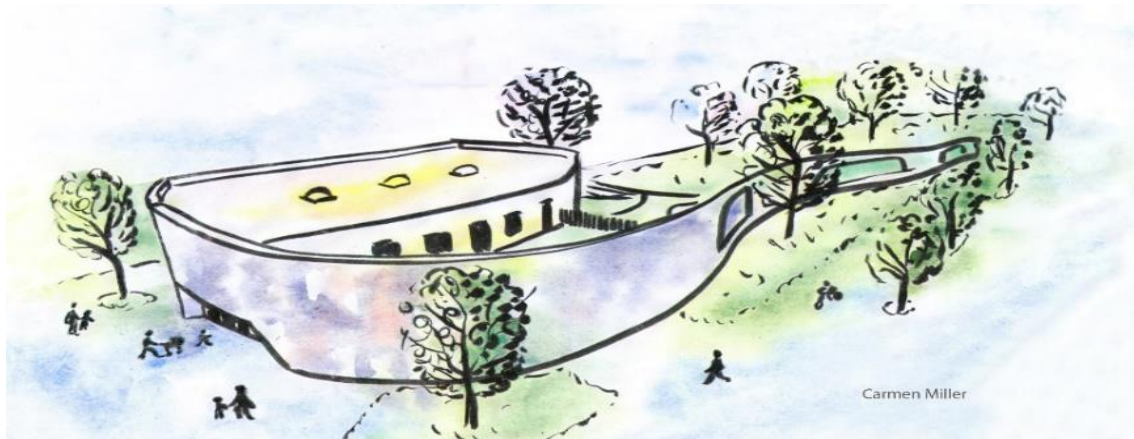


# Nachbarschaftstreff Giesing



Programm  
August  
2023

**Neuschwansteinplatz 12,  
81549 München**  
**Telefon: 089 / 904 214 860**  
**eMail: [info@nt-giesing.de](mailto:info@nt-giesing.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 10 – 12 Uhr  
Mittwoch 17.30 – 19.30 Uhr  
Donnerstag 10 – 12 Uhr  
Freitag 10 – 12 Uhr



**Achtung: vom 14. August bis 3. September  
ist das Büro nicht besetzt. Angebote finden in  
dieser Zeit eingeschränkt statt. Bitte  
Programm beachten.**

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

## Sonstige Änderungen:

- Der inklusive Chor entfällt
- Gemeinsam Kochen und Essen Mittwochabend entfällt
- Yoga am Sonntagmorgen entfällt
- Das feste Tischtennisangebot Sonntag und Dienstag entfällt. Jedoch können Sie gerne die Tischtennisplatte, Bälle und Kellen im Treff nutzen.
- Neue Email-Adresse der Nachbarschaftshilfe ist [m.rabeneck@quarterm.de](mailto:m.rabeneck@quarterm.de)



## Wir suchen:

- Jemanden, der ein Schachangebot ins Leben ruft
- Freiwillige, die für einen Senioren / Seniorin 2 Stunden Zeit in der Woche hat für Gespräch und Einkauf Zeit haben. Wir haben 4 Anfragen von Personen, die ein bisschen Unterstützung brauchen, die wir bisher nicht versorgen können.

## Vorankündigungen

### Ein Tag für mich mit Selbsterfahrungs- und Entspannungsübungen

Möchtest du für ein paar Stunden Ruhe finden und Kraft für den Alltag tanken? Bist du neugierig darauf, dich selbst näher kennen zu lernen? Dann ist das deine Möglichkeit!

Wir gestalten den Tag mit verschiedenen Körper- und Atemübungen und auch kreatives Schreiben und Malen kommen zum Einsatz.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Neugierde und Offenheit mitbringen ☺

**Samstag 09.09.2023, 10:00 – 16:30 Uhr**

Preis: 45 Euro

Anmeldung und Information unter [doris.hilgert-walber@freenet.de](mailto:doris.hilgert-walber@freenet.de)

---

### IKEBANA KURS

- für alle Interessierten
- den Alltag draußen lassen
- sich in den Dialog mit der Natur begeben
- Konzentration auf das Wesentliche
- unter Anleitung ein Blumenarrangement nach den Regeln der japanischen Kunst des Blumensteckens gestalten.

