

48.

Ausgabe
April - Juli
2024

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
Web: www.maikaefertreff.de



MAGS

München Aktiv für Gesundheit e.V.



In eigener Sache...

Der Treff ist während den Osterferien vom 01.04.2024-05.04.2024 und in den Pfingstferien vom 21.05.24-24.05.2024 geschlossen.



*Wir wünschen euch allen
schöne Ferien und
Frohe Ostern!*

Inhaltsverzeichnis

AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN	04-06
BEWEGUNG UND GESUNDHEIT	07-12
Hockergymnastik.....	07
Lady`s Bauchtanz 60+.....	07
Montagsspaziergänge.....	08-09
Modern Bellydance ab 12 Jahren.....	10
Walkinggruppe.....	11
Faszientraining.....	11
Orientalischer Bauchtanz.....	12
Yoga.....	12
OFFENE ANGEBOTE	13-17
Mittagstisch.....	13
Spielnachmittag mit Cafébetrieb.....	13
Offene Aquarell-Malgruppe.....	13
Denken in Bewegung - Brainwalking.....	14
Wir gehen Kegeln!.....	14
Mal-Workshop.....	15
Nähtreff - zu schade zum Wegwerfen.....	15
Programm „Woche der Nachbarschaftstreffs“.....	16
Offener Nachbarschaftsabend.....	17
FAMILIE UND KINDER	18
„Mama lernt Deutsch“.....	18
Deutschförderkurs für Kinder von 5-7 Jahren.....	18
Frauen-Café mit Kindern.....	18
ANGEBOTE FÜR SENIOREN*INNEN	19
Handy- und Smartphone-Sprechstunde.....	19
Gartengruppe für Senioren*innen.....	19
VORTRÄGE UND WORKSHOPS	20-21
STAMMTISCHE	22
BERATUNG UND SERVICE	23-25
WOCHENPLAN	26-27

Besichtigung der Alten Ziegelei in Oberföhring

Montag, 22. April 2024

Das begehbare Industriedenkmal besteht aus Bauten der ehemaligen Ziegelei Josef Haid. Das komplett erhaltene Maschinenhaus veranschaulicht in seinem Inneren äußerst eindrucksvoll wie aus Lehm Ziegel geformt wurden. Das Maschinenhaus und Trockenstadel repräsentieren als letzte Zeugnisse die Historie der Ziegeleien in Oberföhring und eines einstmals florierenden Münchner Industriezweigs. Das Maschinenhaus ist nicht barrierefrei.



Treffpunkt:	10:30 Uhr Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoss
Führung:	Mitglieder des Freundeskreises Alte Ziegelei Oberföhring
Kosten:	MVV M-Karte

Besuch beim ADAC

Montag, 06. Mai 2024

In der Zentrale in Sendling erhalten wir Einblick in die vielfältigen Aktivitäten des Clubs, die über die Arbeit der bekannten „Gelben Engel“ weit hinausgehen. Aus nächster Nähe erleben wir das über 93 Meter hohe architektonische Meisterwerk mit der farbenfrohen Fassade.



Treffpunkt:	11:15 Uhr Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoss
Kosten:	MVV M-Karte

Landesgartenschau Kirchheim

Montag, 10. Juni 2024

Fast vor unserer Haustüre öffnet am 15.05.24 unter dem Motto „ZUSAMMEN. WACHSEN.“ die Landesgartenschau in Kirchheim. Im neu geschaffenen 10ha großem Ostpark zwischen Heimstätten und Kirchheim gibt es viel zu entdecken, bestaunen und zu erleben. Bei einem 2-stündigen begleiteten Rundgang bekommen Sie einen Überblick über das Gelände. Anschließend laden viele Oasen und Veranstaltungen zum Verweilen ein.

Anmeldung im Treff bis zum 06.06.24 erforderlich
(Begrenzte Teilnehmerzahl)



Bitte um Anmeldung bis zum 06.06.2024 im Treff.

