

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Programm Januar bis Juli 2025



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

INHALTSVERZEICHNIS

Das sind wir	3
Was gibt es Neues?	4
45 Jahre Nachbarschaft Neuhadern e.V.	5
Angebotsübersicht	6
Kurse für Erwachsene	8
Offene Treffs für Erwachsene	11
Angebote für Kinder	15
Angebote für Kinder und Eltern	17
Veranstaltungen	19
Kooperationsangebote	23
Nachbarschaftshilfe	25
Sonstiges	26
Impressum	

Titelbild: ©Pixabay,privat
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 und streng vertraulich.

WAS GIBT ES NEUES

Liebe Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher,

wieder ist ein Jahr vergangen und wir dürfen uns ganz herzlich bei allen bedanken, die uns im letzten Jahr begleitet und sich bei uns engagiert haben.

Folgende Neuigkeiten gibt es aus der Nachbarschaft Neuhadern e.V.:

Während des 6. Markts für Engagement Hadern laden wir alle zu einem Weißwurstfrühstück ein, die sich über die Nachbarschaft informieren möchten. (Nähere Info S.19)

Auf einige interessante Veranstaltungen und Vorträge möchte ich Sie hinweisen: Im März zum **"Internationalen Tag für die Beseitigung rassistischer Diskriminierung"** bieten wir Ihnen einen Begegnungsnachmittag an, wo Sie sich mit anderen Menschen austauschen können.

Des Weiteren findet einmal wöchentlich eine **Handarbeitsgruppe** in der Nachbarschaft Neuhadern statt. Zeitgleich gibt es neben Kaffee und Tee einen kreativen Austausch.

Was wird sonst noch angeboten? Nachdem immer mehr raffinierte und dreistere Methoden Internetbetrüger anwenden, um an Ihre Daten und Ihr Geld zu kommen, planen wir einen **Vortrag über Internetbetrüger und Sicherheit im Alltag**. Dort informiert die Polizei, wie man sich schützen kann.

Neuer Service: Taxi-Gutscheine für Frauen für Nachtfahrten

Besonders möchten wir Sie auf das **45 jährige** Bestehen unseres Vereins hinweisen. Zur Jubiläumsveranstaltung laden wir Sie rechtzeitig ein.

Herzliche Grüße

Larissa Gerling-Redin

45 JAHRE NACHBARSCHAFT NEUHADERN E.V.

Seit Gründung des Vereins 1980 wurde kontinuierlich versucht, sich den gesellschaftlichen Veränderungen anzupassen und über die Jahre hinweg ein breites Spektrum für das Stadtviertel anzubieten. Die Unterstützung, die wir geben, richtet sich jedoch nicht nur an alte oder kranke Menschen, sondern schließt alle denkbaren Gruppen unabhängig ihres Alters, ihrer Religion oder ihres Kulturkreises mit ein.

Ob Kinderbetreuung oder Hausaufgabehilfe, ob Versorgung oder Organisation von Kursen - immer wird versucht, schnelle und unbürokratische Hilfe zu geben und ein Stück weit Einsamkeit, fehlende familiäre Netzwerke und Isolation aufzufangen und ein besseres Miteinander zu fördern.

Uns ist wichtig, jeden Bürger mit unserem Angebot anzusprechen, sei es durch Veranstaltungen wie Feste, themenspezifische Vorträge oder durch unsere Gruppen und Kurse.

Durch unsere Arbeit wird uns immer wieder bewusst, wie wichtig es ist und wie viel Freude es bereiten kann, sich um den anderen zu kümmern, ihm zu begegnen und ihn für sein Umfeld zu interessieren. Natürlich fordert diese Arbeit viel Engagement, vor allem von unseren ehrenamtlichen Helfern, ohne die eine Nachbarschaft wie diese nicht denkbar ist.

Wir möchten uns daher bei allen Mitarbeitern der Nachbarschaft bedanken, die durch ihr soziales Engagement einen großen Beitrag zu einem schöneren Miteinander leisten.

Wir wünschen uns, dass der Verein noch lange in seiner Lebendigkeit erhalten bleibt und dass sich auch weiterhin stets Menschen finden, die diese Einrichtung durch aktive Zusammenarbeit unterstützen und fördern.

Nachbarschaft Neuhadern e. V.

ANGEBOTSÜBERSICHT

Erwachsene

Kurse

Körper, Fitness, Entspannung

Yin Yoga- Entspannung am Abend	Montag	19:30–20:30
Yoga und Meditation am Abend	Donnerstag	18:30–19:45

Kunst, Kultur, Sprachen

Malkurs (Acrylmalerei/Mischtechnik)	Montag	10:30–12:30
Sprachcafé	Mittwoch	10:00–11:30
Malkurs (Acrylmalerei/Mischtechnik)	Freitag	10:00–12:00

Offene Treffs

Frühstückstreff 60+	Dienstag	09:30–11:30
Spielnachmittage	Dienstag	13:30–16:15
Handarbeitsgruppe	Dienstag	15:00–17:00
Pflegende Angehörige	Mittwoch	18:00–19:00
Singabend mit Gitarrenbegleitung	Mittwoch	19:00–20:00
Frauenstammtisch	Mittwoch	20:00–22:00
Gedankenaustausch am Vormittag	Donnerstag	11:00–13:00
Spielabend mit Lina	Samstag	19:00–21:00
Sonntags-Kaffeeklatsch	Sonntag	15:00–17:00

Veranstaltungen

Schubladendichter	Dienstag	19:00–21:00
Internationale Wochen gegen Rassismus	Mittwoch	14:00–19:00
Vortrag: Internet-Betrüger	Donnerstag	16:00–17:00
Vereinsvorstellung für die Ehrenamtliche	Freitag	10:00–12:00
Indischer Tanzworkshop (Bollywood)	Freitag	17:00–18:30
Indischer Streetfood-Kochworkshop	Samstag	11:00–13:30

ANGEBOTSÜBERSICHT

Kinder

Babys, Kleinkinder

Französischer Eltern-Kind-Treff (0 bis 5 Jahre)	Montag	15:45–17:15
Musik, Spiel und Tanz für Kinder von 1 bis 3,5 Jahren mit Bine	Dienstag	16:30–17:15
Krabbelgruppe (Eltern-Kind-Gruppe, 0 bis 3 Jahre)	Mittwoch	15:30–17:30
Musik, Spiel und Tanz für Kinder von 1 bis 3,5 Jahren mit Bine	Donnerstag	09:00–09:45

über 3 Jahre / Schulkinder

Französischkurse für Kinder	Montag	15:45–17:15
Malkurs für Kinder	Montag	16:00–18:00
Malworkshop	Dienstag	10:00–12:00
Lernhilfe	Donnerstag	14:00–16:30
Französischkurse für Kinder	Donnerstag	16:30–18:00
Malkurs für Kinder	Freitag	15:00–17:00
Musik und Bewegung in Englisch für Kinder	Freitag	15:45–16:30

Beratungen

Einzel- und Familienberatung	n. Absprache
Computer-Anwendungen einsteigen und/oder trainieren	n. Absprache
Begleitung und Beratung mit Doula	n. Absprache
IT Beratung	n. Absprache

KURSE FÜR ERWACHSENE

Mo

YIN YOGA — ENSTPANNUNG AM ABEND

Ab dem **13. Januar 2025**, immer montags um 19:30 Uhr, lade ich dich zu einer regenerierenden Yin Yoga Stunde ein.

In dieser Praxis verweilen wir länger in passiven Positionen, um tief in die Faszien einzutauchen, Spannungen zu lösen und Körper sowie Geist zur Ruhe zu bringen. Perfekt, um die Woche entspannt zu beginnen und mit neuer Energie durchzustrarten.

Nadine Piniack (Personal Trainerin und Ernährungsberaterin)

mo von 19:30 bis 20:30 Uhr, fortlaufender Kurs

Kosten: einmaliges Schnuppern 5 €, Einzelkarte 5 €, 10er Karte 120 €

Information und Anmeldung:

info@muenchen-personal-trainer.com



Do

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

Mo / Fr

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

*13x mo 10:30 bis 12:30 Uhr,
13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02. 24.02,
10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04.2025
Kosten: 162,50 € (Mitglieder 146,25 €), 7 Plätze*



*13x fr 10:00 bis 12:00 Uhr,
10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02.,
28.02., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2025
Kosten: 162,50 € (Mitglieder 146,25 €), 7 Plätze*

*11x mo 10:30 bis 12:30 Uhr,
05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.,
21.07, 28.07.2025
Kosten: 137,50 € (Mitglieder 123,75 €), 7 Plätze*

*11x fr 10:00 bis 12:00 Uhr,
02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 27.06., 04.07., 11.07.,
18.07., 25.07.2025.
Kosten: 137,50 € (Mitglieder 123,75 €), 7 Plätze*

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



KURSE FÜR ERWACHSENE

Mi

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.

Elfriede Messmer

mi 10:00 bis 11:30 Uhr

10 Plätze, kostenlos

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

Nach
Absprache

COMPUTER-ANWENDUNGEN EINSTEIGEN UND / ODER TRAINIEREN

Microsoft Office oder **Libre Office** ist auf den meisten Rechnern installiert, und die Grundbegriffe kennen auch die meisten Anwender. Aber irgendeine Frage oder Unklarheit ist oft doch noch vorhanden. Diesen wollen wir in jeweils themenbezogenen Sprechstunden auf den Grund gehen. Sie müssen keinen kompletten Kurs belegen, sondern melden sich einfach für Ihr Programm an—Word, Excel, Powerpoint, Outlook—und wir kümmern uns gezielt um Ihre unklaren Punkte --- entspannt in kleiner Runde oder auch einzeln.

Eva Hochrath

9,00 € pro 30 Minuten

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Di

FRÜHSTÜCKSTREFF 60+

Gemeinsam den Tag beginnen mit einem Frühstück in geselliger Runde.

Erika Ebensberger
di 09:30 bis 11:30 Uhr
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



Di

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 13:30 bis 16:15 Uhr
07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 15.04., 29.04.,
13.05., 27.05., 10.06., 24.06.2025
kostenfrei
Info: Tel. 089 7002800



Di

HANDARBEITSGRUPPE

Ob Stricken, Sticken oder Socken ausbessern, gemeinsames Handarbeiten macht Spaß.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Karin Eickenberg und Angelika Mitterbiller
di 15:00 bis 17:00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Mi

GESPRÄCHSKREIS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Ca. drei Viertel aller pflegebedürftigen Personen werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt: ein hartes und einsames Geschäft, das seelisch sehr belasten kann! Aber Sie sind nicht allein. Einmal im Monat treffen sich pflegende Angehörige aus Hadern, um sich auszutauschen und einmal „durchzuschauen“.

Herzlich willkommen sind auch Nachbarn, die einfach nur an dem Thema interessiert sind, oder die – wie Gastgeberin Eva Hochrath – die Pflegezeit nun hinter sich haben und vielleicht Tipps geben können oder einfach nur das Bedürfnis haben, von ihrer schweren Zeit zu berichten.

Eva Hochrath

mi 18:00 bis 19:00 Uhr

*15.01., 19.02., 19.03., 16.04. 14.05., 11.06., 16.07.
2025*

kostenfrei

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

Email: info@eva-hochrath.de



Mi

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, 3,00 € Spende

Info: Tel. 089 7002800



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Mi

SINGABEND MIT GITARRENBEGLEITUNG

Ihnen macht Singen Spaß? Sie erinnern sich gerne an Singabende am Lagerfeuer mit Gitarrenbegleitung? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir singen, was uns Spaß macht, einstimmig, ohne besonderen Anspruch. Durch die Gitarrenbegleitung wird Ihnen das Mitsingen erleichtert. Wir haben ein vorbereitetes Repertoire an deutsch- und englischsprachigen Songs, z. B. von ABBA über Beatles, Elton John. Auf Wunsch nehmen wir gerne weitere Lieder auf.

Peter Klutke

mi 19:00 bis 20:00 Uhr

*08.01., 22.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03.,
09.04., 23.04., 14.05., 28.05., 25.06., 09.07., 23.07.2025*

ohne Anmeldung, 3,00 € Spende

Info: Tel. 089 7002800



Do

GEDANKENAUSTAUSCH AM VORMITTAG

Miteinander Nachdenken - Diskutieren - Reden- Hören.
Jedes Treffen steht unter einem „philosophischen“ Motto, in das mit kurzen Stichwörtern eingeführt wird.

Birgit Zeitler

do 11:00 bis 13:00 Uhr

*09.01., 30.01., 20.02., 13.03., 03.04., 24.04.,
15.05., 05.06., 26.06., 17.07.2025*

Die Themen werden angekündigt.

kostenfrei

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Sa

SPIELEABEND MIT LINA

Lust auf ein tolles Event am Samstagabend? Ausgehen ist teuer geworden und dennoch möchten Sie mal wieder einen richtig kurzweiligen Samstagabend in netter Runde mit viel Spaß verbringen und haben noch dazu einen kurzen Anfahrtsweg? Kommen Sie zu uns! Sie sind herzlich willkommen einen lustigen Abend zu verbringen.

Caroline Grützmacher

sa 19:00 bis 21:00 Uhr

25.01, 22.02, 22.03, 26.04., 31.05., 28.06., 26.07.2025

kostenfrei

Info: Tel. 089 7002800



So

SONNTAGS-KAFFEEKLATSCH

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

Eva Hochrath

so 15:00 bis 17:00 Uhr

3,00 € Spende

Info: Tel. 089 7002800



ANGEBOTE FÜR KINDER

Mo / Fr

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

13x mo 16:00 bis 18:00 Uhr,

*13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02. 24.02, 10.03., 17.03.,
24.03., 31.03., 07.04., 28.04.2025*

Kosten: 162,50 € (Mitglieder 146,25 €), 7 Plätze

13x fr 15:00 bis 17:00 Uhr,

*10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 14.03.,
21.03., 28.03., 04.04., 11.04.2025*

Kosten: 162,50 € (Mitglieder 146,25 €), 7 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

11x mo 10:30 bis 12:30 Uhr,

*05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.,
21.07, 28.07.2025*

Kosten: 137,50 € (Mitglieder 123,75 €), 7 Plätze

11x fr 10:00 bis 12:00 Uhr,

*02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 27.06., 04.07., 11.07.,
18.07., 25.07.2025.*

Kosten: 137,50 € (Mitglieder 123,75 €), 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.

do 14:00 bis 16:30 Uhr

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



MALWORKSHOP

Wir zeichnen und malen zusammen Tiere oder nehmen ein Thema nach eurem Wunsch.

Ihr könnt verschiedene Acryltechniken ausprobieren.

Das Material ist vorhanden.

Susana Gonzalo

di 04.03.2025 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 20,00 € (inkl. Materialgeld)

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



FERIENPASS - FAMILIENPASS

Ferien - und Familienpässe sind in der Nachbarschaft Neuhadern e.V. während der Öffnungszeiten erhältlich.

Info: Tel. 089 7002800



ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

Di / Do

MUSIK, SPIEL UND TANZ FÜR KINDER VON 1 BIS 3,5 JAHREN MIT BINE

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

Sabine Schmalzl
di 16:30 bis 17:15 Uhr, fortlaufend
do 09:00 bis 09:45 Uhr, fortlaufend
10 Plätze
Anmeldung und Info: Tel. 089 7146943



Mi

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
Kosten: 18,00 € pro Monat
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

Mo / Do

FRANZ – DEUTSCH – FRANZÖSISCHE BEGEGNUNGSSTÄTTE

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



Marinelle Kahle-Voringer

Anmeldung und Info:

Tel. 0177 - 32 31 259

Fr

MUSIK UND BEWEGUNG FÜR KINDER IN ENGLISCH VON 8 MONATEN BIS 5 JAHREN

Möchten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Musik machen?

Dies ist ein Eltern-Kind-Musik- und Bewegungskurs in englischer Sprache für Babys und kleine Kinder. In jeder Unterrichtsstunde werden wir verschiedene Arten von Liedern und rhythmischen Reimen erforschen, einschließlich kleiner und großer Bewegungsaktivitäten und Instrumentenspielen.

Chih-Suei (Mia) Shaw

fr 15:45 bis 16:30 Uhr , 10 Plätze

Anmeldung und Info: Tel. 0151 54383309

Email: mialtomusicitogether@gmail.com



VERANSTALTUNGEN

Fr

VEREINSVORSTELLUNG FÜR EHRENAMTLICHE

Wir begrüßen alle bei einem Weißwurst Frühstück, die unsere Nachbarschaft mit neuen Ideen unterstützen oder sich über die Einrichtung informieren wollen.

*fr 31.01.2024, 10 bis 12 Uhr
kostenfrei
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



Fr

INDISCHER TANZWORKSHOP (BOLLYWOOD)

Lernen Sie grundlegende Schritte, die die Grundlage der Bollywood-Tänze bilden. Tauchen Sie ein in die Erstellung einer Tanzsequenz und wählen Sie aus einer Auswahl von Bollywood-Songs. Halten Sie den Moment mit unseren farbenfrohen indischen Kostümen und Requisiten fest und schaffen Sie bleibende Erinnerungen.

*Vashvi Thaker
fr 31.01.2025, 17:00 bis 18:30 Uhr
Kosten: Erwachsene: 20,00 €
Eltern mit Kind: 30,00 €
Kinder 15,00€
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



VERANSTALTUNGEN

Sa

ENTDECKEN SIE DIE LUST AM KOCHEN

Wir laden Anfänger oder Fortgeschrittene zum Kochen ein. Unter der Leitung von Vashvi Thaker bereiten wir gemeinsam ein Indisches Streetfood (vegetarisch) zu.

Vashvi Thaker
sa 01.02.2025 10:00 bis 12:30 Uhr
Kosten: 35,00 € pro Person
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



Di

SCHUBLADEN-DICHTER

Schreiben Sie gern? Haben Sie Geschichten zu erzählen? Und ist Ihr Speicher oder Ihre Schublade voll schöner Texte, die Sie geschrieben haben? Die Nachbarschaft Neuhadern e.V. lädt alle Hobby-Autoren jeden Alters im Viertel ein, ihre Werke oder Ausschnitte daraus vorzutragen. Auch einfach nur Interessierte sind willkommen.

Eva Hochrath
di 25.2..2025, 19:00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung und Info: 089 7002800
Email: info@eva-hochrath.de



VERANSTALTUNGEN

Mi

DIE INTERNATIONALEN WOCHEN GEGEN RASISSMUS

Im März zu den "Internationalen Wochen für die Beseitigung rassistischer Diskriminierung" bieten wir einen bunten Nachmittag der Begegnung. Sie können Netzwerke knüpfen und sich in Diskussionen, beim Betrachten von Bildern aus unserem Mal-Workshop und beim Probieren von internationalen Speisen gegenseitig kennen- und verstehen lernen.

mi 19.03.2025, 15:00 bis 19:00 Uhr
kostenfrei

Anmeldung und Info: Tel. 089 702800



VORTRAG: INTERNET- UND TELEFONBETRÜGER

Haben Sie auch schon solche Mails erhalten, die einen auffordern, auf einen Button zu klicken oder einen dubiosen Telefonanruf?

Immer mehr immer raffinierte und dreistere Methoden wenden Internet- und Telefonbetrüger an, um an Ihre Daten und Ihr Geld zu kommen.

Unser Vortrag möchte ein paar der Methoden aufzeigen, analysieren und helfen, wie man sich schützen kann.



Eva Hochrath mit Unterstützung durch die Kriminalprävention der bayrischen Polizei

VERANSTALTUNGEN



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, Näher:innen, 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 unserer Website und in nebenan.de

Info: Tel. 089 7002800 (Nachbarschaft Neuhadern)

Tel. 089 45207060 (Nachbarschaftstreff Blumenau)

Unsere Räume sind barrierefrei

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.

KOOPERATIONSANGEBOTE

Nach
Absprache

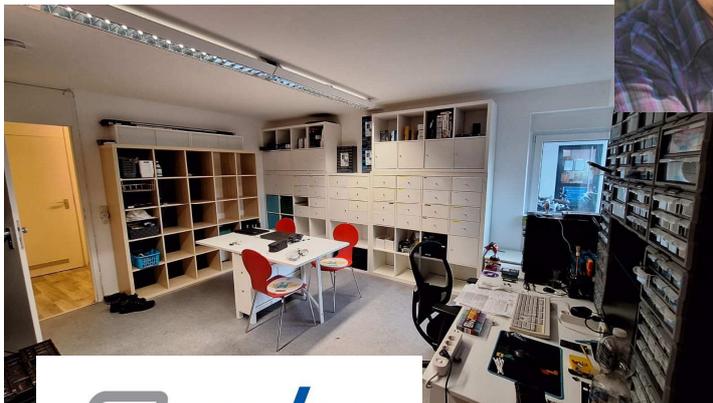
NEU

IT DIENSTLEISTUNGEN

Ab Januar 2025 werden folgende ehrenamtliche soziale Dienstleistungen im IT-Bereich für die Mitglieder und Besucher des Vereins angeboten:

- ⇒ Regelmäßige Durchführungen eines Technik-Tausch-Flohmarkts;
- ⇒ Reparatur von elektronischen Geräten mit kostenfreier Nutzung von Herrn Hirschbergers Profi-Software (gegen Aufwandsentschädigung)
- ⇒ Sicherung und Rettung von Daten (Festplatten), ebenfalls mit Profi-Software, gegen Aufwandsentschädigung
- ⇒ Sammeln und Instandsetzung von alten Computern und Abgabe an Empfänger von Transferleistungen
- ⇒ Teilnahme an und technische Unterstützung von Ratgeber-Veranstaltungen im Technik- und IT-Bereich

Marco Hirschberger
9,00 € pro 30 Minuten
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



KOOPERATIONSANGEBOTE

Nach
Absprache

BEGLEITUNG UND BERATUNG MIT DOULA

Eine Doula bietet emotionale und praktische Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Dabei geht es nicht um medizinische Betreuung, sondern um die emotionale Stärkung und persönliche Unterstützung:

- ⇒ **Schwangerschaft:** Die Doula informiert über körperliche und emotionale Veränderungen und bietet Entspannungsmethoden an.
- ⇒ **Geburt:** Sie schafft eine ruhige Atmosphäre, hilft mit Atemtechniken und stärkt die Gebärende emotional.
- ⇒ **Wochenbett:** Sie unterstützt die Eltern, reflektiert die Geburtserfahrungen und hilft bei Fragen zum Baby.

Unterstützung bei Kinderwunsch und Trauerbegleitung

Doulas begleiten auch bei unerfülltem Kinderwunsch oder bei Verlusten durch Fehl- oder Totgeburt:

- ⇒ **Erstgespräch:** Ein Kennenlernen zum Aufbau von Vertrauen und zur Klärung der Bedürfnisse.
- ⇒ **Gesprächsrunden:** Regelmäßige Treffen bieten Raum für Gespräche über Ängste, Trauer und Wünsche.
- ⇒ **Rituale:** Bei Trauerbegleitung können Rituale wie Erinnerungsbücher oder kleine Abschiedszeremonien helfen, den Verlust zu verarbeiten.
- ⇒ **Stärkung der Resilienz:** Die Doula gibt Anregungen zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit, um langfristig neue Kraft zu schöpfen.

Petra Denk

Anmeldung und Info:



NACHBARSCHAFTSHILFE

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
- ⇒ 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), Fahrdienste oder handwerkliche Tätigkeiten übernehmen dürfen.

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



SONSTIGES

RAUMVERMIETUNG

Sie können unsere Räume für private Veranstaltungen mieten:

- ⇒ Kindergeburtstage (max. 10 Kinder) (ausschließlich samstags);
- ⇒ Kursangebote
- ⇒ Seminare
- ⇒ Projekte und Stadtteilarbeit (freie Zeiten und Nutzungsgebühr auf Nachfrage)

Nutzungsgebühr: 80,00 € (Mitglieder 60,00 €)

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

Unsere Räume sind barrierefrei. 



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.

Info: Tel. 089 7002800



SONSTIGES

NEU

TAXI GUTSCHEIN FÜR FRAUEN

Sogenannte Frauen-Nacht-Taxis unterstützen seit 2020 in München die Sicherheit und Mobilität von Frauen in der Stadt. Taxifahrten werden mit einem Gutschein von 10 Euro unterstützt. Ab sofort gibt es die Gutscheine auch bei der Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Info: Tel. 089 7002800



KOPIERSERVICE

Im Büro der Nachbarschaft Neuhadern e.V. können Sie Ihre Unterlagen sowohl kopieren als auch faxen lassen.

Die Kosten für eine Kopie in DIN A4 betragen 0,25 € ,
für Faxe 0,10 €.

Sprechen Sie uns gerne an.

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



W-LAN NUTZUNG

In unseren Räumlichkeiten, während der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit ein kostenfreies W-LAN zu nutzen. Sprechen Sie uns gerne an, im Büro erhalten Sie die nötigen Zugangsdaten.

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800



IMPRESSUM

Herausgeber

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Kontakt

Stiftsbogen 93
81375 München
www.nachbarschaft-neuhadern.de
Tel. 089 7002800
Fax 089 70088499

Unsere Räume befinden sich im Erdgeschoss und sind barrierefrei. 

Vorstand

Eva Hochrath
Gabriele Lindmeir

Leitung

Larissa Gerling-Redin

Mitarbeiterinnen

Gabriele Schmid
Katharina Schels

Bürozeiten

Montag bis Freitag
Montag bis Dienstag
Mittwoch

09:00 Uhr - 12:00 Uhr
14:00 Uhr - 16:00 Uhr
14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U6 bis Haltestelle Haderner Stern oder
Buslinie 167 bis Haltestelle Wolkerweg

Bankverbindung & Spendenkonto

Stadtsparkasse München

IBAN: DE77701500000102130762

BIC: SSKMDEMM



 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND



gefördert von der
Landeshauptstadt München
Sozialreferat