# Nachbarschaft Neuhadern e.V.

# Programm September bis Dezember 2021





# Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Stiftsbogen 93 81375 München Telefon 089 7002800 Fax 089 70088499 www.nachbarschaft-neuhadern.de info@nachbarschaft-neuhadern.de

Gefördert von der



Landeshauptstadt München Sozialreferat

# **INHALT**

Das sind wir	4
Was gibt es Neues?	5
Hygiene- und Sicherheitskonzept	6
Kursübersicht	8
Teilnahmebedingungen für die Kurse	10
Kurse für Erwachsene	12
Offene Treffs für Erwachsene	18
Angebote für Kinder	22
Angebote für Kinder und Eltern	23
Unser Beratungsangebot	25
Veranstaltungen	26
Nachbarschaftshilfe	31
So können Sie sich engagieren	32
Aufnahmeantrag (Verein)	33
Impressum	

Titelbild: ©Pixabay Kursbilder: ©Pixabay, privat Malkurse: Nachbarschaft Neuhadern e.V.

## DAS SIND WIR

Unseren Verein gibt es seit 1980. Wir sind parteilich und konfessionell unabhängig und von der Landeshauptstadt München finanziell gefördert. Unsere Räume stehen allen Bürgerinnen und Bürgern Haderns als offenes Begegnungszentrum zur Verfügung.

#### BEI UNS KÖNNEN SIE

- Kontakte knüpfen und neue Leute kennenlernen
- sich entspannen oder aktiv werden
- sich mit Ihren Fähigkeiten einbringen
- Anerkennung und Entlastung erfahren

#### **UNSERE ANGEBOTE**

- Beratung und Unterstützung für Familien, Alleinstehende und Kinder;
- Lernhilfe für die Grundschüler;
- Offene Gruppen, um sich kennenzulernen, auszutauschen und gemeinsam aktiv zu sein;
- Vorträge, Informationsveranstaltungen und Kursangebote im Bereich Gesundheit, Kreativität, Wissens- und Kompetenzvermittlung;
- Haushaltshilfe und Unterstützung für alte, kranke und behinderte Menschen;
- Zahlreiche Möglichkeiten zum Engagement, zur Selbsthilfe und zu gegenseitiger Unterstützung;

Wir helfen beim Umgang mit Behörden oder beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen.

Die Beratungen und Hilfsangebote sind anonym, streng vertraulich und kostenlos.

Dies alles gilt zur Zeit leider nur in eingeschränktem Maß und ist von den jeweiligen Verordnungen wegen Corona abhängig. Wir hoffen aber, dass wir bald uneingeschränkt loslegen können.

# **WAS GIBT ES NEUES**

Liebe Leserinnen und Leser,

trotz aller Einschränkungen und daraus folgenden Veränderungen des letzten Jahres haben wir wieder ein buntes Programm an Treffs, Gruppen und Veranstaltungen für Sie vorbereitet und hoffen, dass die Pandemie unsere Pläne nicht behindert.

Kreative und sportliche Angebote sind ebenso wie Kinder- und Erwachsenenkurse weiterhin im Programm.

Als neue Angebote gibt es Wirbelsäulengymnastik für Männer (S 13), eine Handy-Computersprechstunde (S 25), sowie eine offene Gesprächsrunde.

Auf einige interessante Veranstaltungen und Vorträge möchte ich Sie hinweisen:

Im Oktober bieten wir Ihnen zwei Vorträge an: Alltagshilfe für russisch sprachige Senioren\*innen in München, sowie Sicherheit im Alter. Außerdem findet der 3. Markt für Ehrenamt digital statt (Nähere Information S 28).

Wie gewohnt gibt es wieder Bilderausstellungen unserer Malkursgruppen, sowie einen Kunsthandwerkermarkt mit sehr unterschiedlichen Angeboten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage und im Schaukasten

Aufgrund der ständig wechselnden Coronalage können wir nicht einschätzen, inwiefern wir unser geplantes Angebot aufrecht erhalten und umsetzen können. COVID 19 erschwert unser Leben und die Hygienemaßnahmen erfordern viel Zeitaufwand und Geduld. Aber unser für die Einrichtung erstelltes Hygienekonzept ermöglicht mehr Sicherheit bei den geplanten Aktionen. Unsere Webseite hält Sie ebenso auf dem Laufenden. Sie können aber auch jederzeit gern telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Herzliche Grüße

Larissa Gerling-Redin

# HYGIENE- UND SICHERHEITSKONZEPT

Auch in diesem Jahr kommen wir bei unseren Beratungen, Kursen und Veranstaltungen nicht ohne Maske, Abstand und Hygieneregeln aus. Je nachdem wie die Regulierungen der Stadt München lauten, werden/können sich auch unsere Regelungen abändern.

Nach bisherigem Stand ergeben sich folgende Aufgaben für Teilnehmer\*innen und Kursleiter\*innen, die farblich unterschieden werden nach Stufen der Vorgabe – grün bedeutet immer, blau verschärfte Stufe.

