

53.

Ausgabe  
Januar - April  
2026

# 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**

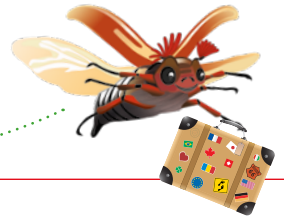
München Aktiv für Gesundheit e.V.



## In eigener Sache...

---

**Der Treff ist während den Osterferien vom 07.04.2026 bis zum 10.04.2026 geschlossen.**



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>AUSFLÜGE UND BESICHTIGUNGEN</b> .....	<b>04-06</b>
<b>BEWEGUNG UND GESUNDHEIT</b> .....	<b>07-09</b>
Hockergymnastik.....	07
Lady`s Bauchtanz 60+ .....	07
Modern Bellydance ab 12 Jahren .....	08
Brainwalking .....	08
Yoga .....	09
<b>OFFENE ANGEBOTE</b> .....	<b>10-14</b>
Spielnachmittag mit Cafébetrieb .....	10
Wir gehen Kegeln! .....	10
Handy- und Smartphone-Sprechstunde .....	11
Nähtreff - zu schade zum Wegwerfen.....	11
Zum Wegwerfen zu schade .....	12
Sanierungsmanagement Öffnungszeiten .....	13
Faschingsfeier .....	14
<b>FAMILIE UND KINDER</b> .....	<b>15</b>
„Mama lernt Deutsch“ .....	15
Deutschförderkurs für Kinder von 5-7 Jahren .....	15
Frauen-Café mit Kindern .....	15
Krapfen to go für Kinder .....	16
<b>ANGEBOTE FÜR SENIOREN*INNEN</b> .....	<b>17</b>
Mittagstisch .....	17
Gartengruppe für Senioren*innen.....	17
<b>VORTRÄGE UND WORKSHOPS</b> .....	<b>18-21</b>
<b>STAMMTISCHE</b> .....	<b>22</b>
<b>BERATUNG UND SERVICE</b> .....	<b>23-25</b>
<b>WOCHENPLAN</b> .....	<b>26-27</b>

## Führung durchs Vermessungsamt

**Montag, 19. Januar 2026**

In der vermessungshistorischen Ausstellung begegnen wir Spuren der über 200-jährigen Geschichte der bayerischen Vermessungsverwaltung. Vom Aufbruch Anfang des 19. Jahrhunderts bis zu den Techniken der heutigen Zeit. Weiter besuchen wir die druckhistorische Werkstatt und den Lithographiesteinkeller. Die Führung ist kostenfrei.



**Treffpunkt:** 09:30 Uhr | Innsbrucker Ring, Zwischengeschoss am Kiosk

**Kosten:** MVV M oder Deutschlandticket

## Winterwanderung Bankerlweg

### Boarischer Entschleunigungsweg in Aschau

**Montag, 09. Februar 2026**

Der Bankerlweg ist ein gemütlicher Rundweg mit vielen Sitzbänken („Bankerl“), die zu einer entspannten Wanderung, zum Innehalten und zum Nachdenken einladen. Jede Bank bietet nicht nur eine herrliche Aussicht, sondern ist auch mit leichten Entspannungsübungen verbunden – damit Geist, Seele und Körper gleichermaßen zur Ruhe kommen.

Die Strecke ist nahezu ohne Steigungen und umfasst insgesamt etwa 4 – 5 Kilometer. Bitte eine Sitzunterlage, eine kleine Brotzeit sowie ein warmes Getränk mitbringen.



Da wir auf winterlichen Wegen unterwegs sind, werden Winterschuhe mit gutem Profil benötigt.

**Treffpunkt:** 08:50 Uhr | Ostbahnhof, DB Infopoint Untergeschoss

**Rückkehr:** Gegen 17:00 Uhr

**Kosten:** MVV M-10 oder Deutschlandticket

## Führung durch das Pressehaus in der Bayerstraße

**Montag, 23. Februar 2026**

Das Pressehaus in der Bayerstraße wurde 1912 für den Münchner Zeitungsverlag errichtet. Seit der Nachkriegszeit entsteht hier der Münchner Merkur, seit 1968 auch die tz. Bei unserem Besuch werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und erfahren, wie die tägliche Arbeit in der Redaktion abläuft – wie Berichte und Interviews entstehen, aufbereitet und schließlich veröffentlicht werden.



