

43.

Ausgabe
Juli - Okt.
2022

Maikäferblatt

Neues aus dem
Nachbarschaftstreff



Sprechzeiten

Mittwoch: 09:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 - 18:00 Uhr

Telefon:
E-Mail:
Web:

089 / 66 06 36 64
maikaefertreff@mags-muenchen.de
www.maikäfertreff.de



MAGS
Münchener Aktionswerkstatt Gesundheit



In eigener Sache...

Der Treff ist während der Sommerferien vom 15.08 - 02.09.2022
geschlossen.



Dieses Bild entstand im Rahmen der Malaktion
auf der Grünanlage mit Kindern aus der Maikäfersiedlung.

Inhaltsverzeichnis

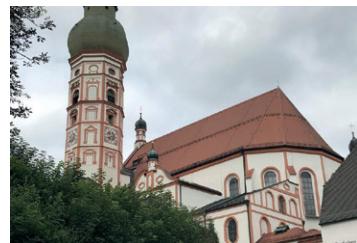
AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN	04-07
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT.....	07-12
Fitness im Echardinger Park.....	07
Zumba für 4 bis 12 Jährige	08
Fit in den Tag.....	08
Hockergymnastik.....	09
Modern Bellydance ab 12 Jahren.....	09
Walkinggruppe	10
Lady` s Bauchtanz 60+.....	10
Denken in Bewegung - Brainwalking	11
Montagsspaziergänge	12
OFFENE ANGEBOTE.....	13-16
Aquarell-Workshop.....	13
Mittagstisch	13
Spielnachmittag mit Cafébetrieb	14
Offene Aquarell-Malgruppe	14
Wir gehen Kegeln!	15
Nähen unter professioneller Anleitung.....	15
Kindertheater am Piratenspielplatz	16
ANGEBOTE FÜR SENIOREN*INNEN	17
Handy und Smartphone Sprechstunde	17
Gartengruppe für Senioren*innen.....	17
FAMILIE UND KINDER	18-19
„Mama lernt Deutsch“	18
Kinder-Sprachkurs Deutsch nach KIKUS	18
Deutschförderkurs für Kinder von 5-7 Jahren	19
Mutter-Kind Spielgruppe.....	19
VORTRÄGE UND WORKSHOPS.....	20-21
STAMMTISCHE	22
BERATUNG UND SERVICE.....	23-25
WOCHENPLAN	26-27

AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN

Auf`n heiligen Berg nach Andechs

Montag, 18. Juli 2022

Wir starten am S-Bahnhof in Herrsching. Der etwa 3,5 km lange Weg führt durch einen richtigen Urwald und 200 Höhenmeter hinauf zum Kloster. Neben der reich verzierten sehenswerten Kirche ist natürlich der Besuch des Bräustüberls oder des Biergartens obligatorisch. Anschließend werden wir noch am See bzw. im Kurpark in Herrsching verweilen.



Treffpunkt: 09:15 Uhr | Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss

Rückkehr: ca. 17:00 Uhr

Kosten: 9,00 Euro Ticket

Kleine Wanderung um die Osterseen

Montag, 01. August 2022

Die Osterseen bestehen aus einer Kette verschiedener kleiner Seen und Weiher, die miteinander verbunden sind. Dazwischen Schilf, Inseln, Wald und Wiesen. Auf unserem knapp 4 km langen Wanderweg kommt sicher keine Langeweile auf. Neben den malerischen Ausblicken auf das Bergpanorama ist botanisch einiges geboten. Bitte Getränk und Brotzeit mitnehmen. Kopfbedeckung nicht vergessen!



Treffpunkt: 09:30 Uhr | Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss

Rückkehr: gegen 17:00 Uhr

Kosten: 9,00 Euro Ticket

Führung durch das Auwaldbiotop und Tierkundemuseum in Bruckmühl

Montag, 19. September 2022

Die Führung durch das Biotop und Tierkunde-Museum dauert ca. zwei Stunden. Dabei gibt es einige Attraktionen wie Farnwald, Biber, Bienenturm oder 500 verschiedene heimische Tiere zu bestaunen.



