

3.

Ausgabe  
April-Juni  
2019

# Westerhamer Straße

Neues aus dem  
Nachbarschaftstreff



## Sprechzeiten

**Montag:** 08.00 - 10.00 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 3. Ausgabe des neuen Programmheftes zu den vielen verschiedenen Angeboten einzuladen, die Dank aktiver Mitwirkung aus unserer Nachbarschaft zustandegekommen 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**

## ■ Nähstube

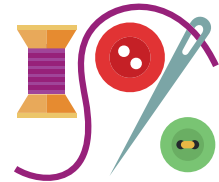
Unter fachkundiger Anleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiter der Caritas Ramersdorf können sie mit der Nähmaschine Lieblingsstücke umarbeiten oder auch neue Kleidungsstücke nähen.



**Montags:** 10.00 - 12.00 Uhr  
Nicht in den Schulferien  
**Leitung:** Frau Nieder und Frau Rapp  
**Kostenfrei**

## ■ Nähkurs

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

## ■ Bewegungsangebot nach Feldenkrais

Für alle NachbarInnen, die mit sanften Bewegungsübungen für ihre Gesundheit vorsorgen und Blockaden 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

## ■ 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. 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      **Montags:** 17.00 - 18.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Erdmann                      Frau Mutlu  
**Kostenfrei**

## ■ Hockergymnastik

NachbarInnen aller Altersklassen sind herzlich eingeladen bei der Hockergymnastik mitzumachen. Mit einfachen Übungen können Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit und Koordination durch gelenkschonende Übungen verbessern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist auch für Anfänger sehr gut geeignet. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



**Donnerstags:** 10.15 - 10.30 Uhr  
**Leitung:** Frau Erdmann  
**Kostenfrei**

## ■ Armenische Tanzgruppe für Kinder

Kinder zwischen 3 und 12 Jahren können armenische Tänze und moderne internationale Tanzstile erlernen. Jedes Kind, das gerne mitmachen möchte, kann einfach vorbei kommen.

**Donnerstags:** 16.00 - 18.00 Uhr

**Leitung:** Frau Chakhalyan

**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.

**Sonntags:** 19.00 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Rana Shurrab

**Kostenfrei**



## ■ Hatha Yoga

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH

Die TeilnehmerInnen erlernen durch bestimmte Yoga Positionen die innere Selbstheilung zur 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

**Leitung:** Hlbin Ahmed

**Kostenfrei**



(M)EIN STADTTEIL  
BEWEGT SICH

## ■ NEU: Schwangerschaftsgymnastik

In Kooperation mit (M)EIN STADTTEIL BEWEGT SICH

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

**Donnerstags:** 18.30 - 19.30 Uhr

4.04.-23.05., 6.06.-13.06.2019

**Leitung:** Ann Nicewonger

**Kostenfrei**



(M)EIN STADTTEIL  
BEWEGT SICH

## ■ 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 **3.04.**, **08.05.** und **05.06.2019** 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:** 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 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.

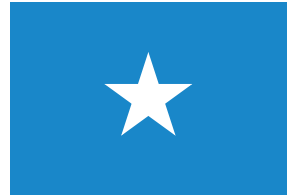


**Samstags:** 10.30 - 13.00 Uhr

**Leitung:** Frau Gankhuyag

## ■ 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:** 27.04., 25.05. und 22.06.2019  
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:** 13.04., 11.05. und 08.06.2019  
ab 16.00 Uhr

**Leitung:** Herr Onyeullor

## ■ Ostercafé

Alle Bewohnerinnen und Bewohner sind herzlich zu einer gemütlichen Osterfeier mit Kaffee, Tee und Ostergebäck eingeladen.

**Termin:** Mittwoch, den 10.04.2019  
ab 15:30 - 17:00 Uhr  
**Leitung:** Frau Erdmann  
**Kostenfrei**



## ■ Fahrradkurs für Frauen

Für alle Frauen, die das Fahrradfahren und die wichtigsten Verkehrsregeln erlernen möchten.

**Termine:** 15.-17.04.2019  
jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr  
**Leitung:** Frau Erdmann,  
**Teilnahmegebühr 5,-€**



## ■ Maifest

Alle BewohnerInnen sind herzlich eingeladen, gemeinsam zu feiern.  
Unter dem Maibaum, bei leckerem Essen, kreativen Angeboten und Spielen, wollen wir den Frühlingsanfang genießen.  
Wir freuen uns über Kuchen- oder Salatspenden.



**Termin:** Freitag, der 10.05 2019 von 14.00 - 20.00 Uhr  
**Leitung:** Nachbarschaftstreff-Team  
**Kostenfrei**

## ■ Kochaktion "Schnippelparty"

Herzliche Einladung zum gemeinsamen Schnippeln, Kochen und Essen!

