

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Programm Januar bis Juli 2026



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

IN EIGENER SACHE



Unsere beiden Vorstandsmitglieder Eva Hochrath und Gabriele Lindmeir wünschen sich eine Dritte im Bunde.

Haben Sie Freude an ehrenamtlichen Aufgaben mit sozialer Ausrichtung?

Praktischerweise wohnen Sie in Hadern und sind zeitlich flexibel.

Es erwartet Sie eine Fülle von interessanten Aufgaben und Begegnungen in einem netten Team. Ja, und ein bisschen Organisationsarbeit ist auch dabei.

Mehr über unseren Verein erfahren Sie auf unserer Homepage. Um Genaueres über die Aufgaben des Vorstandes zu erfahren, empfehlen wir, unsere Satzung anzuschauen: <https://nachbarschaft-neuhadern.de/>

Melden Sie sich gerne persönlich bei uns im Büro (Öffnungszeiten s. Homepage oder S. 32) oder per E-Mail (Bitte keine Anrufe; das überfordert unser Büro). Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

INHALTSVERZEICHNIS

Das sind wir	4
Was gibt es Neues?	5
Angebotsübersicht	6
Kurse für Erwachsene	8
Offene Treffs für Erwachsene (ohne Anmeldung)	11
Angebote für Kinder	15
Angebote für Kinder und Eltern	16
Veranstaltungen	19
IT Dienstleitungen	25
Nachbarschaftshilfe	28
Service	29
So können Sie sich engagieren	31
Impressum	32

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

DAS SIND WIR

Wir sind ein parteilich und konfessionell unabhängiger, gemeinnütziger, sozialer Verein, der 1980 von Bewohnern Neuhaderns gegründet wurde. Der Verein ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und wird von der Landeshauptstadt München finanziell gefördert.

UNSERE ZIELE:

- Förderung von nachbarschaftlichen Kontakten;
- Förderung von Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement;
- Initiierung und Begleitung von Selbsthilfe-Aktivitäten;
- Verbesserung der Lebensqualität im Stadtteil;
- Abbau von Isolation und Vereinsamung;
- Förderung von Verständnis und Toleranz zwischen den Generationen, Nationalitäten und Kulturen;
- Einbeziehung und Unterstützung von Menschen, die aufgrund einer schwierigen Lebenssituation, ihres Alters, einer akuten oder chronischen Krankheit oder Behinderung eingeschränkte Möglichkeiten haben, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

UNSERE ANGEBOTE:

- **Vorträge**, Informationsveranstaltungen und Kursangebote im Bereich Gesundheit, Kreativität und Wissens-Vermittlung, um miteinander in Kontakt zu kommen, gemeinsame Interessen und Hobbys zu teilen und Neues zu lernen;
- **Offene Gruppen**, um sich kennenzulernen, auszutauschen und gemeinsam aktiv zu sein;
- **Haushaltshilfen**, Einkaufs- und Begleitdienste für kranke, eingeschränkte oder behinderte Menschen;
- **Beratung** und Unterstützung für Familien, Alleinerziehende und Kinder;
- Zahlreiche Möglichkeiten zum **Engagement**, zur Selbsthilfe und zur gegenseitigen Unterstützung.

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

WAS GIBT ES NEUES?

Liebe Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher,

neues Jahr, neue Chancen! So auch in der Nachbarschaft Neuhadern!
Unser neues Programm bietet Ihnen wieder vielfältige Angebote für Alt und Jung sowie Menschen jeglicher sozialer oder ethnischer Herkunft.

Hier sind ein paar Highlights:

Ab März 2026 gibt es vierteljährlich ein Kreativangebot.

