

4.

Ausgabe
Juli-Sep
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



MAGS

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit



Liebe Besucherinnen und Besucher des Nachbarschaftstreffs Westerhamer Straße,

wir freuen uns, Sie mit unserer 4. 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

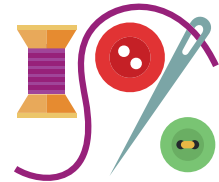
Unter fachkundiger Anleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiter der Caritas Ramersdorf können sie mit der Nähmaschine Lieblingsstücke umarbeiten oder auch neue Kleidungsstücke nähen.

Caritas
Nah | Am Nächsten

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 - 10.45 Uhr
Leitung: Frau Erdmann
Kostenfrei

■ Armenische Tanzgruppe für Kinder

Kinder zwischen 3 und 12 Jahren können sowohl armenische Tänze als auch moderne HipHop Tänze 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 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
nicht in den Sommerferien

Leitung: Hlbin Ahmed

Kostenfrei



■ 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
27.06. - 08.08., 05.09. - 19.09.2019

Leitung: Ann Nicewonger

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 **10.07.** und **11.09.2019** 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

■ 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: 20.07.und 28.09.2019
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: 13.07.und 14.09.2019
ab 16.00 Uhr

Leitung: Herr Onyeullor

Der Nachbarschaftstreff Westerhamer Straße
macht von 12.08.2019 bis 25.08.2019
Sommerpause.

Wir wünschen allen Nachbar*Innen
eine schöne Urlaubszeit!



■ Fußballcamp mit buntkicktgut

In den Sommerferien noch nichts vor? Dann mach doch bei unserem 4-tägigem Fußball-Sommer-Camp für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren mit!

Termin: 19.07. - 01.08.2019
jeweils von 9.00-16.30 Uhr

Leitung: Frau Erdmann und buntkicktgut

Kosten: 35,-€ (15,-€ Geschwister)



buntkicktgut
interkulturelle straßenfußball-tiga münchen

■ Fahrradkurs für Frauen

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

Termine: 05.-07.08.2019
jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Frau Erdmann

Kosten: 5,-€



■ Ausflug zur Fraueninsel im Chiemsee

Gemeinsam mit dem Nachbarschaftstreff in der Gotteszeller Straße fahren wir mit dem Bus zum Chiemsee. Mit dem Schiff geht es weiter auf die Fraueninsel zum Mittagessen. Hier kann jeder die Insel erforschen und an einer Führung durch die Klosterkirche teilnehmen.

Genauere Infos erhalten sie in den Nachbarschaftstreffs.

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung.

Termin: Mittwoch, 24.07.2019 von 10.00 - 17.30 Uhr
ab und an Stadtteiltreff Gotteszeller Straße

Leitung: Christa Maier-Matschke und Beate Erdmann

Kosten: 12 €, ermäßigt 8 €

■ Waldspaziergang zum Waldtruderinger Forst

Gemeinsam erkunden wir für ca. 3 Stunden den Wald. Wir werden einiges Wissenswertes über den Wald erfahren und erleben, wie gut der Wald unserem Körper und unserer Seele tut.

Bitte eine Fahrkarte, Brotzeit und Wasser mitbringen!

Festes geschlossenes **Schuhwerk** und passende Kleidung nicht vergessen!

Um Anmeldung wird bis zum 09.09.2019 im Treff gebeten.

Termin: Samstag, 14.09 2019 um 9:30 Uhr
am Nachbarschaftstreff

Leitung: Frau Annelise Amouzou-Adoun

Kosten: 5,00 €



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: Josef Reible

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
offene Sprechstunde mit Büroservice 8:00 - 10:00 Uhr	Deutschkurs mit internationalem Familiencafé 10:00 - 12:00 Uhr mit Frau Rattmann	Deutschkurs mit Kinderbetreuung* 8:00 - 11:30 Uhr mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.	offene Walking-Gruppe Treffpunkt am ... 9:15 - 10:00 Uhr anschließend ... Hocker-Gymnastik 10:15 - 10:45 Uhr mit Frau Erdmann
offene Nähstube der Caritas 10:00 - 12:00 Uhr mit Frau Nieder und Frau Rampp	offene Sprechstunde mit Büroservice 10:00 - 12:00 Uhr		
Lernförderung für Kinder der 3. Klasse * 15:30 - 17:00 Uhr Frau Wittich-Bonk, Frau Knicker & Frau Burkardt	Bewegungsangebot nach Feldenkrais 13:30 - 14:30 Uhr mit Frau Ammer	offenes Nachbarschafts- und Literaturcafé 15:30 - 17:00 Uhr mit Frau Latka-Kiel & Frau Schmidt-Kreuter	
	Kleinfördergruppe Ideenreich 15:00 - 16:30 Uhr mit Frau Kronschnabl		
Offener Nähkurs 17:15 - 19:00 Uhr mit Frau Nieder		offene Sprechstunde mit Büroservice 16:00 - 18:00 Uhr	Armenische Tanzgruppe 16:00 - 18:00 Uhr mit Anush Chakrabarti
NEU: After-Work-Walking Treffpunkt am Treff 17:00-18:00 Uhr mit Frau Mutlu		Internationales Mitmachkochen* ab 17:30 Uhr monatlich	NEU: Schwangeren Gymnastik 18:30-19:30 Uhr 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 10 Uhr und Tennistik 15 Uhr Edmann	Deutschkurs mit Kinderbetreuung* 8:00 - 11:30 Uhr mit Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.		
	Kreativitätsförderung Die Bunten Knöpfe 14:00 - 15:30 Uhr	Der Treff kann für private Feiern von 14:00 - 21:00 Uhr gemietet werden	Der Treff kann für private Feiern bis 18:00 Uhr gemietet werden
	Raummanagement 15:00 - 17:00 Uhr mit Frau Bingöl		
Gruppe für Kinder 10 Uhr Chakhalyan	Offenes Atelier Ideenreich 16:00 - 18:00 Uhr für Kinder mit Frau Diallo & Frau Kronschnabl	Somalischer Frauentreff* 20.07. und 28.09.2019 mit Frau Yusuf und Frau Ibrahim	
Gruppe: Nachbarschafts- 10 Edwonger	Hatha Yoga für Anfänger*innen 20:00 - 21:00 Uhr mit Hilbin	Nigerianische Gruppe (Mbaise)* 13.07. und 14.09.2019 mit Herrn Onyeullor	offene arabische Volkstanzgruppe 19:00 - 21:00 Uhr 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
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