

# Nachbarschaftstreff Giesing



## Programm November

**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



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

## Einmalige Veranstaltungen und Kurse mit Anmeldung

### Offener Brettspiele-Abend

Haben Sie, hast Du Spaß an Brettspielen?

Kommt zum Spieleabend für Erwachsene! Wir spielen Party-, Familien-, Kenner- und Expertenspiele, je nach Spielerrunde. Nehmt gerne ein Spiel mit, dass Ihr gerne spielt und erklären könnt.

**Freitag, 3.11.2023, ab 18.30 Uhr** (ab 2024 14-tägig)

---



### Kochen und Erzählen – Afghanistan

Wir kochen unter der Anleitung eines afghanischen Kochs.

Eine afghanische Frauenärztin,

die erst kurze Zeit in Deutschland lebt,

wird uns bei unserer Kaffeepause von ihrer Arbeit

und ihrem Leben in Afghanistan berichten.

Zum Abschluss essen wir gemeinsam!

**Samstag, 11.11.2023, 14 – 18.30 Uhr**

**Anmeldung:** [Kathrin.Neumann@viertelpunkt.de](mailto:Kathrin.Neumann@viertelpunkt.de), 089/53 71 02

**Kosten:** 10€ für Lebensmittel

---

### Kochworkshop Indian Streetfood

Vorgestellt werden typische Gerichte und ihre Zutaten. Es wird gemeinsam gekocht und gegessen.



**Sonntag, 12.11.2023, 11 – 14 Uhr**

**Anmeldung:** [info@nt-giesing.de](mailto:info@nt-giesing.de) oder 089/ 904 214 860

**Kosten:** 10 € pro Person

---

### Workshop „Einvernehmlichkeit im Alltag“

Wir alle müssen über Consent - über Einverständnis und

Einvernehmlichkeit - reden können. Die meisten

von uns haben "nein heißt nein" und "ja heißt ja"

gelernt, aber es gibt noch viel mehr. In diesem

Workshop unterhalten wir uns über die

fundamentalen Aspekte von Consent, um unseren

Alltag bewusst einvernehmlicher gestalten zu

können. Eure Fragen stehen im Mittelpunkt, egal

ob es dabei um eine Umarmung, eine neue Beziehung, den Arbeitsplatz, oder Intimität geht.

**Dienstag, 14.11.2023, 19.00 – 21.00 Uhr**

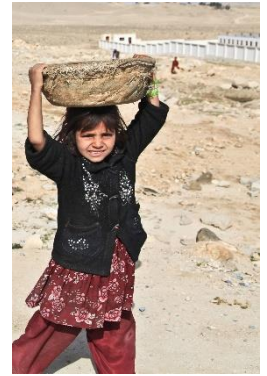
**Anmeldung:** per E-Mail unter [info@kitchentable.social](mailto:info@kitchentable.social)



## Kinderarbeit

### Austausch und Begegnung mit Fredy H.

Seit dem 7. Lebensjahr hat Fredy auf den Stationen seiner Flucht vor dem Krieg in Afghanistan Kinderarbeit geleistet. Heute lebt er als erfolgreicher Unternehmer in München. Laut UNICEF sind aktuell mehr als 150 Mio. Kinder von dieser Art von Ausbeutung, körperlicher und seelischer Schädigung betroffen. In einem offenen Austausch nimmt Fredy Sie mit auf die Reise. Dabei geht er auch darauf ein, wie man durch das eigene Konsumverhalten zur Reduktion bzw. Verhinderung von Kinderarbeit beitragen kann und welche Möglichkeiten es dazu in München gibt. In Kooperation mit Nord Süd Forum München e.V. und dem Nachbarschaftstreff Giesing.



**Donnerstag, 16.11.2023, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr**

**Anmeldung über die VHS:** Tel: 480066750 oder [mvhs.de/ost](http://mvhs.de/ost)

**Oder NT Giesing** [info@NT-Giesing.de](mailto:info@NT-Giesing.de) oder 089/904 214 860

**Keine Kosten.**

---

## MakeUp-Workshop

Body & Beauty Expertin Tonia La Prova zeigt uns, wie man die eigene Farbpalette entdeckt, welche Farbtöne der eigenen natürlichen Schönheit am besten schmeicheln. Wir lernen, wie wir in nur 5 bis 10 Minuten mit den passenden Produkten ein strahlendes Tages-Make-up zaubern kann, das perfekt passt. (Bitte hierfür NICHTS extra vorher kaufen.)



