

3.

Ausgabe  
Januar – April  
2023

# baum20

Neues aus dem Nachbarschaftstreff



## Sprechzeiten der Treffleitung (Mathias Brandstätter)

Montag: 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch: 15.00 – 18.00 Uhr

Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 089 46 131 206

E-Mail: [baum20@mags-muenchen.de](mailto:baum20@mags-muenchen.de)



**MAGS**

München Aktiv für Gesundheit e.V.



## Liebe Besucherinnen und Besucher des Nachbarschaftstreffs baum20,

Liebe Besucherinnen und Besucher des Nachbarschaftstreffs baum20, mitten in Berg am Laim ist hier ein Ort für gute, gesunde und lebendige Nachbarschaft. Hier finden alle BewohnerInnen Raum und Zeit, unterschiedlichste Aktivitäten zu planen und durchzuführen. Bei uns sind alle willkommen, die sich mit anderen Bewohner\*innen und Nachbar\*innen treffen wollen. Und wir freuen uns auf Interessierte, die sich engagieren möchten und Freude an ehrenamtlichen Tätigkeiten in ihrem Stadtteil haben.

Haben Sie weitere Ideen, vermissen Sie etwas, und haben Sie Zeit und Lust selbst aktiv mitzugestalten? Wir freuen uns immer über Anregungen. Alle Ideen werden auch am „Nachbarschafts-Baum“ im Büroschaufenster ausgehängt.

Wir hoffen, dass alles stattfinden kann wie geplant, aber es können sich immer einmal Änderungen bei Angeboten ergeben. Bitte fragen Sie im Zweifel nach und informieren Sie sich in den aktuellen Aushängen.

Alle offenen Angebote werden selbstverständlich laufend an die bestehenden Corona-Richtlinien und Hygienevorschriften angepasst. Bitte beachten Sie dazu die Informationen im Aushang an der Ladentüre.

Wir wünschen nun viel Spaß beim Lesen, und freuen uns auf Ihren baldigen Besuch im baum20.



Ihr Mathias Brandstätter



München Aktiv für Gesundheit e.V.

und das Team von MAGS

## ■ Offene Sprechstunde für soziale Fragen

Die Sprechstunde steht Menschen mit Fragen in schwierigen sozialen, wirtschaftlichen und persönlichen Lebenslagen offen. Die Beratungsangebote sind kostenlos, vertraulich und unabhängig von Weltanschauung und Religion.

### Unser Angebot:

- Sozialpädagogische Beratung
- Hilfe bei Behördenangelegenheiten
- Weitervermittlung an andere soziale Einrichtungen

**Termine:** Wöchentlich donnerstags, 12:00 – 14:00 Uhr  
(nicht in den Schulferien)

**Ihre Ansprechpartnerin:** Lena Hopf

## ■ Offene Bewegungsberatung

Sie wollen sich mehr bewegen oder in Berg am Laim Sport treiben, wissen aber nicht so recht, wo und wie sie anfangen können? Dann sind Sie genau richtig in der Orientierungssprechstunde. Hier bekommen Sie nähere Informationen zu allen Sportangeboten in der näheren Umgebung.

**Übrigens:** In Berg am Laim gibt es eine ganze Menge Angebote, die gefördert werden und für Teilnehmende kostenfrei sind.

**Termine:** Einmal im Monat am Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr  
(Termine im Aushang)

**Ihre Ansprechpartnerin:** Beate Erdmann

## ■ Parkinson-Gesprächsrunde

Für an Parkinson Erkrankte und ihre Angehörigen gibt es im baum20 eine monatliche Gesprächsrunde zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Veranstaltet werden die Treffen von der Deutschen Parkinson Gesellschaft, Ortsgruppe München.

**Termine:** Jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

**Weitere Informationen:** Ellen Zachmann (089-43630858)

## ■ Bürgersprechstunde Bezirksausschuss 14

Einmal im Monat sind der Vorsitzende des Bezirksausschuss 14 Berg am Laim, Alexander Friedrich, und seine Stellvertreter an einem Dienstagabend um 19 Uhr für eine offene Bürgersprechstunde im baum20. Wenn Sie Anliegen, Fragen oder Wünsche zu unserem Stadtteil haben, dann können Sie ohne Anmeldung vorbeikommen und die Gelegenheit zum direkten Gespräch nutzen.

