

## Yoga für Senior\*innen, Tanzen, Singen und Musizieren für die ganze Familie, Garteln im Viertel u.v.m.

### Neues Programm und viele tolle Programm-Specials im Feierwerk Nachbarschaftstreff

Gedächtnisspiele, Qigong, Literaturkreis, Klingende Brücke München, Stricken & More, Nachbarschaftscafé, Skat, Männerabend ... auch im neuen Jahr wird im Feierwerk Nachbarschaftstreff in der Badgasteiner Straße 5 wieder einiges von Nachbar\*innen für Nachbar\*innen angeboten. Verstärkt will die neue Treffleiterin Alexandra Menzel mit so vielen kostenlosen Angeboten wie möglich auch die Senior\*innen und Familien im Viertel ansprechen.

**Yoga für Senior\*innen** mit der Treffleitung ist eines der neuen regelmäßigen Angebote, das am Dienstag, den **5. März** um 10:30 Uhr startet. „**Bunter Vogel**“ mit Margarete Löwensprung heißt das neue **musikalische Abenteuer für die ganze Familie**, bei dem an **jedem Freitag** (außer in den Schulferien) Kinder, Eltern und Großeltern gemeinsam singen und musizieren. Darüber hinaus stehen viele tolle Specials auf dem Programm. Der Bogen spannt sich von der Faschings-Gaudi über den Jahreszeitenspaziergang im Westpark und Garteln im Quartier bis zur kreativen „Oster-Bastel-Ei“. Das aktuelle Programm Januar bis März 2024 findet man unter [nachbarschaftstreff.feierwerk.de](https://nachbarschaftstreff.feierwerk.de).



#### Neu: Yoga für Senior\*innen

Treffleitung, Alexandra Menzel, seit vielen Jahren auch Yogalehrerin, vermittelt leichte Körperübungen zur Stärkung der Rücken- und Nackenmuskulatur, Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Körperbalance und verschiedene Atemtechniken zum Stressabbau. Die Übungen sind für Anfänger\*innen geeignet und können auch im Sitzen praktiziert werden. Ziel der Übungen ist es, die Beweglichkeit zu fördern sowie Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Los geht es am **Dienstag, 5. März, um 10.30 Uhr**. Ab April soll Yoga für Senior\*innen immer dienstags von 10:30 bis 11:30 Uhr angeboten werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Yogamatten etc. sind vorhanden.

#### Neu: "Bunter Vogel" - Singen und Musizieren für die ganze Familie

Margarete Löwensprung ("Klingende Brücke München") wendet sich mit dem "Bunten Vogel" besonders an Familien aus dem Stadtteil. Jeden **Freitag von 15 bis 16.30 Uhr** (außer in den Schulferien) können Kinder, Eltern und Großeltern ein musikalisches Abenteuer mit Liedern aus aller Welt erleben. Es wird in der Muttersprache der Teilnehmer\*innen gesungen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Alter und Deutschkenntnisse spielen keine Rolle! Was zählt, ist die Freude am Singen, Spielen und Lachen. Die Teilnahme ist kostenfrei.



unsere Veranstaltungen und Angebote werden gefördert aus Mitteln der LH München

## Die Programm-Specials: Faschings-Gaudi, Garteln im Quartier und mehr

Helau und Alaaf: Gemeinsam gestalten die Nachbar\*innen ihre **Faschingsfeier** mit Essen und Tanzen. Alle steuern etwas dazu bei. **Donnerstag, 8. Februar, 15:00 - 18:00 Uhr**, Eintritt frei. **„Was uns da blühen könnte“**: Für alle, die Lust und Freude daran haben, die eine oder andere Grünfläche in Sendling-Westpark zu verschönern, bietet die Klimainitiative München Unterstützung und fachkundige Anleitung. Am **Mittwoch, den 14. Februar, von 18.30 bis 20.30 Uhr** können alle Interessierten erste Ideen entwickeln. Die Fortsetzung des „Phantasietreffens“ folgt: Am **Mittwoch, den 13. März**, geht es beim „**Planungstreffen**“ um die konkrete Umsetzung der Ideen.