Treffpunkt: 09:10 Uhr | Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss

Rückkehr: gegen 16:00 Uhr

Kosten: Bayernticket 12,00 Euro

Herbstwanderung durch die Aubinger Lohe

Montag, 26. September 2022

Auf ebenen befestigten Wegen gehen wir ca. 5 km die Ziegelweiher-Teichblick Runde.

Bitte Getränk und Brotzeit mitnehmen.



Treffpunkt: 10:30 Uhr | Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoß

Rückkehr: gegen 15:30 Uhr

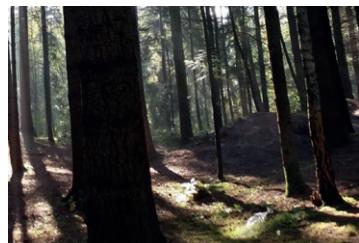
Kosten: MVV Ticket Zone M

AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN

Spaziergang im Weltwald Freising

Montag, 17. Oktober 2022

Auf verschiedenen Themenpfaden durch die Kontinente können wir zahlreiche Baum- und Straucharten bewundern. Neben Mammutbäumen, Sumpfzypressen oder japanische Schirmtannen treffen wir auf reizvolle Ausblicke und Skulpturen.
Streckenlänge: Ca. 6 km



Treffpunkt: 09:15 Uhr | Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoss

Rückkehr: gegen 15:30 Uhr

Kosten: 6,00 Euro Gruppenticket

Flughafenrundfahrt

Montag, 24. Oktober 2022

Bei dieser Tour mit dem Bus erleben wir das Alltagsgeschehen am Flughafen aus nächster Nähe und erfahren viel Spannendes über Flugzeuge, Sicherheit, Ablauf der Gebäckabfertigung und Flugzeugwartung. Der Fußweg von der S-Bahn-Haltestelle bis zum Besucherpark beträgt etwa 30 Minuten.



Anmeldung im Treff erforderlich (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Treffpunkt: 09:00 Uhr | Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss

Rückkehr: gegen 15:00 Uhr

Kosten: MVV Ticket

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

BERG AM LAIM BEWEGT SICH Mittwochs im Echardinger Park



Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben!

- Ohne Vorkenntnisse und ohne Anmeldung. Für Anfänger* innen und Fortgeschrittene
- Alle Angebote sind kostenlos und werden von ausgebildeten Trainer* innen geleitet.
- Bequeme Kleidung und Turnschuhe reichen
 - Für Qi-Gong und Yoga bitte Gymnastikmatte oder Handtuch mitbringen.
 - Boogie und Rock 'n' Roll ist auch ohne Tanzpartner* in möglich.
 - Für Nordic Walking bitte Stöcke mitbringen, wenn vorhanden.
- Treffpunkt am Volleyballnetz. Bei Regen fällt die Stunde aus.



Alle Angebote werden durchgeführt von:



Bezirksausschuss Berg am Laim
(Bezirksausschuss 14)



Fitness Echardinger Park — Programm 2022

Mai	04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05	Juni	01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.
18:30	Qi-Gong	18:30	Power Bauch Beine Po
18:30	Jonglieren f. Erwachsene	18:30	Zumba
18:30	Boogie / Rock 'n'Roll	18:30	Jonglieren f. Erwachsene
19:15	Power Bauch Beine Po	19:15	Ganzkörper Workout
19:15	Basketball	19:15	Basketball
		19:15	Spiele für Kinder und Erwachsene
Juli	06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07.	August	03.08. / 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08.
18:30	Qi-Gong	18:30	Nordic Walking
18:30	Yoga	18:30	Yoga
18:30	Boogie / Rock 'n'Roll	18:30	Fatburn/Koord.training
18:30	Bewegungskünste	18:30	Zumba
19:15	Ganzkörper Workout	19:15	Sanfte Ganzkörperfitness
19:15	Seilspringen	19:15	Fatburn/Koord.training
19:15	Quidditch		

Weitere Infos unter:

Mail: fitness-echardingerpark@web.de

I-Net: www.fitness-echardingerpark.de

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Zumba für 4-12 Jährige

Zumba Kids, das ist Gute Laune, Tanzen, Party zu modernen Rhythmen und tolle Choreographien. Mit Anh Thu werden neue tolle Tanzschritte aus der ganzen Welt, wie z. B: Salsa, Cumbia, Hip Hop getanzt. Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Alle Tänze und Tanzspiele sind den Bewegungen der Altersgruppe angepasst.