**Samstag, 18.11.2023, 16.00 - 18.30 Uhr, auf Spendenbasis**

**Anmeldung:** [info@nt-giesing.de](mailto:info@nt-giesing.de) oder 089/ 904 214 860

Mehr zu Tonia La Prova findest du hier: [www.labellafigura.de](http://www.labellafigura.de)

---

## Klimatreff Giesing – Wir kochen gemeinsam

**„Lecker, günstig und gesund? Geht doch – eine Mahlzeit für 1Euro.**

In diesem Workshop bereiten wir gemeinsam etwas leckeres zu und erfahren nebenbei viel Wissenswertes über Mahlzeiten, die bezahlbar und auch gut – für uns und unseren Planeten - sind.

Wegen der Planung des Einkaufes ist eine Anmeldung erwünscht:  
[klimatreffpunkt-giesing@posteo.de](mailto:klimatreffpunkt-giesing@posteo.de)

**Dienstag, 21.11.23, 19 – 21 Uhr**



---

## „Ein Tag für mich“ – Workshop 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, 25.11.2023, 10 – 16.30 Uhr**

**Preis:** 45 Euro

**Anmeldung und Information:**

doris.hilgert-walber@freenet.de oder 0160/944 101 29

---

### **Herzkissen für Krebspatienten nähen**

Ein Herzkissen soll Narbenschmerzen bei Brustkrebspatienten lindern, als Stütze dienen und Trost spenden. Unsere Herzkissen gehen an Niccon Help e.V. und werden von dort an die Münchner Krankenhäuser verteilt (jährlich werden bis zu 1000 Herzkissen benötigt!).

Wir schneiden zu, nähen die Kissen und füllen sie anschließend.

Materialien stehen zur Verfügung.

Über Stoffspenden freuen wir uns: bunte reine Baumwolle, gewaschen und mind. 35 x 35 cm groß.

Sei dabei und mach mit! Gerne einen kleinen Snack für die Runde mitbringen.

**Samstag, 25.11.2023, 14 – 18 Uhr**

Ohne Anmeldung! Bei Fragen: dein.naehtreff@gmail.com

---

### **Anfängerkurs an der Handspindel**

Ob die Handspindel etwas für dich ist, lässt sich nur ausprobieren und erfühlen. In diesem Kurs werden alle Materialien gestellt und es geht darum, deine ersten Schritte zu begleiten. Kinder ab 12 Jahren sind willkommen - für jüngere Kinder wird es ein separates Angebot geben.

Möchtest du den Kurs verschenken, melde dich bitte bei mir, ich biete Gutscheine zum Verschenken an.

**Sonntag, 26.11.2023, 13 – 17 Uhr**

**Kosten:** 25€

**Anmeldung:** [kurs@zimtwolle.de](mailto:kurs@zimtwolle.de)

---

### **DIY-Workshop: Ätherische Öle in der Erkältungszeit & zur Stärkung des Immunsystems**

Stelle natürliche, selbst gemachte Produkte mit ätherischen Ölen für dich her, und lerne die Kraft der ätherischen Öle kennen. Erfahre mehr über die Herstellung & Wirkung der ätherischen Öle, welche davon hilfreich in der Erkältungszeit sind und das Immunsystem stärken.

Was mischen wir? Erkältungsbalsam, Hustenöl, Inhalierstift zum Durchatmen, Immunsystem-stärkendes Körperöl, SOS-Halsspray uvm.

**Dienstag, 28.11.2023, 19 – 21.30 Uhr**

**Kosten:** 40€ inkl. Materialien & Skript

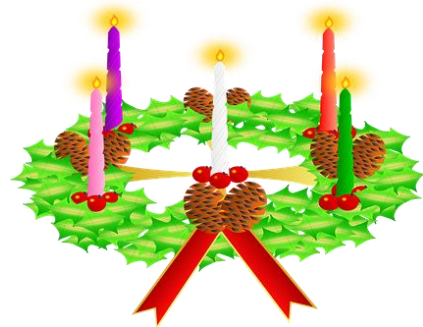
**Anmeldung:** [aromaschatz@gmail.com](mailto:aromaschatz@gmail.com), 0178 / 358 9534





## 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.



**Montag, 27.11.2023, ab 18.30 Uhr**

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

**Kosten:** 5 Euro (für das Material)

---

## eine Woche voller Vielfalt

### 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. Bitte bequeme Kleidung und ggf. eine Maske mitbringen.

Ohne Anmeldung. Wir freuen uns über eine kleine Spende.

**montags, 10 – 11 Uhr, 6. / 13. / 20. / 27.11.2023**

---

#### **Streicher-Ensemble– ein offenes Angebot für Erwachsene**



Wer Geige, Bratsche, Cello oder Kontrabass lernt bzw. spielt und sich mit anderen treffen möchte, um gemeinsam zu musizieren, der ist im Streicher-Ensemble richtig.