#### **Teilnehmer**

- ⇒ Tisch, Material mit Einwegtuch wischen
- ⇒ Mindestens 10 Minuten pro Stunde lüften
- ⇒ Keine eigenen Materialien hinterlassen und Einwegtücher in die Mülleimer entsorgen
- ⇒ Test- bzw. Impfnachweis vor Beginn der Kurseinheit vorlegen
- ⇒ Bei einer in München allgemein gültigen CORONA -Testpflicht muss bei Kursteilnahme vor Betreten der Nachbarschaft Neuhadern e.V. ein aktuelles negatives CORONA -Testergebnis vorgelegt oder vor der Kursleitung ein Selbstest durchgeführt werden
- ⇒ Schnelltest (PCR) und Selbsttest (POC) sind als Nachweis gleichgestellt, letzterer muss allerdings unter Aufsicht erfolgen
- ⇒ An Kursen, Schulungen und Veranstaltungen dürfen grundsätzlich nur angemeldete Personen teilnehmen

#### Kursleiter

- ⇒ Türklinken und Lichtschalter mit Einwegtuch reinigen
- ⇒ auf Hygiene- und Maskenregeln hinweisen und deren Einhaltung kontrollieren Teilnehmer bei Weigerung des Kurses verweisen
- ⇒ Eigene Materialien reinigen und Teilnehmer auffordern den genutzten Tischbereich zu reinigen
- ⇒ Auf Lüftung achten
- ⇒ Der Besuch in der Nachbarschaft Neuhadern e.V. wird personell erfasst: In Kursen und Schulungen durch Kursleiter\*innen und Dozenten\*innen, indem sie die Teilnehmerliste ausfüllen, bei Ausstellungen und Veranstaltungen durch Mitarbeiter der Nachbarschaft Neuhadern e.V.

# HYGIENE- UND SICHERHEITSKONZEPT

# Hygieneregeln

- ⇒ Weiterhin besteht FFP2-Maskenpflicht unabhängig von Testbzw. Impfnachweis. Deshalb ist das Tragen einer FFP2- und-Mund-Nasen-Bedeckung in öffentlichen Gebäudebereichen (Flure, Sanitäranlage etc.) sowie im Kursraum nötig, sobald der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann
- ⇒ In den Einrichtungen werden die Schutz- und Hygienekonzepte weiterhin umgesetzt (A-H-A-L). Dies gilt unabhängig von Impfstatus und Testung
- ⇒ Abstand halten zu anderen Personen (mindestens 1,5 m)
- ⇒ Einhalten der vorgegebenen Sitzplätze ohne Sitzplatzwechsel
- ⇒ Desinfektion bzw. häufiges Händewaschen, besonders beim Betreten der Einrichtung und des Kursraums
- ⇒ Kein Körperkontakt
- ⇒ Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch
- ⇒ Regelmäßiges Lüften der Unterrichtsräume mindestens 10 Minuten pro Stunde, wenn möglich mehr
- ⇒ Keine Partner-/Gruppenarbeit
- ⇒ Bewegungsangebote (im Innen- und Außenraum), Teilnahme nur für vollständig Geimpften, Genesenen und Besucher\*innen mit negativem Testergebnis (das gilt auch für die Kursleiter). Bei Bewegung/Sport kann die Maske abgenommen werden
- ⇒ Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, zu Beginn des Kurses ihre Arbeitsplätze und Materialien zu reinigen
- ⇒ Eigene Arbeitsmaterialien nutzen
- ⇒ Gemeinsam genutzte Werkzeuge/Geräte/Materialien sind nach jeder Nutzung sofort zu reinigen
- ⇒ Zum Kursende die Arbeitsplätze reinigen
- ⇒ Gemeinsame Pausen nur mit Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Steh- oder Sitzplätzen
- ⇒ Der Aufenthalt im Kursraum ist auf den notwendigen Zeitraum beschränkt. Wer keinen Kurs leitet oder an einem teilnimmt, musste den Raum verlassen
- ⇒ Bei Erkältungssymptomen zu Hause bleiben
- ⇒ Bei Auftreten von coronaspezifischen Krankheitssymptomen ist eine Kursteilnahme nicht möglich und die Leitung umgehend zu informieren

# KURSÜBERSICHT

### **MONTAG**

10:00 - 11:30 Uhr	Gehirnjogging und Denksportaufgaben
10:30 - 12:30 Uhr	Malkurs für Erwachsene
15:45 - 17:15 Uhr	Französischkurse für Kinder
15:45 - 17:15 Uhr	Französischer Eltern-Kind-Treff (Kleinkinder)
16:00 - 18:00 Uhr	Malkurs Kinder
17:45 - 19:15 Uhr	Yoga

### **DIENSTAG**

09:30 - 11:30 Uhr	Frühstückstreff 60+
10:00 - 12:00 Uhr	offene Gesprächsrunde (siehe Aushang)
14:00 - 16:00 Uhr	Spielnachmittag
14:00 - 16:00 Uhr	Vortrag (12.10.21)
15:00 - 16:00 Uhr	Lernhilfe
15:00 - 17:00 Uhr	Vortrag (01.10.21)
15:00 - 16:00 Uhr	Klang-Entspannung (einmal im Monat)
19:00 - 19:45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik für Männer

# **М**ІТТWОСН

10:00 - 11:30 Uhr	Sprachcafé Deutschkonversation für Frauen mit
	Migrationshintergrund
15:30 - 17:30 Uhr	Babykrabbelgruppe (Eltern-Kind-Gruppe)
15:00 - 17:00 Uhr	Offene Handarbeitsgruppe
18:00 - 21:00 Uhr	Totales Upcycling (jeden 1. Mittwoch im Monat)
18:00 - 21:00 Uhr	Adventskranz selbstgemacht (24.11.21)
18:30 - 19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
20:30 - 22:00 Uhr	Frauenstammtisch (jeden 1. Mittwoch im Monat)

