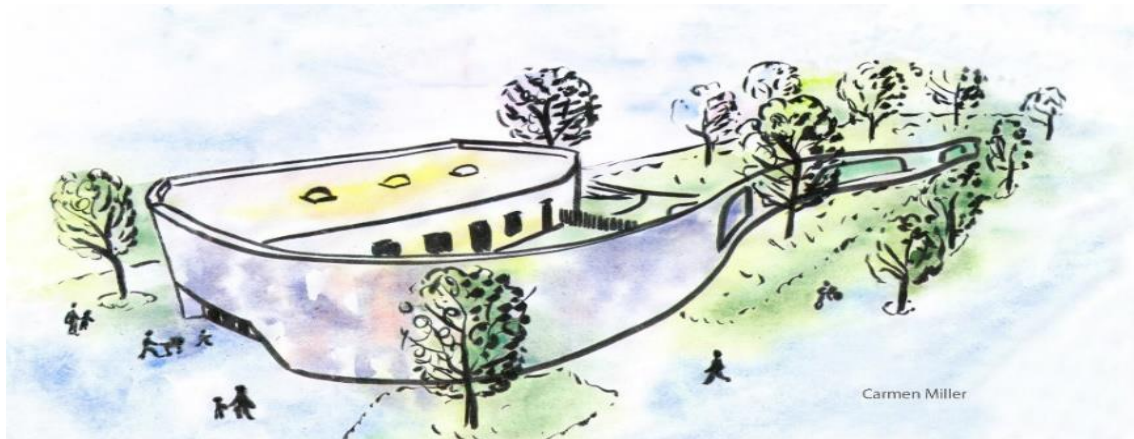


Nachbarschaftstreff Giesing



Programm April

**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

Make-Up-Workshop Contouring

Mit der Contouring-Technik werden Wangen, Kinn, Stirn und Nase definiert. Welche Produkte man dafür braucht und wie man Schritt für Schritt ein tolles Ergebnis bekommt erklärt Tonia in diesem Workshop. Bitte wenn vorhanden eigene Produkte, Pinsel, Handtuch und einen Standspiegel mitbringen.

Weitere Infos und Anmeldung unter info@nt-giesing.de.

Samstag, 06. April 2024, 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 15,00 €



Klimatreff Giesing: Digitalisierungspuzzle

Interaktiver Workshop: Was bedeutet die Digitalisierung unseres Alltags für das Klima.

Anmeldung: klimatreffpunkt-giesing@posteo.de

Montag, 08. April 2024, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr



Vortrag zur Sicherheit im Alltag

Der Kontaktbeamte des Polizeipräsidium 23 kommt in den Nachbarschaftstreff und erklärt, wie man sich vor Einbruch schützen kann, wie man Betrugsversuche erkennt und was man über Zivilcourage wissen soll. Auch Ihre Fragen zur Sicherheit im Alltag werden beantwortet. Mehr Informationen unter info@nt-giesing.de oder Tel. 90 42 14 860.

Freitag, 12. April, 15.00 Uhr



Kochen und Erzählen: China

Unsere kulinarische Reise geht heute nach China. Wir kochen zusammen mit einem chinesischen Koch, lernen Gewürze und Zubereitung kennen und erfahren etwas über das Leben in China. In Kooperation mit „Viertelpunkt e.V.“

Anmeldung: kathrinneumann@viertelpunkt.org

Sonntag, 21. April 2024, 14.00 Uhr – 18.30 Uhr

Kosten: 10 € für die Lebensmittel



Klimatreff Giesing: „Geht nicht, gibt's nicht“

Auch mit kleinen Veränderungen im Alltag kann man viel für's Klima tun! Erfahren Sie, was Menschen in ihrer Nachbarschaft machen und berichten Sie über Ihre eigenen Erfahrungen.

Anmeldung: klimatreffpunkt-giesing@posteo.de

Montag, 22. April 2024, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr



Lernwerkstatt: Wo finde ich was im Internet?

Für alle, die besser mit dem Computer umgehen lernen wollen. Thema diesmal: Suchen und finden im Internet, Cookie, Browser, Suchbegriffe.

Anmeldung: info@nt-giesing.de oder Telefon 089 / 9042 14860; bei Anmeldung geben Sie uns gerne an, welches System (Windows oder Apple) Sie zuhause haben.



Dienstag, 23. April 2024, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

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, 8. /15. /22. /29. April 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.

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

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,

8. / 15. / 22. / 29. April 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,
15. und 29. April 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,

2. / 9. / 16. / 23. / 30. April 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)

9. / 16. / 23. / 30. April 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, 9. und 23. April 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, 3. / 10. / 17. / 24. April 2024

Mit dem Abendbrot vor dem Fernseher ist ok, aber manchmal vielleicht doch ein bisschen langweilig. Darum:

Wir kochen zusammen und essen

gemeinsam! Kommen Sie zum Kochen und Vorbereiten (ab 17.30 Uhr) oder einfach zum Essen (ab 18.30 Uhr).

Jeden Mittwoch ab 17.30 Uhr.

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!

Jeden Mittwoch, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr.

Kosten: auf Spendenbasis



donnerstags:

Gemeinsam Spazierengehen

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.

Jeden Donnerstag, 10.00 Uhr – ca. 11.30 Uhr.

„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)
11. / 18. / 25. April 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,
4. April / 2. Mai / 06. Juni 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,
11. April / 9. Mai / 13. Juni 2024**

Infos/ Anmeldung über 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,
25. April / 23. Mai / 27. Juni**

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, 11. / 18. / 25. April 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, 18. April / 2. Mai 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, 5. / 12. / 19. / 26. April 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, 12. / 19. / 26. April 2024

Anmeldung über vashvi.thaker@gmail.com

Kosten: bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen



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, 5. und 19. April 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 Naehtreff-Giesing@gmx.de

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

13. April / 11. Mai / 8. Juni 2024



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. April / 4. Mai / 1. Juni 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 Quito (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, 7. und 21. April 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,
14. April / 12. Mai / 9. Juni 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 16.00 Uhr

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.