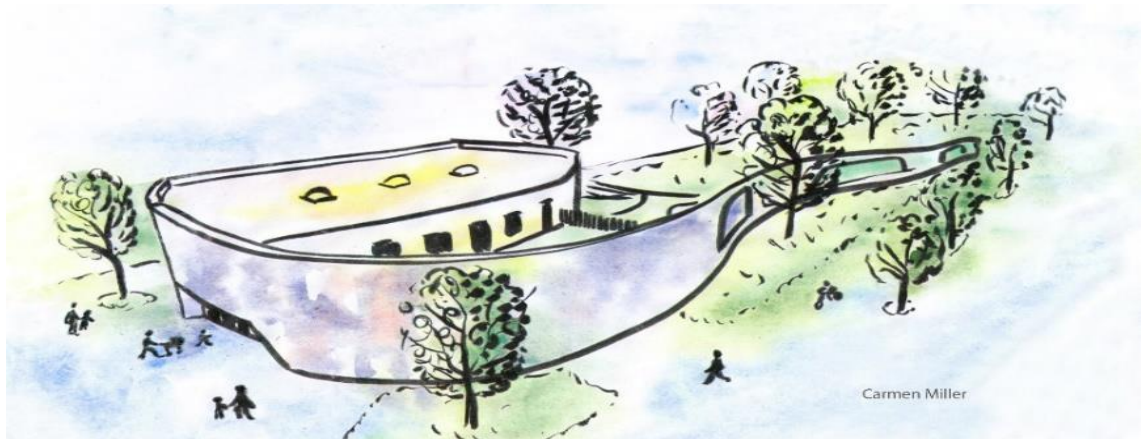


Nachbarschaftstreff Giesing



Programm Juli

**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.

**Vorschau: Sommerschließzeit NT Giesing:
15. August – 1. September 2024**

Einmalige Veranstaltungen und Kurse mit Anmeldung

Klimatreff Giesing: Puzzle der Kreislaufwirtschaft

Interaktiver Workshop zur Funktion eines zirkulären Wirtschaft-Modells und der Frage, wie ein gutes Leben mit weniger Ressourcenverbrauch und Abfallvermeidung innerhalb der planetaren Grenzen gelingen kann.

Anmeldung: <https://tinyurl.com/PuzzleKreislaufwirtschaft>

Montag, 01. Juli 2024, 18.00 Uhr – 21.15 Uhr



NEU: Musikalische Früherziehung

Spielerische erste Erlebnisse mit Musik, Tönen und dem Spaß am Singen. Mit Erzieherin und Musiklehrerin Sophia.

Anmeldung bei Sophia unter Tel. 0176 / 85 21 48 23

montags, 15.45 Uhr – 16.15 Uhr oder 16.15 Uhr – 16.45 Uhr

Kosten: 25 Euro pro Kind im Monat, Kurse laufen in den Ferien weiter

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, 22. Juli 2024, ab 15.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kosten: 1,00 – 2,00 € für die Raumnutzung pro Teilnehmer



Stadtteilspaziergang „Orte des Wandels“

Wie soll unbegrenztes Wachstum in einer Welt mit endlichen Ressourcen möglich sein? Besuche bei diesem Rundgang mutige Giesinger Projekte, die eine Vorreiterrolle für eine nachhaltige Stadtgesellschaft einnehmen. Welche Orte für nachhaltiges Konsumverhalten gibt es Giesing? Welche kulturellen Orte setzen sich für Partizipation und gegen Vorurteile ein? Lerne zukunftsweisende Ideen und Initiativen und deren Akteur*innen kennen. In Kooperation mit Commit München e.V.. Startpunkt: Nachbarschaftstreff.

Anmeldung: klimatreff-giesing@posteo.de

Montag, 15. Juli 2024, 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Anfängerkurs an der Handspindel

Dein erster Schritt dazu, selbst Fäden und Garne herzustellen. Handgesponnene Garne sind etwas Besonderes und du kannst Schafrassen verarbeiten, die du so nicht kaufen kannst. Die Handspindel ist ein niedrigpreisiger Einstieg und besonders einfach zu lernen. Mit der Handspindel wurde Jahrtausende vor der Erfindung des Spinnrades gearbeitet und unter anderem römische Togen hergestellt. Ziel des Kurses ist die ersten Schritte zu machen und herauszufinden, mit welcher Handspindel du gut zurechtkommst.