Wieder im Programm sind die **Tanz-Samstage** (Klingende Brücke München) für alle zwischen 9 und 99 Jahren. Für die einfachen Folkloretänze - bairisch, balkanisch, international - braucht man nur etwas Rhythmusgefühl und geeignete Schuhe. Getanzt wird, was Spaß macht und nicht zu anstrengend ist. **Samstag, 17. Februar und 16. März, von 15.00 bis 16.30 Uhr**, Teilnahme frei.

Auch auf gemeinsames Filmvergnügen mit frischem Popcorn und Knabberereien dürfen sich Nachbar\*innen freuen. Am **Donnerstag, den 29. Februar**, heißt es wieder "Film ab" beim **Kinonachmittag von 17 bis 19 Uhr**. Der neue Beamer inklusive toller Leinwand bringen echtes Kinofeeling ins Viertel! Der Eintritt ist frei.

Bei einem **Winterspaziergang** der besonderen Art im Westpark geht es am **Samstag, den 2. März, ab 11 Uhr** um Wahrnehmung und Achtsamkeit: Die ersten vorwitzigen Frühlingsblüher wollen entdeckt und bestimmt werden. Mit allen Sinnen nehmen die Teilnehmer\*innen dabei die besondere Stimmung der Jahreszeit wahr. Bei der „**Oster-Bastel-Ei**“ am **Donnerstag, den 21. März von 15 bis 17 Uhr**, bringt Sylvie tolle Bastelideen rund um das Osterfest in den Nachbarschaftstreff. Materialkosten 2 - 5 Euro.

## Ausweitung der Programm- und Beratungsangebote

Im vergangenen Sommer hat die Sozialpädagogin Alexandra Menzel die Leitung des Feierwerk Nachbarschaftstreffs in der Badgasteiner Straße 5 übernommen. Sie ist seit vielen Jahren in der sozialen Arbeit in unterschiedlichen Berufsfeldern tätig und bringt einen großen Erfahrungsschatz mit. Ihr Fokus liegt auf dem Ausbau der Angebote im Treff, insbesondere sollen die vielen **Senior\*innen und Familien im Quartier verstärkt angesprochen** werden. Ein wichtiges Anliegen ist ihr auch die **Förderung der Gesprächskultur und des Miteinanders** im Viertel. Seit langem ist Alexandra Menzel auch als Yogalehrerin tätig und hat bereits Kurse für alle Alters- und Zielgruppen gegeben. Ein weiterer Tätigkeitsschwerpunkt sind Angebote im Gesundheitsbereich wie Yoga für Senior\*innen, Familienturnen etc. Die Ausweitung der Programm- und Beratungsangebote wurde durch die Aufstockung der Stelle der Treffleitung auf eine Vollzeitstelle möglich. Zudem stellte das Amt für Wohnen Mittel für die Ausstattung der Räumlichkeiten zur Verfügung, die für einen Computerarbeitsplatz für die Bewohner\*innen, Beamer, Leinwand, Musikanlage und den Sport-/Partyraum verwendet werden.

## Nachbarschaftstreffs in München

Nachbarschaftstreffs sind Anlaufstellen und Treffpunkte für alle Bewohner\*innen im Stadtquartier und folgen dem Motto „Von euch - für euch!“. Sie sind offene, frei gestaltbare Räume der Gemeinschaft, des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung. Hier gibt es die Möglichkeit, sich einzubringen, neue Menschen kennenzulernen, Veränderungen voranzutreiben - Teil einer lebendigen Nachbarschaft zu sein. Die Bewohner\*innen finden hier u.a. offene Beratung in allen Fragen und Problemen, eine Plattform für Informationen, nachbarschaftliche Hilfe und Unterstützung und Mitgestaltung sowie Unterstützung bei der Umsetzung eigener Ideen für Angebote und nachbarschaftlich selbstorganisierte Gruppen. In München gibt es über 50 Nachbarschaftstreffs. Sie werden von der LHM - Amt für Wohnen und Migration - Quartiersbezogene Bewohnerarbeit finanziert.

Feierwerk Nachbarschaftstreff | Badgasteiner Straße 5 | 81373 München  
Tel. 089/46138700 | Mobil 0151/65477960  
nachbarschaftstreff@feierwerk.de  
nachbarschaftstreff.feierwerk.de

Der Feierwerk Nachbarschaftstreff wird gefördert vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München.



unsere Veranstaltungen und Angebote werden gefördert aus Mitteln der LH München