**Treffpunkt:** 16:00 Uhr | Innsbrucker Ring, Zwischengeschoss am Kiosk

**Kosten:** MVV M oder Deutschlandticket

## Führung durch die Macherei in Berg am Laim

**Montag, 16. März 2026**

Entdecken Sie das neue Quartier in Berg am Laim: Vom lebendigen Quartiersplatz bis hinauf zur Dachterrasse erleben Sie spannende Einblicke und erfahren Wissenswertes zur Architektur und Nutzung des Areals.



**Treffpunkt:** 10:00 Uhr | Maikäfertreff

**Kosten:** kostenfrei

## Frühlingserwachen in Utting am Ammersee

**Montag, 30. März 2026**

In Utting am Ammersee wird der Dorfbrunnen jedes Jahr zum Osterfest liebevoll als Osterbrunnen geschmückt. Bunte Eier und Frühlingsblumen zieren ihn und symbolisieren das Erwachen der Natur sowie die Vorfreude auf Ostern. Von dort aus wandern wir am See entlang zur Künstlervilla Gasteiger. Ferdinand Gasteiger schuf unter anderem das bekannte „Brunnenbuberl“, das heute am Stachus zu bewundern ist. Der weitläufige, traumhaft schöne Park der Villa lädt anschließend zum Verweilen und Genießen ein.



<b>Treffpunkt:</b>	08:50 Uhr   Ostbahnhof, DB Infopoint Untergeschoss
<b>Rückkehr:</b>	Gegen 17:00 Uhr
<b>Kosten:</b>	MVV M-6 oder Deutschlandticket

## Stadtbesichtigung von Memmingen

**Montag, 20. April 2026**

Memmingen blickt auf eine über 880-jährige Geschichte zurück und wurde 1128 erstmals urkundlich erwähnt. Im Jahr 1525 erlangte die Stadt besondere historische Bedeutung durch die „Zwölf Artikel“ der aufständischen Bauern – eine Schrift, die als erste Formulierung von Grund- und Menschenrechten in Europa gilt.



Die Stadt überzeugt mit einer malerischen Altstadt und zahlreichen historischen Gebäuden, darunter das Rathaus, die St.-Martins-Kirche, das Siebendächerhaus und der Hexenturm.

<b>Treffpunkt:</b>	09:30 Uhr   Ostbahnhof, DB Infopoint Untergeschoss
<b>Kosten:</b>	Deutschlandticket oder Regio-Allgäu Ticket: 13,80 – 29.-€ je nach Anzahl der Mitfahrenden

## 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 Trainingssachen mitbringen.



**Dienstags:** 15:30 - 17:30 Uhr

**Leitung:** Margarete

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

## Bauchtanz: Modern Bellydance

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 leichte Trainings Sachen und etwas zu trinken mitbringen.



<b>Dienstags:</b>	18:30 - 19:45 Uhr	<i><b>Einstieg jederzeit möglich!</b></i>
<b>Leitung:</b>	Lisa „Bellyni“ Trautmann	
<b>Kursgebühr:</b>	60,00 Euro fürs Halbjahr	<i><b>Ermäßigung möglich!</b></i>

Anmeldung und weitere Infos bei Lisa: Email: [Trautmann.Lisa@gmx.de](mailto:Trautmann.Lisa@gmx.de)

## 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.**



<b>Mittwochs:</b>	10:30 - 12:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Walburga Hopf

In Kooperation mit:





# Yoga für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Im Alltag fehlt oft die Zeit, um auf uns selbst zu schauen. Yoga hilft dir, Gespür für deinen Körper zu entwickeln, Energie zu schöpfen und deine innere Kraft zu aktivieren. Wir bauen die Yogahaltungen (Asanas) genau auf, verbinden sie mit dem Atem und halten sie ruhig. Mit regelmäßiger Übung verbesserst du Geschmeidigkeit, Kraft und Stabilität und unterstützt so deine Gesundheit auf sanfte, wirkungsvolle Art. Die Yogalehre fließt mit ein und in jeder Stunde erwartet dich eine wohltuende Tiefenentspannung. Ich freu mich auf dich!