**Termin:** 22.05.2019 ab 17.30 Uhr  
**Leitung:** Nachbarschaftstreff-Team  
**Kosten:** "Gemüse"





## Büroservice

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.



## 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 und anschließend wieder verwenden. Wir helfen Ihnen gerne dabei!



**Termin:**                   Freitags von 15.00 - 17.00 Uhr

**Leitung:**                 N.N.

**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 18:00 Uhr**



# WOCHENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>offene Sprechstunde</b> mit Büroservice <b>8:00 - 10:00 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 ... <b>9:15 - 10:00 Uhr</b> anschließend ... <b>Hocker-Gymnastik</b> <b>10:15 - 10:45 Uhr</b> mit Frau Erdmann
<b>offene Nähstube</b> der Caritas <b>10:00 - 12:00 Uhr</b> mit Frau Nieder und Frau Rampp	<b>offene Sprechstunde</b> mit Büroservice <b>10:00 - 12:00 Uhr</b>		
<b>Lernförderung für Kinder der 3. Klasse *</b> <b>15:30 - 17:00 Uhr</b> Frau Wittich-Bonk , Frau Knicker & Frau Burkardt	<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 Latka-Kiel & Frau Schmidt-Kreuter	
	<b>Kleinfördergruppe Ideenreich</b> <b>15:00 - 16:30 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>Armenische Tanzgruppe</b> <b>16:00 - 18:00 Uhr</b> mit Anush Chakrabarti
<b>NEU:</b> <b>After-Work-Walking</b> Treffpunkt am Treff <b>17:00-18:00 Uhr</b> mit Frau Mutlu		<b>Internationales Mitmachkochen*</b> ab 17:30 Uhr monatlich	<b>NEU:</b> <b>Schwangeren Gymnastik</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
Gruppe am Treff 0 Uhr nd nastik 15 Uhr dmann	<b>Deutschkurs mit Kinderbetreuung*</b> <b>8:00 - 11:30 Uhr</b> mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.	<b>MONGOL Initiativgruppe* für Kinder</b> <b>10:30 - 13:00 Uhr</b> mit Frau Gankhuyag	Der Treff kann für private Feiern bis 18:00 Uhr gemietet werden
	<b>Kreativitätsförderung</b> Die Bunten Knöpfe <b>14:00 - 15:30 Uhr</b>	Der Treff kann für private Feiern von 14:00 - 21:00 Uhr gemietet werden	
	<b>Raummanagement</b> <b>15:00 - 17:00 Uhr</b> mit Frau Bingöl		
e e für Kinder 00 Uhr Chakhalyan	<b>Offenes Atelier Ideenreich</b> <b>16:00 - 18:00 Uhr</b> für Kinder mit Frau Diallo & Frau Kronschnabl	<b>Somalischer Frauentreff*</b> 27.04., 25.05. und 22.06.2019 mit Frau Yusuf und Frau Ibrahim	
<b>U:</b> schafts- 0 cewonger	<b>Hatha Yoga</b> für Anfänger*innen <b>20:00 - 21:00 Uhr</b> mit Hilbin	<b>Nigerianische Gruppe (Mbaise)*</b> 13.04., 11.05. und 08.06.2019 mit Herrn Onyeullor	<b>offene arabische Volkstanzgruppe</b> <b>19:00 - 21:00 Uhr</b> mit Yalla Dabke

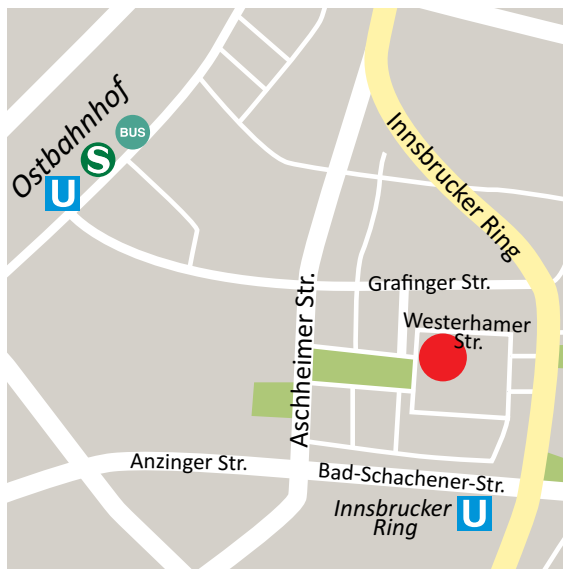
\*Um Anmeldung wird gebeten

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