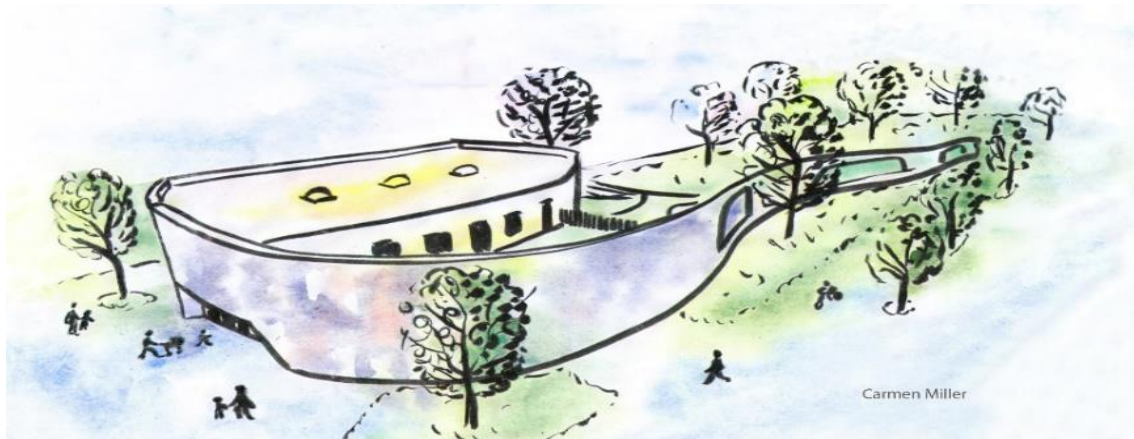


Nachbarschaftstreff Giesing



Programm März

**Neuschwansteinplatz 12
81549 München**

Telefon: 089 / 904 214 860

eMail: info@nt-giesing.de

Website: 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

Brauchen Sie ein „offenes Ohr“?

Sie haben ein Thema, das Sie gerade stresst und Sie wünschen sich eine neutrale Person, mit der Sie darüber sprechen können?

Sie stehen gerade vor einer größeren Veränderung in Ihrem Leben und sind auf der Suche nach Orientierung?

Sie befinden sich in einer schwierigen Situation und wünschen sich Unterstützung im Umgang damit?

Doris Hilgert-Walber (Gestalttherapeutin i.A.) bietet an, Ihnen dabei zu helfen, Stärken und Ressourcen zu entdecken.

Termin: montags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

20€ Aufwandsentschädigung pro Gesprächstermin

nur mit Anmeldung unter doris.hilgert-walber@freenet.de oder im NTG unter 089/ 904 214 860

Hochbeet sucht Gärtnerinnen oder Gärtner

Machen Sie mit bei unserer Gartengruppe! Sie bekommen ein eigenes Hochbeet und Unterstützung aus der Gruppe beim Pflanzen und der Pflege. Gleichzeitig helfen Sie mit, unseren Garten zu verschönern.

Bei Interesse ab sofort bitte melden unter info@nt-giesing.de.

Keine Kosten.



Frauenfest zum internationalen Frauentag

Wir Frauen feiern uns am 8. März zum internationalen Frauentag!

Ab 17.00 Uhr könnt Ihr mit Tonia euer Make-Up auffrischen.

Ab 18.00 Uhr wollen wir miteinander tanzen, essen und Spaß haben.

Alle Frauen sind herzlich willkommen!

Damit wir das Essen und die Getränke planen können meldet Euch bitte an unter info@nt-giesing.de.



Wir freuen uns auch sehr, wenn Ihr Euer Lieblingsessen für die Party mitbringt. Meldet Euch dazu bitte auch unter info@nt-giesing.de.

Freitag, 8. März, ab 17.00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Klimatreff Giesing: Klimapuzzle

Interaktiver Workshop: in 3 Stunden die Zusammenhänge des Klimawandels verstehen und erklären können.

