

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Programm Januar bis April 2022



Nachbarschaft
Neuhadern e.V.



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

VEREIN SUCHT NEUEN VORSTAND

Vorstand dringend gesucht !!!

Ab Mitte 2022 ist leider der Vorstand unseres Vereins komplett unbesetzt. In der Mitgliederversammlung vom 15.07.2020 wurde unserer derzeitige Vorstand gewählt. Da alle Vorstandsmitglieder für eine weitere Wahlperiode nicht mehr zur Verfügung stehen, suchen wir dringend Menschen, die bereit sind, ehrenamtlich für den Vorstand zu kandidieren.

Die Nachbarschaftseinrichtung soll auch zukünftig durch bürgerschaftliches und ehrenamtliches Engagement getragen werden. Sie können mit Ihrer Vereinsarbeit viel für ein gutes Miteinander im Stadtviertel tun.

Sehr gerne laden wir Sie ein, sich über den Verein und die Aufgaben im Vorstand bei uns zu informieren.

Rufen Sie uns an, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Wir freuen uns auf Sie.

Tel. 089 7002800

Ihre

Nachbarschaft Neuhadern e. V.

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	17
Angebote für Kinder	21
Angebote für Kinder und Eltern	23
Unser Beratungsangebot	25
Veranstaltungen	27
Nachbarschaftshilfe	31
So können Sie sich engagieren	32
Aufnahmeantrag (Verein)	33
Impressum	

Titelbild: ©Pixabay

Kursbilder: ©Pixabay, privat

Vortragsbilder: Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege München, 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 Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher,

wieder ist ein Jahr vergangen und ich darf mich ganz herzlich bei allen bedanken, die uns im letzten Jahr begleitet und sich bei uns engagiert haben - auch unter ungewohnten Umständen.

Folgende Neuigkeiten gibt es aus der Nachbarschaft Neuhadern e.V.: Nachdem der Preis für die Nachbarschaftshilfe lange Zeit gleich geblieben ist, haben wir die Stundensätze für die Unterstützung durch unsere Helfer*innen geringfügig erhöht von 11,50 € auf 12,00 pro Stunde (näheres Seite 31).

Als neue Angebote gibt es Yoga, Atmung und Entspannung (Seite 12). Einzel und Familienberatung, sowie eine Handy-Computersprechstunde sind weiterhin im Programm (Seite 25-26).

Kreative und sportliche Kurse sind ebenso in unserem Angebot.

Auf einige interessante Veranstaltungen und Vorträge möchte ich Sie hinweisen: Im März bieten wir Ihnen einige Vorträge an: Qualitätsratgeber Pflege sowie ein Vortrag zum Thema „Internationaler Weltfrauentag“ (Nähere Information Seite 26-27).

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.

Ich wünsche Ihnen auch im Namen von Team und Vorstand der Nachbarschaft Neuhadern e. V. eine frohe Weihnachtszeit, einen guten Rutsch und freue mich mit Ihnen auf ein erfolg- und ereignisreiches Jahr 2022.

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 ändern.

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 Selbsttest 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 Test- bzw. Impfnachweis. Deshalb ist das Tragen einer FFP2- und Mund-Nasen-Bedeckung in öffentlichen Gebäudebereichen (Flure, Sanitäreanlage 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

10:30 - 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	Vortrag (29.03.2022)
13:30 - 16:00 Uhr	Lernhilfe
14:00 - 16:00 Uhr	Spielnachmittag (siehe Aushang)
17:45 - 19:15 Uhr	Yoga, Atmung und Entspannung

MITTWOCH

09:00 - 11:00 Uhr	Musikgarten
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)
18:30 - 19:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
20:30 - 22:00 Uhr	Frauenstammtisch (jeden 1. Mittwoch im Monat)

KURSÜBERSICHT

DONNERSTAG

09:00 - 09:45 Uhr	Musikgarten
13:30 - 16:30 Uhr	Lernhilfe
16:30 - 17:45 Uhr	Französischkurse für Kinder
18:30 - 19:45 Uhr	Yoga
18:30 - 21:00 Uhr	Vortrag (10.03.2022)

