

Nachbarschaft Neuhadern e.V.

Programm September bis Dezember 2026



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

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. 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
Angebote für Kinder und Jugendliche	18
Veranstaltungen	19
IT Dienstleitungen	23
Nachbarschaftshilfe	26
Service	27
So können Sie sich engagieren	29
Aufnahmeantrag (Verein)	30
Impressum	32

Titelbild: Gabriele Lindmeir
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,

wir hoffen, Sie sind gut und erholt aus dem Urlaub zurückgekehrt - und freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in einen farbenfrohen und abwechslungsreichen Herbst zu starten.

Auf einige interessante Veranstaltungen und Vorträge in unserem neuen Programm möchten wir Sie hinweisen:

Ab September übernimmt die Gruppenleitung des Singabends am Mittwoch Herr **Siegfried Hempfer**. Herzlich willkommen in der Nachbarschaft Neuhadern e.V.!

Auch startet am 4.9. eine neue Spielgruppe: der „Haderner Spieleabend“ mit Herrn **Michael Albrecht**. (Nähere Info S. 12).

Im Oktober findet bei uns ein Kurs „Erste Hilfe am Kind und Säugling“ statt

Auch wieder die jährliche Bilderausstellung unserer Malgruppen. (Nähere Info S. 2019).

Unser Highlight:

Dienstag, 27.10. Einladung zum Abendtreff für Neu-Zugezogene in Hadern!

Sie erhalten nützliche und interessante Informationen, was man in Hadern alles erkunden, besuchen und erleben, und wo man mitmachen kann. Ebenfalls eingeladene „Alt-Haderner“ und Stadtviertel-Prominenz ergänzen die Infos und schaffen wertvolle Vernetzung. (S.20)

Das Team der Nachbarschaft Neuhadern e.V. wünscht Ihnen einen schönen Jahres-Endspurt und grüßt Sie herzlich:

Eva Hochrath, Gabriele Lindmeir, Larissa Gerling-Redin, Gabriele Schmid, Katharina Schels.

ANGEBOTSÜBERSICHT

Erwachsene

Kurse

Körper, Fitness, Entspannung

Klang-Entspannung	Dienstag	15:00–16:00
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 (ohne Anmeldung)

Frühstückstreff 60+	Dienstag	09:30–11:30
Spiele-Nachmittage	Dienstag	13:30–16:15
Handarbeitsgruppe	Dienstag	15:00–17:00
Haderner Spiele-Abend	Mittwoch	17:30–21:30
Singabend mit Gitarrenbegleitung	Mittwoch	19:00–20:00
Frauenstammtisch	Mittwoch	20:00–22:00
Gedankenaustausch am Vormittag	Donnerstag	11:00–13:00
Haderner Spiele-Abend	Freitag	17:30–21:30
Spiele-Abend mit Lina	Samstag	19:00–21:00
Sonntags-Kaffeeklatsch	Sonntag	15:00–17:00

Veranstaltungen

Abendtreff für Neu-Zugezogene nach Hadern	Dienstag	18:00–21:00
Kreativ Workshop	Mittwoch	18:00–20:00
Erste Hilfe am Kind und Säugling	Freitag	16:00–19:00
Kochkurs /Backkurs		n. Absprache

ANGEBOTSÜBERSICHT

Kinder

Babys, Kleinkinder

Französischer Eltern-Kind-Treff (0 bis 5 Jahre)	Montag	15:45–17:15
Musik, Spiel und Tanz für Kinder mit Biggi 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

über 3 Jahre / Schulkinder

Französischkurs für Kinder	Montag	15:45–17:15
Malkurs für Kinder	Montag	16:00–16:30
Lernhilfe	Donnerstag	14:00–16:00
Französischkurs für Kinder	Donnerstag	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 Dienstleistungen	Samstag	10:00–16:00
Raumvermietung		
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 (Kunstdozentin)

12 X Mo 10.30 bis 12:30 Uhr,

21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10.,

09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2026

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

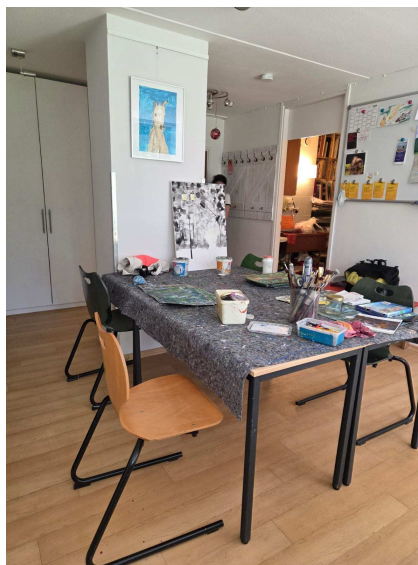
12 X Fr 10:00 bis 12:00 Uhr

18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.,

13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 2026

Kosten: 150,00 € (Mitglieder 135,00 €), 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 Entspannung bei.

Doris Benz

Di 15:00 bis 16:00 Uhr

22.09. , 20.10., 17.11., 15.12.2026.