Treffpunkt:	09:30 Uhr Innsbrucker Ring, Kiosk Zwischengeschoss
Kosten:	Eintrittspreis ca. 16 € - 19,50 € + MVV M-1 Karte

Wanderung zu Johanni in Bad Heilbrunn

mit Besuch des Kräuter-Erlebnis-Zentrum

Montag, 24. Juni 2024

Der landschaftlich schöne Wanderweg mit leichter Steigung (80m) führt vorbei an der Antonius Kapelle und Marterl sowie am Schönauer Weiher. Er beträgt ca. 6 km. Im Anschluss besuchen wir das sehr bekannte Kräuter-Erlebnis-Zentrum.



Treffpunkt:	09:45 Uhr Ostbahnhof, DB Infopoint Untergeschoss
Kosten:	MVV M-Karte + Gruppenticket ca. 7 - 10 €

Spaziergang im Weltwald Freising

Montag, 08. Juli 2024

Auf verschiedenen Themenpfaden durch die Kontinente können wir zahlreiche Baum- und Straucharten bewundern. Neben Mammutbäumen, Sumpfypressen oder japanischen 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:	MVV M-Karte +4 Gruppenticket 5,50 € – 10 €

Ausflug zur Langwieder Seenplatte - nur bei Badewetter

Montag, 05. August 2024

Ein Ausflug in den Münchner Westen! Pack die Badesachen ein! Mit dem Badebus zum zweitgrößten Badesee in München mit guter Wasserqualität! Das Naherholungsgebiet mit seinen 3 Badeseen bietet weitere Freizeitaktivitäten wie Wanderwege, schattige Liegewiesen, Kiosk, Grillplätze uvm.



Treffpunkt:	10:00 Uhr Ostbahnhof, DB Infopoint Untergeschoss
Kosten:	MVV M-Karte erforderlich + Badebus ca. 2 €

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

Nicht in den Schulferien!

Lady's Bauchtanz 60+

Es geht um Gesundheit, Bewegung, Wohlbefinden, Weiblichkeit und Selbstbewusstsein, denn Bauchtanz ist eine Wohltat für Körper und Seele. Wir beginnen mit leichten Übungen und freuen uns jederzeit über Anfängerinnen, erlernen kleine Choreografien und haben viel Spaß bei vielfältiger Musik. So wird ganz entspannt die Beweglichkeit und die Konzentration gefördert – wie geschaffen für Seniorinnen! Auch jüngere Damen sind herzlich willkommen. Bitte leichte Trainings Sachen mitbringen.



Dienstags: 15:30 - 17:00 Uhr

Leitung: Margarete und Conny

Anmeldung und weitere Infos: Tel.: 0178 93 26 629, E-Mail: margarete.barba@web.de

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 Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
Bei Dauerregen entfällt der Spaziergang.

Datum	Ziel/Dauer	Besonderheit	Treffpunkt
08.04.24	Grünwaldpark in Neuhausen mit Hubertusbrunnen	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
15.04.24	Bavariapark		
22.04.24	Besichtigung „Alte Ziegelei in Oberföhrung“ mit Führung (siehe Ausflüge)		
29.04.24	Spaziergang an der Isar		
06.05.24	Besuch der ADAC Zentrale (siehe Ausflüge)	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>11:15 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
13.05.24	Spaziergang Michaelianger mit Kräuterbestimmung		<i>10:30 Uhr Maikäfertreff</i>
03.06.24	Westpark mit Rosengarten	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
10.06.24	Landesgartenschau Kircheim (siehe Ausflüge)	<i>MVV M + 1 Karte erforderlich</i>	<i>09:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
17.06.24	Brunnenspaziergang in der Stadt	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
24.06.24	Wanderung in Bad Heilbrunn (siehe Ausflüge)	<i>MVV M-Karte + Gruppenticket ca. 7€ - 10 €</i>	<i>09:45 Uhr Ostbahnhof DB-Infopoint Untergeschoss</i>

01.07.24	Panzerwiese im Münchner Norden	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
08.07.24	Spaziergang im Weltwald Freising (ca. 6 km) (siehe Ausflüge)	<i>MVV M +4 Karte Gruppenticket ca. 5,50 € - 10 €</i>	<i>09:15 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
15.07.24	Daglfing/Hüllgraben	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
22.07.24	Truderinger Wald	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:30 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
29.07.24	Poschinger Weiher mit Bademöglichkeit	<i>MVV M-Karte erforderlich</i>	<i>10:00 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
05.08.24	Langwieder Seenplatte (siehe Ausflüge)	<i>MVV M-Karte erforderlich + Badebus ca. 2 €</i>	<i>10:00 Uhr U-Bahn Innsbrucker Ring Zwischengeschoss, am Kiosk</i>
Sommerpause bis 17.09.2024			

Modern Bellydance 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 Trainingsachen, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.