FREITAG

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

SAMSTAG

09:00 - 13:00 Uhr	Franz Kinderatelier (jeden 2. Samstag im Monat)
11:00 - 13:00 Uhr	Beratungsangebot für Basiskenntnisse für Mobilgeräte und Computer (siehe Aushang) Repair Café (bitte Aushänge beachten)

SONNTAG

14:00 - 16:00 Uhr	Café Nachbarschaft (jeden 1. Sonntag im Monat)
-------------------	--

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.nachbarschaft-neuhadern.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

KURSE FÜR ERWACHSENE

YOGA, ATMUNG UND ENTSPANNUNG

Iyengar-Yoga ist anatomisch eine präzise, durchgreifende Arbeit am Körper. Aufmerksamkeit für den Körper ist Meditation. Der Geist bewegt sich weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft, sondern ist in der Gegenwart präsent. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Dies bewirkt Erleben und Fühlen von Energiefluss, Erdung, innere Ruhe, Zentriertheit und Lebensfreude.

Das Üben der Yoga gibt dem Körper Kraft, Flexibilität und erzeugt Wohlbefinden.

Gerlinde Schwinghammer

Yogalehrerin nach der Methode von B.K.S. Iyengar

7 x mo 17:45 bis 19:15 Uhr, 10.01. bis 21.02.22

7 x mo 17:45 bis 19:15 Uhr, 28.02. bis 25.04.22

7 x di 17:45 bis 19:15 Uhr, 11.01. bis 22.02.22

7 x di 17:45 bis 19:15 Uhr, 01.03. bis 26.04.22

56,00 €, 8 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 0174 - 214 71 99



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, zertifizierte Yogalehrerin

do 18:30 bis 19:45 Uhr, fortlaufender Kurs, 8 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 089 7194577

KURSE FÜR ERWACHSENE

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

Marina Kurochkina

6x mi 18:30 bis 19:30 Uhr, 12.01. bis 16.02.22

36,00 € (Mitglieder 34,20 €), 7 Plätze

6x mi 18:30 bis 19:30 Uhr, 09.03. bis 27.04.22

36,00 € (Mitglieder 32,40 €), 7 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



QI 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

7x fr 17:00 bis 18:30 Uhr, 14.01. bis 25.02.22

52,50 € (Mitglieder 47,25 €), 7 Plätze

5x fr 17:00 bis 18:30 Uhr, 11.03. bis 29.04.22

37,50 € (Mitglieder 33,75 €), 7 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



KURSE FÜR ERWACHSENE

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, 17.01. bis 21.02.22

60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze

6x mo 10:30 bis 12:30 Uhr, 07.03. bis 25.04.22

60,00 € (Mitglieder 54,40 €), 7 Plätze

7x fr 10:00 bis 12:00 Uhr, 14.01. bis 25.02.22

60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze

6x fr 10:00 bis 12:00 Uhr, 11.03. bis 29.04.22

60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



KURSE FÜR ERWACHSENE

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 eignen 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



KURSE FÜR ERWACHSENE

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

OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

FRAUENSTAMMTISCH

Der Frauenstammtisch trifft sich einmal im Monat, an jedem 1. Mittwoch. 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, 20:00 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 TREFFS FÜR ERWACHSENE

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

11.01., 25.01., 08.02., 22.02, 08.03., 22.03., 05.04., 26.04.2022

Info: Tel. 089 7002800



CAFÉ NACHBARSCHAFT

Zum gemütlichen Sonntagstreff sind alle eingeladen, die sich bei Kaffee und Kuchen kennenlernen und miteinander reden wollen.

Jeden 1. Sonntag im Monat, 14:00 bis 16:00 Uhr

2,00 € Spende

Info und Anmeldung: Tel. 089 7002800

OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

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 wiederverhäkelteten 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



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

NÄHMASCHINENBENUTZUNG

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

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, 17.01. bis 21.02.22

60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze

6x mo 16:00 bis 18:00 Uhr, 10.01. bis 25.02.22

60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze

7x fr 15:00 bis 17:00 Uhr, 14.01. bis 25.01.22

70,00 € (Mitglieder 63,00 €), 7 Plätze

6x fr 15:00 bis 17:00 Uhr, 12.03. bis 29.04.22

60,00 € (Mitglieder 54,00 €), 7 Plätze

Anmeldung und 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 13:30 bis 16:30 Uhr

11.01. bis 30.04.22 - jeweils 1 Stunde pro Woche 60,00 €

(zusätzliche Stunden nach Vereinbarung)

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



KRABELGRUPPE

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



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

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 und Selbsthilfe sein.