Anmeldung im Treff.

Montags:	15:30 - 16:30 Uhr (für 4 bis 8 Jährige)	<i>Nicht in den Schulferien!</i>
	16:30 - 17:30 Uhr (für 8 bis 12 Jährige)	<i>Nicht in den Schulferien!</i>
Leitung:	Anh Thu Wasner	

Fit in den Tag

Ein intensives Trainingsprogramm, funktionelle Übungen, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur.

Mit verschiedenen Hilfsmitteln wird das Training abwechslungsreich gestaltet. Gut für alle die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. **Bitte Handtuch und Trainingsmatte mitbringen!**



Anmeldung im Treff.

Dienstags:	09:30 - 10:30 Uhr	<i>Nicht in den Schulferien!</i>
Leitung:	Anh Thu Wasner	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>

Kooperation mit:



Hockergymnastik

Hockergymnastik ist für alle Senioren*innen, die Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft haben. Sie ist ein schonendes effektives Ganzkörpertraining, das die Alltagsmotorik, die Koordination und das Gleichgewicht nachhaltig verbessert. Bequeme Kleidung erforderlich!



Anmeldung im Treff.

Dienstags:	10:45 - 11:30 Uhr	<i>Nicht in den Schulferien!</i>
Leitung:	Anh Thu Wasner	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>

Kooperation mit:  Bruno lieben • Hilfe lieben • Jeden Tag!
Seniorenhilfe e.V.

Modern Bellydance ab 12 Jahren

Ich freue mich auf neue Bellydancer, gerne auch schon ab 12 Jahren, vom Teenager bis Best-Ager kann jeder Bauchtanz erlernen. Wir beginnen den Kurs mit reinen Grundlagen und Technik-Training für das keine Vorkenntnisse nötig sind, die Stunden bauen aufeinander auf. Außerdem erarbeiten wir eine moderne Pop-Choreo im Laufe des Kurses. Bitte bringt leichte Trainingssachen (am besten Leggings + Top) und ggf. ein Handtuch zum Dehnen und etwas zu trinken mit.



Dienstags:	18:30 - 20:00 Uhr	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>
Leitung:	„Layla“ (Lisa Trautmann)	
Kursgebühr:	60,00 Euro fürs Halbjahr	<i>Ermäßigung möglich!</i>

Anmeldung bei uns im Treff und weitere Infos bekommt ihr bei Lisa: email: Trautmann.Lisa@gmx.de

BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

Lady's Bauchtanz 60+

Es geht um Gesundheit, Bewegung, Wohlbefinden, Weiblichkeit und Selbstbewusstsein. Wir starten mit leichten Übungen und freuen uns über Anfängerinnen, erlernen eine kleine Choreografie und haben viel Spaß. Wie geschaffen für Seniorinnen.
Bitte leichte Trainingssachen mitbringen.



Dienstags: 15:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Margarete und Christa

Anmeldung und weitere Infos: Tel.: 01789326629, E-Mail: margarete.barba@web.de

Walkinggruppe

Mitmachen darf jeder der etwas für seine Gesundheit und Fitness tun will. Kommt einfach vorbei, wir freuen uns jederzeit über Zuwachs!



Mittwochs: nach Absprache zwischen 17:00 und 18:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Michaelibad

Leitung: Claudia Eberl

Bitte nehmen Sie Kontakt mit Frau Eberl auf. Tel.: 089 / 40 93 34

Denken in Bewegung - Brainwalking

KOSTEN
FREI

Bei einem lockeren Spaziergang durch den Michaeli-Anger verbinden wir Fitness für die Füße mit Fitness für den Kopf. Gleichzeitig trainieren wir das Herz-Kreislauf-System, sorgen für viel frischen Sauerstoff der Gehirnzellen und haben obendrein noch eine Menge Spaß.
Bitte ein Getränk mitnehmen.



Anmeldung im Treff.