**Termine:** 17. Januar, 14. Februar, 14. März, 11. April, jeweils ab 19:00 Uhr

## ■ VDK-Information

Immer am 2. Dienstag im Monat von 9 – 15 Uhr können VDK-Mitglieder und alle Bürger\*innen in Berg am Laim sich im baum20 über den VDK informieren. Die genauen Termine sind im Aushang am Schaufenster zu finden. Jeweils ab 11 Uhr wird auch eine Spielrunde angeboten.

**Ihre Ansprechpartnerin:** Frau Hübner (0160-95821178)

## ■ Versichertenberatung der Deutschen Rentenversicherung

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

Der Beratungsservice ist kostenfrei! Bitte vereinbaren Sie mit Frau Reindl telefonisch einen Termin: Tel: 089/150 12 58

## ■ Smartphone-Hilfe

Wie mach ich ein Foto mit meinem Smartphone? Wie lade ich eine App herunter? Wie kann ich Nachrichten mit SMS oder mit WhatsApp versenden? Wie bekomme ich ein Foto auf mein Tablet? Bei diesen und anderen Fragen zum Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet bekommen Sie nützliche Tipps von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin. Termine nach Absprache im Treff, bitte in den Bürostunden anmelden. Es entstehen Ihnen keine Kosten.

## ■ Hochergymnastik

Für Alle, die mit einfachen Übungen ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten – in jedem Alter. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger\*innen sehr gut geeignet.

**Termine:** Mittwochs, 9:30 – 10:15 Uhr  
(fällt in den Ferien tlw. aus, bitte vorher erkundigen)  
**Leitung:** Hlbin Hussein  
**Kosten:** Kostenfrei



## ■ Qi-Gong am Morgen

Qigong am Morgen bringt Körper und Geist in Schwung. Der ideale Beginn eines Arbeitstages, aber auch für Alle, die etwas für sich und ihr Wohlbefinden tun wollen. Und gemeinsam in der Gruppe macht es noch mehr Freude!

Die Übungen sind für jedes Alter geeignet, wenn Sie noch ausreichend stehsicher sind. Bei schönem Wetter gehen wir evtl. auch einmal in den Behrpark. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### Der geplanter Ablauf:

20 Minuten langsamer Durchlauf durch die Übungen zum direkt Mitmachen  
10 Minuten Details zu einer oder zwei Übungen  
15 Minuten Durchlauf ohne Erklärung

**Anforderungen:** Nicht einengende Alltagskleidung, bequemes Schuhwerk ohne hohe Absätze oder barfuß.

**Termine:** Mittwochs, 8:15 – 9:00 Uhr  
**Leitung:** Bernd Hußnätter  
**Kosten:** Kostenfrei



## ■ Offenes Berg am Laimer Umwelttreffen

Einmal im Monat treffen sich am Dienstag Interessierte aus Berg am Laim im baum20 zum Thema „Gesunde Umwelt und Nachhaltigkeit“.

Die Themen werden bei den Treffen innerhalb der Teilnehmerrunde abgesprochen, bei Bedarf werden dazu auch Fachleute eingeladen. Von A wie Abfallvermeidung über B wie begrünte Garagendächer, E wie Energiesparen, G wie gesunde Ernährung zu S wie Solaranlagen ist alles möglich.

**Termine:** 10. Januar (Thema: Energiespartipps), 28. Februar, 21. März, 18. April, jeweils ab 19:00 Uhr



## ■ Energie-Messgerät zum Ausleihen

Angesichts drastisch ansteigender Energiekosten fragen Sie sich vielleicht, wo die “Stromfresser” in Ihrer Wohnung sind? Wieviel Energiekosten verursacht der Kühlschrank, der Fernseher, der Computer?

Wenn Sie das wissen wollen, dann können Sie im baum20 gegen Kautionskostenlos ein einfach zu bedienendes Energie-Messgerät ausleihen.

