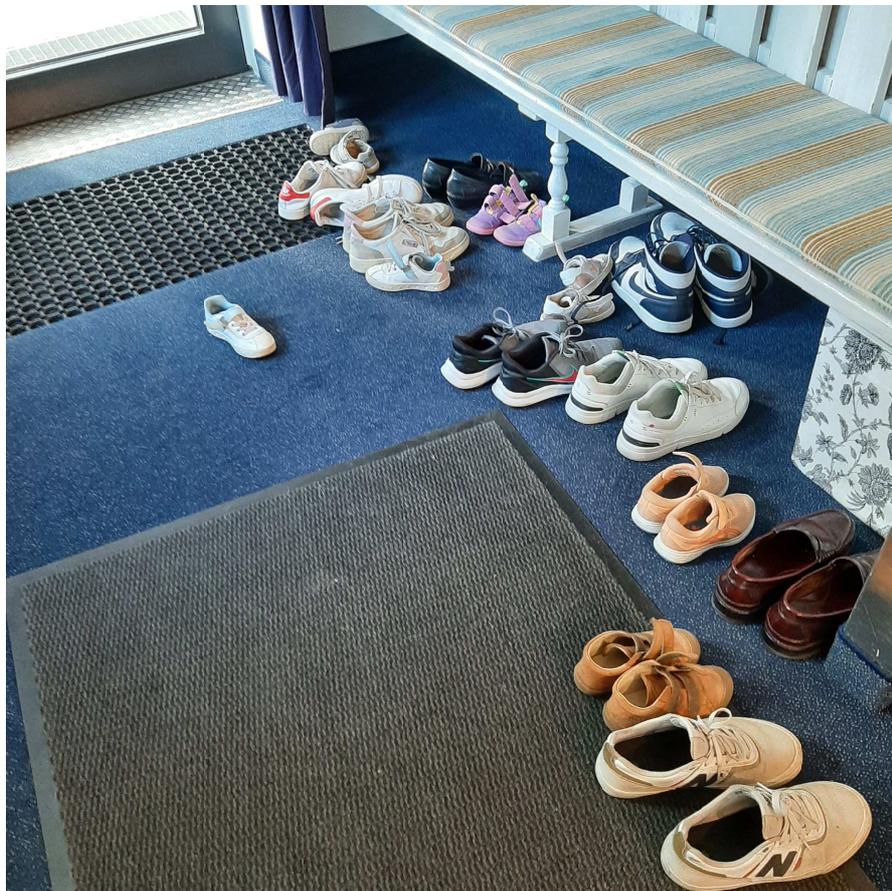


# Nachbarschaft Neuhadern e.V.

## Programm August bis Dezember 2025



### Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Stiftsbogen 93  
81375 München  
Telefon 089 7002800  
Fax 089 70088499  
[www.nachbarschaft-neuhadern.de](http://www.nachbarschaft-neuhadern.de)  
[info@nachbarschaft-neuhadern.de](mailto:info@nachbarschaft-neuhadern.de)

Gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Das sind wir</b>	<b>4</b>
<b>Was gibt es Neues?</b>	<b>5</b>
<b>Angebotsübersicht</b>	<b>6</b>
<b>Kurse für Erwachsene</b>	<b>8</b>
<b>Offene Treffs für Erwachsene</b>	<b>14</b>
<b>Angebote für Jugendliche</b>	<b>17</b>
<b>Angebote für Kinder</b>	<b>18</b>
<b>Angebote für Kinder und Eltern</b>	<b>20</b>
<b>Veranstaltungen</b>	<b>22</b>
<b>IT Dienstleistungen</b>	<b>26</b>
<b>Nachbarschaftshilfe</b>	<b>29</b>
<b>Service</b>	<b>30</b>
<b>So können Sie sich engagieren</b>	<b>31</b>
<b>Impressum</b>	

Titelbild: © E. Hochrath  
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

Hinweis:

Wenn Sie sich für eine Veranstaltung interessieren, deren Datum noch nicht feststeht, lassen Sie sich auf die Benachrichtigungs-Liste setzen (Anruf oder E-Mail)

## WAS GIBT ES NEUES

Liebe Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher,

ich hoffe, Sie sind alle entspannt und wohlbehalten aus dem Urlaub zurück und begrüßen mit uns den Herbst.