Donnerstags: 10:30 - 11:30 Uhr

Leitung: Walburga Hopf

In Kooperation mit:



Montagsspaziergänge Begleitete Spaziergänge

KOSTEN
FREI

Wir starten wieder jeden Montag mit den Spaziergängen. Kostenfrei und ohne Anmeldung! Sie kommen zu den angegebenen Treffpunkten. Jeweils 2 Spaziergangpatinnen begleiten die Tour. Anschließend gibt es die Möglichkeit in einem Café oder Restaurant den Spaziergang ausklingen zu lassen. Die Spaziergänge in Berg am Laim/Ramersdorf führen jeweils zu besonderen Ecken und Plätzen im Stadtviertel. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Dauerregen entfällt der Spaziergang.



Datum	Ziel/Dauer	Besonderheit	Treffpunkt
04.07.22	Olympiagelände Rallye	MVV-Karte erforderlich	
11.07.22	Spaziergang in Berg am Laim/Ramersdorf	MVV-Karte erforderlich	10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk
18.07.22	Ausflug nach Andechs	9 Euro Ticket (siehe Ausflüge)	09:10 Uhr Ostbahnhof DB-InfoPoint Untergeschoss
25.07.22	Feldmochinger See	MVV-Karte erforderlich	10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk
01.08.22	Kleine Wanderung um die Osterseen	9 Euro Ticket (siehe Ausflüge)	09:30 Uhr Ostbahnhof DB-InfoPoint Untergeschoss
08.08.22	Perlacher Forst	MVV-Karte erforderlich	
05.09.22	Pasinger Stadtpark	MVV-Karte erforderlich	10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk
12.09.22	Spaziergang um den Poschinger Weiher 3,5 km	MVV-Karte erforderlich Bitte Getränk und Brotzeit mitnehmen.	10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk
19.09.22	Führung durch das Auwaldbiotop und Tiermuseum in Bruckmühl Anmeldung erforderlich!	BayernTicket (siehe Ausflüge) Bitte Getränk und Brotzeit mitnehmen.	09:10 Uhr Ostbahnhof DB-InfoPoint Untergeschoss
26.09.22	Herbstwanderung Aubinger Lohe (Rundweg ca. 6 km)	MVV-Karte erforderlich Bitte Getränk und Brotzeit mitnehmen	10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk
10.10.22	Dagelfing/Riem	MVV-Karte erforderlich	
17.10.22	Spaziergang im Weltwald Freising (ca. 6 km)	MVV-Karte oder Gruppenticket 6 € erforderlich (siehe Ausflüge) Bitte Getränk und Brotzeit mitnehmen.	09:15 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk
24.10.22	Flughafenrundfahrt Anmeldung erforderlich!	MVV-Karte oder Gruppenticket 6 € erforderlich (siehe Ausflüge)	09:00 Uhr Ostbahnhof DB-InfoPoint Untergeschoss

OFFENE ANGEBOTE

Aquarell-Workshop

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schauen Sie der Dozentin über die Schulter und erlernen Sie durch viele praktische Demonstrationen die Haupttechniken der Aquarellmalerei. Neben Materialkunde, Farbwahl und Bildaufbau sind viele nützliche Praxistipps und -tricks, sowie individuelle Beratung Inhalt des Kurses. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Materialien bzw. Malsachen mit, wie z.B. Aquarellfarben, Aquarellblock sowie Pinsel.



Anmeldung im Treff.

Samstags:	02.07.2022 06.08.2022 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt:	Gartenzimmer Echardinger-Straße 49
Leitung:	Zhanna Ryzhkouskaya
Kosten:	10,00 Euro

Ermäßigung möglich!

Mittagstisch

Jeden Dienstag um 12:00 Uhr

können Sie in geselliger Runde Mittagessen.

Für einen Unkostenbeitrag von **5,00 Euro** erhalten Sie ein frisch gekochtes, gesundes Menü.

Nur mit Anmeldung!



Mittagstisch

Dienstags: ab 12:00 Uhr

Ermäßigung möglich!

OFFENE ANGEBOTE

Spielnachmittag mit Cafébetrieb

Zuerst gibt es eine gute Tasse Kaffee, leckeren selbstgebackenen Kuchen und anschließend wird gespielt. Ob nun Brett-, Schafkopfspiel, oder auch das beliebte Rummikub auf dem Programm stehen – Freude und Spaß sind garantiert!