## ■ Ramadama

An einem Samstag Ende Februar oder Anfang März planen wir eine Säuberungsaktion im nahegelegenen Behrpark und evtl. angrenzenden Wiesen/Grünanlagen. Helferinnen und Helfer dazu sind herzlich willkommen!

**Termin:** Bitte Aushängen und Tagespresse entnehmen

## Offenes Literaturtreffen

Im offenen Literaturtreffen sind alle eingeladen, die Interesse und Freude an Literatur haben. In der Gruppe werden neue Werke vorgestellt und darüber diskutiert.

**Termine:** Jeden 1. Montag im Monat um 19:30 Uhr  
(im Januar am Montag, 09.01.23)

**Leitung:** Dr. Günter Bielemeier  
(Bürgerkreis Berg am Laim e.V.)



## Literaturseminar im Frühjahr

Im März findet an den Montagabenden wieder ein Literaturseminar mit Dr. Günter Bielemeier statt. Das Thema wird im Literaturtreffen im Januar besprochen, und rechtzeitig im Aushang bekanntgegeben.

**Termine:** Jeden Montag, vom 6. bis 27. März, jeweils ab 19:30 Uhr

**Leitung:** Dr. Günter Bielemeier (Bürgerkreis Berg am Laim e.V.)

**Kosten:** Kostenfrei

## Volksmusik-Treffen

Spielen Sie gerne Volksmusik? Bei Interesse würden wir im baum20 mit einem regelmäßigen Treffen beginnen. Ein Interessent (Gitarre) ist schon vorhanden, aber Musik macht gemeinsam natürlich mehr Freude. Bitte melden Sie sich bei der Treffleitung.

## Malkurs für Erwachsene

Sie lernen an einem Wochenende (je 2 Stunden am Samstag und Sonntag) die Technik, eine Collage mit Acrylfarbe, Aluminiumblech und anderen Materialien auf Leinwand herzustellen. Die Leinwand (50 x 50 cm) und das Material werden zur Verfügung gestellt, Acrylfarben können selbst mitgebracht werden, sind bei Bedarf aber auch vorhanden. Erfahrung mit Acrylmalerei vorteilhaft, aber nicht erforderlich.



Am Ende des Wochenendes können Sie dann ihr fertiges Werk mit nach Hause nehmen.

Rechts ein Beispiel aus einem früheren Kurs.

**Termine:** Der zweitägige Kurs findet jeweils 14:00 – 16:00 Uhr am Samstag und Sonntag, 11./12. März statt

**Leitung:** Rudolf Henseli (Architekt und Künstler)

**Kosten:** Es fallen nur Materialkosten in Höhe von 10 € an

Da es nur wenige Plätze gibt, ist eine Anmeldung notwendig. Bitte melden Sie sich entweder im Treff zu den Bürozeiten oder per mail beim Kursleiter Herrn Henseli ([rudolf.henseli50@gmail.com](mailto:rudolf.henseli50@gmail.com)) an.

## Malkurse für Kinder

Im Frühjahr planen wir auch einen Malkurs für Kinder. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro bei der Treffleitung.



## Ausstellungen

Seit vielen Jahren ist es Tradition, dass die Wände im baum20 von Künstler\*innen aus der Nachbarschaft geschmückt werden. Die ausgestellten Werke können dann jeweils einen Monat lang zu den Öffnungszeiten angesehen werden.

Der Ausstellungswechsel ist (außer Januar) immer am ersten Mittwoch im Monat.

### Ausstellungplan für die nächsten Monate

- Bis zum 18.1.2023: Winterbilder der Künstlergilde im Bürgerkreis Berg am Laim
- 18.1. – 1.3.2023: Gemälde (Fr. Davidenko und Fr. Turdilculova)
- März 2023: Ölgemälde (Anneli Flören)
- April 2023: „Kraft der Farbe“ - Gemälde in Öl und Acryl (Gülten Bombe)
- Mai 2023: Gemälde (Günther Wagner)

Im zweiten Halbjahr 2023 gibt es noch freie Zeiten für Ausstellungen. Wenn Sie gerne auch einmal ihre Werke - egal welcher Kunstrichtung – öffentlich auszustellen wollen, dann wenden Sie sich bitte an die Treffleitung.