Im März referiert Frau Röbisch über den **Schlaganfall**.(S.19)

Damit Sie unsere Nachbarschaft besser kennenlernen können, möchten wir Sie ganz herzlich zu unserem Abendtreff am **17.06.2026** einladen.
Sie erhalten nützliche und interessante Informationen, was man in Hadern alles erkunden, besuchen und erleben, und wo man mitmachen kann.(S.21)

Neu ist auch der Kids Club Hadern (S.18)

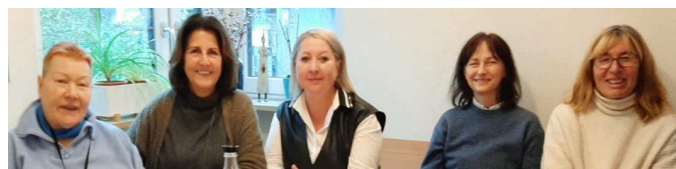
Bewährt und beliebt wie eh und je trifft sich auch im neuen Jahr wieder wöchentlich unsere Handarbeitsgruppe.

Auch der beliebte Kleidertauschmarkt bleibt Ihnen erhalten. Diese Initiative fördert insbesondere Nachhaltigkeit und unser nachbarschaftliches Miteinander.(S.29)

Das gesamte Team der Nachbarschaft Neuhadern e.V. wünscht allen Besucherinnen und Besuchern ein gesundes und gutgelauntes Jahr 2026 und begrüßt Sie herzlich:

Im Vorstand Eva Hochrath und Gabriele Lindmeir

Im Büro Larissa Gerling-Redin mit Gabriele Schmid und Katharina Schels.



ANGEBOTSÜBERSICHT

Erwachsene

Kurse

Körper, Fitness, Entspannung

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

Offene Treffs (ohne Anmeldung)

Frühstückstreff 60+	Dienstag	09:30–11:30
Spiele-Nachmittage	Dienstag	13:30–16:15
Handarbeitsgruppe	Dienstag	15:00–17:00
Gesprächskreis 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
Spiele-Abend mit Lina	Samstag	19:00–21:00
Sonntags-Kaffeeeklatsch	Sonntag	15:00–17:00

Veranstaltungen

Kreativ Workshop	Mittwoch	18:00–20:00
Abendtreff für neu Zugezogene nach Hader	Mittwoch	18:00–21:00
Vereinsvorstellung	Donnerstag	13:00–16:00
Vorstellung: Gesundeitsladen	Donnerstag	15:00–16:00
Vortrag: Schlaganfall	Donnerstag	15:00–16:00
Kochkurs /Backkurs		n. Absprache
Schubladendichter	Dienstag	19:00–21:00

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
Musik und Bewegung in Englisch für Kinder	Freitag	15:45–16:30
Kids-Club Hadern	Samstag	10:00–11:00

über 3 Jahre / Schulkinder

Französischkurs für Kinder	Montag	15:45–17:15
Malkurs für Kinder	Montag	16:00–18:00
Malworkshop	Dienstag	10:00–12:00
Lernhilfe	Donners- tag	14:00–16:30
Französischkurs für Kinder	Donners- tag	16:30–18:00
Malkurs für Kinder	Freitag	15:00–17:00
Backkurs für Kinder und Jugendliche		n. Absprache

Beratungen und Service - nach Absprache

IT Dienstleitungen	Samstag	10:00–16:00
Raumvermietung		
Ferienpass		
Kopierservice		
WLAN / Internet		
Nähmaschinen-Nutzung		
Tauschmarkt		
Allgemeine Beratung		

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 X Mo 10.30 bis 12:30 Uhr,

*12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.,
09.03., 16.03., 23.03., 20.04., 27.04.2026*

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

11 X Mo 10:30 bis 12:30 Uhr,

*04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.,
06.07., 13.07., 20.07., 27.07. 2026*

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



13 X Fr 10:00 bis 12:00 Uhr,

*09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03.,
20.03., 27.03., 17.04., 24.04.2026*

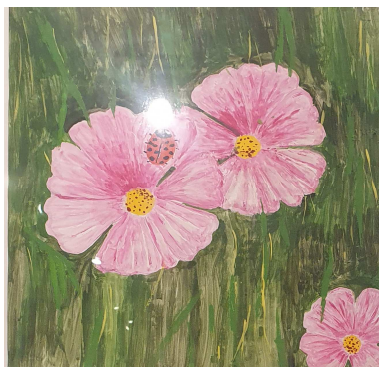
Kosten: 162,50 € (Mitglieder 149,25 €), 7 Plätze

9 X Fr 10:00 bis 12:00 Uhr,

08.05., 15.05., 22.05., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 24.07.2026

Kosten: 112,50 € (Mitglieder 101,25 €), 7 Plätze

Anmeldung und Info: s. S.32



KURSE FÜR ERWACHSENE

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 Entspan-
nung bei.