<b>Donnerstags:</b>	18:30 - 20:00 Uhr	<b>Anschluss-Kurs beginnt am 08.01.26</b>
<b>Leitung:</b>	Sabine Köstler	<b>Einstieg jederzeit möglich!</b>
<b>Kosten:</b>	11 Abende 55,00 Euro	<b>Ermäßigung möglich!</b>

Anmeldung und Infos unter folgender Email: [s.koestler@web.de](mailto:s.koestler@web.de)

## Spielnachmittag mit Cafébetrieb

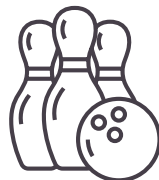
Zuerst gibt es eine gute Tasse Kaffee, leckeren selbstgebackenen Kuchen und anschließend wird gespielt. Ob nun Brett-, Schafkopfspiel, oder auch das beliebte Rummikub auf dem Programm stehen – Freude und Spaß sind garantiert!



**Mittwochs:** 14:30 - 17:00 Uhr

## Wir gehen Kegeln!

Haben Sie auch Lust auf gesellige Kegelabende? Jeden zweiten Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr im Pfarrheim St. Pius. Ob Anfänger oder Profi – Jung und Alt sind herzlich willkommen! Für gute Stimmung und jede Menge Spaß ist gesorgt. Wir freuen uns auf viele fröhliche Runden und nette Gespräche!



**Anmeldung im Treff!**

**Donnerstags:** 08.01.26 | 12.02.26 | 12.03.26 | 09.04.26

**jeden 2. Donnerstag  
im Monat**

**Leitung:** Arnold Berner

## Handy- und Smartphone-Sprechstunde

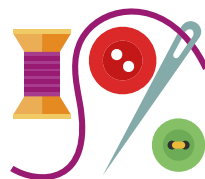
Gibt es ein Problem mit einer App auf dem Smartphone? Wie wird vom Smartphone aus ein Foto verschickt – oder gibt es eine Frage zu einer Anwendung? Hier können alle Fragen rund um das Handy (Smartphone) gestellt werden. Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat.



<b>Mittwochs:</b>	21.01.26   11.02.26   25.02.26   11.03.26   25.03.26   22.04.26
<b>Uhrzeit:</b>	15:30 - 16:30 Uhr
<b>Leitung:</b>	Johannes Fatt

## 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? Kommt mit Euren Hosen oder T-Shirts vorbei und stopft, repariert und tauscht euch aus. Wir unterstützen Euch & helfen mit Erfahrung & Nähmaschine.



### Anmeldung im Treff!

<b>Sonntags:</b>	25.01.26   22.03.26 von 15:00 - 18:00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Maggie Widera
<b>Unkostenbeitrag:</b>	3,00 Euro je Nachmittag

## Kontakt

Öffnungszeiten bitte telefonisch erfragen

### Netzwerk am Isareck

Isareckstraße 46, Tel. 089 41238273

### Gemeinschaftsraum Pertisaustraße 7

Tel. 089 41238245

### Weha-Treff

Westerhamer Straße 14 und

Gotteszeller Straße 18 a

Tel. 089 67976797

### Maikäfertreff

Bad-Schachner-Straße 69

Tel. 089 66063664

### Nachbarschaftstreff Baum 20

Baumkirchnerstraße 20

Tel. 089 46131206

### Treff Langbürgener Straße 3

Tel. 089 41238210

### Treff Führichstraße 21

Tel. 089 41238215

### Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd

Balanstraße 111

Tel. 089 46139080

### Gemeinschaftsgarten rosen\_heim

Rosenheimer Straße 245

Tel. 0151 54456567

### AKA – BAB 14-16 "ZweiViertelRaum"

Bad-Schachner-Str. 2 a

Tel. 089 189495710



Ein Unternehmen der  
Landeshauptstadt München



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



**Tauschen – Annehmen – Mitnehmen –  
Ausleihen – Reparieren  
in Berg am Laim und Ramersdorf**

	Tauschen – Mitnehmen – Annehmen	Sonstiges
Netzwerk am Isareck		
Gemeinschaftsraum Pertisaustraße		
Weha-Treff		
Maikäfertreff		
Nachbarschaftstreff Baum 20		
Treff Langbürgener Straße		
Treff Führichstraße		
Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd		
Gemeinschaftsgarten rosen_heim		
AKA – BAB 14-16 „ZweiViertelRaum“		