# **K**URSÜBERSICHT

### **DONNERSTAG**

### **FREITAG**

10:00 - 12:00 Uhr	Malkurs für Erwachsene
15:00 - 17:00 Uhr	Malkurs für Kinder
17:00 - 18:30 Uhr	Qi Gong
19:00 Uhr	Vernissage am 15.10.21

# **S**AMSTAG

Franz Kinderatelier (jeden 2. Samstag im Monat)
Beratungsangebot für Basiskenntnisse
für Mobilgeräte und Computer( siehe Aushang)
Vereinsvorstellung (30.10.21)
Repair Café (bitte Aushänge beachten)

# **SONNTAG**

11:00 - 17:00 Uhr Kunsthandwerkermarkt (14.11.21)

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR DIE KURSE

# Teilnahmebedingungen (AGB) für Kurse und Veranstaltungen der Nachbarschaft Neuhadern e. V.

#### 1. Anmeldung, Vertrag, Entgelt

Für jeden Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Dies gilt auch, wenn Sie bereits an einem Kurs teilgenommen haben und die Fortsetzung buchen wollen. Ausnahmen: Einzelveranstaltungen, offenes Programm,

außer durch Coronaregeln erforderlich.

Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch oder schriftlich anmelden. Ihre Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nicht. Wenn ein Kurs ausgebucht ist oder nicht zustande kommt, informieren wir Sie.

Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschrift. Die Abbuchung erfolgt bei Kursbeginn. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

#### 2. Ermäßigungen

Mitglieder des Vereins Nachbarschaft Neuhadern e. V. erhalten auf die im Programm entsprechend gekennzeichneten Kurse und Veranstaltungen eine Ermäßigung. Bei Geschwisterkindern erhält das zweite Kind bei Teilnahme im selben Kurs 20 % Ermäßigung. Für die Kurse der Lernhilfe wird keine Ermäßigung gewährt. Gegen Vorlage des aktuellen Bescheids bei ALG II und Grundsicherung im Alter erhalten Sie eine Ermäßigung von 50 %.

# 3. Rücktritt der Nachbarschaft Neuhadern e. V., Veranstaltungsabsage

Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande oder können von der Nachbarschaft abgesagt werden, wenn

- a) der Kursleiter ausfällt oder
- b) die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

Kommt ein Kurs nicht zustande, werden Sie unverzüglich informiert. Die entrichtete Gebühr wird erstattet. Auf Wunsch der Teilnehmer kann ein Kurs auch bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden. In diesem Fall erhöht sich die Kursgebühr entsprechend, da sich die Gebühr an der Mindestteilnehmerzahl orientiert.

Kurse mit weniger als vier Teilnehmern werden nicht durchgeführt.

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR DIE KURSE

#### 4. Rücktritt des Teilnehmenden

Ein Rücktritt vom Vertrag ist bis sieben Tage vor Kursbeginn ohne Angabe von Gründen möglich und kostenfrei. Danach ist ein Rücktritt und die Rückzahlung der Kursgebühr (auch anteilig) nicht mehr möglich. Ebenso ist ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. eigene Erkrankung oder Wechsel des Kursleiters, nicht möglich.

Rücktritte sind schriftlich und fristgerecht zu erklären. Maßgeblich ist der Zeitpunkt des Zugangs der Erklärung bei der Nachbarschaft Neuhadern e.V. Eine telefonische Mitteilung, die Abmeldung beim Kursleiter oder das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

Unberührt bleibt das außerordentliche Kündigungsrecht aus wichtigem Grund.

#### 5. Haftung

Die Haftung der Nachbarschaft Neuhadern e.V. beschränkt sich auf die Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Nachbarschaft oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

#### 6. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumen generell ein Rauchverbot besteht.

#### 7. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für unsere Geschäftszwecke und gemäß dem Datenschutzrecht. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.nachbarschaftneuhadern.de/Datenschutzerklärung.

#### 8. Sonstiges

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Stand: Juli 2018

#### Hinweis:

Beachten Sie auch die aktuellen Informationen in unseren Schaukästen:

- Stiftsbogen 93 (Eingangsbereich)
- Einkaufszentrum Haderner Stern
- Bushaltestelle Großhaderner Straße

und auf unserer Homepage: www.nachbarschaft-neuhadern.de

#### YOGA AM MONTAG

Wenn Bewegungen bewusst gestaltet und wahrgenommen werden, helfen die Übungen nicht nur zur Entspannung und Regeneration, sondern auch zur inneren Stärkung und werden für das Alltagsleben wirksam. Auch für Anfänger geeignet.

Judith Fink, Yogalehrerin BDY/EYU 13x mo 17:45 bis 19:15 Uhr, 20.09. bis 20.12.21 104,00 €, 8 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 0179-106 21 84



#### YOGA UND MEDITATION AM ABEND

Yoga und Atemübungen verhelfen dem Körper zu großer Beweglichkeit und Wohlbefinden und stärken die Seele. Meditation: mühelos verweilen in dem was ist. Du selbst sein. Stille sein.

Edith Stankewitz, zertifizierteYogalehrerin do 18:30 bis 19:45 Uhr, fortlaufender Kurs, 8 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7194577

# **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Hier bekommen Sie Hilfe für Ihren gestressten Rücken. Gezielte und systematische Übungen bewahren Sie vor Rückenschmerzen.

