

1.

Ausgabe
Okt-Dez
2018

Westerhamer Straße

Neues aus dem
Nachbarschaftstreff



Sprechzeiten

Montag: 08.00 - 12.00 Uhr
Dienstag: 09.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag: Raummanagement 15.00 - 17.00 Uhr

Telefon: 089 67 97 67 97
E-Mail: nbt-westerhamer@mags-muenchen.de



MAGS

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit



Liebe Besucherinnen und Besucher des Nachbarschaftstreffs Westerhamer Straße,

wir freuen uns, Sie mit unserem neuen Programmheft zu all den vielen verschiedenen Angeboten einzuladen, die dank aktiver Mitwirkung aus unserer Nachbarschaft zustandekommen.

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



**und das Team von MAGs –
Münchener Aktionswerkstatt Gesundheit**

Nähen

Unter fachkundiger Anleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiter der Caritas Ramersdorf können sie mit der Nähmaschine Lieblingsstücke umarbeiten oder auch neue Kleidungsstücke nähen.

Montags: 10.00 - 12.00 Uhr
Leitung: Frau Nieder und Frau Rapp
Kosten: keine

Nähen

Jede/r ist herzlich dazu eingeladen, Kleidungsstücke oder auch kleine Geschenke selbst zu nähen. Nähmaschinen sind vorhanden.

Montags: 18.00 - 20.00 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, sind eingeladen, mitzumachen. Das offene Atelier wird von zwei erfahrenen Kunsttrainerinnen von Ideenreich geleitet.

Freitags: In der Schulzeit: 16.00- 18.00 Uhr
Leitung: Frau Diallo und Frau Kronschnabl
Kosten: keine



■ Bewegungsangebot nach Feldenkrais

Für alle Nachbar*innen, die mit sanften Bewegungsübungen für ihre Gesundheit vorsorgen und Blockarden lösen möchten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bringen sie bequeme Kleidung, dicke Socken und ein kleines Handtuch mit.

Dienstags: 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung: Frau Ammer
Kosten: 2,00 Euro pro Termin

■ Entspannung und Körperwahrnehmung im Herbst und Winter

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH



Für alle Nachbar*innen, die verschiedene Entspannungsmethoden wie Muskelentspannung (PMR), Autogenes Training u.a. Elemente kennenlernen möchten. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen sich bei Bedarf dicke Socken mit.

Termine: An folgenden Dienstagen:
29.09., 09.10, 16.10., 23.10.,
06.11., 13.11., 20.11, 27.11., 04.12.
jeweils um von 13.30 - 14.30 Uhr
Leitung: Frau Ewald
Kosten: keine

■ Offene Walking-Gruppe

Alle Frauen und Männer aus der Nachbarschaft, die sich gerne bei jedem Wetter im Freien bewegen möchten, treffen sich am Nachbarschaftsreff. Walking-Stöcke zum Ausleihen sind vorhanden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist auch für Anfänger sehr gut geeignet. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Donnerstags: 09.15 - 10.00 Uhr
Leitung: Frau Erdmann
Kosten: keine

■ Internationale Tanzgruppe für Kinder

Einmal in der Woche treffen sich Kinder zwischen 3 und 12 Jahren, die viel Spaß an Musik, Tanz und gemeinsamer Bewegung haben. Es werden traditionelle armenische Tänze, aber auch moderne internationale Tanzstile eingeübt. Jedes Kind, das gerne mitmachen möchte, kann einfach vorbei kommen.

Donnerstags: 15.00 - 18.00 Uhr
Leitung: Frau Chakhalyan
Kosten: keine

■ Arabische Volkstanzgruppe mit Yalla Dabke

Unter der Leitung von Yalla Dabke kann man in einer offenen internationalen Gruppe mit viel Spaß arabische Volkstänze aus Libanon, Palästina, Jordanien usw. erlernen.

Donnerstags: 19.30 - 21.00 Uhr
Leitung: Rana Shurrab
Kosten: keine

■ Hatha Yoga

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH



Die Teilnehmer*innen erlernen bestimmte Yoga Positionen – die so genannten ASANAS, zur Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte und Stärkung des gesamten Körpers. Außerdem wird eine bestimmte Atem-Technik, das PRANAYAMA, trainiert, um Körper und Geist in eine ruhige und positive Schwingung zu bringen.