Auf einige interessante Veranstaltungen und Vorträge möchte ich Sie hinweisen:

Im Oktober werden zwei Vorträge angeboten.

Am **10.10.** laden unsere Malgruppen Sie herzlich ein zur Ausstellung ihrer Bilder.

Am **16.10.** referiert Frau Bichler, wie man seinen **Körper wieder in Balance** bringt.

Am **23.10.** informiert die Polizei über **Internet-, Telefon- und Haustürbetrüger**

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

Auch eine Feier soll nicht fehlen. Am **30.11.** laden wir Sie herzlich zu unserer **Adventsfeier** ein.

Neu in unserem Angebot sind erweiterte IT-Dienstleistungen und Abend-Öffnungszeiten für unser Beratungs-Büro.

Im Namen des gesamten Teams der Nachbarschaft Neuhadern e.V. begrüßt Sie herzlich

Larissa Gerling-Redin

## ANGEBOTSÜBERSICHT

### Erwachsene

#### Kurse

Pilates	Montag	18:15–19:15
Yin Yoga- Entspannung am Abend	Montag	19:30–20:30
Evening Flow – Vinyasa Yoga für alle Level	Dienstag	18:00–19:00
Body Mix – Funktionelles Training	Donnerstag	17:00–18:00
Yoga und Meditation am Abend	Donnerstag	18:30–19:45

Malkurs (Acrylmalerei/Mischtechnik)	Montag	10:30–12:30
Sprachcafé	Mittwoch	10:00–11:30
Klang-Entspannung	Dienstag	15:00–16:00
Malkurs (Acrylmalerei/Mischtechnik)	Freitag	10:00–12:00
Schmuck Workshop		n. Absprache

#### Offene Treffs

	Dienstag	09:30–11:30
Spielnachmittage	Dienstag	13:30–16:15
Handarbeitsgruppe	Dienstag	15:00–17:00
Gesprächskreis Pflege	Mittwoch	16:00–17:00
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		n. Absprache
Adventskranzbinden	Mittwoch	18:00–21:00
Adventsfeier	Sonntag	15:00–18:00
Vorträge	Donnerstag	15:00–16:00

## 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	Dienstag	16:30–17:15
Krabbelgruppe (Eltern-Kind-Gruppe, 0 bis 3 Jahre)	Mittwoch	15:30–17:30

#### 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
Backkurs für Kinder und Jugendliche		n. Absprache

#### Beratungen und Service

n.Absprache

IT Dienstleitungen  
 Raumvermietung  
 Ferienpass  
 Kopierservice  
 WLAN / Internet  
 Nähmaschine  
 Tauschmarkt  
 Allgemeine Beratung

## KURSE FÜR ERWACHSENE

Mo

### PILATES

Pilates-Stunde – die perfekte Gelegenheit, deine Körpermitte zu stärken und gleichzeitig mehr Flexibilität und Balance zu erlangen. Pilates fördert eine stabile Körperhaltung, baut Verspannungen ab und unterstützt dabei, Stress abzubauen, sodass du Körper und Geist in Einklang bringen kannst. Dabei werden nicht nur die tiefliegenden Muskelpartien aktiviert, sondern auch die Koordination und das Körperbewusstsein nachhaltig verbessert.

*Nadine Pinieck*  
(Personal Trainerin und Ernährungsberaterin)  
Mo von 18:15 bis 19:15 Uhr  
Kosten: einmaliges Schnuppern 5,00 €.  
Einzelkarte 15,00 €, 10er Karte (ein Jahr gültig) 120,00 €  
Information und Anmeldung:  
[info@muenchen-personal-trainer.com](mailto:info@muenchen-personal-trainer.com)



Mo

### YIN YOGA — ENTSPANNUNG AM ABEND

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 durchzustarten.