Für die Ausstellung entstehen Ihnen keine Kosten.

## Spieltreffen für Senior\*innen

Bitte melden Sie sich für die Warteliste an, da momentan die Gruppe schon voll ist. Abhängig von der Nachfrage wird eine zweite Gruppe gestartet.

**Termine:** Jeden Dienstag, außer am 1. Dienstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr



## Italienisch-Stammtisch

Zweimal im Monat findet Donnerstags ab 15 Uhr ein Italienisch-(Sprach-)Stammtisch statt.

Hier kann gemeinsam Italienisch unter fachkundiger Anleitung geübt werden.

**Nähere Infos:** Treffleitung Mathias Brandstätter



## Internationales Frauen-Frühstück

An allen Dienstagen im Monat – außer dem 2. Dienstag – findet eine Frühstücksrunde (nur) für Frauen aller Nationalitäten statt, bei dem sich Nachbarinnen austauschen können.

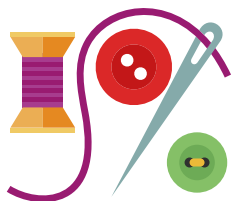
**Termine:** Immer dienstags (außer am 2. Dienstag) von 9:30 – 11:30 Uhr





### ■ Offener Handarbeitstreff

Monatlich treffen sich Handarbeitsbegeisterte im Nachbarschaftstreff baum20, um in geselliger Runde ihren Handarbeiten nachzugehen und sich auszutauschen. Ob Stricken, Häkeln, Sticken, Klöppeln oder Spinnen, alle Teilnehmer\*innen haben eines gemein: Die Liebe zu Handarbeiten.



Auch Anfänger\*innen sind herzlich willkommen.

**Termine:** Jeden 3. Samstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ihre Ansprechpartnerin:** Grit Springer (Bürgerkreis Berg am Laim e.V.)

### ■ Offene Kaffeerunde

Wollen Sie mit anderen aus dem Stadtteil ins Gespräch kommen, mit Nachbarinnen und Nachbarn gemütlich zusammensitzen und gemeinsame Interessen entdecken?

Dazu bietet sich die offene Kaffeerunde an, die wir ab Januar einmal im Monat, jeweils am zweiten Mittwoch, starten.

**Termine:** Immer am 2. Mittwoch im Monat, von 15:00 bis 17:00 Uhr  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

### ■ Stadtteolführungen – nicht nur für Neu-Zugezogene

Auch im nächsten Jahr sind wieder Stadtteolführungen mit der erfahrenen Stadtführerin Thea Christians geplant. Welche Themen/Orte in Berg am Laim interessieren Sie besonders?

Gerne greifen wir Ihre Anregungen auf. Melden Sie sich einfach in den Bürostunden im Treff oder per Mail/Telefon.

**Termine:** Werden noch bekannt gegeben

### ■ Internetzugang

Sie können das Internet im Treff über einen WLAN-Gastzugang nutzen.



### ■ Büchertauschregal

Im offenen Bücherschrank im Treff sind Erwachsenen- und Kinderbücher, die sie gerne lesen, mitnehmen oder austauschen können



### ■ Energie-Messgerät

Ein einfach zu bedienendes Energie-Messgeräte kann gegen Kautionsausleihe werden, wenn Sie zuhause den Energieverbrauch von Geräten messen wollen.

### ■ Raumvermietung für Feiern und Feste

Der Treff kann für private Feiern und Veranstaltungen am Wochenende und – je nach Verfügbarkeit – auch an Abenden unter der Woche gemietet werden. Bitte beachten Sie, dass der Nachweis einer privaten Haftpflichtversicherung Voraussetzung für die Anmietung ist.



Weitere Informationen zur Raumvermietung und Besichtigung immer Freitags von 9 bis 11 Uhr bei der Raum-Managerin oder zu den üblichen Bürozeiten bei der Treffleitung Mathias Brandstätter.