Marina Kurochkina
7x mi 18:30 bis 19:30 Uhr, 15.09. bis 27.10.21
42,00 € (Mitglieder 37,80 €), 7 Plätze
7x mi 18:30 bis 19:30 Uhr, 10.11. bis 22.12.21
42,00 € (Mitglieder 37,80 €), 7 Plätze
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



#### WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR MÄNNER

Dieser neue Kurs bietet folgende Leistungen an: Übungen zur Mobilisation und Dehnung der Wirbelsäule, Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur. Alle Altersgruppen sind herzlich eingeladen. Bitte Socken und großes Handtuch mitbringen.

Neu!

Charlotte Ludwig, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin 12x di 19:00 bis 19:45 Uhr, 05.10. bis 21.12.2021 84,00 €, 7 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

A

#### **Q**I GONG

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungslehre aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sanft fließende und harmonische Bewegungsabläufe kräftigen und entspannen Körper und Seele (auch für Anfänger geeignet).

Barbara Schmelting 6x fr 17:00 bis 18:30 Uhr, 24.09. bis 29.10.21 45,00 € (Mitglieder 40,50 €), 7 Plätze 6x fr 17:00 bis 18:30 Uhr, 12.11. bis 17.12.21 45,00 € (Mitglieder 40,50 €), 7 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



#### GEISTIG FIT - GEHIRNJOGGING UND DENKSPORTAUFGABEN

Bringen Sie Ihre grauen Zellen in Schwung. Hier lernen Sie einfache, jederzeit durchführbare Übungen kennen, mit denen Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern können. Kommen Sie und trainieren Sie mit!

Susanne Sebastian, zert. Trainerin für mentales Aktivierungstraining

7x mo 10:00 bis 11:30 Uhr, 06.09 bis 25.10.21

*42,00* € (Mitglieder 37,80 €) ,7 Plätze

7x mo 10:00 bis 11:30 Uhr, 08.11 bis 20.12.21

42,00 € (Mitglieder 37,80 €) ,7 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

#### KLANG-ENTSPANNUNG

Geschenkte Zeit - fühl dich be(f)reit! Entspannungsstunde (im Sitzen), die für den Alltag stärkt. Atemübungen, Klänge (Klangschalen, Monochord u.ä.) und wertvolle Texte tragen zur Entspannung bei.

Doris Benz di 14.09., 13.10., 09.11., 07.12.2021 15:00 bis 16:00 Uhr, 8,00 € pro Stunde Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



#### **N**ÄHKURS

Schritt für Schritt lernen Sie Maßnehmen, den Umgang mit verschiedenen Schnittmustern und Nähen. Die Kursleiterin erklärt die Grundlagen und Tricks des Nähens und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Andrea Graorac do 09:00 bis 12:00 Uhr (außer Schulferien) 10,00 € zuzüglich 5,00 € Materialgeld Anmeldung und Info: Tel. 0179 88 59 494



#### **ENKAUSTIKKURS**

Das Malen mit Enkaustik-Wachs macht Spaß und die möglichen Effekte und die Brillanz der Farben begeistern.

In diesem Workshop werden jedes Mal unterschiedliche Techniken gezeigt. Die entstehenden Bilder eigenen sich für Karten, zum Rahmen oder kommen auf Gegenstände.

Die jeweiligen Termine finden Sie in unseren Schaukästen.

Anna Banfhile di oder do 18:00 bis 21:00 Uhr 30,00 € + 4,00 € Materialgeld Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



# MALKURS (Acrylmalerei/Mischtechnik)

Ziel des Kurses ist die Suche nach eigener Ausdrucksform anhand von Zeichnungen oder Fotos. Farbe hilft durch Transparenz, Schichtung und Kontrast zum Bildaufbau und zur Komposition.

Susana Gonzalo 6x mo 10:30 bis 12:30 Uhr, 20.09. bis 25.10.21 60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze 7x mo 10:30 bis 12:30 Uhr, 08.11. bis 20.12.21 70,00 € (Mitglieder 63,00 €), 7 Plätze

6x fr 10:00 bis 12:00 Uhr, 17.09. bis 22.10.21 60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze 6x fr 10:00 bis 12:00 Uhr, 12.11. bis 17.12.21 60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



#### SPRACHCAFÉ — DEUTSCHKONVERSATION FÜR FRAUEN

Frauen mit Migrationshintergrund, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Es sind Grundkenntnisse der deutschen Sprache notwendig. Geübt werden alltagsrelevante Themen in geselliger Runde.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung ist erforderlich.

Elfriede Messmer mi 10:00 bis 11:30 Uhr 10 Plätze, kostenlos

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

#### Кружок разговорного немецкого для женщин

К участию в кружке приглашаются женщины, желающие улучшить свои знания немецкого языка. Владение базовыми знаниями немецкого языка является обязательным условием.

К группе можно присоединиться в любое время. Посещение бесплатное.

Информация и запись по телефону: 089 7002800

# Bayanlar için Almanca konuşma kursu.

Bu kursumuz özellikle Almanca bilgilerini geliştirmek isteyen bayanlar içindir. Katılım için temel Almanca bilgileri gereklidir. Gruba katılım her zaman mümkün olup, ücretsizdir.

Bilgi ve başvuru için telefon: 089 7002800

#### German conversation for women

Women who want to improve their ability to speak German are welcome. Basic knowledge of German is necessary.

You can join the group anytime. Participation is free.

Please call for further information: Tel. 089 7002800

#### **FRAUENSTAMMTISCH**

Der Frauenstammtisch trifft sich einmal im Monat, an jedem 1. Mittwoch (außer in den Schulferien). Frauen jeden Alters, die Lust haben, sich zu unterhalten, etwas zu unternehmen, neue Kontakte zu knüpfen, sind herzlich zum Stammtisch eingeladen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 20:30 Uhr ohne Anmeldung, 2,00 € Spende Info: Tel. 089 7002800



#### FRÜHSTÜCKSTREFF 60+

Gemeinsam den Tag beginnen mit einem Frühstück in geselliger Runde.