Anmeldung: klimatreffpunkt-giesing@posteo.de

Montag, 11. 03.2024, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

Klimatreff Giesing: Vortrag im März

„Hochbeet – Wir verbinden Theorie und Praxis“

Jetzt geht es los: Der Frühling hat begonnen und wir verbinden Praxis und Theorie: Permakultur, Hochbeete, Aussaat und wie und was kann ich wo pflanzen. Von und mit Beate Merkel, Permakulturdesignerin.



Anmeldung: klimatreffpunkt-giesing@posteo.de

Montag, 25.03.2024, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

DIY-Workshop Ätherische Öle bei Heuschnupfen und Pollenallergie

Stelle natürliche, selbst gemachte DIY-Produkte zur Allergie-Prophylaxe und Akut-Hilfe her, und lerne die Kraft der ätherischen Öle für die Heuschnupfen-Zeit kennen.



Fachwissen & Tipps: Ihr erfahrt mehr über die Herstellung, Wirkung der ätherischen Öle und welche in der Heuschnupfen-Zeit bzw. bei Pollenallergie hilfreich, unterstützend & lindernd sein können. Du kannst Düfte, Pflanzenöle, Hydrolate kennenlernen und ausprobieren.

Was mischen wir: SOS-Inhalierstift, schützendes Nasenöl, Anti-Heuschnupfen-Spray, Allergie-Basismischung, Prophylaxe-Körperöl, stärkendes Fußbad.

Dienstag, 26.03. 2024, 19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Kosten: 40€ für Materialien und Skript

Anmeldung: aromaschatz@gmail.com

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, 10.00 Uhr – 11.00 Uhr, 4. / 11. / 18. März 2024

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, mit oder ohne Theatererfahrung, für neue Stücke. Keine Kosten.

**montags, 17.30 Uhr – 19.30 Uhr,
4. / 11. / 18. März 2024**

Infos: Wolf Stahl 0176/64262451, stahl.wolf@web.de



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,
4. und 18. März 2024**

Kosten: eine Spende für die Organisation wird erbeten.

Infos: 0176/64758907, paredes.leonardo@gmail.com

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,
5. / 12. / 19. / 26. März 2024**

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.

„Mama lernt Deutsch“ – Deutsch lernen mit Kinderbetreuung



Sprechen, lernen und lachen. Alle Frauen, egal welchen Sprachniveaus, mit und ohne Kinder, sind herzlich willkommen!

**jeden Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr (nicht in den Ferien)
5. / 12. / 19. März 2024**

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 1., 2. und 3. Dienstag im Monat,
17.30 – 19.30 Uhr, Infos** bei Rubens Rocha
unter rubensrocha626@gmail.com

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, 12. / 18. März 2024

Info, Anmeldung: Rubens Rocha unter rubensrocha626@gmail.com

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.

**mittwochs, ab 17.30 Uhr,
6. / 13. / 20. / 27. März 2024**

Gemeinsam kochen und essen

Jede Woche kochen wir miteinander. 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, 6. / 13. / 20. / 27. März
Unkostenbeitrag 3,00€ pro Person für die Lebensmittel
Ohne Anmeldung.



Hatha-Ashtanga-Yoga: Offener Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit Roxana

Eine Kombination von Flexibilität und Mobilität, von Kraftaufbau und Entspannung. Der perfekte Ausgleich zum Alltag. Nimm dir die Zeit für DICH!

**Mittwochs, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr,
6. / 13. / 20. / 27. März; Kosten:** auf Spendenbasis



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, 10.00 Uhr – ca. 11.30 Uhr,
7. / 14. / 21. / 28. März 2024**

„Mama lernt Deutsch“ – Deutsch lernen mit Kinderbetreuung



Sprechen, lernen und lachen. Alle Frauen, egal welchen Sprachniveaus, mit und ohne Kinder, sind herzlich willkommen!