Dienstags:	18:15 - 19:45 Uhr	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>
Leitung:	„Layla“ (Lisa Trautmann)	
Kursgebühr:	60,00 Euro fürs Halbjahr	<i>Ermäßigung möglich!</i>

Anmeldung und weitere Infos bei Lisa: Email: Trautmann.Lisa@gmx.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

Faszientraining

Der Kurs vermittelt Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Verklebungen im Bindegewebe sowie Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training. Faszienrollen sind vorhanden.

Bitte Handtuch und Trainingsmatte mitbringen!



Anmeldung im Treff.

Mittwochs:	18:15 - 19:30 Uhr	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>
Leitung:	Claudia Eberl	
Kursgebühr:	3,00 Euro pro Abend	

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

Orientalischer Tanz für Gesundheit, Wohlbefinden, Weiblichkeit und Selbstbewusstsein. Wir erarbeiten eine sinnliche Schleier-Choreografie (Schleier vorhanden), schnell zu lernen und leicht zu merken. Wir wollen tanzen und Spaß haben. Wir bitten darum leichte Trainings Sachen oder Leggings anzuziehen und ggf. ein Handtuch zum Dehnen und etwas zu trinken mitzubringen.

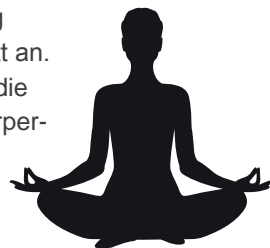


Mittwochs:	19:30 - 20:30 Uhr	<i>Einstieg jederzeit möglich!</i>
Leitung:	Profi-Tänzerin „Kisma“ (Kati)	
Kursgebühr:	12 Abende 60,00 Euro	<i>Ermäßigung möglich!</i>

Anmeldung und weitere Infos: Homepage: www.bauchtanz-muenchen.net, tanz@text-werk-design.de

Yoga für Anfänger*innen und wenig Geübte

Im Kurs nehmen wir uns viel Zeit für die passende Ausführung der Yogahaltungen (Asanas). Hierbei leite ich Schritt für Schritt an. Das längere Verweilen in den Yogahaltungen kann dauerhaft die Körperwahrnehmung verbessern und damit einhergehend Körperhaltung, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration verändern. Bei regelmäßigem Üben wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv ist, gestärkt, wo er zu schwach ist. Die praktischen Übungen werden durch theoretische Einblicke in die Yoga-Lehre vertieft.



Donnerstag:	19:15 - 20:45 Uhr	
Leitung:	Karina Decker	
Kosten:	12 Abende 60,00 Euro	<i>Ermäßigung möglich!</i>

Bitte nehmen Sie Kontakt mit Frau Decker auf. Tel.: 0160 81 72 848

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!

Dienstags: Ab 12:00 Uhr

Ermäßigung möglich!

Spielnachmittag mit Caf etrieb

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.



Donnerstags: 11.04.24 | 09.05.24 | 13.06.24 | 11.07.24

Uhrzeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt: Gartenzimmer Echaringer-Straße 49

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

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 für die Gehirnzellen und haben obendrein noch eine Menge Spaß. Bitte ein Getränk mitnehmen.



Anmeldung im Treff.

Mittwochs: 10:30 - 12:00 Uhr

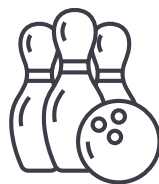
Leitung: Walburga Hopf

In Kooperation mit:



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: 11.04.24 | 09.05.24 | 13.06.24 | 11.07.24

**jeden 2. Donnerstag
im Monat**

Uhrzeit: Ab 18:00 Uhr

Treffpunkt: Pfarrheim St. Pius, (Aschheimer Str., Höhe Piusplatz)

Leitung: Arnold Berner | Tel.: 089 / 95 77 269

Mal-Workshop

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Schauen Sie der Dozentin über die Schulter und erlernen Sie durch viele praktische Demonstrationen verschiedene Techniken der Malkunst. Neben Materialkunde, Farbwahl und Bildaufbau sind viele nützliche Praxistipps und -tricks, sowie individuelle Beratung Inhalt des Kurses. Jedes Treffen hat einen Schwerpunkt. Material wird gestellt.

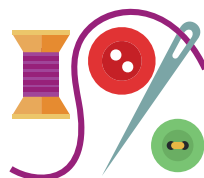


Anmeldung im Treff.

Samstags:	27.04.24 15.06.24 27.07.24
Uhrzeit:	10:00 - 12:30 Uhr
Leitung:	Zhanna Ryzhkouskaya
Unkostenbeitrag:	12,00 Euro <i>Ermäßigung möglich!</i>

Nähtreff - zu schade zum Wegwerfen!

Beim Nähtreff wird gemütlich getratscht und zugleich alte Kleidungsstücke einem neuen Zweck zugeführt - der Umwelt zuliebe. Eure „Das-müsste-ich-mal-Reparieren-Kiste“ quillt über? Du kommst mit deinem Nähprojekt nicht weiter? Du willst etwas upcyclen oder aufpeppen? Kommt mit Euren Hosen, T-Shirts und Rucksäcken vorbei und stopft, repariert und tauscht euch aus. Wir unterstützen Euch & helfen mit Erfahrung & Nähmaschine.



Anmeldung im Treff!

Sonntags:	09.06.24 21.07.24
Uhrzeit:	15:00 - 18:00 Uhr
Leitung:	Maggie Widera
Unkostenbeitrag	3,00 Euro je Nachmittag

Aktionen zur Woche der Nachbarschaftstreffs

08. – 15. Mai 2024

Mittwoch, 08. Mai 2024

Offener Nachbarschaftsabend

Ab 16:00 Uhr können Sie einen Einblick in die verschiedensten Veranstaltungen und Angebote des Treffs gewinnen. Bei gutem Wetter gibt es verschiedene Darbietungen wie z. B. Auftritt unserer Bauchtanzgruppe, Angelspiel, u.v.m. auf der Freifläche vor dem Treff. Bei Regen muss die Veranstaltung leider ausfallen.

Montag, 13. Mai 2024

Montagsspaziergang im Michaelianger

Gemeinsam mit einer Kräuterpädagogin entdecken und bestimmen wir Wildpflanzen in Berg am Laim.

Treffpunkt: 10:30 Uhr vor dem Maikäfertreff

Mittwoch, 15. Mai 2024

Denken in Bewegung

Bei einem lockeren Spaziergang durch die Grünanlage verbinden wir Fitness für die Füße mit Fitness für den Kopf. Gleichzeitig trainieren wir das Herz-Kreislauf-System, sorgen für viel frischen Sauerstoff in den Gehirnzellen und haben obendrein noch eine Menge Spaß!

Treffpunkt: 10:30 Uhr vor dem Maikäfertreff

Mittwoch, 15. Mai 2024

Wiener Kaffeehaus im Maikäfertreff

Der große Veranstaltungsraum im Maikäfertreff wird um 14:30 Uhr zum „Wiener Kaffeehaus“. Genießen Sie den Nachmittag bei Musik, einer guten Tasse Kaffee und mit typisch wienerischem Gebäck.



Offener Nachbarschaftsabend vor dem Maikäfertreff

am 08. Mai 2024
von 16.00 – 19.00 Uhr

Erhalten Sie Einblick in die verschiedensten Veranstaltungen
und Angebote des Treffs.



Kinderprogramm

Zauberer Alberto, Angelspiel



Auftritt der

Bauchtanzgruppen



Infostand



**Re:think
München**
Neues Denken für unser Klima

mit Lastenrad und Flipper zum
Thema Nachhaltigkeit



Kaffee und Kuchen

Wir bitten um Kuchenspenden.

Bitte melden Sie sich beim Maikäfertreff,
Bad-Schachener Str. 69, 81671 München,
Tel.: 089 66 06 36 64



Wir freuen uns auf ihr kommen!

Bei Regen entfällt leider das Fest.