Erika Ebensberger di 09:30 bis 11:30 Uhr 8 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

### OFFENE GESPRÄCHSRUNDE

Neu!

Sie haben Lust neue Kontakte zu knüpfen, gemütlich zusammenzusitzen, oder auch mal ein bisschen aus den eigenen vier Wänden zu kommen? Dann kommen Sie zu unserer Runde. Auf Wunsch kann man in dieser Runde den Vorstand persönlich kennenlernen.

Larissa Gerling-Redin di 28.09., 09.11., 07.12.2021 10:00 bis 12.00 Uhr Teilnahme ist nur mit Voranmeldung Anmeldung und Info Tel. 089 7002800



#### **SPIELNACHMITTAGE**

Sie spielen gerne? Dann haben Sie die Möglichkeit, einen Nachmittag bei Gesellschaftsspielen zu verbringen.

Zu dieser Spielgruppe sind alle Altersgruppen eingeladen.

Dagmar Frey di 14:00 bis 16:30 Uhr 05.10., 19.10., 02.11., 16.11, 30.11., 14.12., 28.12.2021. Info: Tel. 089 7002800



#### SINGTREFF

Nach dem Motto "Singen und Klingen, Freude wird's bringen" darf man nach Lust und Laune vorbeischauen. Jung und Alt, hier ist jeder willkommen.

#### Doris Benz

Musikbegleitung: Willi Stappert (Steirische Harmonika und Gitarre) 09.09., 07.10., 11.11., 09.12.2021. do 11:00 bis 12:00 Uhr 3,00 € pro Teilnahme ohne Anmeldung Info: Tel. 089 7002800



#### **HANDARBEITSGRUPPE**

Ob Stricken, Sticken oder Socken ausbessern, gemeinsames Handarbeiten macht Spaß. Eine der Teilnehmerinnen liest dazu aus einem gemeinsam ausgesuchten Buch vor.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Jutta Schäffer-Theuring mi 15:00 bis 17:00 Uhr Anmeldung und Info: Tel. 089 701171



## **TOTALES UPCYCLING**

Von zerschnittenen und wiederverhäkelten T-Shirts, Pullis und Papierschnur aus alten Zeitungen, Origami-Schachteln aus alten Kalendern, Zeitschriften, Büchern, umgebogenen Kleiderbügeln bis zur nächsten Idee, lassen wir mit den Händen Neues entstehen. Nebenher gönnen wir uns manchmal ein wenig natürliche Kosmetik gemeinsam zu rühren.

Liane Lehnhoff jeden 1. Mittwoch im Monat 18:00 bis 21:00 Uhr Anmeldung und Info Tel. 089 7002800



#### **N**ÄHMASCHINENBENUTZUNG

Für Näh- und Ausbesserungsarbeiten stehen zwei Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie die Maschinen nutzen möchten.

Nach Vereinbarung Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



#### TAUSCHMARKT IN DER NACHBARSCHAFT

Sie haben Sachen, die Sie gerne tauschen möchten? Im Eingangsbereich der Nachbarschaft stehen Tauschregale. Hier können Sie gut erhaltene Kleidung, Accessoires und Spiele tauschen oder gegen eine kleine Spende erwerben.

Bücher können Sie mitnehmen, ausleihen, tauschen, oder Sie bringen neuen Lesestoff mit, wie beim "offenen Bücherschrank".

Info: Tel. 089 7002800



# ANGEBOTE FÜR KINDER

#### **LERNHILFE**

Kinder im Grundschulalter werden im Rahmen einer 1-zu-1-Lernhilfe von ehrenamtlichen Helferinnen/Helfern beim Lernen unterstützt. Anmeldung ist erforderlich.

jeweils 14:30 bis 16:30 Uhr 14.09. bis 23.12.21 - jeweils 1 Stunde pro Woche 60,00 € (zusätzliche Stunden nach Vereinbarung) Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

#### MALKURS FÜR KINDER

Die Kinder lernen spielerisch den Umgang mit den Acrylfarben. Ziel des Kurses ist es, Tiefe und Hintergrund zu gestalten und vor allem genau Hinschauen zu lernen.

Das fördert die Beobachtungsgabe und die Konzentration.

#### Susana Gonzalo

6x mo 16:00 bis 18:00 Uhr, 20.09. bis 25.10.21 60,00 € ( Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze 7x mo 16:00 bis 18:00 Uhr,08.11. bis 20.12.21 70,00 € (Mitglieder 63,00 €), 7 Plätze

6x fr 15:00 bis 17:00 Uhr, 17.09. bis 22.10.21  $60,00 \in (Mitglieder\ 54,00 \in)$ , 7 Plätze 6x fr 15:00 bis 17:00 Uhr, 12.11. bis 17.12.21  $60,00 \in (Mitglieder\ 54,00 \in)$ , 7 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



# ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

# MUSIKGARTEN FÜR KINDER VON 1 BIS 3,5 JAHREN MIT IHREN ELTERN

Rhythmus, Musik, Bewegung und Sprache sind beim Musizieren ein wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung - und beim gemeinsamen Tun entsteht viel Spaß und Freude an der Musik. Das Angebot wird donnerstags von zertifizierten Musikgartenlehrkräften und erfahrenen Tagesmüttern geleitet.