Freitags: 20.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Hlbin Ahmed
Kosten: keine

■ Internationales Familiencafé

Alle Bewohner*innen 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 und Bewohner herzlich dazu eingeladen, einen geselligen Nachmittag miteinander zu verbringen. Am **10.10.**, **14.11.** und **05.12.2018** kann man im Literaturcafé spannenden Märchen, unterhaltsamen Kurzgeschichten oder Gedichten lauschen und im Anschluss darüber auszutauschen. Frau Latka-Kiel und Frau Schmidt-Kreuter freuen sich auf ihr Kommen!

Mittwochs: 15.30 - 17.00 Uhr
Leitung: Beate Erdmann
Kosten: keine

■ 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 Teilnehmer umgelegt.

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

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
Kosten: keine

Somalischer Frauentreff

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



Samstags: 20.10., 24.11. und
22.12.2018 ab 16.00 Uhr
Leitung: Frau Yusuf und Frau Ibrahim
Kosten: keine

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: 13.10., 10.11.
und den 08.12.2018 ab 16.00 Uhr
Leitung: Herr Onyeullor
Kosten: keine

■ Um's Eck - Ausstellung von HP Berndt

Berndts Bilder lassen um die Ecke und ins Reich farbiger Fantasie schauen. Seine abstrakten Farbkompositionen fordern die fröhliche Auseinandersetzung mit eigenen Sichtweisen. Der Nachbar Berndt hat freundliche Farben und Formen für den Nachbarschaftstreff ausgewählt, die den Betrachter positiv beeinflussen können.

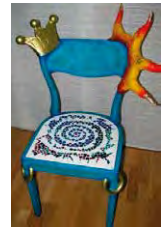


Am Sonntag, den 14. Oktober endet die Ausstellung mit einem kleinen Brunch im Treff von 11:00 bis 14:00 Uhr. Herzliche Einladung dazu! Um Anmeldung wird gebeten.

Termine: Vom 17.09. - 14.10.2018 zu den Sprechzeiten
Leitung: HP Berndt
Kosten: keine

■ Wir bemalen Stühle

Alle Nachbar*innen sind herzlich eingeladen, gemeinsam unter Anleitung sich einen eigenen Stuhl zu gestalten. Sie dürfen Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und sich künstlerisch ausprobieren. Stühle und Material zum Bearbeiten und Bemalen sind vorhanden. **Um Anmeldung wird gebeten.**



Termine: 06.10. von 14.00 - 18.00 Uhr und
Mittwochs: 10.10. und 17.10.2018
jeweils von 18:00 - 20:00 Uhr
Leitung: Frau Kronschnabl und Frau Diallo
Kosten: 5,00 Euro pro Stuhl

■ Adventsfeier

Alle Bewohnerinnen und Bewohner sind herzlich eingeladen, in gemütlicher vorweihnachtlicher Runde bei Kaffee, Tee, Plätzchen und Kerzenschein miteinander zu singen, Geschichten zu erzählen und, und, und.

Um Anmeldung wird gebeten.

Termin: Mittwoch: 12.12.2018 von 15.30 - 17.30 Uhr
Leitung: Frau Erdmann und Frau Maier-Matschke
Kosten: keine

Büroservice

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

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 Bücher für Kinder und Erwachsene **kostenfrei** ausleihen und abgeben.