„Mama lernt Deutsch“

Untereinander Kontakt pflegen und miteinander Spaß am Erlernen der deutschen Sprache haben. Es geht um das Sprechen, Lesen und Schreiben. Alle Mütter sind herzlich willkommen. Kleinkinder können gerne mitgebracht werden.



**KOSTEN
FREI**

Montags: 9:00 - 11:00 Uhr

Nicht in den Schulferien!

Mittwochs: 9:00 - 11:00 Uhr

Eine Kooperationsveranstaltung mit:

Verein für Fraueninteressen e.V.



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

Ermäßigung möglich!

Leitung: Martina Kiebacher-Schmied, *Montessorilehrerin*

Kosten: 30,00 Euro für 10 Einheiten

Frauen-Café mit Kindern

Das Café ist ein Treffpunkt für Frauen aller Nationen, Kulturen und Altersgruppen. Es bietet Raum für Begegnung und Austausch. Frauen kommen miteinander ins Gespräch, neue Bekanntschaften und Freundschaften können entstehen und gegenseitige Unterstützung ist möglich. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden, es gibt eine kleine Spielecke.



**KOSTEN
FREI**

Über einen kleinen Essensbeitrag für das Café freuen wir uns.

Freitags: 09:30 - 11:30 Uhr

Nicht in den Schulferien!

Handy- und Smartphone-Sprechstunde für Senioren*innen

KOSTEN
FREI

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. Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat.



Mittwochs:	10.04.24 24.04.24 08.05.24 12.06.24 26.06.24 10.07.24 24.07.24
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.

Gundermann - das aromatische Küchen- und Heilkraut

Dienstag, 16. April 2024

Der Gundermann ist ein eher unscheinbares kleines bescheidenes Kraut, das im April seine violetten Blüten hervorbringt und für die Insekten eine wichtige Nahrungsquelle ist. Was in diesem Pflänzchen so alles steckt und wie es unsere Vorfahren verwendet haben, erfahren Sie an diesem Abend. Wir werden einige Kostproben zubereiten.



Termin: Dienstag 16.04.24 | 17:30 - 19:30 Uhr im Gartenzimmer

Unkostenbeitrag: 7,00 Euro

Anmeldung bis 12.04.2024 im Maikäfertreff erforderlich. (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Spaziergang: essbare Pflanzen im Michelianger

Montag, 13. Mai 2024

Gemeinsam mit einer Kräuterpädagogin entdecken und bestimmen wir Wildpflanzen in Berg am Laim.



Termin: Montag 13.05.24 | 10:30 Uhr vor dem Maikäfertreff

Die Vielfalt der Kräuteressige

Dienstag, 18. Juni 2024

Aus frischen Kräutern, Gewürzen und Früchten stellen wir wunderbare Essige her. Von verschiedenen Essigen nehmen wir eine Kostprobe.



Bitte 5 Gläser (ca. 250 ml) mit Deckel mitbringen.

Termin: Dienstag 18.06.24 | 17:30 - 19:30 Uhr im Gartenzimmer

Unkostenbeitrag: 7,00 Euro

Anmeldung bis 14.06.2024 im Maikäfertreff erforderlich. (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Sommermenü mit Wildkräutern

Freitag, 19. Juli 2024

Jetzt ist eine gute Zeit die Sommerkräuter zu ernten und sie in den Speiseplan mit zu integrieren. Wir bereiten gemeinsam ein schmackhaftes Sommermenü zu.



Termin: Freitag 19.07.24 | 18:00 - 20:00 Uhr im Maikäfertreff

Unkostenbeitrag: 7,00 Euro

Anmeldung bis 15.07.2024 im Maikäfertreff erforderlich. (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Frauenstammtisch

Jeden dritten Donnerstag im Monat treffen wir uns ab **15:00 Uhr** in der **Echardinger Einkehr** (Bad-Kreuther-Straße 8).

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.



Donnerstags: 18.04.24 | 16.05.24 | 20.06.24 | 18.07.24 | 15:00 Uhr

Leitung: Melissa Karlibel | Tel.: 0179 11 90 360

Männerstammtisch

Jeden letzten Donnerstag im Monat treffen wir uns ab **17:00 Uhr** im **Isareck Stüberl** (Dornbergstraße 17).