**freitags, 8. 9 / 6.10./ 27.10./ 10.11./ 24.11.23**

**jeweils 18.30 – 20.30 Uhr**

Wenn vorhanden, bitte Kenzan, Blumenschere und Schale mitbringen.

Verbindliche Anmeldung im Nachbarschaftstreff bis 1. September 2023

Materialkosten je Abend 15 €

---

### Hatha-Yoga: neuer Kurs (Krankenkassenübernahme)

Der 3. Yogakurs im Nachbarschaftstreff nach der Tradition von Svami Sivananda startet am 12. September. Sie lernen die Yogavidya Grundreihe, um dann zu Hause selbständig praktizieren zu können. Atemübungen und Entspannung sind ein fester Bestandteil der Stunde, diesmal stehen auch Augenyogasequenzen auf dem Plan.

Kurs für Anfänger & Wiedereinsteiger: **dienstags, 12.9. – 14.11., 19 – 20.15 Uhr**

Anmeldung [zandl@t-online.de](mailto:zandl@t-online.de) oder 089/44450785 (Plätze sind begrenzt)

**Kosten:** Kursgebühr: 140€ (Eigenanteil 65 Euro, Wiederholer zahlen 25€ weniger)

---

### Giesinger Oase

Verweilen Sie bei heißen Temperaturen vor dem Nachbarschaftstreff. Bei einer Tasse Tee, Kaffee, Wasser Zeitung lesen oder einfach entspannen. Kommen Sie zu unseren Sprechzeiten vorbei. Ein Hundenapf mit Wasser steht auch bereit.

## Unsere bewährten Angebote

**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)

---

### **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.**

---

### **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.

---

### **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.

---

### **Buchverleih**

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

**Nehmen Sie sich bei Interesse einfach das entsprechende Buch raus und füllen das Ausleihblatt aus und legen dieses in den grünen Briefkasten im Flur. Bücher bitte spätestens nach 4 Wochen zurückbringen.**

---

### **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.

**Montag, 10 – 11 Uhr, 7.8.23**

## dienstags:

### **Frühstücks- und Spielertreff**

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

**Dienstag, 10 -12 Uhr, 1./ 8.8.23**

---

## mittwochs:

### **Schachtreff**

Wenn Sie gerne Schach spielen kommen Sie in den Nachbarschaftstreff Giesing zum offenen Schachtreff. Bringen Sie gerne ihr eigenes Schachspiel und ihre Schachuhr mit (einige Bretter sind auch vor Ort). Grundkenntnisse im Schach sind notwendig.

**Jeden Mittwoch, 18.30 – 20 Uhr, 2./9./16./23./30.8.23**

---

## donnerstags:

### **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, 3./10.8.23**

---

### **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. Donnerstag im Monat, 10 – 11:30 Uhr, 3.8.23**

---

### **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, 10.8.23**

---

### **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, 18.30 – 21.30 Uhr, 24.8.23**

---

## 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, 4./11/ 18/25.8.23**

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**

## 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, 5.8.23**

---

### 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.naehrtreff@gmail.com](mailto:dein.naehrtreff@gmail.com)

**jeden 2. Samstag im Monat, 14 – 18 Uhr, 12.8.23**

---

## 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), 10.30 – 14 Uhr, 13./ 27.8.23**

---

## musikalisches Sommercamp für Kinder 7 – 12 Jahre



Workshops und musikalische Ferienbetreuung für Streicher (Cello oder Kontrabass) und andere Instrumente, wenn man mindestens 1 Jahr Unterricht hatte und die ersten Lieder spielen kann.

Termine:

Dienstag 8.8./ Donnerstag 10.8. / Freitag 11.8.2023

jeweils 10 – 15 Uhr

Gebühren einzelne Tage oder 3 Tage gegen Anfrage oder

Termine: Dienstag 5.9./ Donnerstag 7.9./ Freitag 8.9.23  
jeweils 10 – 15 Uhr

Gebühren einzelne Tage oder 3 Tage gegen Anfrage

Buchung: [info@musikcamps.info](mailto:info@musikcamps.info) oder 0176 64 75 89 07

## 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 /** [m.rabeneck@quarterm.de](mailto:m.rabeneck@quarterm.de)

**Sprechstunde vor Ort: Donnerstag, 3.8.23, 12 – 13 Uhr**