Kosten: 10,00 €

Anmeldung und Info:

089 /18944121, 0151/12221095



Do

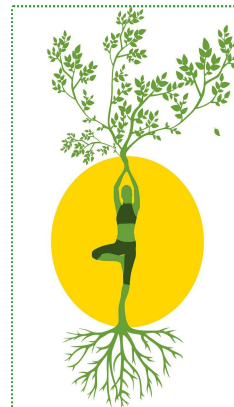
YOGA UND MEDITATION AM ABEND

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

Mi

KREATIV-WORKSHOP

Vorhandene oder mitgebrachte Materialien, zum Beispiel aus der Natur, inspirieren uns zu kreativen Neugestaltungen. Wir verwenden Dinge, die noch verwertbar sind und schenken ihnen ein neues Leben. So entstehen individuelle Lieblingsstücke - 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

23.09., 16.12.2026

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

Anmeldung und Info s. S. 32



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

*01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11.,
24.11., 08.12., 22.12. 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

Fr

HADERNER SPIELEABEND

Bei einem gemütlichen Spieleabend darf jede/r gerne seine/ihre Lieblings-Gesellschaftsspiele mitbringen, z.B. Skyjo, Uno, Mensch ärgere dich nicht, Skat, Rommé, Kniffel usw.

Michael Albrecht

Mi / Fr von 17:30 bis 21:00 Uhr

*04.09., 25.09., 07.10., 30.10., 11.11., 27.11.,
11.12., 18.12.2026*

Um besser planen zu können, wird um Anmeldung gebeten.

Anmeldung und Info: Tel. 0155 60941945

haderner.spieleabend@ca03.de



Mi

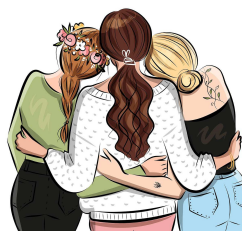
FRAUENSTAMMTISCH

Der Frauenstammtisch trifft sich einmal im Monat an jedem 1. Mittwoch. Frauen jeden Alters, die Lust haben, sich zu unterhalten, etwas zu unternehmen 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

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.

Siegfried Hempfer

Mi 19:00 bis 20:00 Uhr

30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. 09.12., 23.12.2026

ohne Anmeldung, 3,00 € Spende

Info: Tel. s. S. 32



Do

GEDANKENAUSTAUSCH AM VORMITTAG

Miteinander denken - diskutieren - reden- hören.
Jedes Treffen steht unter einem „philosophischen“ Motto, in das mit kurzen Stichwörtern eingeführt wird.

Neue Mitdenker sind stets willkommen!

Birgit Zeitler

Do 11:00 bis 13:00 Uhr

03.09., 24.09., 15.10.,

05.11., 26.11., 17.12.2026

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 vergnügten Abend zu verbringen.

Caroline Grützmacher
Sa 19:00 bis 21:00 Uhr
26.09., 24.10., 28.11., 19.12.2026
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.

So 15:00 bis 17:00 Uhr
13.09., 18.10., 15.11., 13.12.2026.
Über eine Spende, die hilft den Kuchen zu finanzieren, freuen wir uns 3,00€



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 (Kunstdozentin)

12 X Mo 16:00 bis 18:00 Uhr,
21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10.,
09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.,
14.12.2026

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



12 X Fr 15:00 bis 17:00 Uhr,
18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.,
13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 2026
Kosten: 150,00 € (Mitglieder 135,00 €), 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 (Grundschullehrerin a.D.)

Do 14:00 bis 16:30 Uhr

Anmeldung und Info: s. S. 32



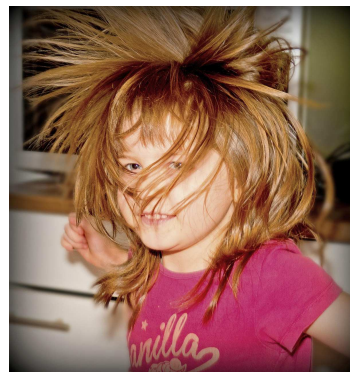
ANGEBOTE FÜR KINDER UND ELTERN

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 € pro Monat
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.

Tamara Peters
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



ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Fr

VERNISSAGE / AUSSTELLUNG

Susana Gonzalo präsentiert die Bilder der Teilnehmer ihres Malkurses mit verschiedenen Themen.
Die Ausstellung kann weiter bis 18.12.2026 in der Nachbarschaft Neuha-dern e.V., besucht werden.

Susana Gonzalo
Fr 16.10.2026, 18:00 Uhr
kostenfrei
Info:
Tel. 089 7002800



Fr

ERSTE HILFE AM KIND UND SÄUGLING

Frau Weber vermittelt (werdenden) Eltern die wichtigsten Kenntnisse, um auf die verschiedensten kleineren und auch größeren Notfallsituationen vorbereitet zu sein. Ziel des Kurses ist, dass sich die Eltern sicher fühlen und bei Bedarf schnell und richtig reagieren können. – Im Notfall bleibt keine Zeit, lange nachzudenken.