**montags, 14-tägig, 20 – 22 Uhr**  
**6.11./ 20.11./ 4.12.2023**

Kosten: eine Spende für die Organisation

wird erbeten.

Infos: 0176/64758907, [paredes.leonardo@gmail.com](mailto:paredes.leonardo@gmail.com)

---

#### **Computer- und Handy-Sprechstunde**

Bei Fragen zum Umgang mit Computer, Laptop, Tablet und Handy hilft Ihnen Lovis Beug gerne weiter.

**montags, ab 16.30 Uhr.**

**Nur Einzeltermine, daher Anmeldung im Nachbarschaftstreff vorher notwendig.**

---

#### **Jugendtheater**

Wir suchen noch Jugendliche und jungen Erwachsene ab 14 Jahren gerne mit oder ohne Theatererfahrung für neue Stücke.

**montags, 18 – 19.30 Uhr, 6. / 13. / 20. / 27.11.2023**

keine Kosten

Infos: Wolf Stahl 0176/64262451, [stahl.wolf@web.de](mailto:stahl.wolf@web.de)

## 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

**dienstags, 10 -12 Uhr, 7. / 14. / 21. / 28.11.2023**

---

### **Formulare, Briefe, Bewerbungen und Telefonate**

Bewerbungen, Schreibkram mit Ämtern und Krankenkassen und Telefonate um Verwaltungsangelegenheiten und persönliche Anliegen zu klären, dabei hilft Ihnen eine Ehrenamtliche. Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen mit.

**dienstags zwischen 14 und 16 Uhr**

**Nur Einzeltermine, daher Anmeldung im Nachbarschaftstreff vorher notwendig.**

---

### **Deutschkurs mit Kinderbetreuung**

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

**jeden Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr, 7./14./21./28.11.2023**

Info und Anmeldung direkt beim Kurs oder bei Gabriele Keller  
01590/6552039 oder [g.keller-ml@fraueninteressen.de](mailto:g.keller-ml@fraueninteressen.de)

---

### **Sambratzel Band**



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

**Jeden 2. Dienstag im Monat, 17.30 – 19.30 Uhr, 14.11.2023**

**Infos** bei Rubens Rocha unter [rubensrocha626@gmail.com](mailto:rubensrocha626@gmail.com)

---

### **Neuer Kurs: Musikalische Früherziehung für Kinder von 3 bis 5 Jahren auf Portugiesisch**

Die musikalische Früherziehung fördert die musikalische Begabung, die soziale Kompetenz sowie die motorischen und sprachlichen Fähigkeiten. Sie sensibilisiert auch das Gehör, fördert die Kreativität und legt den Grundstein für das spielerische Erlernen von Instrumenten. Freude, Spaß, Bewegung sind Ausgangspunkte und Motive sowie Ergebnisse jeder musikalischen Aktivität.

Für Familien mit portugiesischen „Wurzeln“.

**Dienstags, 14-tägig, 16.00 – 17.30 Uhr, 14./28.11.2023**

Info, Anmeldung: Rubens Rocha unter [rubensrocha626@gmail.com](mailto:rubensrocha626@gmail.com)

## mittwochs:

### **Offener Gesprächskreis für Großeltern**

Wir kommen ins Gespräch über uns, Kinder und Enkel, das Zusammenleben verschiedener Generationen und andere Themen bei Kaffee / Tee und Kuchen. Wir möchten uns austauschen, miteinander diskutieren und plaudern.

Ohne Anmeldung; 2€ Unkostenbeitrag für die Kaffeekasse

**Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 – 17 Uhr, 15.11./20.12.23**

---

### **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.

**mittwochs, 18.30 – 20 Uhr, 8./15./22./29.11.2023**

---

### **Spende dein Lieblingsrezept**

Schicken Sie Ihr Lieblingsrezept an [info@nt-giesing.de](mailto:info@nt-giesing.de). Alle für „gut“ befundenen Rezepte sammeln wir in einem Kochbuch.

### **Gemeinsam kochen und essen**

Es wird jede Woche eins davon gekocht und gemeinsam gegessen. Ganz nebenbei kommt man mit Nachbarn und Nachbarinnen in gemütlicher Atmosphäre zusammen. Kommen Sie zum Kochen und Vorbereiten (ab 17.30 Uhr) oder einfach nur zum Essen (ab 18.30 Uhr).