Doris Benz

Mi 15:00 bis 16:00 Uhr

*20.01, 17.02., 31.03., 14.04., 12.05.,
09.06., 07.07.2026*

Kosten: 10,00 €

Anmeldung und Info:

089 /18944121, 0151/12221095



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

Mi

SPRACHCAFÉ — DEUTSCHKONVERSATION FÜR FRAUEN

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung ist erforderlich.

Elfriede Messmer

Mi 10:00 bis 11:30 Uhr

10 Plätze, kostenlos

Anmeldung und Info: s. S. 32

Nach
Absprache

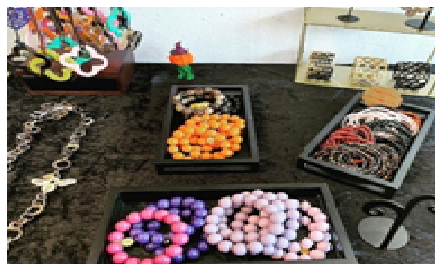
SCHMUCK WORKSHOP

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

Anmeldung und Info: Tel. s. S. 32



Di

SPIELE-NACHMITTAGE

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

Dagmar Frey

Di 13:30 bis 16:15 Uhr

*13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.,
07.04., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06.,
30.06.2026*

kostenfrei

Info: Tel. s. S. 32



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 (außer Schulferien)

kostenfrei

Anmeldung und Info: s. S. 32



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Mi

GESPRÄCHSKREIS PFLEGE

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 16:00 bis 17:00 Uhr

14.01., 11.02., 11.03., 15.04.,

13.05., 17.06., 15.07.2026

kostenfrei

Anmeldung und Info: s. S. 32



Mi

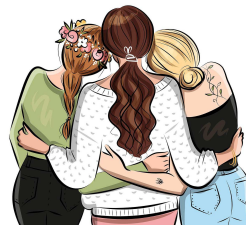
FRAUENSTAMMTISCH

Der Frauenstammtisch trifft sich einmal im Monat, an jedem 1. Mittwoch. Frauen jeden Alters, die Lust haben, sich zu unterhalten, etwas zu unternehmen und neue Kontakte zu knüpfen, sind herzlich eingeladen.

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 20:00 Uhr

ohne Anmeldung, 3,00 € Spende

Info: Tel. s. S. 32



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

*14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.,
08.04., 22.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06.,
08.07., 22.07.2026*

ohne Anmeldung, 3,00 € Spende

Info: Tel. s. S. 32



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

*08.01., 29.01., 19.02., 12.03., 02.04.,
23.04., 21.05., 11.06., 02.07.2026*

*Die Themen werden angekündigt.
kostenfrei*

Anmeldung und Info: s. S. 32



OFFENE TREFFS FÜR ERWACHSENE

Sa

SPIELEABEND MIT LINA

Lust auf ein tolles Event am Samstagabend? Sie möchten 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
31.01., 28.02., 28.03., 25.04., 30.05.,
27.06., 25.07.2026
kostenfrei
Info: Tel.s. S. 32



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 gut-gelaunte, entspannte Zeit miteinander.