Mittwochs: 14:30 - 17:00 Uhr

Offene Aquarell-Malgruppe

Jeden zweiten Donnerstag im Monat treffen sich die bisherigen Teilnehmer*innen des Aquarell-Basiskurses, um ihre künstlerische Begabung weiter auszuleben. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Aquarell-Material und Malwerkzeug ist im begrenzten Umfang vorhanden. Um Unkostenersstattung wird gebeten.



KOSTEN
FREI

Donnerstags: 14.07.22 | 11.08.22 | 08.09.22 | 13.10.22

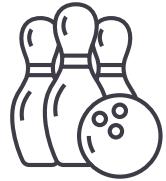
Uhrzeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Gartenzimmer Echardinger-Straße 49

Leitung: Sepp Schmalzgruber | Tel.: 089 / 49 57 38

Wir gehen kegeln!

Haben Sie auch Lust auf gesellige Kegelabende?
Jeden zweiten Donnerstag im Monat im Pfarrheim St. Pius.
Dann melden Sie sich im Treff!

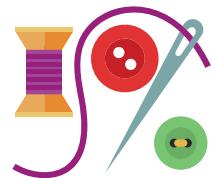


Donnerstags:	14.07.22 11.08.22 08.09.22 13.10.22 ab 18:00 Uhr	<i>jeden 2. Donnerstag im Monat</i>
Treffpunkt:	Pfarrheim St. Pius, (Aschheimer Str., Höhe Piusplatz)	
Leitung:	Arnold Berner Tel.: 089 / 95 77 269	

Nähen unter professioneller Anleitung

Kürzer, enger, länger und moderner! Auch ohne bzw. geringe Näherfahrung können Sie Kleidungsstücke für sich oder Ihre Kinder verändern. Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte Schere und Nähgarn mitbringen.

Anmeldung im Treff!



Sonntags:	17.07.22 25.09.22 15:00 - 18:00 Uhr
Leitung:	Maggie Widera
Kosten:	3,00 Euro je Nachmittag

Kindertheater am Piratenspielplatz „Froschkönig“

Freitag, den 08.07.2022 um 16:30 Uhr



Wo? In der Grünanlage an der Bad-Kreuther-Straße
beim Piratenspielplatz
Einlass ab 16:00 Uhr | Beginn um 16:30 Uhr

Info: Bitte bringt Sitzkissen oder eine Picknickdecke mit,
da ihr auf der Wiese sitzt!

Für Kinder ab 4 Jahre geeignet. Wir freuen uns auf viele
Kindergarten- und Grundschulkinder.
Bei Regen muss die Theatervorstellung leider entfallen.

In Kooperation mit:

ANGEBOTE FÜR SENIOREN*INNEN

Handy und Smartphone Sprechstunde für Senioren*innen

Gibt es ein Problem mit einer App auf dem Smartphone? Wie wird vom Smartphone aus ein Foto verschickt – oder gibt es eine Frage zu einer Anwendung? Hier können alle Fragen rund um das Handy (Smartphone) gestellt werden.



Mittwochs:	13.07.22 27.07.22 10.08.22 14.09.22 28.09.22 12.10.22
	26.10.22
Uhrzeit:	15:00 - 16:00 Uhr
Leitung:	Johannes Fatt

Gartengruppe für Senioren*innen

Der kleine Garten beim Gartenzimmer in der Ehardinger Straße 49 ist mit Hochbeeten ausgestattet. Einige Senior*innen haben sich zu einer Gartengruppe zusammengefunden. Ab dem Frühjahr können noch einige Gärtner*innen dazu kommen.



Neugierig geworden?
Informationen und Anmeldung im Treff.

FAMILIE UND KINDER

„Mama lernt Deutsch“

Untereinander Kontakt haben und miteinander Spaß am Deutschsprechen entwickeln.

Es geht um Sprechen, lesen und schreiben.

Alle Mütter sind herzlich willkommen.

Kleinkinder können gerne mitgebracht werden.



Montags: 9:00 - 11:00 Uhr

Nicht in den Schulferien!

Mittwochs: 9:00 - 11:00 Uhr

Eine Kooperationsveranstaltung mit:

Verein für Fraueninteressen e.V.