Sabine Schmalzl do 09:00 bis 09:45 Uhr, durchgehend 14,00 € monatlich, 10 Plätze Anmeldung und Info: Tel. 089 7146943



# **K**RABBELGRUPPE

Eltern mit Kleinkindern (0 bis 3 Jahre) treffen sich jeden Mittwochnachmittag zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.

Für die Kleinen gibt es Musik, eine Spielecke und viel Platz zum Krabbeln.

Brigitte Quilola mi 15:30 bis 17:30 Uhr, durchgehend 10,00 € pro Monat Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



# ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

# FRANZ - DEUTSCH-FRANZÖSISCHE BEGEGNUNGSSTÄTTE IN MÜNCHEN

**Französischer Eltern-Kind-Treff** für deutsch- und französischsprachige Kinder von 0 bis 5 Jahren mit ihren Eltern. *mo 15:45 bis 17:15 Uhr* 

do 16:45 bis 17:45 Uhr

#### Französischkurse für Kinder

für französischsprachige Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren mo 15:45 bis 17:15 Uhr do 16:30 bis 18:00 Uhr

# Samstagsatelier für Kinder

sa 09:00 bis 13:00 Uhr

Marinelle Kahle-Voringer Anmeldung und Info: Tel.0177-32 31 259 laim@franzmuenchen.de www.franzmuenchen.de



# **UNSER BERATUNGSANGEBOT**

Wir wollen für Sie ein Ort der Begegnung, Entspannung, Unterstützung, Selbsthilfe sein.

Unsere Nachbarschaft Neuhadern e.V. bietet folgende Leistungen an:

#### **EINZEL- UND FAMILIENBERATUNG**

Sie haben Fragen rund um die Familie - wir helfen Ihnen, die Antworten mit verschiedenen systemischen Methoden und praktischen Angeboten zu finden.

#### **ERZIEHUNGSBERATUNG**

Außerhalb der Familie erfährt Ihr Kind zwar eine wichtige Förderung, doch tragen Sie als Eltern weiterhin die Hauptverantwortung für die Bildung und Erziehung Ihres Kindes. Hier unterstützen wir Sie mit einem vielfältigen Beratungsangebot, das mögliche Fragen der Erziehung abdeckt und die besondere Lebenssituation in einer Familie individuell berücksichtigt.

Nach Wunsch erfolgt eine Weiterleitung an die jeweilig zuständige Stelle. Die Beratung ist kostenlos und streng vertraulich.

Larissa Gerling-Redin Einrichtungsleiterin Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Fachpädagogin (IBE) für Bildungs- und Beratungskompetenz

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

#### BERATUNG FÜR BASISKENTNISSE FÜR MOBILGERÄTE UND COMPUTER

Viele sind unsicher beim Benutzen ihres neuen Smartphones oder Computers, oder sie haben Probleme mit verschiedenen Anwendungen, Apps und Funktionen.

Unser Berater schaut sich zusammen mit Ihnen Ihr Gerät an und beantwortet Ihre Fragen.

Die Beratung erfolgt persönlich in einem Eins-zu-eins-Gespräch.

Michael Denk

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift? Oder mit einem Pullover mit Löchern? Wegwerfen? Warum sollte man! Dafür gibt es nun das Repair Café Blumenau-Neuhadern. In einem Repair Café dreht sich alles ums Reparieren. Es stehen verschiedene Fachleute zur Verfügung: Elektriker, Näherinnen, Fahrradmechaniker, die Ihnen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen helfen. Bitte bringen Sie nur **einen** kaputten Gegenstand mit!

Das Repair Café findet abwechselnd in der Nachbarschaft Neuhadern und im Nachbarschaftstreff Blumenau statt.

Wir informieren, sobald es wieder möglich ist durch Aushang, auf unsere Website und in nebenan.de

Info: Tel. 089 7002800 (Nachbarschaft Neuhadern)
Tel. 089 45207060 (Nachbarschaftstreff Blumenau)

Unsere Räume sind barrierefrei

VORTRAG: ПОЖИЛЫ ЛЮДИ МЮНХЕНЕ

RUSSISCHE SENIOREN\*INNEN IN MÜNCHEN

Ihre Muttersprache ist russisch? Sie haben Fragen zum Alter? Gemeinsam mit der Münchner Stadtbibliothek Hadern, der Nachbarschaft Neuhadern e.V. und der Informationskampagne "Brücken bauen" der Hilfe im Alter gGmbH laden wir sie ins Kulturzentrum Guardini90 ein. Eine Veranstaltung im Rahmen der Münchner Seniorenwochen. Eine russischsprachige Referentin informiert und beantwortet Ihre Fragen.

fr, 01.10.2021, 15:00 bis 17:00 Uhr Kostenlos, 13 Plätze Info und Anmeldung: 089 4521 6440 guardini90@mvhs.de

#### **VORTRAG: SICHERHEIT IM ALTER**

Fast alle älteren Menschen möchten in ihrer eigenen Wohnung alt werden. Um die Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben zu Hause im Alter und auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf zu erhöhen, können Sie vorbereitend einiges gestalten.

Anhand des von der städtischen Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege herausgegebenen Sicherheitsratgebers werden Ihnen Möglichkeiten für ein sicheres und selbstbestimmtes Leben zu Hause vorgestellt. Dazu zählen z.B. Vorsorge, Wohnraumgestaltung, soziale Teilhabe, die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten und Pflege, um nur einige Aspekte zu nennen.