**mittwochs, ab 17.30 Uhr, 8./15./22./29.11.2023**

Unkostenbeitrag 3€ für pro Person die Lebensmittel

Ohne Anmeldung



## 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 – wir gehen bei fast jedem Wetter.

**donnerstags, 10 – ca. 11.30 Uhr, 2./9./16./23./30.11.23**

---

### **Deutschkurs mit Kinderbetreuung**

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

**donnerstags, 9.30 – 11.30 Uhr, 9./16./23./30.11.23**

Info und Anmeldung direkt beim Kurs oder bei Gabriele Keller

01590/6552039 oder [g.keller-mlD@fraueninteressen.de](mailto:g.keller-mlD@fraueninteressen.de)

## **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 Uhr, 2.11./7.12.23**

---

## **Schafkopfguppe: Für Anfänger\*innen & Spielbegeisterte**

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

**jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 – 21 Uhr, 9.11./14.12.23**

Infos/ Anmeldung über [Heil-kreis@web.de](mailto:Heil-kreis@web.de)

---

## **Treffen für Wollsuchtige**

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

**jeden 4. Donnerstag im Monat, 18.30 – 21.30 Uhr, 23.11./28.12.2023**

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

---

## **Bollywood Dance für Frauen**

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

**donnerstags, 18.15 – 19.30 Uhr, 2./9./16./23./30.11.23**

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

Kosten: bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen

---

## **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.

**donnerstags, 14-tägig, 18 – 19.30 Uhr, 2./16./30.11.23**

**Infos** bei der Chorleitung [feldmannkathrin@hotmail.com](mailto:feldmannkathrin@hotmail.com)

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

## **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...

**freitags, 15 – 17 Uhr, 3./10./17./24.11.2023**

Ohne Anmeldung / Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen 2€

---

## **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.

**freitags, 16.30 – 18.30 Uhr, 3./10./17./24.11.2023**

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



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

**jeden 2. Samstag im Monat, 14 – 18 Uhr, 11.11./9.12.2023**

---



### **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, 4.11./2.12.23**

## sonntags:

**Neu: Charity-Yoga mit Eva-Maria zu Gunsten des Vereins ViaNiños e.V.** Mach mit bei einer

sanften Yogaeinheit, um Raum in Körper und Geist zu schaffen. In

meinen Stunden verbinde ich kraftvolle Asanas mit fließenden und sanften Übergängen, um meine Schüler/innen ins Spüren von Kraft sowie Leichtigkeit zu führen.

**sonntags (14-tägig), 9 – 10.15 Uhr, 12./26.11.2023**

Kosten: 12 Euro = 100% Spende an ViaNiños e.V. (Vianinos e.V.–Eine Zukunft für Straßenkinder setzt sich dafür ein, Kindern aus den ärmsten Familien Quito, Ecuador durch Bildungsangebote sowie medizinisch-psychologische Unterstützung und Betreuung zu einer besseren Zukunft zu verhelfen)

---

### **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, 5.11./19.11.2023**



## Frauentreff – Erholung, Austausch, Spaß



Hier stehen Frauen aller Kulturen im Mittelpunkt mit ihren Themen und 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.

**Jeden 2. Sonntag im Monat, 14.30 – 17 Uhr, 12.11./10.12.23**

keine Kosten, ohne Anmeldung, Infos: Emel, 0176/47129057

---

### Kreativ-Art-Treff

Wir wollen Ideen entwickeln und umsetzen. Eve ist Künstlerin und möchte mit Gleichgesinnten kreativ sein – egal welche Materialien oder Techniken.

Bitte Materialien (Farben, Papier oder Leinwände), was ihr habt oder braucht, mitbringen.

Alle Leute können kommen, unabhängig des Talentes und der Erfahrung. Der Spaß ist im Vordergrund.

**sonntags, 14-tägig, 18 – 20 Uhr, 12./26.11.2023**

keine Kosten / keine Anmeldung

---

### Tischtennistreff

Tischtennis bei Regen und 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.

**Sonntags, ab 16 Uhr, 5./12./19./26.11.2023**

---

### Engagement im Nachbarschaftstreff

#### Wir suchen:

- Jemanden, der ein gemeinsames Koch- und Essenangebot am Mittwochabend mit aufbaut.
- Freiwillige, die für einen Senioren / eine Seniorin 2 Stunden Zeit in der Woche haben für Gespräche und Spaziergang, einen gemeinsamen Kaffee / Tee und Unterstützung beim Einkaufen.
- Eine begeisterte Kuchenbäckerin oder einen begeisterten Kuchenbäcker, die / der für das Kaffeekränzchen am Freitagnachmittag einen Kuchen backt. Wir bieten eine Aufwandsentschädigung, übernehmen die Materialkosten und ggf. auch den Zutaten-Einkauf. Gerne kann die Küche im Treff für das Backen genutzt werden.