VEREIN FÜR
FRAUENINTERESSEN E.V.
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

Kinder-Sprachkurs Deutsch nach KIKUS - Methode

Sprechen Sie in Ihrer Familie mehrere Sprachen?

In unserem Kindersprachkurs nach KIKUS-Methode lernt ihr Kind spielerisch Deutsch. Die Kinder sprechen in kleinen Gruppen, auch in ihrer eigenen Muttersprache. Sie als Eltern erfahren außerdem, wie Sie Ihr Kind zu Hause sprachlich fördern können. Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren.

Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.



Dienstags: 16:00 - 17:00 Uhr | Kurs startet am 21.06.22

Leitung: Marlis Thomas-Haas, *Ausgebildete EKP-Gruppenleiterin*

Eine Kooperationsveranstaltung mit:



Deutschförderkurs für Kinder von 5-7 Jahren



Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben,
setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

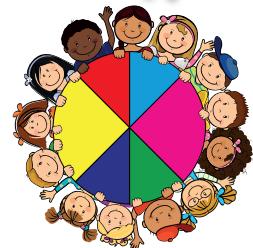
Donnerstags: 15:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Martina Kiebacher-Schmied, *Montessorilehrerin*

Kosten: 30,00 Euro für 10 Einheiten

Mutter-Kind Spielgruppe

Hier haben Mütter mit ihren Kleinkindern (1,5 - 3 Jahren) die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu knüpfen. Die Kinder kommen in Kontakt mit Gleichaltrigen und haben die Gelegenheit gemeinsam zu singen, spielen, toben, verschiedene Materialien auszuprobieren und mit anderen Kindern Spaß zu haben. Unsere Gruppenleiterin beantwortet in diesem Rahmen auch gerne Fragen zur Erziehung und altersgerechten Entwicklung.



Informationen und Anmeldung im Treff.

Freitags: 09:00 - 11:00 Uhr

Nicht in den Schulferien!

Leitung: Marlis Thomas-Haas, *Ausgebildete EKP-Gruppenleiterin*

VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Salbei - Gewürz- und Heilpflanze

Mittwoch, 20. Juli 2022

Wer kennt sie nicht die „Salbeibonbons“ bei Heiserkeit und Halsentzündungen?

Die heilenden Eigenschaften des Salbeis sind vielzählig: antiseptisch, antibiotisch, antibakteriell und entzündungshemmend, doch es ist auch Vorsicht bei der Anwendung geboten. Selbstgemachte Kostproben und Rezepte runden den Abend ab.



Anmeldung im Treff erforderlich (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Termin: Mittwoch 20.07.22 | 17:30 - 19:30 Uhr im Maikäfertreff

Unkostenbeitrag: 5,00 Euro

Früchte und Samen im Herbst

Mittwoch, 28. September 2022

Viele Wildpflanzen tragen im Herbst Früchte/Samen und versorgen uns so kostenlos mit nährstoffreichen Lebensmitteln. Neben Kostproben gibt es wertvolle Tipps zum sammeln und verarbeiten.



**Anmeldung im Treff erforderlich
(Begrenzte Teilnehmerzahl)**

Termin: Mittwoch, 28.09.22 | 17:30 - 19:30 Uhr im Maikäfertreff

Unkostenbeitrag: 5,00 Euro

Herbstkranz binden

Mittwoch, 12. Oktober 2022

Aus den vielen Früchten, Gräsern und Blüten des Herbstes binden wir einen Kranz und holen uns so die Schönheit des Herbstes ins Haus.

Bitte Schere mitbringen!



**Anmeldung im Treff erforderlich
(Begrenzte Teilnehmerzahl)**

Termin: Mittwoch, 12.10.22 | 17:30 - 19:30 Uhr im Maikäfertreff

Unkostenbeitrag: 5,00 Euro

Polizei Sicherheitskurs

Donnerstag, 22. September 2022

Thema: Verkehrssicherheit als Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer und zu aktuellen Themen der Kriminalität.

Der Kurs richtet sich an Senioren*innen.