Karin Eickenberg
So 15:00 bis 17:00 Uhr
18.01., 22.02., 22.03., 19.04.,
17.05., 14.06., 19.07.2026



Um besser planen zu können, wird um Anmeldung gebeten. s. S.32

ANGEBOTE FÜR KINDER

Mo

Fr

MALKURS FÜR KINDER

Die Kinder lernen spielerisch den Umgang mit 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 X Mo 16:00 bis 18:00 Uhr,

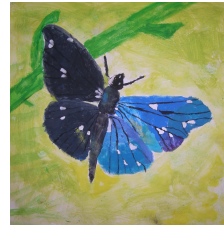
*12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.,
09.03., 16.03., 23.03., 20.04., 27.04.2026*

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

11 X Mo 16:00 bis 18:00 Uhr,

*04.05., 11.05., 18.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.,
06.07., 13.07., 20.07., 27.07. 2026*

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



13 X Fr 15:00 bis 17:00 Uhr,

*09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 27.02., 06.03., 13.03.,
20.03., 27.03., 17.04., 24.04.2026*

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

9 X Fr 15:00 bis 17:00 Uhr,

08.05., 15.05., 22.05., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 24.07.2026

Kosten: 112,50 € (Mitglieder 101,25 €), 7 Plätze

Anmeldung und Info: s. S. 32

Do

LERNHILFE

Kinder im Grundschulalter werden individuell von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern beim Lernen unterstützt.

Gabriele Zillig-Forstenmeier

Do 14:00 bis 16:30 Uhr

Anmeldung und Info: s. S. 32



ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

Di

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: s. S. 32



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: mailtomusictogether@gmail.com



VERANSTALTUNGEN

Sa

KIDS-CLUB HADERN

Kreative Förderangebote für russischsprachige Kinder

im Alter von 1,5 bis 5 Jahren.

Moderne und unkonventionelle Aktivitäten (musikalische Früherziehung, Experimente, körperlich-motorische Übungen, Rollenspiele, Vorlesen, kreative Werkstatt)

Das Angebot wird samstags von professionellen und erfahrenen Pädagoginnen geleitet.

Inna Schneider (Dipl. Pädagogin)

Sa 10:00 bis 11:00 Uhr

Anmeldung und Info: Tel. 0155 10235568

10 Plätze

Креативные развивашки для русскоязычных малышей

для деток в возрасте от 1,5 - 5 лет.

Современные и нестандартные занятия (музыкальное обучение, эксперименты, телесно-двигательные упражнения, сюжетно-ролевые игры, чтение, творческая мастерская, русскоязычная культура)

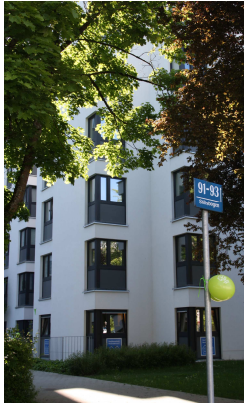
Информация и запись по телефону: 0155 10235568



VERANSTALTUNGEN

Do

VEREINSVORSTELLUNG FÜR EHRENAMTLICHE



Im Rahmen des 7. Marktes für Engagement im Guardini 90 besteht die Möglichkeit, auch die Nachbarschaft Neuhadern im Stifsbogen kennenzulernen. Dort informieren wir Sie über Möglichkeiten sich in unserem Verein einzubringen und beantworten gerne Fragen Ihrerseits zu ehrenamtlichen Tätigkeiten bei uns.

Es gibt vegetarisches Mittagessen und anschließend Kuchen und Kaffee.



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Do 05.02.2026, 13:00 bis 16:00 Uhr

Stifsbogen 93

Anmeldung und Info: s. S. 32

Di

VORTRAG: SCHLAGANFALL - FRÜHERKENNUNG, MAßNAHMEN, VORBEUGEN UND NACHSORGE

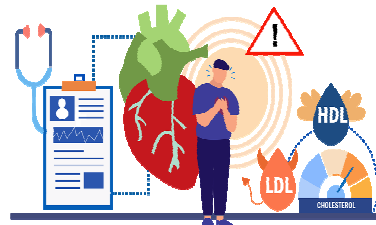
Frau Röbisch von Home Instead erklärt, wie man einen Schlaganfall erkennen kann, und was zu tun ist, wenn er doch eingetreten ist. Es wird angesprochen, welche Risikofaktoren es gibt, wie vorgebeugt werden kann und welche Möglichkeiten der Nachsorge angeboten werden.

