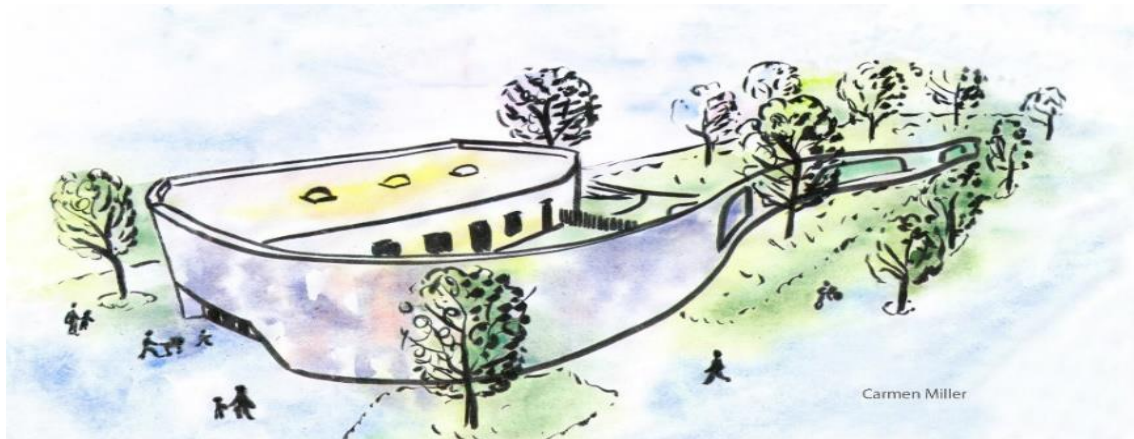


Nachbarschaftstreff Giesing



Programm Juni

**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 16.30 – 18.30 Uhr !! NEU !!

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

Klimatreff Giesing: Puzzle der Biodiversität

Interaktiver Workshop zur Funktion von Ökosystemen und biologischer Vielfalt.

Anmeldung und weitere Infos: klimatreffpunkt-giesing@posteo.de

Montag, 03. Juni 2024, 18.00 Uhr – 21.15 Uhr



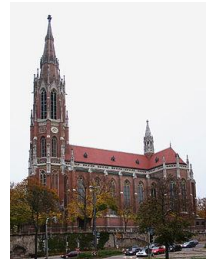
Stadtteilspaziergang Obergiesing

Micha Rabeneck führt durch unseren historisch spannenden Stadtteil. Dauer ca. 1 Stunde.

→ Treffpunkt: Portal der Kirche Hl. Kreuz, Obergiesing

Dienstag, 04. Juni 2024, 17.00 Uhr (nicht bei Regen)

Kosten: keine Kosten



Lesung „Kinderarbeit – Was sagen die Betroffenen?“

Autor Georg Wimmer liest aus seinem Buch „Kinderarbeit – Ein Tabu: Mythen, Fakten, Perspektiven“ ab 18.00 Uhr in den Räumen der MVHS, Claudius-Keller-Strasse 7.



Zur **Vorbereitung auf die Lesung und das Thema** treffen wir uns im Nachbarschaftstreff Giesing und besuchen anschließend die Lesung.

Mittwoch, 05. Juni 2024, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr; anschließend Besuch der Lesung 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Weitere Informationen unter info@nt-giesing.de bzw. (in der Ferienzeit) über die **Münchner Volkshochschule** unter **Tel. 48006-6751 od. 48006-6759** (9.00 Uhr bis 13.00 Uhr).

Morgen-Yoga

Aktiv in den Tag starten mit Yoga! Hatha Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger, fester Kurs über 8 Termine zu 75 Minuten.

Der Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen subventioniert.

Weitere Infos und Anmeldung:

info@mirenyoga.de und auf <https://mirenyoga.de>

Ab Freitag, 07. Juni, 8.00 Uhr bis 9.15 Uhr

Kosten: 140 Euro (mind. 75 Euro erhalten Sie von der Krankenkasse bei Teilnahme an 80% des Kurses)



Giesing selbst gemacht

Kommen Sie zum offenen Workshop und gestalten Sie gemeinsam ein Stück Giesing aus Wolle, Stoff und Knöpfen. Eine Veranstaltung von ViertelPunkt in Kooperation mit dem Nachbarschaftstreff Giesing und der Münchner Stadtbibliothek.

Samstag, 08. Juni, 10.30 Uhr – 14.30 Uhr

→ Ort: Deisenhofener Straße 20

Kosten: keine



Coding Space Meetup

Join Our Flutter-Focused Coding Space Meetup

Dive into the practice of coding and connect with fellow developers at our mastermind-style meetup. While Flutter is at the forefront, we welcome insights and projects from all tech areas.

