

6.

Ausgabe  
Jan-März  
2020

# Westerhamer Straße

Neues aus dem  
Nachbarschaftstreff



## Sprechzeiten

Montag: 10.00 - 12.00 Uhr  
Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch: 16.00 - 18.00 Uhr  
Freitag: 15.00 - 17.00 Uhr Raummanagement

Telefon: 089 67 97 67 97  
E-Mail: [nbt-westerhamer@mags-muenchen.de](mailto:nbt-westerhamer@mags-muenchen.de)



# MAGS

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit



## **Liebe Besucherinnen und Besucher des Nachbarschaftstreffs Westerhamer Straße,**

wir freuen uns, Sie mit unserer 6. Ausgabe des neuen Programmheftes zu den vielen verschiedenen Angeboten einzuladen, die dank aktiver Mitwirkung aus unserer Nachbarschaft zustande gekommen sind.

Unser Treff in der Westerhamer Straße ist ein Ort für gute, gesunde und lebendige nachbarschaftliche Beziehungen. Hier erhalten alle BewohnerInnen eine Gelegenheit, unterschiedlichste Aktivitäten zu planen und durchzuführen.

Sie können unsere offenen Angebote wie Kochaktionen und Nähkurse besuchen oder bei den diversen Bewegungsangeboten mitmachen. Außerdem können die Räumlichkeiten für Feste und Feiern günstig angemietet werden.

Bei uns sind alle willkommen, die sich mit anderen BewohnerInnen/ NachbarInnen treffen wollen, sowie Interessierte, die sich engagieren möchten und Freude an ehrenamtlichen Tätigkeiten haben!

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Ihren baldigen Besuch bei uns im Treff.



**Ihre Beate Erdmann  
mit allen Aktiven des Treffs**

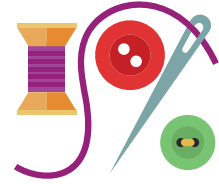


**und dem Team von MAGS -  
Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit**

## ■ Offener Nähkurs

Lust auf Nähen?

Unter fachkundiger Anleitung können Sie Kleidungsstücke abändern oder auch kleine Geschenke wie zum Beispiel Taschen, Taschentuchbehälter oder Kirschkernkissen und vieles mehr selbst nähen. Nähmaschinen und Nähutensilien sind vorhanden.



**Montags:** 17.15 - 19.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Nieder  
**Kosten:** 2,00 Euro pro Termin



## ■ Offenes Atelier für Kinder

Alle Kinder von 6-12 Jahren, die gerne malen, basteln und neue Sachen erfinden, können gerne mitmachen. Das offene Atelier wird von zwei erfahrenen Kunsttrainerinnen von Ideenreich geleitet.

**Freitags:** 16.00 - 18.00 Uhr  
Nicht in den Schulferien  
**Leitung:** Frau Diallo und Frau Kronschnabl  
**Kostenfrei**



## ■ UNSERE kreative BANK

Unser Außenbereich soll schöner werden!  
Alle BewohnerInnen sind herzlich eingeladen, unsere Bänke für den Außenbereich gemeinsam kreativ zu gestalten. Für eine Brotzeit ist gesorgt!

**Termin:** Samstag, **11.01.2020**  
zwischen 10.00 - 17.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Diallo und Frau Kronschnabl  
**Kostenfrei**



## ■ Arabische Volkstanzgruppe mit Yalla Dabke

Unter der Leitung von Yalla Dabke kann man in einer offenen internationalen Gruppe mit viel Spaß arabische Volkstänze erlernen.

**Montags:** 19.15 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Rana Shurrab und Amel Saadoun

**Kostenfrei**



## ■ Bewegungsangebot nach Feldenkrais

Für alle NachbarInnen, die mit sanften Bewegungsübungen für ihre Gesundheit sorgen und Blockaden lösen möchten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen.

**Dienstags:** 13.30 - 14.30 Uhr

**Leitung:** Frau Ammer

**Kosten:** 2,00 Euro pro Termin

## ■ Offene Walking-Gruppen

Alle NachbarInnen, die sich gerne bei jedem Wetter im Freien bewegen möchten, treffen sich am Nachbarschaftstreff.

Walking-Stöcke zum Ausleihen sind vorhanden.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

**Donnerstags:** 09.15 - 10.00 Uhr

**Leitung:** Frau Erdmann

**ab März wieder montags** von 17.00 - 18.00 Uhr mit Frau Mutlu

**Kostenfrei**



## ■ Hockergymnastik

NachbarInnen aller Altersklassen sind herzlich eingeladen, bei der Hockergymnastik mitzumachen.

Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination durch gelenkschonende Übungen verbessern.

**Donnerstags:** 10.15 - 10.45 Uhr

**Leitung:** Frau Erdmann

**Kostenfrei**



## Kreativtanz für Kinder

Kinder zwischen 3 und 12 Jahren können sowohl moderne Tänze als auch Hip-Hop lernen. Jedes Kind, das gerne mitmachen möchte, kann einfach vorbeikommen.

**Donnerstags:** 16.00 - 18.00 Uhr

**Leitung:** Frau Chakhalyan

**Kostenfrei**



## Schwangerschaftsgymnastik

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH

Für alle Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche, die durch gezielte Workout-Übungen ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Dadurch wird die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind verbessert.

**Donnerstags:** 18.30 - 19.30 Uhr

**Leitung:** Ann Nicewonger

**Kostenfrei**



## Capoeira für Kinder

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH

Im Capoeira-Training können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit akrobatischen und tänzerischen Elementen das Capoeira-Spiel erlernen.

**Freitags:** 19.00 - 20.00 Uhr

**Leitung:** Anna Bessenyei und  
Contramestre Viola

**Kostenfrei**



## Hatha Yoga

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH

Die TeilnehmerInnen erlernen durch bestimmte Yoga Positionen, die innere Selbstheilung zu aktivieren und den gesamten Körper zu stärken. Außerdem wird eine bestimmte Atem-Technik trainiert, um Körper und Geist in eine ruhige und positive Schwingung zu bringen.

**Freitags:** 20.00 - 21.00 Uhr

**10.-31.01.2020**

**Leitung:** mit Marina, ab **20.03.2020** wieder mit Hlbin

**Kostenfrei**



## ■ Internationales Familiencafé

Alle BewohnerInnen mit und ohne ihre Kinder sind herzlich eingeladen, miteinander in gemütlicher Runde zu frühstücken und sich dabei auszutauschen.

**Dienstags:** 10.00 - 12.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Rattmann  
**Kosten:** 2,00 Euro pro Termin



## ■ Offenes Nachbarschafts- und Literaturcafé

Bei Kaffee und Kuchen sind alle BewohnerInnen herzlich eingeladen, einen geselligen Nachmittag miteinander zu verbringen.

Am **15.01., 12.02. und 11.03.2020** kann man im Literaturcafé spannenden Märchen, unterhaltsamen Kurzgeschichten oder Gedichten lauschen und sich im Anschluss darüber auszutauschen.

Frau Schmidt-Kreuter freut sich auf ihr Kommen!

**Mittwochs:** 15.30 - 17.00 Uhr  
**Leitung:** Aktive des Nachbarschaftstreffs  
**Kostenfrei**



## ■ Internationales Mitmachkochen

Einmal im Monat wird ein internationales Gericht aus unterschiedlichen Ländern vorgestellt. Es wird gemeinsam zubereitet, gegessen, aufgeräumt und es werden natürlich Erfahrungen ausgetauscht. Die Kosten werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt.

**Mittwochs:** ab 17.30 Uhr  
Termine nach Absprache  
**Leitung:** BewohnerInnen  
**Kosten:** ca. 3,50 Euro



## ■ Deutschkurs mit Kinderbetreuung

Der Verein Hilfe von Mensch zu Mensch e.V. unterrichtet MigrantInnen in Deutsch bis zum Niveau B1. Für die Kinderbetreuung ist gesorgt. Anmeldungen und Informationen erhalten Sie bei Frau Reck unter 089-189179820.



**Dienstags, mittwochs und freitags:** 8.00 bis 11.30 Uhr  
Nicht in den Schulferien  
**Leitung:** Frau Hakupian

## ■ Mongolische Initiativgruppe für Kinder

Alle mongolischen Kinder sind dazu eingeladen, spielerisch durch eine fachkundige Lehrerin ihre Sprache und Kultur aus ihrer Heimat besser kennenzulernen.



**Samstags:** 10.30 - 13.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Gankhuyag

## ■ Somalischer Frauentreff

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee möchten wir uns über unsere Kultur austauschen und wichtige Informationen weitergeben. Jede Teilnehmerin kann gerne etwas zum Buffet mitbringen.