Petra Röbisch

Di 31.03.2026, 15:00 bis 16:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldung und Info: s. S. 32



VERANSTALTUNGEN

Di

VORSTELLUNG: GESUNDHEITSLADEN

An diesem Termin stellt sich der gemeinnützige Verein Gesundheitsladen München e.V. (GL) mit seinen unterschiedlichen Aufgabenbereichen vor. Schwerpunkt wird sein, mit welchen Anliegen sich Ratsuchende an die kostenfreie Patientenberatung wenden können. Dies z.B. bei Problemen mit (Zahn)Ärzten und der zahnärztlichen Versorgung, Schwierigkeiten mit der Krankenkasse, Verdacht auf Behandlungsfehler u.v.m. Die Referentin Frau Schulte-Bocholt (Dipl. Soz.-Päd FH) ist seit über 30 Jahren Mitarbeiterin im Gesundheitsladen München mit den Schwerpunkten Patient*innenberatung und Bildungsarbeit tätig.

Adelheid Schulte-Bocholt (Dipl. Soz.-Päd FH)
Di 17.03.2026, 14:30 bis 16:00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung und Info: s. S. 32



Mi

KREATIV-WORKSHOP

Simple Ideen - große Wirkung!

Vorhandene oder mitgebrachte Materialien z.B. aus der Natur inspirieren zur Neugestaltung. Wir verarbeiten Dinge, die noch verwertbar sind und kreieren daraus Neues, vielleicht ein Mitbringsel oder Schönes für die Tischdeko....

„Sei kreativ und lass die Seele baumeln!“

Es freut sich auf Sie

Gabriele Lindmeir von Dekoundvielmehr—
Inneneinrichtung

Mi 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

18.03., 17.06., 23.09., 16.12.2026

Kosten: 20,00 € (inkl. Material), 6 Plätze

Anmeldung und Info s. S. 32



VERANSTALTUNGEN

Mi

ABENDTREFF FÜR NEU-ZUGEOGENE NACH HADERN

Die Nachbarschaft Neuhadern e.V. heißt Sie herzlich willkommen in Hadern.

Schön, dass Sie nun Teil des Stadtteils geworden sind.

Damit Sie Ihr neues Viertel - und auch uns - besser kennenlernen können, möchten wir Sie ganz herzlich zu unserem Abendtreff am **17.06.2026** einladen.

Sie erhalten nützliche und interessante Informationen darüber, was man in Hadern alles erkunden, besuchen und erleben, und wo man mitmachen kann.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in Ihrer neuen Umgebung. Schauen Sie demnächst gerne persönlich vorbei. Ihnen alles Gute!

Mi 17.06.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldung und Info: s. S. 32



Nach
Absprache

ENTDECKEN SIE DIE LUST AM KOCHEN

Gemeinsam kochen macht Spaß und verbindet. Ob Anfänger oder fortgeschritten.

Kosten: 15,00 € pro Person

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

Anmeldung und Info: s. S. 32



VERANSTALTUNGEN

Sa

HOFFLOHMARKT

Am Samstag, den **11.07.2026** ist es wieder soweit!

Von 10:00 bis 16:00 Uhr findet ein Flohmarkt in der Nachbarschaft Neuhadern e.V., Stiftsbogen 93, 81375 München statt. Plätze werden gegen eine Spende von 5,00 € zur Verfügung gestellt, die dem Verein zugutekommt

*Sa, 11.07.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr
Anmeldung und Info: s. S. 32
kostenfrei*



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 Hobby-Autoren jeden Alters ein, ihre Werke oder Ausschnitte daraus vorzutragen. Die Art des Textes ist egal, aber sie sollten auf Deutsch sein, auch wenn Deutsch nicht Ihre Muttersprache ist.

