

PROGRAMM
MAI – AUGUST 2026

A word cloud on a green background. The largest words are 'Nachbarn' and 'gemeinsam' in white. Other words in purple, yellow, and red include: 'besprechen', 'treffen sich', 'diskutieren', 'informieren sich', 'Gruppen', 'organisieren', 'lachen', 'ratschen', 'trinken Tee', 'Austausch', 'tun', 'Bildung', 'knüpfen Kontakte', 'essen', 'Kultur', 'machen Kurse', 'stricken', 'erzählen', 'kochen', 'diskutieren', 'Kinder', 'spielen', 'sind aktiv', 'unterhalten sich', 'reparieren', 'Beratung', 'trinken Kaffee', 'helfen', 'basteln', 'Familie', 'planen', 'lesen', 'gestalten', 'Veranstaltungen', 'sind kreativ'.

FEIERWERK

NACHBARSCHAFTSTREFF

nachbarschaftstreff.feierwerk.de

mit unserem neuen Frühjahrs-/Sommerprogramm könnt ihr neben unserem regelmäßigen Programm auch unsere Programm-Specials „Malwerkstatt mit Sophie“, „Alles rund um Natur und Kräuter“ mit Gaby oder „Yoga für alleinerziehende Frauen mit Kinderbetreuung“ mit sif e.V. ausprobieren. Zusätzlich wird es ein Sommerfest mit Live-Musik für alle Nachbar*innen im Viertel geben.

Vieles zu entdecken!

Kommt einfach vorbei oder ruft uns an.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Nachbarschaftliche Grüße und hoffentlich bis ganz bald,

Alexandra Menzel

und das Feuerwerk

Nachbarschaftstreff-Team



GEDÄCHTNISPIELE

mit Frau Finger

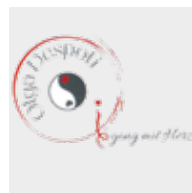
Montags, 14:00 - 15:00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Wir bringen in der Gruppe unsere grauen Zellen spielerisch in Schwung.

max. 8 Teilnehmende

Teilnahmegebühr:

8 Euro pro Termin



QIGONG

mit Olga Despoti

Montags, 16:15 - 17:30 Uhr
(außer in den Schulferien)

QiGong kommt ursprünglich aus der chinesischen Medizin und setzt sich zusammen aus meditativen Bewegungen, Atemübungen und Vorstellungskraft.

Eine Schnupperstunde ist möglich.

Mehr Infos unter

www.qigong-mit-herz.de

Teilnahmegebühr:

12 Euro pro Einheit

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstags, 13:30 - 17:30 Uhr
und freitags, 10:30 - 14:30 Uhr

Telefonische Sprechzeiten:

Montags, 13:30 - 17:30 Uhr
Tel. 089/46138700 | Mobil 0151/65477960

Aktuelle Informationen über die Gruppen, Projekte und Themen findet ihr in unserem gedruckten Programm, auf unserer Website nachbarschaftstreff.feierwerk.de und auf den Aushängen im Treff.

Auf unserer Website könnt ihr euch für unseren regelmäßigen Newsletter anmelden.

unterhalten sich
trinken Kaffee
gemeinsam
reparieren
Beratung
basteln Familie
helfen

UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE



LITERATURKREIS am Montag

Montags, ab 18:00 Uhr:
18.05., 01.06., 29.06., 27.07., 24.08.

Wir, 4 lesebegeisterte Nachbar*innen, haben einen Literaturkreis gegründet. Im Vordergrund steht dabei der Austausch von unterschiedlichen und möglicherweise kontroversen Lektüreindrücken.

Wenn ihr Interesse habt, teilzunehmen, meldet euch bitte bei Claudia Klüppelberg per E-Mail: cklu@ma.tum.de

Die Buchtitel geben wir im Treff und auf unserer Website bekannt.

max. 6 Teilnehmende

Teilnahme kostenfrei



SKAT

Montags, ab 19:00 Uhr:
11.05., 25.05., 08.06., 22.06., 06.07.,
20.07., 03.08., 17.08., 31.08.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Skat spielen. Falls ihr Interesse habt, meldet euch gerne per Mail bei Claudia: cklu@ma.tum.de

max. 12 Teilnehmende

Teilnahme kostenfrei



Bitte
bequeme
Kleidung
mitbringen,
Yogamatten,
etc. sind
vorhanden.