# Wochenplan Nachbarschaftstreff Baum20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<b>Internationales Frauen-Frühstück</b> Jeden Dienstag - außer am 2. Dienstag im Monat: 9:30 – 11:30 Uhr	<b>Qi-Gong am Morgen</b> mit Bernd Hußnätter 8:15 – 9:00 Uhr		<b>Orientierungshilfe zu Bewegungsangeboten</b> Einmal im Monat: 10:00 – 12:00 Uhr (Termine im Aushang)	
		<b>Hockergymnastik</b> mit Hlbin Hussein 9:30 – 10:15 Uhr	<b>Offene Sprechstunde für soziale Fragen</b> Lena Hopf 12:00 – 14:00 Uhr	<b>Sprechzeiten der Treffleitung</b> Mathias Brandstätter 10:00 – 12:00 Uhr	
	<b>Parkinson-Gesprächsrunde</b> Jeden 1. Dienstag im Monat: 15:00 – 17:00 Uhr	<b>Offene Kaffeerrunde</b> Jeden 2. Mittwoch im Monat, von 15:00 – 17:00 Uhr	<b>Italienisch-Stammtisch</b> Zweimal im Monat: 15:00 – 17:00 Uhr		<b>Offener Handarbeitstreff</b> mit Grit Springer Jeden 3. Samstag im Monat: 15:00 – 17:00 Uhr
<b>Sprechzeiten der Treffleitung</b> Mathias Brandstätter 15:00 – 18:00 Uhr	<b>Senior*innen-Spieltreffen *</b> Außer am 1. Dienstag im Monat: 15:00 – 17:00 Uhr	<b>Sprechzeiten der Treffleitung</b> Mathias Brandstätter 15:00 – 18:00 Uhr			
	<b>Offenes Umwelttreffen</b> 10.01., 28.02., 21.03., 18.04. 19:00 – 20:30 Uhr				
<b>Offenes Literaturtreffen</b> mit Dr. Günter Bielemeier Jeden 1. Montag im Monat ab 19:30 Uhr	<b>BA-Sprechstunde</b> 17.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06. ab 19:00 Uhr				

Beratungsangebote

Gesundheit  
und Bewegung

Kunst und Kultur

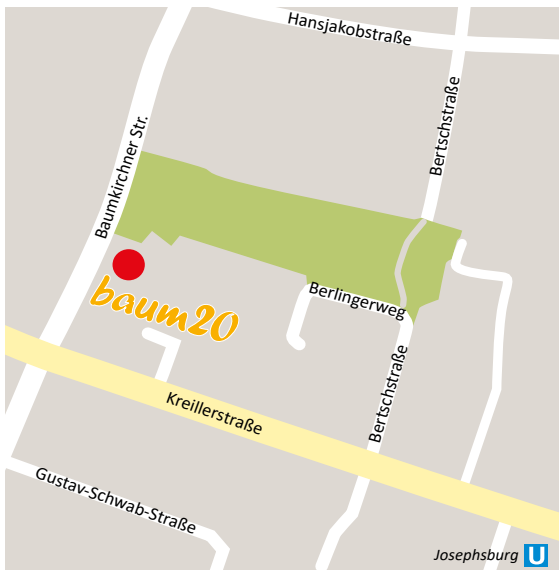
Umwelt, Natur  
und Nachhaltigkeit

Gruppentreffen

\* Um Anmeldung  
wird gebeten



Der Nachbarschaftstreff Baum20 ist seit November 2021 ein Treffpunkt und Begegnungsort mitten in Berg am Laim, offen für Menschen aller Generationen und aller Kulturen.



Nachbarschaftstreff  
**baum20**  
Baumkirchner Str. 20  
81673 München

Tel: 089 / 46 131 206  
Mobil: 0176 / 555 70 149  
Mail: [baum20@mags-muenchen.de](mailto:baum20@mags-muenchen.de)  
[www.mags-muenchen.de/nachbarschaft](http://www.mags-muenchen.de/nachbarschaft)

Träger:



München Aktiv für Gesundheit e.V.

Der Treff wird gefördert von:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**



### Impressum:

Nachbarschaftstreff baum20

Baumkirchner Str. 20 | 81673 München | Leitung: Mathias Brandstätter