Unser Verein 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.

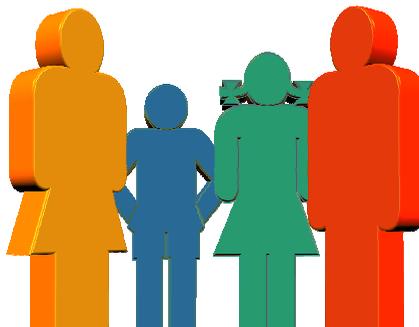
Larissa Gerling-Redin

Einrichtungsleiterin

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Fachpädagogin (IBE) für Bildungs- und Beratungskompetenz

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



UNSER BERATUNGSANGEBOT

BERATUNG FÜR BASISKENNTNISSE 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 unterstützt beim Einrichten und der Nutzung eines Gerätes oder Accounts, bietet Hilfe im Internet oder im Gebrauch von Büroprogrammen an und steht für Fragen und individuelle Probleme zur Verfügung.

Die Beratung erfolgt persönlich und in einem Einzelgespräch und richtet sich an alle Altersgruppen.

Michael Denk

jeweils 11:00 bis 13:00 Uhr

7,50 € pro 30 Minuten

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



VERANSTALTUNGEN

Wegwerfen? *Denkste!*



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

VERANSTALTUNGEN

INTERAKTIVER ABEND ZUM THEMA: FRAUEN IM 21. JAHRHUNDERT - BEVORZUGT ODER BENACHTEILIGT?

Die Wahrnehmung von Frauen in der westlichen Welt stellt oft vermehrte Chancen und erreichte Gleichberechtigung in den Vordergrund. Das Wichtigste noch zu erreichende Ziel wird im „Gendern“ der Sprache gesehen. Doch ist das wirklich so? „Me too“, „gläserne Decke“ und „Einkommensunterschiede“ sprechen eine andere Sprache. Ist die ganze Welt im Fokus verändert sich das Bild nochmals. Ziehen wir Bilanz und einen Ausblick für die Zukunft.

Diskussion der Teilnehmer*innen mit Fachreferentinnen.

Liane Lehnhoff (Dipl.-Pol.)

10.03.2021

18:15 bis 21:00 Uhr

Kostenlos

Anmeldung und Info :Tel. 089 7002800



VORTRAG: QUALITÄTSRATGEBER PFLEGE

Welche pflegerischen Versorgungsformen gibt es und woran lässt sich z.B. die Qualität von ambulanten Pflegediensten oder Pflegeheimen erkennen.

Wie kann die städtische Beschwerdestelle unterstützen, wenn es Probleme mit der Pflegequalität gibt evtl. damit ergänzen oder auch weg lassen.

Wir stellen folgende Versorgungsformen vor:

- Ambulante Pflegedienste
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Dauerpflege (Pflegeheime)
- Betreutes Wohnen
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften
- Wohnen im Viertel

Francesca Lechner

di, 29.03.2022, 10:00 bis 12:00 Uhr

Kostenlos

Anmeldung und Info :Tel. 089 7002800



VERANSTALTUNGEN

HELPERFRÜHSTÜCK 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.



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 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

AUFNAHMEANTRAG

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	Geb.-Dat.
Straße	Ort	Tel.-Nr.
E-Mail		

Ich/wir entrichte(n) einen **Jahresbeitrag** von (*Zutreffendes bitte ankreuzen*):

- 17,00 € für Rentner, Schüler, Studenten und Auszubildende
- 22,00 € für Einzelpersonen
- 30,00 € für Ehepaare

Ich stimme der internen Speicherung meiner Daten zu. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht.

Datum	Unterschrift
-------	--------------

Einzugsermächtigung siehe nachfolgende Seite.

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64ZZZ00000187676

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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.

Kontoinhaber: _____
Vorname und Name

Adresse: (Straße und Hausnummer) _____

(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

Unsere Räume befinden sich im

Erdgeschoss und sind barrierefrei. 

Amtsgericht München

VR 9880

Steuernr. 143/219/90054

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



 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

 gefördert von der
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

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