Wenn Sie möchten - aber nur dann - sprechen wir über Ihren Text. Vielleicht ergibt sich ein fruchtbarer Austausch, nicht nur über Stil, Thema, etc. sondern auch über Technik, Schreibprogramme, Kurse u.v.m.. Auch einfach interessierte Zuhörer sind herzlich willkommen.

*Eva Hochrath
Di 03.02.2026 19:00 Uhr
Kostenfrei
Anmeldung und Info: s. S. 32*



VERANSTALTUNGEN

Nach
Absprache

BACKKURS

Sie lieben es zu backen und haben eine kreative Ader? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig!
Sie lernen hier nicht nur, wie man z.B. eine Torte richtig aufbaut, sondern bekommen auch praktische Tipps.

Besuchen Sie einen meiner Backkurse, bei dem Sie gemeinsam mit anderen Backbegeisterten so richtig durchstarten können.

Egal, ob Sie alleine kommen oder mit Freunden, Kollegen oder der Familie – ein Tag voller Kreativität, Lachen und Leckereien erwartet Sie. Der Spaß ist garantiert – versprochen!
Ich freu' mich auf Sie!

Vanessa Braunert

Anmeldung und Info: www.bakecakersandyou.de



VERANSTALTUNGEN

Sa

Wegwerfen? *Denkste!*



Repair Café

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Oder mit einem Fahrrad, bei dem das Rad schleift oder die Kette herausgesprungen ist? Oder mit einer Bluse mit aufgeplatzter Naht? Wegwerfen? Nicht sinnvoll und nicht nötig! Schließlich gibt es das Repair Café Blumenau-Neuhadern.

In einem Repair Café dreht sich alles ums Reparieren. Es stehen verschiedene Fachleute zur Verfügung, die Ihnen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen helfen, z.B. Elektriker, Schneider, Fahrradmechaniker etc..

Bitte bringen Sie nur **einen einzigen** defekten 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 Homepage und auf der Plattform *nebenan.de*

Info: s. S 32

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.
- ⇒ auf nebenan.de

Bitte informieren Sie sich gerne auch dort.

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- oder Linux- Installation oder Upgrade;
- ⇒ 1:1-Übernahme Ihres alten Systems und Dateien auf einen neuen Rechner;
- ⇒ Festplatte durch modernere und leistungsfähigere SSD ersetzen;
- ⇒ Computer-Wartung: Soft- und Hardware;
- ⇒ Daten retten oder sicher löschen;
- ⇒ WLAN- und Internet-Probleme beheben;
- ⇒ Smartphone-/Handy-Hilfe;
- ⇒ Unterstützung bei Festnetz- und Mobilfunkverträgen (Tarifberatung, Router; SIM, etc);
- ⇒ Outlook- bzw. E-Mail-Probleme

Marco Hirschberger

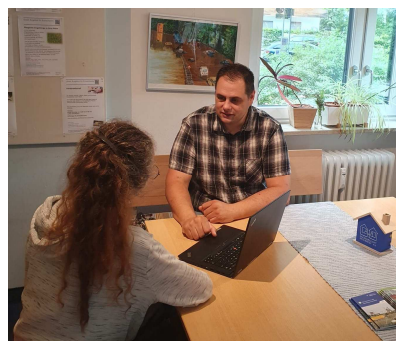
Sa 10:00 bis 16:00 Uhr

Termine: 10.01., 21.02., 14.03., 18.04., 16.05., 13.06.2026

Kosten: Pro 30 Minuten 15,00 € (Mitglieder 11,00 €)

Die Preise gelten ausschließlich an den Veranstaltungstagen.

Anmeldung erforderlich, s. S. 32



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 15,00 € (Mitglieder 11,00 €)

Anmeldung und Info: s. S. 32

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: s. S. 32

IT-DIENSTLEISTUNGEN

Nach
Absprache

ZERTIFIZIERTE DATENLÖSCHUNG

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

Wertstoffhof? - 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. s. S. 32

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. Erst recht 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, z.B. beim Bügeln;
- ⇒ Begleitung bei Einkäufen und Besorgungen, zum Arzt oder bei Behörden gängen;
- ⇒ Erledigung von Botengängen;
- ⇒ Gesellschaft: Vorlesen, Begleitung bei Spaziergängen, u.dgl.