Francesca Lechner di, 12.10.2021, 14:00 bis 16:00 Uhr Kostenlos Anmeldung erbeten,:Tel. 089 7002800

#### **VERNISSAGE**

Unsere Malgruppen laden Sie herzlich ein zur Ausstellung ihrer Bilder. Vernissage am Freitag, 15.10.2021, 19:00 Uhr

Susana Gonzalo Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

# MACH MIT! 3. MARKT FÜR EHRENAMT HADERN DIGITAL STADTVIERTELAKTION

Sie möchten sich engagieren und das am besten direkt vor Ihrerer Haustür? Machen Sie mit und finden Sie Ihr passendes Engagement oder Ehrenamt im Stadtviertel! Beim 3. Markt für Ehrenamt DIGITAL Iernen Sie viele lokale Projekte, Vereine und Institutionen kennen. Auf unserer Webseite erzählen Ihnen unterschiedlichste Menschen von ihrem Engagement. Alle Erfahrungsberichte, Engagement-Möglichkeiten und begleitenden Termine mit den Ausstellern finden Sie ab 23. Oktober ab 12 Uhr online unter <a href="www.hadern.muenchner-freiwilligenmesse.de">www.hadern.muenchner-freiwilligenmesse.de</a>. Mit freundlicher Unterstützung der FOEBE (Förderstelle für bürgerschaftliches Engagement), des Kulturreferats der Landeshauptstadt München und Kultur in Hadern e.V.

### VEREINSVORSTELLUNG FÜR EHRENAMTLICHE

Sollten Sie sich angesprochen fühlen, sich bei uns zu engagieren, besteht die Möglichkeit im Laufe der Ehrenamtswoche unseren Verein näher kennenzulernen. Wir erzählen Ihnen, wie Sie sich bei uns ehrenamtlich betätigen können und beantworten gerne Ihre Fragen.

sa 30.10.2021, 14:00 bis 17: 00 Uhr Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

#### KUNSTHANDWERKERMARKT

Künstler und Handwerker aus Hadern und Umgebung stellen Bilder, Handarbeiten, Schmuck oder Weihnachtliches aus und bieten diese zum Verkauf an. Wir laden Sie herzlich ein nach tollen Geschenken zu stöbern, sich über die Nachbarschaft Neuhadern e.V. zu informieren und die Bilder unserer Malkurse zu bewundern.

so 14.11.2021, 11:00 bis 17: 00 Uhr

Info: Tel. 089 7002800

#### **ADVETNSKRANZ SELBSTGEMACHT**

Wir binden einen Adventskranz aus allerlei Grün oder gestalten ein Adventsgesteck oder Wichtel (hier Kerzen vorhanden) Bitte bringen Sie einen festen Blumendraht und falls vorhanden eine Gartenschere mit. Eine kleine Auswahl weihnachtlicher Deko ist vorhanden (keine Kerzen). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Katharina Schels und Liane Lehnhoff mi 24.11.2021, 18.00 bis 21: 00 Uhr Kosten: 10,00 € (inkl. Materialgeld) Anmeldung und Info: Tel. 089 700280



#### HINWEIS ZU WEITEREN VERANSTALTUNGEN

Zum Drucktermin dieses Programms standen noch nicht alle Veranstaltungstermine fest. Diese werden bekannt gegeben:

- ⇒ auf unserer Homepage www.nachbarschaft-neuhadern.de
- ⇒ durch Aushänge in den Schaukästen und in unserer Einrichtung.

Bitte informieren Sie sich auch dort.

#### HELFERFRÜHSTÜCK DER NACHBARSCHAFTSHILFE

Mit Haushaltshilfe, Einkaufs- und Begleitdiensten stehen wir hilfsbedürftigen Menschen in ihrem Alltag zur Seite. Für diesen Bereich suchen wir stets interessierte und zuverlässige Personen, die uns gerne dabei unterstützen.

Zum regelmäßig stattfindenden Frühstück eingeladen sind alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Hier bekommen sie Infos und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

Wenn Sie uns ehrenamtlich unterstützen möchten, dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Katharina Schels Info: Tel. 089 7002800

#### **RAUMVERMIETUNG**

Sie können unsere Räume für private Veranstaltungen mieten :

- ⇒ Kindergeburtstage (max. 10 Kinder) (ausschließlich Samstag nachmittags); Nutzungsgebühr: 60 € (Mitglieder 40 €)
- ⇒ Kursangebote
- ⇒ Seminare
- ⇒ Projekte und Stadtteilarbeit (freie Zeiten und Nutzungsgebühr auf Nachfrage)

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

Unsere Räume sind barrierefrei.





#### **N**ACHBARSCHAFTSHILFE

#### HILFE UND UNTERSTÜTZUNG VON NACHBARN FÜR NACHBARN

Im Alter möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu wohnen, ist ein Wunsch, den sicher jeder von uns hat. Aber auch bei Krankheit oder körperlichen Einschränkungen kann Hilfe erforderlich sein.

Folgende Hilfeleistungen können wir anbieten:

- ⇒ Unterstützung im Alltag (ein- bis zweimal pro Woche), z. B. Einkaufen, kleine Hilfen im Haushalt, beim Bügeln usw.
- ⇒ Begleitung bei Einkäufen und Besorgungen, zum Arzt und bei Behördengängen
- ⇒ Erledigung von Botengängen bei Immobilität
- ⇒ Begleitung bei Spaziergängen, Vorlesen u.dgl.