Michaela Weber, Inhaberin & Kursleitung | richtig helfen
Fr 23.10.2026, 16:00 Uhr
Kosten: 55,00 € pro Person
Anmeldung und Info: info@richtig-helfen.com



VERANSTALTUNGEN

Di

EINLADUNG ZUM ABENDTREFF FÜR NEU-ZUGEZOGENE NACH HADERN

Die Nachbarschaft Neuhadern e.V. heißt Sie herzlich Willkommen als neue Mitglieder des Stadtbezirks 20!

Damit Sie Ihr neues Viertel - und auch unsere Einrichtung - besser kennenlernen können, möchten wir Sie ganz herzlich zu unserer Veranstaltung einladen. Sie erhalten nützliche und interessante Informationen, was man in Hadern alles erkunden, besuchen, erleben und wo man mitmachen und sich einbringen kann.

Ebenfalls eingeladen sind „alte“ Haderner und Vertreter von wichtigen und interessanten Institutionen, wie z.B. des Bezirksausschusses, verschiedener Vereine und sonstiger Einrichtungen: Hier können Sie sich vernetzen, wertvolle Kontakte knüpfen und ins Stadtteil-Leben eintauchen!

Di 27.10.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldung und Info: s. S. 32



VERANSTALTUNGEN

Mi

ADVENTSKRANZBINDEN

Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Adventskranz!
Aus einer wunderschönen Auswahl an winterlichem Grün und natürlichen Materialien binden Sie Ihren individuellen Kranz.

Dabei stehe ich Ihnen auf Wunsch mit Tipps und Unterstützung zur Seite.

Gabriele Lindmeir
Mi 27.11.2025, 18.00 bis 21:00 Uhr
Kosten: 15,00 € pro Kranz
(inkl. Materialgeld)



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

Do

HEILIGER ABEND IN DER NACHBARSCHAFT

Heiligabend in entspannter Atmosphäre ohne den üblichen Weihnachtsstress miteinander verbringen. Gemeinsam ratschen, spielen, essen. Bitte etwas für das gemeinsame Buffet mitbringen.

Für Getränke ist gesorgt.

Do 24.12. 19:00 bis 22:00 Uhr (12 Plätze)

Kosten: 5,00 €



*Anmeldung ist bis 23.12.2026 erforderlich,
s. S. 32*

Nach
Absprache

HINWEIS ZU WEITEREN VERANSTALTUNGEN

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

- ⇒ monatlich per Newsletter, den Sie auf unserer Homepage abonnieren können
- ⇒ 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: 12.09., 24.10., 14.11., 18.12.2026

Kosten: Pro 30 Minuten 15,00 € (Mitglieder 10,00 €)

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 10,00 €)

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 Kaution zum Mitnehmen.

Kosten: vor Ort: 3,00 € pro Stunde;

*Bei Mitnahme: 100,00 € Kaution plus 30,00 € Miete pro Woche
(Mitglieder 10,00 €)*

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 Löschbestätigung 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 Behördengängen;
- ⇒ 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

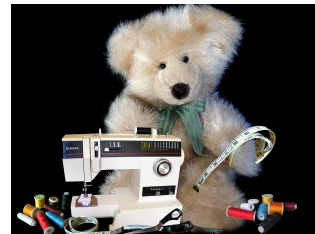


NÄHMASCHINNENUTZUNG

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

*Kosten: jede angefangene Stunde 5,00 €
(Mitglieder kostenfrei)*

*Nach Vereinbarung
Anmeldung und Info: s. S. 3*



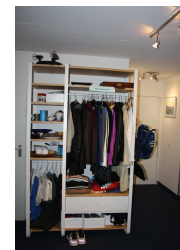
TAUSCHMARKT IN DER NACHBARSCHAFT

Sie haben Sachen, die Sie gerne tauschen möchten?

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

REPAIR CAFÉ

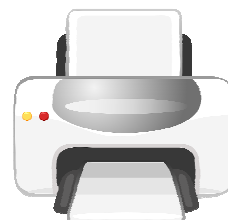
Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? In einem Repair Café dreht sich alles ums Reparieren. Es stehen verschiedene Fachleute zur Verfügung, die Ihnen kostenlos bei allen möglichen Reparaturen helfen. Bitte bringen Sie nur **einen einzigen** defekten Gegenstand mit!
Info: s. S. 32



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 € (Mitglieder 0,20 €). 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



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).
- ⇒ Werden Sie Mitglied in unserem Verein! Auf der folgenden Seite und natürlich auch auf unserer Internetseite finden Sie den Aufnahmeantrag und Info über den jeweils gültigen - sehr niedrigen - Jahresbeitrag.
- ⇒ Ihre Geldspende ist 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**





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 Neu-
hadern 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 ankreu-
zen*):

- ☐ 20,00 € für Rentner, Schüler, Studenten und Auszubildende
- ☐ 25,00 € für Einzelpersonen
- ☐ 35,00 € 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 Nachname

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

Stadtparkasse München

IBAN: DE77701500000102130762

BIC: SSKMDEMM



gefördert von der
Landeshauptstadt München
Sozialreferat