Anmeldung: kurs@zimtwolle.de

Kosten: 25 € - Alle Materialien werden gestellt (inkl. Handout).

Sonntag, 21. Juli, 13.00 Uhr - 15.00 Uhr

Zwirnworkshop

Voraussetzung: erste Fäden sind gesponnen

Mitbringen: eigene Handspindel und mindestens 4 Ladungen Spinnfäden (volle Handspindeln oder die vollen Handspindeln zu Knäueln oder auf Klopapierrollen wickeln)

Nachdem du die ersten Fäden gesponnen hast, geht es jetzt daran zu zwirnen. Mit dem Zwirnen beeinflusst du nochmal entscheidend wie dein fertiges Garn aussehen wird.

Nach einem **kurzen Theorieteil** mit **Anschauungsmaterial** werden wir uns daran machen mit den mitgebrachten Fäden verschiedenen

Zwirntechniken auszuprobieren: den Faden mit sich selbst verzwirnen, zwei Fäden mit sich selbst verzwirnen, Kettzwirn - ergibt ein 3-fach Garn. Wenn uns noch Zeit bleibt erkläre ich auch noch wie Ply-on-the-Fly funktioniert. Dabei wird in einem Arbeitsgang gesponnen und gezwirnt. Natürlich könnt ihr auch gerne mehr Fäden mitbringen, dann könnt ihr mehr ausprobieren.

Anmeldung: kurs@zimtwolle.de

Kosten: 75 €

Sonntag, 21. Juli, 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

Workshop Aroma-Öle für den Sommer

Erfahren Sie mehr über die Herstellung und Wirkung ätherischer Öle. Lernen Sie viele Öle, Hydrolate und Düfte kennen. Mischen Sie ein pflegendes After-Sun-Spray, ein kühlendes Körperspray, einen Mückenschutz, ein Sonnen-Basis-Öl, ein SOS-Spray, Inhalier-Stifte und einen Anti-Juckreiz-Roll-On.

Anmeldung: aromaschatz@gmail.com oder 0178 / 35 89 534

Kosten: 40,00 € für Materialien und Skript

Dienstag, 23. Juli, 19.00 Uhr - 21.30 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, 1. / 8. / 15. / 22. Juli 2024

NEU: Musikalische Früherziehung

Spielerische erste Erlebnisse mit Musik, Tönen und dem Spaß am Singen. Mit Erzieherin und Musiklehrerin Sophia.

Anmeldung bei Sophia unter Tel. 0176 / 85 21 48 23

montags, 15.45 Uhr – 16.15 Uhr oder 16.15 Uhr – 16.45 Uhr

Kosten: 25 Euro pro Kind im Monat, Kurse laufen in den Ferien weiter

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, 18:30 Uhr bis 19.30 Uhr, 1. / 8. / 15. / 22. Juli

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, 2. / 9. / 16. / 23. Juli 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)
2. / 9. / 16. / 23. Juli 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 Sambrazl.
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, 3. / 10. / 17. / 24. / 31. Juli 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)
4. / 11. / 18. / 25. Juli 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. 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, 11. Juli 2024

Infos/ Anmeldung über Heil-kreis@web.de

Treffen für Wollsüchtige

Der Wolltreff ist ein offener Raum, indem wir gemeinsam unserem Hobby nachgehen. Es wird gestrickt, gehäkelt, gesponnen und auch gestickt. Jeder bringt sein Projekt mit und wir haben eine gute Zeit, tauschen uns über Anleitungen aus und helfen uns bei Projekt-Entscheidungen oder wenn wir bei Anleitungen nicht weiterkommen.

jeden 4. Donnerstag im Monat, 18.30 – 21.30 Uhr, 25. Juli 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, 4. / 11. / 18. / 25. Juli 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, 4. und 18. Juli 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...

Jeden Freitag, 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

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, 5. / 12. / 19. / 26. Juli 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.

Jeden 2. Freitag im Monat, 18.00 Uhr: 12. Juli 2024



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, ab 18.30 Uhr, 5. und 19. Juli 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, 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, 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, 14. / 28. Juli 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. Keine Kosten, ohne Anmeldung, Infos: Emel: 0176/47129057

Jeden 2. Sonntag im Monat, 14.30 – 17.00 Uhr, 14. Juli 2024



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.