Bitte beachten Sie, dass wir kein professioneller Hilfsdienst sind und keine Putzarbeiten, pflegerischen Tätigkeiten (z. B. Medikamentengabe, Verbandswechsel usw.), Fahrdienste oder handwerklichen Tätigkeiten übernehmen.

Helferinnen und Helfer sind ehrenamtlich tätig und erhalten für ihre Hilfsdienste eine Aufwandsentschädigung. Wir bitten Sie um Verständnis, dass wir kurzfristige Hilfe oder sofortigen Ersatz bei Ausfall eines Helfers oder einer Helferin nicht garantieren können.

Der Stundensatz für unsere Leistungen beträgt derzeit 12,00 €. Leider ist eine Abrechnung über die Pflege- oder Krankenversicherung (Entlastungsbeitrag) nicht möglich.

Wir suchen laufend Helferinnen und Helfer, die nachbarschaftliche Hilfe übernehmen.

Info: Tel. 089 7002800

# SO KÖNNEN SIE SICH ENGAGIEREN

#### Unterstützen Sie unsere Aktivitäten – machen Sie mit:

- ⇒ Helfen Sie bei unseren regelmäßigen Veranstaltungen (Organisation, Auf- und Abbau, Kuchenspenden usw.).
- ⇒ Unsere Räume stehen für Vorträge, Kurse, Selbsthilfegruppen oder Seminare zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Angebote. Die Themen müssen mit den Zielen und dem Konzept der Einrichtung übereinstimmen.
- ⇒ Helfen Sie in der Nachbarschaftshilfe bei der Unterstützung von kranken oder alten Menschen. Wir suchen laufend Helferinnen und Helfer (gegen Aufwandsentschädigung).
- ⇒ Werden Sie Mitglied in unserem Verein.
- ⇒ Ihre Geldspende, für die wir Ihnen eine Spendenquittung ausstellen können, ist immer willkommen.

Haben Sie Anregungen und Ideen für neue Aktivitäten? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Damit wir uns Zeit für Ihre Anliegen nehmen können, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin unter Tel. 089 7002800.





Nachbarschaft Neuhadern e.V. Stiftsbogen 93 81375 München Telefon 089 7002800 Fax 089 70088499 www.nachbarschaft-neuhadern.de info@nachbarschaft-neuhadern.de

#### **A**UFNAHMEANTRAG

Hiermit beantrage(n) ich (wir) die Mitgliedschaft im Verein Nachbarschaft Neuhadern e.V. Die Satzung und der Zweck des Vereins sind mir (uns) bekannt.

Name	Vorname	GebDat.
Straße	Ort	TelNr.
E-Mail		
zen):		
Ich stimme der interner der Daten an Dritte erfo	n Speicherung meiner Dater olgt nicht.	n zu. Eine Weitergabe
Datum	Unterschrift	

Einzugsermächtigung siehe nachfolgende Seite.

# **EINZUGSERMÄCHTIGUNG**

Nachbarschaft Neuhadern e.V. Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64ZZZ00000187676 Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

#### **SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT**

IZ = --4 = !-- |- - |- - |-

Hiermit ermächtige ich die Nachbarschaft Neuhadern e.V. widerruflich, den Mitgliedsbeitrag jährlich bei Fälligkeit von meinem untenstehenden Konto abzubuchen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Nachbarschaft Neuhadern e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinnaber:
Vorname und Name
Adresse: (Straße und Hausnummer)
Adiesse. (Straise drid Fraustidifficier)
(Postleitzahl und Ort)
Kreditinstitut:
IBAN: DE
BIC:
Datum, Ort und Unterschrift
Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für die Vereinbarung mit
Vorname und Name

## **IMPRESSUM**

Herausgeber

Nachbarschaft Neuhadern e.V. Leitung: Larissa Gerling-Redin

Kontakt

Stiftsbogen 93 81375 München

www.nachbarschaft-neuhadern.de

Tel. 089 7002800 Fax 089 70088499

Amtsgericht München VR 9880

Steuernr. 143/219/90054

Unsere Räume befinden sich im Erdgeschoss und sind barrierefrei.

Vorstand

Liane Lehnhoff Monika Weist Dagmar Frey **Mitarbeiterinnen**Gabriele Schmid

Katharina Schels

Bürozeiten

Montag bis Freitag Montag bis Donnerstag 09:00 Uhr - 12:00 Uhr 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

#### **Anfahrt**

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U6 bis Haltestelle Haderner Stern oder Buslinie 167 bis Haltestelle Wolkerweg **Mit dem Auto:** 

A96 bis Ausfahrt Blumenau/Großhadern

Bankverbindung & Spendenkonto

Stadtsparkasse München

IBAN: DE77701500000102130762

**BIC: SSKMDEMM** 







# Wichtige Telefonnummern:

# **Notruf**

Polizei	110
Polizeiinspektion Laim/Hadern	546520
Feuerwehr	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Tierärztlicher Notdienst	294528

# Hilfe und Beratung

Psychosozialer Krisendienst	0180 6553000
Telefonseelsorge (katholisch)	08001110111
Telefonseelsorge (evangelisch)	08001110222

Bezirkssozialarbeit (SBH Schertlinstraße 8) 233-96800 http://www.muenchen.info/soz/pub/pdf/22\_bsa\_flyer.pdf

Seniorenbeirat der LH München 233-21166

Selbsthilfezentrum München 532956-11



# Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Stiftsbogen 93 • 81375 München Telefon 089 7002800 Fax 089 70088499 info@nachbarschaft-neuhadern.de www.nachbarschaft-neuhadern.de