Sanierungsmangement für das  
Quartier St.-Michael-Straße

Öffnungszeiten:

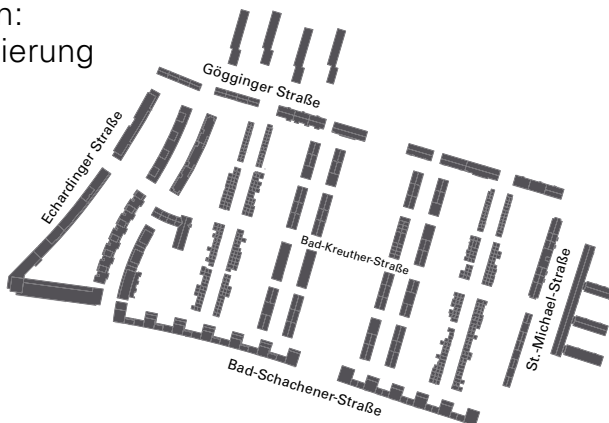
Dienstag und Donnerstag 14:00 Uhr bis 17:00

Sowie nach persönlicher Vereinbarung

## An alle aus dem Quartiers St.-Michael-Straße

Wir beraten und informieren alle Quartiersbewohner\*innen  
kostenlos zu den Themen:

- Energetische Modernisierung
- Soziale Freiräume
- Klimaanpassung
- Artenschutz
- Mobilität
- Digitalisierung



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter  
[www.rethink-muenchen.de/quartiere/stmichael](http://www.rethink-muenchen.de/quartiere/stmichael)



**Kommen Sie gerne vorbei!**

im Auftrag von:



Landeshauptstadt  
München

Sanierungsmanagement:

**MGS**

Münchner Gesellschaft  
für Stadterneuerung mbH

# Faschingstreiben für Erwachsene im Maikäfertreff

Mittwoch,  
11.02.26  
14:30-17:00 Uhr  
Lustige Spiele

Faschingsdienstag  
17.02.26  
11:30 Uhr  
Weißwurstessen, mit  
Anmeldung bis zum  
11.02.26 im Treff



## „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

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

***Nicht in den Schulferien!***

**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.

Über einen kleinen Essensbeitrag für das Café freuen wir uns.

**KOSTEN  
FREI**



**Freitags:** 09:30 - 11:30 Uhr

***Nicht in den Schulferien!***

# Krapfen **TO GO** im Maikäfertreff

**Am Donnerstag  
den 12.02.2026**

**Von 15:00 - 17:00 Uhr ...**

... gibt es wieder unseren  
Krapfen-Drive-In Schalter  
am Fenster für verkleidete Kinder





## Mittagstisch für Senioren\*innen

**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!***

*In Kooperation mit:*



## 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.

## Pflanzen vorziehen auf der Fensterbank

**Mittwoch, 21. Januar 2026**

Volker Eidems vom Projekt Gemeinschaftsgarten

„Blühende und gedeihende Nachbarschaft“

(Münchner Wohnen) in der Echardingerstraße zeigt euch, wie ihr schon im Winter eine reiche Ernte planen könnt.

Unsere Themen sind unter anderem:

Welche Pflanzen sollte man wann auf der Fensterbank vorziehen? Was eignet sich gut als Pflanzgefäß, das ihr nicht kaufen müsst? Wie plant ihr ein Beet effizient, damit ihr viel gesundes Obst / Gemüse ernten könnt?

Außerdem bietet das Treffen Gelegenheit, sich in der Nachbarschaft besser kennenzulernen, Pflanzentauschbörsen zu organisieren und ins Gespräch zu kommen.



**Vortragsbeginn:** 18:00 - 20:00 Uhr

## Heizkosten sparen, ohne zu frieren

**Montag, 26. Januar 2026**

Wie kann man Heizkosten sparen, ohne zu frieren?

Jakob Schweiger vom Sanierungsmanagement im Quartier

St. Michael Str. wird in seinem Vortrag Tipps und Tricks

zum Reduzieren der Heizkosten vorstellen. Egal ob bei

Eigentümer\*innen oder Mieter\*innen – zahlreiche Maßnahmen

rund um Heizung, Wohnverhalten und Raumklima können helfen,

den Energiebedarf zu senken und die Heizkosten dauerhaft zu verringern.