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



Dienstags: 25.04.24 | 30.05.24 | 27.06.24 | 25.07.24 | 17:00 Uhr

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

Versichertenberatung der Deutschen Rentenversicherung

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



Dieser Service ist kostenlos!

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

Treffen der AA Gruppe und der Al-Anon-Gruppe



Anonyme Alkoholiker

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 Probleme zu lösen.

Montags: 19:30 - 21:00 Uhr

Kontakt: Achim | Tel.: 0176 56 76 01 80

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 Sonntag für max. 20 Personen mieten.

Private Haftpflichtversicherung notwendig!
Informationen zur Raumvermietung:
Donnerstag von 14:30 - 17:30 Uhr



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

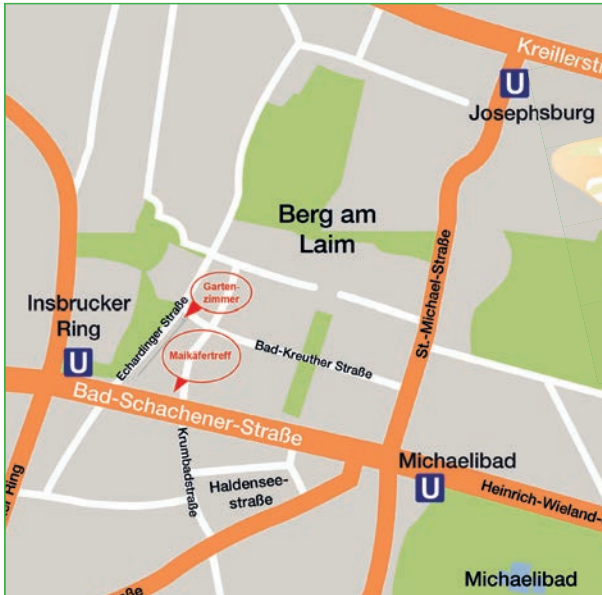
Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>Mama lernt Deutsch 9:00 – 11:00</p> <p>Ausflüge, Montagsspaziergänge</p>	<p>Hockergymnastik 10:45 – 11:30</p> <p>Seniorenberatung 11:00 – 12:00</p>	<p>Sprechzeit 9:00 – 13:00</p> <p>Mama lernt Deutsch 9:00 – 11:00</p> <p>Brainwalking 10:30 – 12:00</p>
	<p>Mittagstisch 12:00 – 13:30</p> <p>Bauchtanz Lady`s 15:30 – 17:00</p>	<p>Seniorenberatung 14:00 – 15:00</p> <p>Spielenachmittag mit Cafébetrieb 14:30 – 17:00</p> <p>Smartphone-Sprechstunde 15:00 – 16:00 2x mtl.</p> <p>Integrationsberatung 15:00 – 17:00 2x mtl.</p>
<p>AA Gruppe 19:30 – 21:00</p> <p>Al-Anon Gruppe 19:30 – 21:00</p>	<p>Kräuterworkshops 17:30 – 19:30 1x mtl.</p> <p>Bellydance 18:15 – 19:45</p>	<p>Walking 17:00 – 18:00</p> <p>Faszientraining 18:15 – 19:30</p> <p>Orientalischer Tanz 19:30 – 20:30</p>

mäßige Veranstaltungen

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Malgruppe 09:30 - 11:30 1x mtl.</p>	<p>Frauen-Café mit Kindern 9:30 – 11:30</p>	<p>Mal-Workshop 10:00 – 12:30 1x mtl.</p>	<p>Nähtreff 15:00 – 18:00</p>
<p>Sprechzeit 14:00 – 18:00</p> <p>Frauenstammtisch 15:00 – 18:00 1x mtl.</p> <p>Deutschförderkurs f. Vorschulkinder 15:30 – 17:00</p>	<p>Französische Spiel- und Lerngruppe 15:30 – 18:00</p> <p>Französische Spiel- und Lerngruppe 15:30 – 18:00</p>		
<p>Männerstammtisch 17:00 – 21:00 1x mtl.</p> <p>Yoga 19:15 – 20:45</p> <p>Kegeln 18:00 – 21:00 1x mtl.</p>			

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:

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