

43.

Ausgabe  
Juli - Okt.  
2022

# Maikäferblatt

Neues aus dem  
Nachbarschaftstreff



## Sprechzeiten

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

Telefon: 089 / 66 06 36 64  
E-Mail: [maikaefertreff@mags-muenchen.de](mailto:maikaefertreff@mags-muenchen.de)  
Web: [www.maikaefertreff.de](http://www.maikaefertreff.de)



# MAGS

Münchner 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

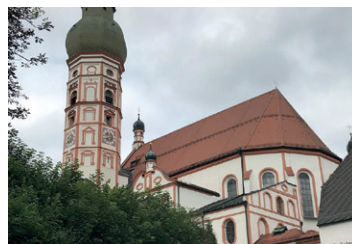
---

<b>AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN.....</b>	<b>04-07</b>
<b>BEWEGUNG UND GESUNDHEIT.....</b>	<b>07-12</b>
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
<b>OFFENE ANGEBOTE.....</b>	<b>13-16</b>
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
<b>ANGEBOTE FÜR SENIOREN*INNEN .....</b>	<b>17</b>
Handy und Smartphone Sprechstunde .....	17
Gartengruppe für Senioren*innen.....	17
<b>FAMILIE UND KINDER .....</b>	<b>18-19</b>
„Mama lernt Deutsch“ .....	18
Kinder-Sprachkurs Deutsch nach KIKUS.....	18
Deutschförderkurs für Kinder von 5-7 Jahren .....	19
Mutter-Kind Spielgruppe.....	19
<b>VORTRÄGE UND WORKSHOPS .....</b>	<b>20-21</b>
<b>STAMMTISCHE .....</b>	<b>22</b>
<b>BERATUNG UND SERVICE.....</b>	<b>23-25</b>
<b>WOCHENPLAN .....</b>	<b>26-27</b>

## 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.

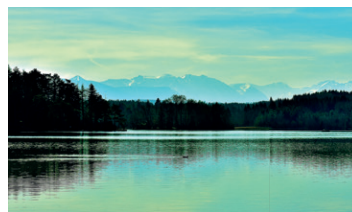


<b>Treffpunkt:</b>	09:15 Uhr   Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss
<b>Rückkehr:</b>	ca. 17:00 Uhr
<b>Kosten:</b>	9,00 Euro Ticket

## 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!



<b>Treffpunkt:</b>	09:30 Uhr   Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss
<b>Rückkehr:</b>	gegen 17:00 Uhr
<b>Kosten:</b>	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.



<b>Treffpunkt:</b>	09:10 Uhr   Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss
<b>Rückkehr:</b>	gegen 16:00 Uhr
<b>Kosten:</b>	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.



<b>Treffpunkt:</b>	10:30 Uhr   Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoss
<b>Rückkehr:</b>	gegen 15:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	MVV Ticket Zone M

## 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



<b>Treffpunkt:</b>	09:15 Uhr   Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoss
<b>Rückkehr:</b>	gegen 15:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	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)**

<b>Treffpunkt:</b>	09:00 Uhr   Ostbahnhof DB Infopoint Untergeschoss
<b>Rückkehr:</b>	gegen 15:00 Uhr
<b>Kosten:</b>	MVV Ticket

## BERG AM LAIM BEWEGT SICH Mittwochs im Echardinger Park



(M)EIN STADTTEIL  
BEWEGT SICH

### 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](mailto:fitness-echardingerpark@web.de)

I-Net: [www.fitness-echardingerpark.de](http://www.fitness-echardingerpark.de)

## 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.**

<b>Montags:</b>	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>
<b>Leitung:</b>	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.**

<b>Dienstags:</b>	09:30 - 10:30 Uhr	<i>Nicht in den Schulferien!</i>
<b>Leitung:</b>	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.**

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

Kooperation mit:



## 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.



<b>Dienstags:</b>	18:30 - 20:00 Uhr	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>
<b>Leitung:</b>	„Layla“ (Lisa Trautmann)	
<b>Kursgebühr:</b>	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](mailto:Trautmann.Lisa@gmx.de)

## 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.



<b>Dienstags:</b>	15:00 - 17:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Margarete und Christa

Anmeldung und weitere Infos: Tel.: 01789326629, E-Mail: [margarete.barba@web.de](mailto: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!