YOGA FÜR SENIOR*INNEN

mit Alexandra Menzel

Dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
(außer in den Schulferien)

Wir machen einfache Übungen zur Stärkung der Rücken- und Nackenmuskulatur, verbessern die Körperbalance durch Gleichgewichtsübungen und bauen Stress durch das Erlernen neuer Atemtechniken ab.

Einstieg jederzeit möglich, keine regelmäßige Teilnahme erforderlich.

Für Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Teilnahme kostenfrei

STRICKEN & MORE

mit Marianne

Dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr:
05.05., 26.05., 02.06., 16.06.,
07.07., 28.07. sowie
donnerstags, 10:00 - 12:30 Uhr:
28.05., 11.06., 25.06., 16.07., 30.07.

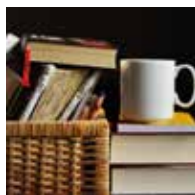
Im offenen Kreativtreff lädt Marianne Interessierte jeden Alters dazu ein, in lockerer Atmosphäre gemeinsam zu stricken, zu nähen, zu filzen, zu flicken und zu häkeln sowie Kenntnisse und Ideen auszutauschen.

Teilnahme kostenfrei



besprechen
treffen sich diskutieren
Gruppen informieren sich

UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE



LITERATURKREIS am Dienstag

mit Frau Schneider

Dienstags, ab 19:30 Uhr:
19.05., 21.07.

Interessierte können sich bei Frau Schneider (dba.schneider@web.de) oder im Treff informieren.

max. 10 Teilnehmende

Teilnahme kostenfrei



SENIOR*INNEN-TREFFEN

Mittwochs, 14:00 - 17:00 Uhr

Senior*innen aus dem Viertel treffen sich für einen gemeinsamen Austausch und genießen in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen mit Selbstbedienung und Selbstversorgung.



KLIMA-CAFÉ SENDLING-WESTPARK

Mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr:
20.05., 17.06., 22.07.

KLIMA INITIATIVE MÜNCHEN lädt ein in einen offenen Raum für Begegnung, Austausch sowie zur Planung konkreter Projekte. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Anmeldungen und mehr Informationen bei elisabeth.frank@leocor.org

Allgemeine Info zu den Veranstaltungen der KLIMA INITIATIVE MÜNCHEN: leocor.org/veranstaltungen



RATSCH-UND-SPIELE-CAFÉ

Donnerstags, 14:00 - 16:30 Uhr

Treffpunkt für alle Nachbar*innen, um sich in entspannter Atmosphäre beim Spielen und Kaffee trinken kennenzulernen. Für Kaffee ist gesorgt, Kuchen oder Snacks gerne selbst mitbringen.



GRUP KELUARGA - DEUTSCH-INDONESISCHER FAMILIENTREFF

Samstags, 14:00 - 17:00 Uhr:
09.05., 13.06., 11.07.

Beim deutsch-indonesischen Familientreffen bringen wir unser eigenes Essen mit, um in gemütlicher Geselligkeit den wertvollen Austausch und die bayrisch-indonesische Küche zu genießen.



SONNTAGS-CAFÉ

Sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr

In geselliger Runde bei entspannter Atmosphäre ist es möglich, Nachbar*innen kennenzulernen und zu ratschen. Jede/r versorgt sich selbst, bringt mit, was ihr/ihm beliebt.



PROGRAMM-SPECIALS



YOGA FÜR ALLEINERZIEHENDE FRAUEN MIT KINDERBETREUUNG

Mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr: 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06.

Teilnahmegebühr: 3 Euro für Kinderbetreuung (pro Abend & Kind)

Yoga kann zu einer Stressreduzierung, Schmerzlinderung und einer besseren Körperhaltung beitragen. In entspannter Atmosphäre führt die Yogalehrerin durch die Einheiten und einfache Übungen. Parallel wird eine Kinderbetreuung für Kinder mit und ohne Behinderung angeboten.

Anmeldung bei: siaf e.V. - Beratung für alleinerziehende Frauen*, Tel. 089/45802511, allfabeta@siaf.de



MALWERKSTATT mit Sophie

Freitag, 22.05., 14:30 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 12 Euro

Malen mit Acrylfarben ist eine sehr abwechslungsreiche Maltechnik. In diesem Workshop habt ihr die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Kunstwerke mit Tiermotiven oder Landschaftsbildern auf Leinwand zu gestalten.