*Nadine Pinieck*  
(Personal Trainerin und Ernährungsberaterin)  
Mo von 19:30 bis 20:30 Uhr  
Kosten: einmaliges Schnuppern 5,00 €, Einzelkarte 5,00 €,  
10er Karte (ein Jahr gültig) 120,00 €  
Information und Anmeldung:  
[info@muenchen-personal-trainer.com](mailto:info@muenchen-personal-trainer.com)

## KURSE FÜR ERWACHSENE

Di

### EVENING FLOW- VINYASA YOGA

Gönn dir eine achtsame Auszeit und starte entspannt in den Abend! Im „**Evening Flow**“ erwartet dich ein fließender Vinyasa-Yoga-Kurs für alle Erfahrungsstufen – ob du gerade erst beginnst oder schon länger praktizierst. In harmonisch aufeinander abgestimmten Bewegungsabfolgen verbindest du Atem und Bewegung, baust Stress ab, stärkst deinen Körper und findest mehr innere Ruhe.

*Nadine Pinieck  
(Personal Trainerin und Ernährungsberaterin)  
Di von 18:00 bis 19:00 Uhr  
Kosten: einmaliges Schnuppern 5,00 €,  
Einzelkarte 15,00 €,  
10er Karte (ein Jahr gültig) 120,00 €  
Information und Anmeldung:  
info@muenchen-personal-trainer.com*



Do

### BODYMIX - FUNKTIONELLES TRAINING

Ab **August**, immer **donnerstags von 17:00–18:00 Uhr**, erwartet dich **BodyMix** – ein abwechslungsreiches funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Ob **Mobility**, **Zirkeltraining** oder knackige **HIIT-Einheiten** – jede Woche überrascht mit einem neuen Schwerpunkt. Der Kurs verbessert deine Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Körperwahrnehmung – ideal, um dich fit und energiegeladen zu fühlen.

*Nadine Pinieck (Personal Trainerin und Ernährungsberaterin)  
Do von 17:00 bis 18:00 Uhr  
Kosten: einmaliges Schnuppern 5,00 €, Einzelkarte 15,00 €,  
10er Karte (ein Jahr gültig) 120,00 €  
Information und Anmeldung:  
info@muenchen-personal-trainer.com*

## KURSE FÜR ERWACHSENE

Do

### YOGA UND MEDITATION AM ABEND

Yoga und Atemübungen verhelfen dem Körper zu mehr Beweglichkeit, 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*



Di

### KLANG- ENTSPANNUNG

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

*Doris Benz  
Di von 15:00 bis 16:00 Uhr  
16.09., 14.10., 11.11., 09.12.2025  
Kosten: 10,00 €  
Anmeldung und Info:  
Tel. 089 /18944121, 0151/12221095*



## 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*

*12 Mo 10:30 bis 12:30 Uhr,*

*22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11.,  
01.12., 08.12., 15.12.2025*

*12 Einheiten*

*Kosten: 150,00 € (Mitglieder 135,00 €), 7 Plätze*

*11 Fr 10:00 bis 12:00 Uhr,*

*19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 14.11.,  
21.11., 28.11., 05.12., 12.12.2025*

*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. Grundkenntnisse der deutschen Sprache sind 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*

Nach  
Absprache

### SCHMUCK-WORKSHOP

Gemeinsam designen und fertigen wir Schritt für Schritt unser eigenes Schmuckstück mit hochwertigen Materialien.  
Für Anfänger und Fortgeschrittene.

*GIGI Designen*

*Anmeldung und Info:*

*GIGIVPD@yahoo.de*



## 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*  
*Über eine Spende freuen wir uns.*  
*Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



Di

### SPIELNACHMITTAGE

Sie spielen gerne? Dann haben Sie die Möglichkeit, einen gutgelaunten Nachmittag bei Gesellschaftsspielen zu verbringen. Zu dieser Spielgruppe sind alle Altersgruppen eingeladen.

*Dagmar Frey*  
*Di 13:30 bis 16:15 Uhr*  
*09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11.,*  
*02.12., 16.12., 2025*  
*kostenfrei*  
*Info: Tel. 089 7002800*



Di

### HANDARBEITSGRUPPE

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

*Di 15:00 bis 17:00 Uhr (außer Schulferien)*  
*Karin Eickenberg und Angelika Mitterbiller*  
*kostenfrei*  
*Info: Tel. 089 7002800*



## OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Mi

### GESPRÄCHSKREIS PFLEGE

einen/eine Angehörige pflegen  
oder  
selbst pflegebedürftig werden

Für die einen ist es eine stressige Dauerbelastung, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch!  
Für viele ist es eine Angst-Vorstellung, die am Horizont lauert: Was mache ich, wenn ich nicht mehr alleine zurechtkomme?

In der Nachbarschaft Neuhadern treffen wir uns einmal im Monat zu einem lockeren Gesprächskreis im geschützten Raum: Einmal durchschnaufen, sich austauschen und Tipps geben --- erfahren/erleben, dass man nicht allein ist.

*Eva Hochrath*  
*Mi 16:00 bis 17:00 Uhr*  
*24.09., 15.10., 19.11., 17.12.2025*  
*kostenfrei*  
*Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



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*

*08.10., 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.2025.*

*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*

*18.09. 09.10., 30.10., 20.11., 11.12.2025.*

*Die Themen werden angekündigt.*

*kostenfrei*

*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  
27.09., 25.10., 29.11., 13.12.2025  
kostenfrei  
Info: Tel. 089 7002800



So

### SONNTAGS-KAFFEEKLATSCH

"Sonntag ist der langweiligste Tag der Woche!"

Das muss nicht sein.

Kommen Sie zu uns in die Nachbarschaft zum gemütlichen Ratsch mit Kaffee und Kuchen. Einmal im Monat treffen wir uns, tauschen Neuigkeiten aus, lernen einander kennen und verbringen gutgelaunte, entspannte Zeit miteinander.

*Karin Eickenberg hat frischen Kuchen gebacken und freut sich auf Ihr Kommen!*

So 15:00 bis 17:00 Uhr  
14.09., 19.10., 16.11.14.12.2025  
Eine Spende von 3,00 € für's Kuchenbacken und Kaffeekochen ist willkommen!

Um besser planen zu können, wird um Anmeldung gebeten:  
Tel. 089 700 28 00 oder [info@nachbarschaft-neuhadern.de](mailto:info@nachbarschaft-neuhadern.de)



## ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

Di / Sa

### MINIBACKKURS FÜR JUGENDLICHE

Du liebst Backen, magst es kreativ und hast Lust, deine eigene kleine Torte zu gestalten? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig! In diesem Mini-Tortenkurs dreht sich alles um den Trend „Naked Cake“ – kleine Törtchen nur mit Buttercreme eingestrichen, dafür mit ganz viel Geschmack und ganz viel Platz für kreative Deko und liebevolle Details.



Du lernst hier nicht nur, wie man eine Torte richtig aufbaut, sondern bekommst auch praktische Tipps rund um Buttercreme, das Füllen, Einstreichen und Dekorieren.

Am Ende nimmst du dein eigenes Törtchen natürlich mit nach Hause – und kannst richtig stolz auf dein süßes Kunstwerk sein!

Ich freu mich auf dich!

*Vanessa Braunert*

*Sa 23.08.2025, von 13:00 bis 17:30 Uhr*

*Sa 18.10.2025, von 14:00 bis 18:30 Uhr*

*Di 04.11.2025, von 11:00 bis 16:30 Uhr*

*Kosten: 99,00 € (inkl. Material)*

*Anmeldung und Info: [www.bakecakersandyou.de](http://www.bakecakersandyou.de)*

## ANGEBOTE FÜR KINDER

Mo / Sa

### KINDERBACKKURS SCHNECKEN-ALLERLEI

Herzlich willkommen zu meinem Kinder-Backkurs für junge Bäcker und Bäckerinnen zwischen 8 und 12 Jahren!

Ich lade euch alle herzlichst dazu ein, mit mir zusammen eure eigenen Zimt-, Pistazien- und Puddingschnecken zu backen.

Damit sich alle kleinen fleißigen Bäcker und Bäckerinnen motiviert und satt ihren Schnecken widmen können, gibt es zusätzlich einen kleinen Snack mit Brezen, Gemüse, Würstchen und anderen Kleinigkeiten.

In einer lockeren Atmosphäre lernen wir, wie man einen schönen Hefeteig zubereitet, leckere Füllungen herstellt und wie daraus lecker-saftige Schnecken werden. Das wird Spaßig!

Ein Tag voller Kreativität, Lachen und Leckereien erwartet euch. Der Spaß ist garantiert – versprochen!

Sichert euch euren Platz und seid dabei, wenn wir zusammen klecksen, naschen und kreativ werden.

Ich freue mich schon riesig darauf, euch begrüßen zu dürfen!

*Vanessa Braunert*

*Sa 20.08.2025, von 13:00 bis 16:30 Uhr*

*Mi 05.11.2025, von 11:00 bis 14:30 Uhr*

*Kosten: 89,00 € (inkl. Material)*

*Anmeldung und Info:*

[www.bakecakersandyou.de](http://www.bakecakersandyou.de)



## 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*

*12 Mo 16:00 bis 18:00 Uhr,*

*22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11.,  
01.12., 08.12., 15.12.2025*

*12 Einheiten*

*Kosten: 150,00 € (Mitglieder 135,00 €), 7 Plätze*

*11 Fr 15:00 bis 17:00 Uhr,*

*19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11.,  
05.12., 12.12.2025*

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

*Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



## ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

Di / Do

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

Rhythmus, Musik, Bewegung und Sprache sind beim Musizieren ein wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. Beim gemeinsamen Tun entsteht viel Spaß und Freude an der Musik.

*Brigitte Quilola*  
(Lehrkraft für musikalische Frühförderung)  
Di 16:30 bis 17:15 Uhr, fortlaufend  
Kosten :25,00 €  
Anmeldung und Info:  
Tel. 0152-09596475  
10 Plätze



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



## 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 Spielen mit Instrumenten.

*Chih-Suei (Mia) Shaw*

*Fr 15:45 bis 16:30 Uhr , 10 Plätze*

*Anmeldung und Info: Tel. 0151 54383309*

*Email: mailtomusicitogether@gmail.com*



## VERANSTALTUNGEN

Fr

### VERNISSAGE

Unsere Malgruppen laden Sie herzlich ein zur Ausstellung ihrer Bilder.

*Susana Gonzalo*  
*Fr 10.10.2025, 18:00 Uhr*  
*kostenfrei*  
*Anmeldung und Info:*  
*Tel. 089 7002800*



Do

### VORTRAG: MEHR ENERGIE, LEICHTER ABNEHMEN - WENN DER KÖRPER WIEDER IN BALANCE KOMMT

Ständig müde? Der Kopf fühlt sich schwer an, der Körper träge und das trotz genügend Schlaf und gesunder Ernährung?  
Viele Menschen kämpfen mit Energiemangel, Gewichtsstagnation oder einfach dem Gefühl, nicht ganz „in sich“ zu sein.  
In diesem Vortrag geht es darum, wie man erkennt, ob der Körper innerlich im Ungleichgewicht ist. Chronische Entzündungen als Ursache zahlreicher Beschwerden. Wie entstehen Entzündungen, und warum bleiben sie unbemerkt? Warum das Auswirkungen auf Energie, Schlaf, Gewicht und Stimmung hat. Und was kann man tun?

*Petra Bichler*  
*(Gesundheits- und Ernährungsberaterin)*  
*Do 16.10.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr*  
*kostenfrei*  
*Anmeldung und Info: 089 7002800*



## VERANSTALTUNGEN

Do

### VORTRAG: INTERNET- UND TELEFONBETRÜGER

Penetrante Haustür-Klingler, die Ihnen einen Anbieter-Wechsel oder Sonstiges andrehen und auch noch in die Wohnung wollen...

Betrügerische Anrufe...

Mails, die einen auffordern, auf einen Button zu klicken und Ihre Daten einzugeben...

Immer mehr immer und immer raffiniertere und dreistere Methoden wenden Betrüger an, um an Ihre Daten und Ihr Geld zu kommen!

Die Kontaktbeamten der Polizei besuchen uns in der Nachbarschaft und zeigen - bei Kaffee und Kuchen - ein paar der üblen Methoden und geben Tipps, wie man sich schützen kann.

*Eva Hochrath mit Unterstützung durch  
die Kriminalprävention der bayrischen Polizei  
Do 23.10.2025, 15.00 bis 16:00 Uhr  
kostenfrei  
Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



Nach  
Absprache

### 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  
Der Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben  
kostenfrei  
Anmeldung und Info: 089 7002800  
Email: [info@nachbarschaft-neuhadern.de](mailto:info@nachbarschaft-neuhadern.de)*



## VERANSTALTUNGEN

Mi

### ADVENTSKRANZBINDEN

Wir binden und gestalten einen Adventskranz aus allerlei Grün.  
Bitte festen Blumendraht und falls vorhanden eine Gartenschere mitbringen  
(pro Person bitte nur einen Kranz).

*Katharina Schels, Gabriele Lindmeir*  
*Mi 26.11.2025, 18.00 bis 21:00 Uhr*  
*Kosten: 15,00 € (inkl. Materialgeld)*  
*Anmeldung und Info: Tel.089 7002800*



So

### ADVENTSFEIER

Am 30.11.2025 laden wir Sie herzlich ein zu unserer Weihnachtsfeier.  
An diesem Nachmittag möchten wir bei Kaffee und Gebäck gemeinsam  
Weihnachtlieder singen, basteln und miteinander die vorweihnachtliche  
Zeit genießen.

*So 30.11.2025, 15:00 bis 18:00 Uhr*

*Über eine Spende freuen wir uns.*

*Anmeldung und Info:*  
*Tel.089 7002800*



## VERANSTALTUNGEN

Nach  
Absprache

### ENTDECKEN SIE DIE LUST AM KOCHEN

Wir laden Anfänger oder Fortgeschrittne zum Kochen ein.  
*Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.*

*Kosten: 15,00 € pro Person  
Anmeldung und Info:  
Tel. 089 7002800*



Nach  
Absprache

### REPAIR CAFÉ

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift?  
Oder mit einer Bluse mit aufgeplatzter Naht? — Wegwerfen? Nicht nötig!  
Dafür gibt es das **Repair Café Blumenau-Neuhadern**.

Verschiedene Fachleute können Ihnen kostenlos bei den unterschiedlichsten Reparaturen helfen: Elektriker, Näher:innen, Fahrradmechaniker u.v.m.

Damit alle drankommen, bringen Sie bitte nur **einen** defekten Gegenstand mit.



Sobald der Termin feststeht, informieren wir Sie durch Aushang, auf unserer Website und in nebenan.de. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail, und wir setzen Sie auf die Benachrichtigungs-Liste.



## IT-DIENSTLEISTUNGEN

Sa

### REPARIEREN MIT PROFI-UNTERSTÜTZUNG

Reparieren, installieren, unter Anleitung sowie Beratung

Sie bringen Ihr Gerät mit; Marco Hirschberger stellt Werkzeuge, Profi-Expertise und Unterstützung, z.B.