**Samstags:** 18.01., 22.02. und 21.03.2020  
ab 16.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Yusuf und Frau Ibrahim

## ■ Nigerianische Gruppe (Mbaise)

In gemütlicher Runde möchten wir uns über unsere Kultur austauschen und Informationen über wichtige Themen aus unserer Heimat weitergeben. Gerne kann man etwas für ein gemeinsames Essen mitbringen.



**Samstags:** 15.02. und 14.03.2020  
ab 16.00 Uhr  
**Leitung:** Herr Onyeullor

## ■ Vortrag zum Thema Patientenverfügung

In diesem Vortrag wird auf verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge eingegangen wie Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung.

**Termin:** Mittwoch, **22.01.2020**  
um 15.30 Uhr

**Leitung:** Gesundheitsladen München e.V.

**Kosten:** **kostenfrei**

## ■ Ausflug zum Nachbarschaftstreff Giesing "Einfache Wahl München"

Eine offene Veranstaltung mit Münchner Oberbürgermeister- und Stadtrats-KandidatInnen in einfacher Sprache über wichtige Themen wie sozialer Zusammenhalt, Vielfalt, Ehrenamt und Wohnen.

**Termin:** Mittwoch, **29.01.2020**  
Treffpunkt um 17.00 Uhr am Treff

**Leitung:** Frau Erdmann

**Kostenfrei** **bitte eine Fahrkarte mitbringen**

## ■ Faschingsfeier

Alle Närrinnen und Narren sind herzlich eingeladen bei Kaffee und Krapfen gemeinsam in lustiger Runde zu feiern und dabei das Tanzbein zu schwingen.

**Termin:** Freitag, **19.02.2020**  
15.00 - 18.00 Uhr

**Leitung:** Frau Erdmann und Frau Weinhauser



## ■ Ramadama rund um den Piusplatz

Helfen Sie mit, unsere Grünflächen schöner zu machen!

Alle fleißigen HelferInnen bekommen eine Brotzeit.

**Termin:** Freitag, **13.03.2020**  
15.00 - 18.00 Uhr

**Leitung:** Frau Erdmann, Frau Weinhauser  
und Frau Maurus



## ■ "Was ich schon immer wissen wollte über Drogen und wo es dazu Hilfe gibt"

Offene Veranstaltung mit Informationen von einem Drogenexperten und der Polizei.

**Termin:** Freitag, **20.03.2020**  
15.00 - 17.00 Uhr

**Wo:** AKA e.V., Bad-Schachener-Str.2a

**Kostenfrei**



## ■ Büroservice und Internetzugang

Sie können bei uns **kopieren, ausdrucken, faxen** und einen PC mit **Internetanschluss benutzen**.

Wir unterstützen Sie gerne und helfen Ihnen bei der Suche nach dem richtigen Ansprechpartner.



## ■ Handy- und PC-Sprechstunde

**Termin:** Mittwochs von 15:30 - 17:30 Uhr

**Kostenfrei** Bitte um telefonische Terminvereinbarung



## ■ Tauschregal für Kinderkleidung

Zu den Öffnungszeiten können Sie zu klein gewordene, saubere Kinderkleidung gegen die nächste Größe bei uns austauschen.



## ■ Büchertauschregal

Bei uns können Sie gerne Bücher sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, **kostenfrei** ausleihen und abgeben.



## ■ Werkbank

Unter dem Motto: „Wegwerfen? Nein danke!“ können BewohnerInnen Kleinmöbel mit hochwertigen Werkzeugen unter fachkundiger Anleitung selbst reparieren.

Wir suchen hierfür zur Unterstützung einen Hobbyhandwerker!



**Termin:** nach Vereinbarung

**Leitung:** **Hobbyhandwerker zur Unterstützung gesucht!**

**Kostenfrei**

## ■ Raumvermietung für Feiern und Feste

Der Treff kann für private Feiern gemietet werden. Eine private Haftpflichtversicherung ist Bedingung!