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
<p>offene Sprechstunde mit Büroservice 8:00 - 10:00 Uhr</p>	<p>Deutschkurs mit internationalem Familiencafé 10:00 - 12:00 Uhr mit Frau Rattmann</p>	<p>Deutschkurs mit Kinderbetreuung* 8:00 - 11:30 Uhr mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.</p>	<p>offene Walking-Gruppe Treffpunkt a 9:15 - 10:00 Uhr anschließen Hocker-Gymnastik 10:15 - 10:45 Uhr mit Frau Erdmann</p>
<p>offene Nähstube der Caritas mit Frau Nieder und Frau Rampp 10:00 – 12:00 Uhr</p>	<p>offene Sprechstunde mit Büroservice 10:00 – 12:00 Uhr</p>		
<p>Lernförderung für Kinder der 3. und 4. Klasse * 15:30 - 17:00 Uhr Frau Wittich-Bonk & Frau Knicker</p>	<p>Bewegungsangebot nach Feldenkrais 13:30 - 14:30 Uhr mit Frau Ammer</p>	<p>offenes Nachbarschafts- Literaturcafé 15:30 – 17:00 Uhr mit Frau Latka-Kiel u. Frau Schmidt-Kreuter</p>	<p>Internationale Tanzgruppe 15:00 - 18:00 Uhr für Kinder mit Anush Chakrabarti</p>
	<p>Kleinfördergruppe Ideenreich 15:00 - 16:30 Uhr mit Frau Kronschnabl</p>		
<p>Offener Nähkurs 18:00 - 20:00 Uhr mit Frau Nieder</p>	<p>Entspannung und Körperwahrnehmung 18:30 - 19:30 Uhr mit Frau Ewald</p>	<p>offene Sprechstunde mit Büroservice 16:00 - 18:00 Uhr</p>	<p>offene arabische Volkstanzgruppe 19:30 - 21:00 Uhr mit Yalla Da</p>
		<p>Internationales Mitmachkochen* ab 17:30 Uhr monatlich</p>	

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

NACHBARSCHAFTSTREFF WESTERHAMER STRASSE 14

Ersttag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Gruppe am Treff 10 Uhr und Yogastrik 15 Uhr Hermann</p>	<p>Deutschkurs mit Kinderbetreuung* 8:00 - 11:30 Uhr mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.</p>	<p>MONGOL Initiativgruppe* für Kinder 10:30 - 13:00 Uhr mit Frau Gankhuyag</p>	<p>Der Treff kann für private Feiern bis 20:00 Uhr gemietet werden</p>
<p>Gruppe 10 Uhr Chakhalyan</p>	<p>Kreativitätsförderung Die Bunten Knöpfe 14:00 - 15:30 Uhr</p>	<p>Der Treff kann für private Feiern von 14:00 - 21:00 Uhr gemietet werden</p>	
	<p>Raummanagement 15:00 - 17:00 Uhr mit Frau Bingöl</p>		
<p>Gruppe 10 Uhr Abke</p>	<p>Offenes Atelier Ideenreich 16:00 - 18:00 Uhr für Kinder mit Frau Diallo & Frau Kronschnabl</p>	<p>Somalischer Frauentreff* 22.09., 20.10., 24.11. und 22.12.2018 mit Frau Yusuf und Frau Ibrahim</p>	
	<p>Hatha Yoga für Anfänger*innen 20:00 - 21:00 Uhr mit Hilbin</p>	<p>Nigerianische Gruppe (Mbaise)* 15.09., 13.10., 10.11. und 8.12.2018 mit Herrn Onyeullor</p>	

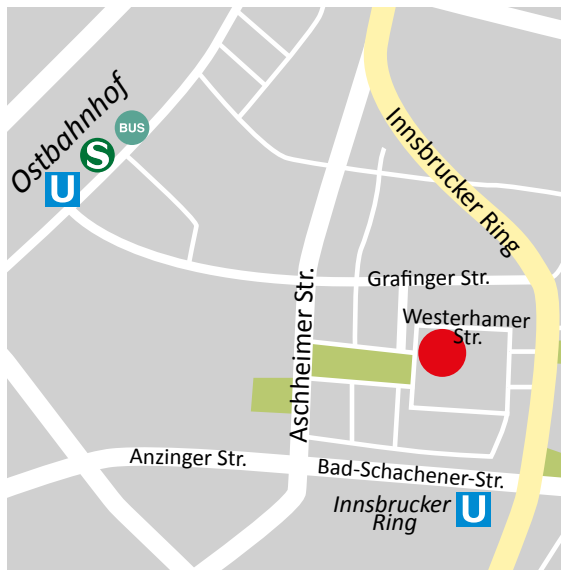
*Um Anmeldung wird gebeten

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
Fax: 089 / 67 97 67 96
Mail: nbt-westerhamer@mags-muenchen.de
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