- ⇒ Fehlersuche und Diagnose bei PCs und Notebooks;
- ⇒ Windows 11, Linux, Google OS - Installation oder Upgrade;
- ⇒ HDD-Festplatte durch modernere und leistungsfähigere SSD ersetzen;
- ⇒ Notebook öffnen und Lüfter reinigen;
- ⇒ Daten retten oder sicher löschen;
- ⇒ WLAN- und Internet-Probleme beheben;
- ⇒ Smartphone-/Handy-Hilfe;
- ⇒ Unterstützung bei Festnetz- und Mobilfunkverträgen (Tarifberatung, Router; SIM, etc)
- ⇒ Outlook-Probleme

*Marco Hirschberger*

*Sa 10 bis 16 Uhr*

*09.08., 20.09., 11.10., 08.11., 13.12.2025*

*Kosten: Pro 30 Minuten 12,00 € (Mitglieder 9,00 €)*

*Anmeldung erforderlich,*

*Tel 089 7002800 oder per E-Mail: [info@nachbarschaft-neuhadern.de](mailto:info@nachbarschaft-neuhadern.de)*



## IT-DIENSTLEISTUNGEN

Nach  
Absprache

### COMPUTER-ANWENDUNGEN

**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*

Kosten: Pro 30 Minuten 12,00 € (Mitglieder 9,00 €)

Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800

Nach  
Absprache

### NOTEBOOK VERLEIH

Einen Text schreiben (z.B. Bewerbung), etwas im Internet recherchieren — aber dafür gleich ein Notebook kaufen?

Man kann auch erstmal leihen.

Wir stellen aus Spenden gesammelte Notebooks zur Verfügung, die mit Betriebssystem Linux, Office-Programm LibreOffice und den Browsern Firefox und Thunderbird ausgestattet sind.

Nutzung entweder in unseren Räumen (WLAN vorhanden) oder mit Kautions zum Mitnehmen.

*Kosten: vor Ort: 3,00 € pro Stunde;*

*Bei Mitnahme: 100,00 € Kautions plus 30,00 € Miete pro Woche*

*Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*

## IT-DIENSTLEISTUNGEN

Nach  
Absprache

### ZERTIFIZIERTE DATENLÖSCHUNG

Wie entsorge ich ein altes Notebook, Laptop, Handy, etc?

Wertstoff-Hof? — Ja, schon...

Aber was ist mit den Daten, die noch drauf sind?

Selbst gelöscht, per Knopfdruck, ist nicht wirklich sicher!



Marco Hirschberger kann das professionell machen.

Wir nehmen funktionsfähige Altgeräte als Spende an, bereinigen sie und stellen sie als Leihgeräte zur Verfügung.

Noch vorhandene Daten werden vollständig nach höchsten Standards DSGVO-konform und BSI-zertifiziert gelöscht.

Kosten:

Wenn Sie das Gerät spenden, ist die Datenlöschung kostenlos.

Eine schriftliche revisionssichere Löschestätigung nach DSGVO und BSI für Finanzamt und /oder Behörden: einmalige Schutzgebühr 10,00 €

*Marco Hirschberger*

*Info und Geräteabgabe: Tel. 089 7002800*

## 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*



## SERVICE

### 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*



---

### 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. Bitte während der Öffnungszeiten im Büro anmelden.



## SERVICE

### 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 (S. 32) besteht die Möglichkeit, kostenfreies W-LAN zu nutzen. Sprechen Sie uns gerne an.  
Im Büro erhalten Sie die nötigen Zugangsdaten.

*Anmeldung und Info: Tel. 089 7002800*



### FERIENPASS - FAMILIENPASS

Ferien - und Familienpässe sind in der Nachbarschaft Neuhadern e.V. während der Öffnungszeiten erhältlich.  
Sie sind für alle Ferien gültig.

*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. Jahresbeitrag und Aufnahmevertrag finden Sie auf unserer Internetseite.
- ⇒ 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**



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

### Kontakt

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

Unsere Räume befinden sich im Erdgeschoss und sind barrierefrei. 



### Vorstand

#### Leitung

Larissa Gerling-Redin

#### Mitarbeiterinnen

Gabriele Schmid  
Katharina Schels

#### Bürozeiten

Montag bis Freitag  
Montag bis Donnerstag

09:00 Uhr - 12:00 Uhr  
14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
Abendsprechstunde nach Vereinbarung

### Anfahrt

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



### Bankverbindung & Spendenkonto

Stadtsparkasse München

IBAN: DE77701500000102130762

BIC: SSKMDEMM



gefördert von der  
Landeshauptstadt München  
**Sozialreferat**