**Samstags** von **14:00** bis **21:00 Uhr** und

**Sonntags** von **10:00** bis **20:00 Uhr**



# WOCHENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>NEU:</b> <b>offene Sprechstunde</b> mit Büroservice <b>10:00 - 12:00 Uhr</b>	<b>Deutschkurs mit internationalem Familiencafé</b> <b>10:00 - 12:00 Uhr</b> mit Frau Rattmann	<b>Deutschkurs mit Kinderbetreuung*</b> <b>8:00 - 11:30 Uhr</b> mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.	<b>offene Walking-Gruppe</b> Treffpunkt am Treff <b>9:15 - 10:00 Uhr</b> anschließend <b>Hocker-Gymnastik</b> <b>10:15 - 10:45 Uhr</b> mit Frau Erdmann
<b>Lernförderung für Kinder der 4. Klasse *</b> <b>15:30 - 17:00 Uhr</b> mit Herrn Kiese, Frau Wittich-Bonk & Frau Burkardt	<b>offene Sprechstunde</b> mit Büroservice <b>10:00 - 12:00 Uhr</b>		
	<b>Bewegungsangebot nach Feldenkrais</b> <b>13:30 - 14:30 Uhr</b> mit Frau Ammer	<b>offenes Nachbarschafts- und Literaturcafé</b> <b>15:30 - 17:00 Uhr</b> mit Frau Schmidt-Kreuter	
<b>After-Work-Walking</b> Treffpunkt am Treff <b>17:00 - 18:00 Uhr</b> mit Frau Mutlu <b>ab März</b>	<b>Kleinfördergruppe Ideenreich</b> <b>15:45 - 17:15 Uhr</b> mit Frau Kronschnab		
<b>Offener Nähkurs</b> <b>17:15 - 19:00 Uhr</b> mit Frau Nieder		<b>offene Sprechstunde</b> mit Büroservice <b>16:00 - 18:00 Uhr</b>	<b>Tanzgruppe</b> <b>16:00 - 18:00 Uhr</b> mit Anush Chakrabarti
<b>NEU:</b> <b>offene arabische Volkstanzgruppe</b> <b>19:15 - 21:00 Uhr</b> mit Yalla Dabke		<b>Internationales Mitmachkochen*</b> <b>ab 17:30 Uhr</b> monatlich	<b>Schwangerschaftsgymnastik</b> <b>18:30 - 19:30 Uhr</b> mit Frau Nieder

Beate Erdmann Tel.: 089/67976797 oder 0157/57063385  
 E-Mail: nbt-westerhamer@mags-muenchen.de



# NACHBARSCHAFTSTREFF WESTERHAMER STRASSE 14

Freitag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Gruppe</b> am Treff 10 Uhr und Gymnastik 15 Uhr Schmidt	<b>Deutschkurs mit Kinderbetreuung*</b> 8:00 - 11:30 Uhr mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.	<b>MONGOL Initiativgruppe* für Kinder</b> 10:30 - 13:00 Uhr mit Frau Gankhuyag	<b>NEU:</b> Der Treff kann für private Feiern bis <b>20:00 Uhr</b> gemietet werden
	<b>Kreativitätsförderung</b> Die Bunten Knöpfe e.V. 14:00 - 15:30 Uhr		
<b>Raummanagement</b> 15:00 - 17:00 Uhr mit Frau Bingöl	Der Treff kann für private Feiern von 14:00 - 21:00 Uhr gemietet werden		
<b>Offenes Atelier Ideenreich</b> 16:00 - 18:00 Uhr für Kinder mit Frau Diallo & Frau Kronschnabl			
<b>Capoeira für Kinder</b> 19:00 - 20:00 Uhr mit Anna Bessenyei & Contramestre Viola	<b>Somalischer Frauentreff*</b> 18.01., 22.02. und 21.03.2020 mit Frau Yusuf und Frau Ibrahim		
<b>Gruppen- und Gemeinschafts-</b> 18:30 Schewonger	<b>Hatha Yoga für Anfänger*innen</b> 20:00 - 21:00 Uhr mit Marina bis Januar- und Hlbin ab März	<b>Nigerianische Gruppe (Mbaise)*</b> 15.02. und 14.03.2020 mit Herrn Onyeullor	

\*Um Anmeldung wird gebeten

Kreativangebote

Lernen und Kommunikation

Bewegung und Sport

Für Menschen aller Generationen und aller Kulturen steht nah beim Piusplatz seit Frühjahr 2014 ein Raum für gemeinsame Aktionen offen.



14

Nachbarschaftstreff  
Westerhamer Straße  
Westerhamer Straße 14  
81671 München

Tel: 089 / 67 97 67 97 | Mobil: 0157 / 57063385  
Fax: 089 / 67 97 67 96  
Mail: [nbt-westerhamer@mags-muenchen.de](mailto:nbt-westerhamer@mags-muenchen.de)  
[www.mags-muenchen.de/nachbarschaft](http://www.mags-muenchen.de/nachbarschaft)

Träger:

**MAGS**

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit

Der Treff wird gefördert von:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



### Impressum:

Nachbarschaftstreff Westerhamer Straße

Westerhamer Straße 14 | 81671 München | Leitung: Beate Erdmann