Material steht zur Verfügung.

Anmeldung und weitere Infos bei: sophie@rr-creative.com



SOMMERFEST

Donnerstag, 02.07., 14:00 - 18:00 Uhr

Eintritt frei | Spenden erwünscht!

Mit Live-Musik, Tanz und einem leckeren Buffet, das von euch befüllt wird, feiern wir unser Sommerfest. Alle Nachbar*innen sind herzlich eingeladen. Kommt zahlreich vorbei und bringt gerne was Feines für unser Buffet mit.



ALLES RUND UM NATUR UND KRÄUTER mit Gaby

Teilnahme kostenfrei

Teilnehmer*innenanzahl begrenzt, **Anmeldung unter 0170-6967082 dringend erforderlich!**

Die Termine dauern ca. 2 - 3 Stunden.



Sonntag, 03.05., 10:00 Uhr

Thema: **Maiwipferl/Fichtenspitzen**

Aus unseren gesammelten Schätzen stellen wir ein Konfekt her und/oder eine Fichtenspitzenbutter mit anschließendem Probieren.

organisieren lachen
trinken Tee Austausch tun
knüpfen Kontakte
Kultur machen Kurse stricken
sind aktiv
ratschen Bildung
erzählen kochen
diskutieren



Sonntag, 17.05., 10:00 Uhr

Thema: **Wilde Wiesenkräuter**

Ihr lernt die Kräuter kennen und erhaltet ein Rezept zum Selbermachen eines Wildkräutersalzes.



Sonntag, 14.06., 10:00 Uhr

Thema: **Kochen mit Brennnesseln**

Wir sammeln die feinen Triebspitzen und machen uns anschließend „grüne Semmelknödel“ daraus.



Sonntag, 28.06., 10:00 Uhr

Thema: **Spitzwegerich**

Ihr lernt, wie man eine Tinktur ganz einfach selbst herstellen kann.



Sonntag, 12.07., 10:00 Uhr

Thema: **Johanniskraut**

An diesem Tag pflücken wir „die Sonne“ in Form der gelben Johanniskrautblüten. Seid gespannt, was man Schönes daraus machen kann.



Sonntag, 23.08., 10:00 Uhr

Thema: **Brennnesselsamen**

Wir ernten die Samen und bereiten eine gesunde Ergänzung für Müsli und Salate zu.

Der Treff lebt davon, dass Menschen ihre **Ideen** und **Tatkraft einbringen** und so ihr eigenes Viertel **aktiv mitgestalten**.

Es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu beteiligen: von **spontaner Unterstützung** bis hin zu einem **regelmäßigen Angebot**. Durch **Teilnahme** an einer Gruppe, dem Einbringen einer Idee bis hin zur Realisierung eines **eigenen Projektes**.

- Ihr wollt eine **eigene Gruppe** starten, in der ihr eure **Interessen teilen**, neue **Menschen kennenlernen**, gemeinsam **Spaß** haben und voneinander lernen könnt, wie z.B. Eltern-Kind-Gruppen, Spiele- und Kreativtreffen oder internationale Frühstückstreffen?
- Ihr wollt **Unterstützung** und Hilfestellung in der Nachbarschaft wie Sprach-Tandems, Hausaufgabenbetreuung oder Technikhilfe **anbieten**?
- Ihr sucht **Räumlichkeiten** oder eine **Plattform** für eigene **Projekte** wie Foodsharing?
- Ihr wollt euch bei **Stadtteilthemen, Festen, Aktionen** oder **Projekten** organisatorisch **beteiligen**?

Dann **meldet** euch **bei uns** – wir beraten euch über die Möglichkeiten. Die **Häufigkeit** und **Dauer** eures Engagements **bestimmt** ihr natürlich **selbst**.

HIER FINDEN SIE UNS:



FEIERWERK NACHBARSCHAFTSTREFF

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



Öffentliche Anfahrt:
U6 / Bus 54 Partnachplatz
Busse 130, 134 Ortlerstraße
Bus 63 Hinterbärenbadstraße

gefördert von der
Landeshauptstadt München



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat