Grillen

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, 12.5.23
Infos und Anmeldung im Nachbarschaftstreff Giesing

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 22.5.23, Materialkosten 15 €

Jeden letzten Freitag im Monat, 19 -21 Uhr, 26.5.23

Samstags:



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 19 Uhr – 6.5.23



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, diesen Monat 13 – 16 Uhr

Für diesen Treff suchen wir eine neue Ehrenamtliche⁴, die ihn 1 x monatlich begleitet. Diana zieht nach 4,5 Jahren Leitung des Treffs leider weg. Wenn Sie sich die Übernahme des Treffs vorstellen können, bitte im Nachbarschaftstreff Giesing melden, dann kann es ihn ab Juni 2023 weiterhin geben.

Sonntags:

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, 7. / 21.5.23

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€

Anmeldung: yogabylisa@web.de oder
01753460873

**Sonntags, 14-tägig, 9.30-10.45, nur noch
am 14,5,23**

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 – 7.5.23

Diesen Monat ist der Frauentreff eine Woche vorher wegen Muttertag am 14.5.23.



Tischtennistreff

Tischtennis bei Kälte im Warmen spielen oder dann auch bei besserem Wetter im Garten und dabei seine Nachbarn treffen. Wichtig ist der Spaß am Spiel.

Willkommen sind Anfänger und auch jene mit Erfahrungen. Keine Kosten, Ohne Anmeldung, einfach dazu kommen.

immer sonntags 16 Uhr, 7. / 14. / 21. 28.5.23

Der Tischtennistreff Dienstagabend entfällt mangels Interesses.

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
Sprechstunde vor Ort: donnerstags 12 – 13 Uhr und nach Vereinbarung**



DIY-Workshop Ätherische Öle für den Sommer

**6. Juni 19:00 bis 21:30 Uhr
Nachbarschaftstreff Giesing
Neuschwansteinpl. 12, 81549 München**

100% naturreine ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen. Sie enthalten die gebündelte Kraft der Natur. Im Workshop gibt es fachliches Wissen über die ätherischen Öle. Im Anschluss mischen wir tolle selbstgemachte, natürliche Wellness-Produkte für den Sommer!

Was machen wir?
Pflegeres After Sun-Spray, kühlendes Bodyspray,
Mückenschutz, Anti-Juckreiz Roll On

**Kosten: 35€ inkl. Materialien
Anmeldung:
christina@aroma-schatz.de**