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

Unsere 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 einer HelferIn nicht garantieren können.

Der Stundensatz für die Leistungen beträgt derzeit 13,00 €. Eine Abrechnung über die Pflege- oder Krankenversicherung (Entlastungsbeitrag) ist leider nicht möglich.

Übrigens: Wir suchen laufend ehrenamtliche Helfer, die nachbarschaftliche Unterstützung übernehmen.

Info: s. S. 32



SERVICE

RAUMVERMIETUNG

Sie können unsere Räume für private Veranstaltungen mieten:

- ⇒ Kindergeburtstage (max. 10 Kinder) (ausschließlich samstags);
- ⇒ Kursangebote
- ⇒ Seminare
- ⇒ Projekte

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

Anmeldung und Info: Tel. s. S. 32



NÄHMASCHINENNUTZUNG

Für Näh- und Ausbesserungsarbeiten stehen zwei Nähmaschinen zur Verfügung. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie die Maschinen nutzen möchten.

Nach Vereinbarung

Anmeldung und Info: s. S. 32



TAUSCHMARKT IN DER NACHBARSCHAFT

Sie haben Sachen, die Sie gerne tauschen möchten?

Im Eingangsbereich der Nachbarschaft stehen Regale. Hier können Sie gut erhaltene Kleidung, Accessoires und Spiele tauschen oder gegen eine kleine Spende erwerben.

Ausgeschlossen sind Schuhe, körpernahe Textilien (Socken, Unterwäsche) Elektrogeräte, Möbel.

Anmeldung erbeten.

Info: s.S.32



SERVICE

SCANNEN UND FOTOKOPIEREN

Im Büro der Nachbarschaft Neuhadern e.V. können Sie Ihre Unterlagen sowohl kopieren als auch scannen (USB - Stick mitbringen.)

Die Kosten pro Kopie /Scan in DIN A4 betragen 0,30 €
Sprechen Sie uns gerne an.

Anmeldung und Info: s. S. 32



W-LAN NUTZUNG

In unseren Räumlichkeiten besteht die Möglichkeit, kostenfreies W-LAN zu nutzen. Sprechen Sie uns gerne an.

Anmeldung und Info: Tel. s. S. 32



FERIENPASS UND FAMILIENPASS

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

Info: Tel. s. S. 32



NACHT-TAXI GUTSCHEIN FÜR FRAUEN

Sogenannte Frauen-Nacht-Taxis unterstützen die Sicherheit und Mobilität von Frauen in der Stadt. Die Gutscheine gibt es auch bei der Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Info: Tel. s. S. 32



SO KÖNNEN SIE SICH ENGAGIEREN

Unterstützen Sie unsere Aktivitäten – machen Sie mit:

- ⇒ Helfen Sie mit 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 mit in der Nachbarschaftshilfe bei der Unterstützung von kranken oder eingeschränkten Menschen. Wir suchen laufend Ehrenamtliche (gegen Aufwandsentschädigung).
- ⇒ Sie möchten Mitglied in unserem Verein werden? Auf unserer Internetseite finden Sie den Aufnahmeantrag und Info über den jeweils gültigen - sehr niedrigen - Jahresbeitrag.
- ⇒ Ihre Geldspende ist - wie bei allen gemeinnützigen Vereinen - höchst willkommen. Denn sie kommt unmittelbar den sozialen Aktivitäten unserer Einrichtung zugute. Eine steuerrelevante Spendenquittung können und dürfen wir Ihnen gerne ausstellen.

**Haben Sie Anregungen und Ideen für neue Aktivitäten oder auch Kritik und Verbesserungsvorschläge?
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Damit wir uns Zeit für Ihre Anliegen nehmen können, vereinbaren Sie gerne telefonisch oder per E-Mail einen Termin s. S.32**




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

Eva Hochrath, Gabriele Lindmeir

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