**donnerstags, 9.30 – 11.30 Uhr (nicht in den Ferien)
7. / 14. / 21. März 2024**

Info und Anmeldung direkt beim Kurs oder bei Gabriele Keller
01590/6552039 oder 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,
7. März / 4. April / 2. Mai 2024**



Alten- und Service-Zentrum

ASZ Obergiesing

IHR WEGBEGLEITER IM ALTER

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,
14. März / 11. April / 9. Mai 2024**

Infos/ Anmeldung über Heil-kreis@web.de

Treffen für Wollsüchtige

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,
28. März / 25. April / 23. Mai 2024**

Infos: 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, 7. / 14. / 21. / 28. März 2024

Anmeldung über 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, 7. / 21. März 2024

Infos bei der Chorleitung 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, 1. / 8. / 15. / 22. März 2024

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, 1./15. /22. März 2024

Anmeldung über vashvi.thaker@gmail.com



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, das Ihr gerne spielt und erklären könnt.

Freitag, ab 18.30 Uhr, 1. März / 15. März 2024

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 Naehrtreff-Giesing@gmx.de

**jeden 2. Samstag im Monat, 14 – 18 Uhr,
9. März 2024 / 13. April / 11. Mai**



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,
2. März / 6. April / 4. Mai 2024**

sonntags:

Neu: Gemeinsam Yoga üben und Gutes tun



Harmonie in Körper, Geist und Seele – mache mit bei einer abwechslungsreichen Yoga-Einheit und trainiere für einen guten Zweck! Die Kursgebühr geht zu 100% ViaNinos e.V., um Bildungsangebote für Kinder aus den ärmsten Familien in Quitos (Ecuador) zu unterstützen.



Anmeldung und Infos über yoga@evamaria-oswald.de oder einfach vorbeikommen. Yoga-Ausrüstung ist vor Ort vorhanden.

Kosten: 12,00 €

Jeden Sonntag, 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr

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), 10.00 – 14 Uhr, 10. / 24. März 2024

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,
10. März / 14. April / 12. Mai 2024**

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

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, 10. / 17. / 24. / 31. März 2024

Engagement im Nachbarschaftstreff

Wir suchen:

- **Ganz aktuell suchen wir für eine alteingesessene Giesingerin, wohnhaft Nähe Weißenseepark, eine Begleitung zum Spazieren. Altersentsprechend ist sie alleine etwas unsicher auf den Beinen und würde sich über Unterstützung freuen. Gesucht werden daher zum Beispiel Hunde Gassi GeherInnen – Jogger wären eher ungeeignet 😊 Zeitlich flexibel.**
- 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.
- Jemanden, der gerne dekoriert und kreativ ist und dadurch unseren Treff jahreszeitlich passend und gemütlich gestaltet.
- Eine Nachbarin, einen Nachbarn, die/der gerne ein Spaziergeh-Angebot unter der Woche zum Feierabend anbietet.

Tauschen und verschenken im Nachbarschaftstreff

- **Der „Foodie“-Schrank**

Weniger Essen im Müll: Über den „Foodie“-Schrank im Eingangsbereich des Familienstützpunktes können Sie übrige Lebensmittel wie Obst und Gemüse, abgepackte Backwaren, Teigwaren oder Konserven verschenken. (Bitte keine offenen, aufgeschnittenen und/oder zu kühlenden Waren wie Fleisch-/Wurstwaren und Milchprodukte einlegen. Bei Fragen bitte anrufen unter 089 / 90 42 14 860).



- **Kleidung, Bücher, Haushaltswaren...:**

Während der Sprechzeiten des Nachbarschaftstreffs können Sie Kleidung, Bücher, Haushaltswaren, Spielzeug... zum Tausch oder Verschenken auf unseren Wagen legen oder an die Kleiderstange hängen. Vielleicht finden Sie dabei gleich ein neues Teil für Ihre Garderobe oder eine spannende Lektüre.