Anmeldung im Treff erforderlich (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Termin: Donnerstag, 22.09.2022 | 13:30 Uhr im Maikäfertreff

Führung 14:30 - 17:00 Uhr Verkehrspolizeiinspektion | Tegernseer Landstr. 210

Kosten: Fahrtkosten MVV

STAMMTISCHE

Frauenstammtisch

Jeden dritten Dienstag im Monat treffen wir uns ab **17:00 Uhr** in der **Echardinger Gartenlaube** (Echardinger Straße 10).

Die Gestaltung der Treffen ist offen und ist sicher eine gute Gelegenheit, einen schönen Abend zu verbringen, neue Frauen kennen zu lernen, Kontakte zu knüpfen oder sich auszutauschen.



Dienstags: 19.07.22 | 16.08.22 | 20.09.22 | 18.10.22 | 17:00 Uhr

Leitung: Melissa Karlibel | Tel.: 0179/1190360

Männerstammtisch

Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns ab **17:00 Uhr** in der **Echardinger Gartenlaube** (Echardinger Str. 10).

Ein Angebot für Männer jeden Alters, die Freude an Gemeinschaft und Gesprächen unter Männern haben. Jeder Mann ist herzlich willkommen!



Dienstags: 26.07.22 | 30.08.22 | 27.09.22 | 25.10.22 | 17:00 Uhr

Leitung: Sepp Schmalzgruber | Tel.: 089 / 49 57 38

BERATUNG UND SERVICE

Versichertenberatung der Deutschen Rentenversicherung

- Auskunft zu Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung
- Kontenerklärung
- Rentenanträge/Formulare



Dieser Service ist kostenlos!

Vereinbaren Sie telefonisch mit Christine Reindl einen Termin: Tel: 089/150 12 58

Treffen der AA Gruppe und der Al-Anon-Gruppe



Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine zwanglose, weltweite Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufs- und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um nüchtern zu werden und ihre Nüchternheit zu erhalten. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Es gibt keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge.

Al-Anon Familiengruppen

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Alkoholikern, die ihre **Erfahrung, Kraft und Hoffnung** miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Problem zu lösen.

Montags: 19:30 - 21:00 Uhr

Kontakt: Achim: 0176 57 47 80 28

BERATUNG UND SERVICE

Beratungsangebote

Die Beratungsangebote sind kostenlos, vertraulich und unabhängig von Weltanschauung und Religion.

Soziale Beratung

Soziale Beratung bietet Unterstützung für Menschen in schwierigen sozialen, wirtschaftlichen und persönlichen Lebenslagen.

Unser Angebot

- Sozialpädagogische Beratung
- Hilfe bei Behördenangelegenheiten
- Weitervermittlung an andere soziale Einrichtungen
- Stärkung der sozialen Netze im Stadtviertel

Sprechzeiten: Mittwoch | 9:30 - 12:00 Uhr

Leitung: Lena-Maria Hopf

Beratung für Senioren*innen

Unser Angebot

- Beratung über die Versorgungsmöglichkeiten
- Dienstleistungen und Angebote der Altenhilfe
- Informationen über Kostenträger und Leistungen z. B. Kranken- und Pflegekassen
- Informationen zur Grundsicherung
- Unterstützung bei der Antragsstellung und im Umgang mit Behörden

In Kooperation mit:



Sprechzeiten: Dienstag | 11:00 - 12:00 Uhr | Mittwoch | 14:00 - 15:00 Uhr

Leitung: Walburga Hopf

Sprechstunden für Migranten*innen

Kostenlose Beratung zu den verschiedensten Themen des Alltags in türkischer und deutscher Sprache.



Sprechzeiten: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat | 15:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Selma Tetik

Iginize Tesekkür ederim.

Serviceangebote

Tageszeitungen lesen

Süddeutsche Zeitung



Raumvermietung

Sie können die Räume für Feierlichkeiten und Veranstaltungen am Samstag und Sonntag bis zu max. 20 Personen mieten.

Private Haftpflichtversicherung notwendig!
Informationen zu den Sprechzeiten im Maikäfertreff.



Bücherauschecke

Spannende Krimis und Romane sowie Kinder- und Jugendbücher stehen im Bücherregal und können getauscht und ausgeliehen werden.