<b>Mittwochs:</b>	nach Absprache zwischen 17:00 und 18:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Eingang Michaelibad
<b>Leitung:</b>	Claudia Eberl

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

# Denken in Bewegung – Brainwalking

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

## 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.**

<b>Samstags:</b>	02.07.2022   06.08.2022   10:00 - 12:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Gartenzimmer Echardinger-Straße 49
<b>Leitung:</b>	Zhanna Ryzhkouskaya
<b>Kosten:</b>	10,00 Euro <i>Ermäßigung möglich!</i>

## 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.



**Mittagstisch**

**Nur mit Anmeldung!**

<b>Dienstags:</b>	ab 12:00 Uhr <i>Ermäßigung möglich!</i>
-------------------	---

## 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 Unkostenerstattung wird gebeten.



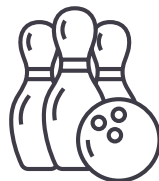
**Donnerstags:** 14.07.22 | 11.08.22 | 08.09.22 | 13.10.22

**Uhrzeit:** 09:30 - 11:30 Uhr

**Treffpunkt:** Gartenzimmer Echardinger-Straße 49

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

## Wir gehen kegeln!



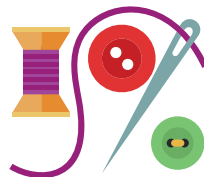
Haben Sie auch Lust auf gesellige Kegelabende?  
Jeden zweiten Donnerstag im Monat im Pfarrheim St. Pius.  
Dann melden Sie sich im Treff!

<b>Donnerstags:</b>	14.07.22   11.08.22   08.09.22 13.10.22   ab 18:00 Uhr	<i>jeden 2. Donnerstag im Monat</i>
<b>Treffpunkt:</b>	Pfarrheim St. Pius, (Aschheimer Str., Höhe Piusplatz)	
<b>Leitung:</b>	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!**



<b>Sonntags:</b>	17.07.22   25.09.22   15:00 - 18:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Maggie Widera
<b>Kosten:</b>	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:

  
**KulturKinder**  
München

  
**KulturRaum**  
München

## 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.



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

## Gartengruppe für Senioren\*innen

Der kleine Garten beim Gartenzimmer in der Echardinger 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.

## „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.



KOSTEN  
FREI

**Montags:** 9:00 - 11:00 Uhr

**Mittwochs:** 9:00 - 11:00 Uhr

*Nicht in den Schulferien!*

**Eine Kooperationsveranstaltung mit:**

Verein für Fraueninteressen e.V.



## 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.



KOSTEN  
FREI

**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.

<b>Donnerstags:</b>	15:30 - 17:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Martina Kiebacher-Schmied, <i>Montessorilehrerin</i>
<b>Kosten:</b>	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.

<b>Freitags:</b>	09:00 - 11:00 Uhr	<i><b>Nicht in den Schulferien!</b></i>
<b>Leitung:</b>	Marlis Thomas-Haas, <i>Ausgebildete EKP-Gruppenleiterin</i>	

## Salbei - Gewürz- und Heilpflanze

**Mittwoch, 20. Juli 2022**

Wer kennt sie nicht die „Salbeibonbons“ bei Heiserkeit und Halsentzündungen? Die heilenden Eigenschaften des Salbeis sind vielfältig: 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)**

<b>Termin:</b>	Mittwoch 20.07.22   17:30 - 19:30 Uhr im Maikäfertreff
----------------	--

<b>Unkostenbeitrag:</b>	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)**

<b>Termin:</b>	Mittwoch, 28.09.22   17:30 - 19:30 Uhr im Maikäfertreff
----------------	---

<b>Unkostenbeitrag:</b>	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)**



<b>Termin:</b>	Mittwoch, 12.10.22   17:30 - 19:30 Uhr im Maikäfertreff
<b>Unkostenbeitrag:</b>	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)**



<b>Termin:</b>	Donnerstag, 22.09.2022   13:30 Uhr im Maikäfertreff
<b>Führung</b>	14:30 - 17:00 Uhr Verkehrspolizeiinspektion   Tegernseer Landstr. 210
<b>Kosten:</b>	Fahrtkosten MVV

## 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

## 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

## 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 Alltages in türkischer und deutscher Sprache.



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

**Leitung:** Selma Tetik

*Iginize Tesekkkür 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.



## Büchertauschcke

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.



# WOCHENPLAN regel

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

## mäßige Veranstaltungen

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

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](mailto:maikaefertreff@mags-muenchen.de)

[www.maikaefertreff.de](http://www.maikaefertreff.de)

[www.mags-muenchen.de](http://www.mags-muenchen.de)

### Adresse Gartenzimmer:

Echaringer 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