**MGS**

Münchner Gesellschaft  
für Stadterneuerung mbH

**Termin:** Ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen | Vortragsbeginn: 14:30 Uhr

# Für ein sicheres Leben zu Hause

Wie können pflegerische Wohn- und Versorgungsformen finanziert werden?

**Montag, 23. März 2026**

Fast alle älteren Menschen möchten in ihrem eigenen Zuhause alt werden. Um die Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben zu Hause im Alter und auch bei zunehmendem Unterstützungsbedarf zu erhöhen, können Sie vorbereitend einiges umsetzen. Sollten Sie dennoch einmal auf die Inanspruchnahme pflegerischer Wohn- und Versorgungsformen angewiesen sein, erhalten Sie einen Überblick zu Kosten- und Finanzierung. Frau Dauer von der Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege der Landeshauptstadt München wird uns über dieses Thema aufklären.



**KOSTEN  
FREI**

**Termin:**

Ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen | Vortragsbeginn: 14:30 Uhr

## Männergesundheit

Sind Männer wirklich das starke Geschlecht?

**Mittwoch, 22. April 2026**

Impulse und Fakten für die Gesundheit des Mannes. Herr Dr. med. Marco Scelsi vom GesundheitsTreff Neuperlach spricht über Unterschiede und Besonderheiten rund um das Thema Männergesundheit – denn Vorsorge ist in jedem Alter wichtig.



**KOSTEN  
FREI**

**Keine Anmeldung nötig!**

**Vortragsbeginn:** 18:00 bis 19:30 Uhr

# Vereinfachte Käseherstellung mit Kräutern

## Dienstag, 03. März 2026

An diesem Abend wagst du dich an die Kunst der Käseherstellung. Mit erstaunlich wenig Aufwand bereitest du cremigen Frischkäse sowie einen aromatischen Schnittkäse zu. Dabei erfährst du Wissenswertes über die verwendeten Zutaten – und natürlich wird der Käse mit Gewürzen und frischen Kräutern verfeinert.

**Bitte ein großes Glas (700 ml) und ein Geschirrtuch mitbringen.**



**Termin:** Dienstag | 18:00 - 20:00 Uhr im Gartenzimmer

**Unkostenbeitrag:** 7,00 Euro

*Anmeldung bis 28.02.2026 im Maikäfertreff erforderlich. (Begrenzte Teilnehmerzahl)*

# Frühlingserwachen - Frühlingsmenü

## Freitag, 27. März 2026

Viele Kräuter liefern nicht nur das erste frische Grün des Frühlings und damit ein reichhaltiges Paket an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern verfügen auch über wohltuende Eigenschaften. Entdecke die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und die Intensität der Blätter und lasse dich von ihrer Vielfalt überraschen.

Gemeinsam bereiten wir ein schmackhaftes Menü zu.



**Termin:** Dienstag | 18:00 - 20:00 Uhr im Maikäfertreff

**Unkostenbeitrag:** 7,00 Euro

*Anmeldung bis 25.03.2026 im Maikäfertreff erforderlich. (Begrenzte Teilnehmerzahl)*

## Wildes im April

---

### Dienstag, 21. April 2026

Mal kalt, mal warm – aber endlich zeigt sich der Frühling. Bei einem kleinen Rundgang durch die Grünanlagen entdecken und bestimmen wir gemeinsam essbare Wildkräuter. Anschließend bereiten wir daraus einige Köstlichkeiten zu und genießen sie in gemütlicher Runde.



<b>Termin:</b>	Dienstag   18:00 - 20:00 Uhr im Gartenzimmer
----------------	--

<b>Unkostenbeitrag:</b>	7,00 Euro
-------------------------	-----------

*Anmeldung bis 15.04.2026 im Maikäfertreff erforderlich. (Begrenzte Teilnehmerzahl)*

## Frauenstammtisch

Jeden dritten Donnerstag im Monat treffen wir uns ab **17:00 Uhr** in der **Echardinger Gartenlaube** (Echardinger Str. 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.



**Donnerstags:** 15.01.26 | 19.02.26 | 19.03.26 | 16.04.26 ab 17:00 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!



**Donnerstags:** 29.01.26 | 26.02.26 | 26.03.26 | 30.04.26 | 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

---



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



# Serviceangebote

---

## Tageszeitungen lesen

Süddeutsche Zeitung



## Büchertauschcke

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



## Büroservice

Kurzberatung bei Behördenschriftwechsel und kopieren von Unterlagen.