Büroservice

Kurzberatung bei Behördenschriftwechsel,
Faxen, Kopieren.
Zu den allgemeinen Sprechzeiten.



WOCHEPLAN regel

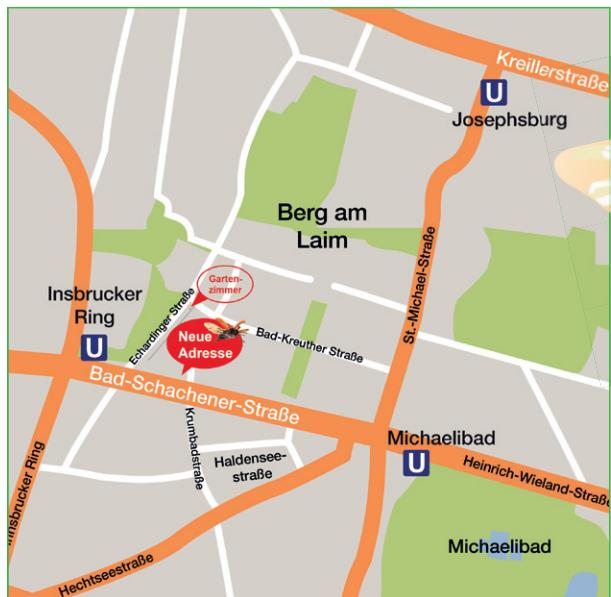
Montag	Dienstag	Mittwoch
Mama lernt Deutsch 9:00 – 11:00 Ausflüge, Montagsspaziergänge	Fit in den Tag 9:30 - 10:30 Hockergymnastik 10:45 – 11:30 Seniorenberatung 11:00 – 12:00 Mittagstisch 12:00 – 13:30	Sprechzeit 9:00 – 13:00 Mama lernt Deutsch 9:00 – 11:00
Zumba für 4 bis 8-Jährige 15:30 – 16:30 Zumba für 8 bis 12-Jährige 16:30 – 17:30	KIKUS-Sprachkurs 16:00 - 17:00 Bauchtanz Lady's 15:30 – 17:30	Seniorenberatung 14:00 – 15:00 Spieldenachmittag mit Cafébetrieb 14:30 – 17:00 Smartphone-Sprechstunde 15:00 – 16:00 Integrationsberatung 15:00 – 17:00 2x mtl.
AA Gruppe 19:30 – 21:00 Al-Anon Gruppe 19:30 - 21:00	Männerstammtisch 17:00 – 21:00 1xmtl. Frauenstammtisch 18:00 – 20:00 1xmtl. Bellydance 18:30 – 20:00	Kräuterworkshops 17:30 – 19:30 1xmtl. Walking 18:00 - 19:00

mäßige Veranstaltungen

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Brainwalking 10:30 – 11:30 Malgruppe 09:30 - 11:30 1xmtl.	Mutter-Kind-Spielgruppe 9:00 – 11:30	Aquarell-Workshop 10:00 - 12:00 1xmtl.	Nähen 15:00 – 18:00 1xmtl.
Sprechzeit 14:00 – 18:00 Deutschförderkurs f. Vorschulkinder 15:30 - 17:00	Französische Spiel- und Lerngruppe 15:30 – 18:00 Französische Spiel- und Lerngruppe 15:30 - 18:00		
Kegeln 18:00 – 21:00 1x mtl.			

Maikäfertreff statt!

Der Maikäfertreff ist ein Treffpunkt und Begegnungsort für alle unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft. Wir unterstützen Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen, setzen uns für die Belange der Bürger*innen in der Siedlung ein, fördern Eigeninitiative und gegenseitige Hilfe untereinander.



Maikäfertreff

Bad-Schachener-Str. 69
81671 München
Tel: 089/66 06 36 64
maikaefertreff@mags-muenchen.de
www.maikaefertreff.de
www.mags-muenchen.de

Adresse Gartenzimmer:

Echardinger Str. 49

Eingang über Bad-Kreuther Str. (Fußweg Garteneingang)

Träger:



Der Treff wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Impressum:

Verantwortlich: Lena-Maria Hopf

Maikäfertreff | Bad-Schachener-Str. 69 | 81671 München | Leitung: Lena-Maria Hopf