Host: Jewgenij "Jeff" Steinhart

Weitere Infos: jewgenij.steinhart@gmail.com

Montag, 10. Juni 2024, ab 15.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kosten: 1,00 – 2,00 € für die Raumnutzung pro Teilnehmer; zusätzlich ggf. für die Pizza 😊



Unser Garten soll bunter werden!

Der Garten von Nachbarschaftstreff und Familientreffpunkt Giesing soll noch bunter werden: Wir bemalen Blumen, Vögel und Schmetterlinge aus Holz, die dann unseren Zaun verschönern. Kommt vorbei und macht mit!

Donnerstag, 20. Juni, ab 16.00 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, 3. / 10. / 17. / 24. Juni 2024

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



NEU: Gemeinsam Yoga üben und Gutes tun! Im Weisenseepark



Outdoor Vinyasa Yoga im Weisenseepark für Harmonie in Körper, Geist und Seele – mache mit bei einer abwechslungsreichen Yoga-Einheit und trainiere für einen guten Zweck! Die Kursgebühr geht zu 100



Prozent an ViaNiños 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. Wir treffen uns im Weisenseepark auf der großen Wiese beim Eingang Untersbergstraße. Bitte eigene Matte mitbringen.

Kursgebühr: 10,00 € (oder über Urban Sports Club buchbar);

Jeden Montag, 18:30Uhr bis 19.30 Uhr 3. / 10. / 17. / 24. Juni

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.

Kosten: 2 Euro für die Lebensmittel

dienstags, 10 -12 Uhr, 4. / 11. / 18. / 25. Juni 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)
4. / 11. / 18. / 25. Juni 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. Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren.

Ablauf: 16.30 Uhr – 17.30 Uhr Grundlagen Samba; 17.30 Uhr – 19.30 Uhr Sambratzel.

Weitere Infos und Anmeldung bei Rubens

Rocha unter rubensrocha626@gmail.com

Jeden 1., 2. und 3. Dienstag im Monat, 17.30 – 19.30 Uhr

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, 5. / 12. / 19. / 26. Juni 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 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.

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)
6. / 13. / 20. / 27. Juni 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,
06. Juni / 4. Juli 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,
13. Juni / 11. Juli 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,
27. Juni / 25. Juli 2024**

Infos: karin@zimmtwolle.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, 6. / 13. / 20. / 27. Juni 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, 6. und 20. Juni 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, 7. / 14. / 21. / 28. Juni 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, 7. / 14. / 21. / 28. Juni 2024

Anmeldung über vashvi.thaker@gmail.com

Kosten: bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen

Neu: Ikebana



Ikebana ist Konzentration auf das Wesentliche und unter Anleitung ein Blumenarrangement nach den Regeln der japanischen Kunst des Blumensteckens gestalten.

Für alle Interessierten, die den Alltag draußen lassen, sich in den Dialog mit der Natur begeben wollen.

Weitere Informationen und Anmeldung (für das Material) unter englbergerirene@gmail.com

Materialkosten je Abend ca. 15 €; wenn vorhanden, bitte Kenzan, Blumenschere und Schale mitbringen.

Ab 14. Juni 2024 jeden 2. Freitag im Monat, 18.00 Uhr



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, 7. und 21. Juni 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, 8. Juni / 13. Juli 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,
1. Juni / 6. Juli 2024**

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), 10.00 Uhr –14.00 Uhr, 2. / 16. / 30. Juni 2024

Neu: Tischtennis

Offener Tischtennistreff. Willkommen sind Anfänger und auch Spieler und Spielerinnen mit Erfahrung. Wichtig ist der Spaß am Spiel! Kellen und Bälle sind vorhanden. Keine Kosten.

Koordination via WhatsApp-Gruppe, **bei Interesse** bitte bei Sophia melden unter 0176 / 85 21 48 23.

Ab 9. Juni jeden Sonntag, ab 13.00 Uhr



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. Keine Kosten, ohne Anmeldung, Infos: Emel: 0176/47129057

Jeden 2. Sonntag im Monat, 14.30 – 17 Uhr, 9. Juni / 12. Juli 2024

Aus dem Stadtteil



**Freitag, 28. Juni 2024, ab 14.00 Uhr:
„Sommer im Park“**

**Das Stadtteilstfest im Weißenseepark
– Der Nachbarschaftstreff ist mit
dabei!**

Engagement im Nachbarschaftstreff

Wir suchen:

- 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.