Zu den allgemeinen Sprechzeiten.



## Verschenktisch

Ob Haushaltswaren, Kinderklamotten oder Spielsachen – was noch nutzbar ist, kann in kleinen Mengen auf dem Verschenktisch im Foyer genommen werden.



# WOCHENPLAN regelmäßig

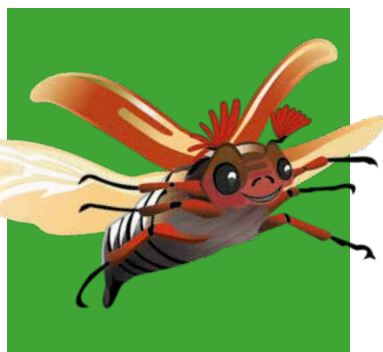
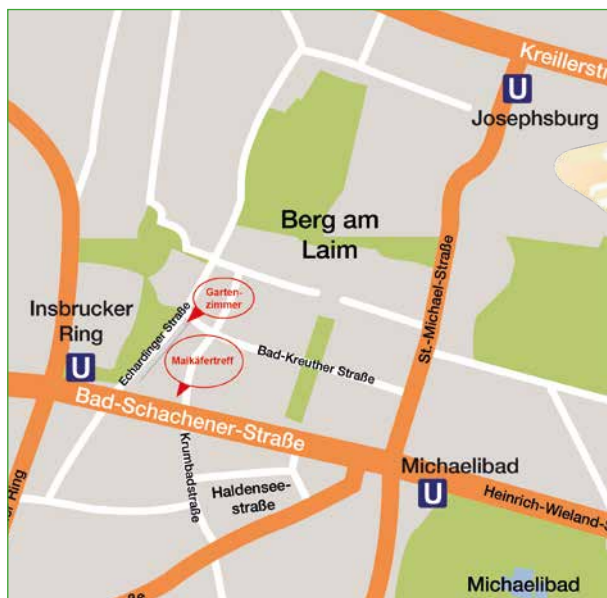
Montag	Dienstag	Mittwoch
<b>Mama lernt Deutsch</b> 9:00 – 11:00  <b>Ausflüge und Besichtigungen</b>	<b>Hockergymnastik</b> 10:45 – 11:30  <b>Seniorenberatung</b> 11:00 – 12:00	<b>Sprechzeit</b> 9:00 – 13:00  <b>Mama lernt Deutsch</b> 9:00 – 11:00  <b>Brainwalking</b> 10:30 – 12:00
<b>Vorträge/ Workshops</b> 14:00 – 17:00	<b>Mittagstisch</b> 12:00 – 13:30  <b>Quartiersbüro Sanierungsmanagement Sprechstunde</b> 14:00 – 17:00  <b>Bauchtanz Lady`s 60+</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> 15:30 – 16:30 2x mtl.
<b>AA Gruppe</b> 19:30 – 21:00  <b>Al-Anon Gruppe</b> 19:30 – 21:00	<b>Kräuterworkshops</b> 18:00 – 20:00 1x mtl.  <b>Bellydance</b> 18:15 – 19:45	<b>Vorträge/ Workshops</b> 18:00 – 19:30

# mäßige Veranstaltungen

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Frauen-Café mit Kindern</b> 9:30 – 11:30	<b>Workshop</b> 10:00 – 12:30 1x mtl.	<b>Nähtreff</b> 15:00 – 18:00
<b>Sprechzeit</b> 14:00 – 18:00  <b>Quartiersbüro</b> <b>Sanierungsmanagement</b> <b>Sprechstunde</b> 14:00 – 17:00  <b>Deutschförderkurs f. Vorschulkinder</b> 15:30 – 17:00	<b>Französische Spiel- und Lerngruppe</b> 15:00 – 18:00  <b>Französische Spiel- und Lerngruppe</b> 15:00 – 18:00		
<b>Frauenstammtisch</b> 17:00 – 19:00 1x mtl.  <b>Männerstammtisch</b> 17:00 – 21:00 1x mtl.  <b>Yoga</b> 18:30 – 20:00  <b>Kegeln</b> 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](mailto:maikaefertreff@mags-muenchen.de)

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

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

### Adresse Gartenzimmer:

Ehardinger 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