PROGRAMM
SEPTEMBER – DEZEMBER 2025

FEIERWERK NACHBARSCHAFTSTREFF

nachbarschaftstreff.feierwerk.de

Liebe Nachbar*innen,

nach den heißen Sommertagen freuen wir uns auf einen gemütlichen Spätherbst und einen gemeinsamen Jahresabschluss. Wir bieten euch, neben unseren regelmäßigen Angeboten, jahreszeitliche Räucherrituale, Wissen über nachhaltige Themen, weihnachtliches Basteln und Backen sowie eine Weihnachtsfeier für alle Nachbar*innen im Viertel.

Es gibt bei uns 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 Feierwerk
Nachbarschaftstreff-Team

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.

NEUE REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

GEDÄCHTNISSPIELE
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

UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE

LITERATURKREIS am Montag

Montags, ab 18:00 Uhr:
08.09., 06.10., 03.11., 01.12.

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

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: 01.09., 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.

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 vom 16.09. - 07.10. und den Weihnachtsferien)

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

INTERNATIONALES LIEDERSINGEN – KLINGENDE BRÜCKE MÜNCHEN

Dienstags, 18:00 – 20:00 Uhr:
30.09., 28.10., 25.11., 09.12.

Margarete Löwensprung lädt zum gemeinsamen Singen ein. In lockerer Atmosphäre singen wir überlieferte Lieder in europäischen Sprachen. Das Angebot ist für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, die Freude an Liedern und Sprachen haben.

Anmeldung und mehr Informationen bei Margarete Löwensprung: 0151/11711333

Teilnahme kostenfrei

UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE

STRICKEN & MORE
mit Marianne

Dienstags, 19:00 – 21:00 Uhr:
02.09., 16.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12. sowie
donnerstags, 10:00 – 12:30 Uhr:
11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.

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

VEGANES KREATIVKOCHEN

Mittwochs, 18:00 – 20:30 Uhr:
17.09., 15.10., 19.11. (Achtung: am 15.10. von 19:15 – 21:00 Uhr)

Bringt einfach mit, was eure Speisekammer hergibt und wir zaubern zusammen ein Abendessen. Wir freuen uns auf gemütliche Abende mit euch.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei:
miriamrossmanith@gmail.com

LITERATURKREIS am Mittwoch
mit Frau Schneider

Mittwochs, ab 19:00 Uhr:
24.09., 26.11.

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

max. 10 Teilnehmende

Teilnahme kostenfrei

NACHBARSCHAFTS-CAFÉ

Mittwochs, 14:00 – 17:00 Uhr &
donnerstags, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt für alle Nachbar*innen, um sich in entspannter Atmosphäre kennenzulernen.

Teilnahme kostenfrei

UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE

MUSIKANTENTREFFEN – KLINGENDE BRÜCKE MÜNCHEN

Folkmusik und Lieder aus ganz Europa, Nord- und Südamerika, Australien

Freitags, 18:00 – 21:00 Uhr:
26.09., 10.10., 24.10., 14.11., 12.12.

Wir begleiten Lieder in allen europäischen Sprachen mit Musikinstrumenten. Wenn du ein Instrument spielst und Lust hast, dein Können in einer Gruppe auszuprobieren, bist du herzlich willkommen. Bitte melde dich vorab an.

Anmeldung und mehr Informationen bei Margarete Löwensprung:
0151/11711333

Teilnahme kostenfrei

TÜRKISCHE FRAUENGRUPPE

Freitags, ab 18:00 Uhr:
03.10., 07.11., 05.12.

Unsere Gruppe besteht aus türkischen Nachbarinnen, die zusammen essen und trinken. Dabei ist uns wichtig, zusammen zu sein und Spaß durch Unterhaltungen und Austausch zu haben.

TANZSAMSTAGE – KLINGENDE BRÜCKE MÜNCHEN

Samstags, 15:00 – 17:00 Uhr:
20.09., 18.10., 15.11.

Einfache Folkloretänze und Tanzlieder zum Mitsingen.

Anmeldung und mehr Informationen bei Margarete Löwensprung:
0151/11711333

Teilnahme kostenfrei

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: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.

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.

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

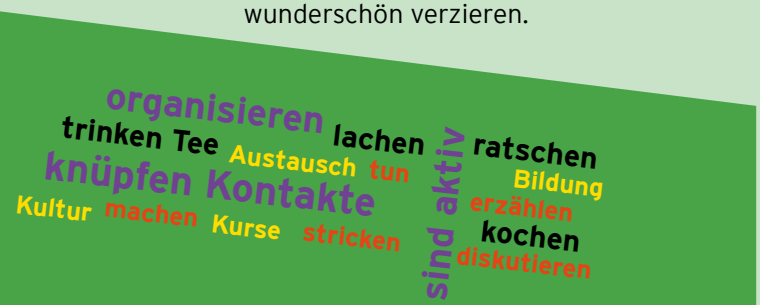
Anmeldung dringend erforderlich bei: siaf e.V. – Beratung für alleinerziehende Frauen*, Tel. 089/45802511, allfabeta@siaf.de

WEIHNACHTLICHE KERZENWERKSTATT

Donnerstag, 27.11., 15:00 – 17:00 Uhr

Materialkosten: 3 Euro pro Kerze

Mit Kerzenstiften, bunten Wachsplatten und weihnachtlichen Ausstechförmchen lassen sich Stumpenkerzen, die uns auf die Weihnachtszeit einstimmen werden, wunderschön verzieren.



WEIHNACHTSBÄCKEREI

Donnerstag, 04.12., 15:00 – 17:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Wir backen leckere Plätzchen. Bringt gerne eure Lieblingsausstechförmchen und Rezepte mit.

Zutaten werden von uns besorgt, wenn ihr euch bis zum 27.11. unter nachbarschaftstreff@feierwerk.de oder persönlich angemeldet habt.

WEIHNACHTSFEIER

Mittwoch, 10.12., 14:00 – 17:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Alle Nachbar*innen sind herzlich zu unserer Weihnachtsfeier eingeladen. Bei Kinderpunsch, Plätzchen und Lebkuchen kann gemütlich geratscht und gesungen werden.

KLINGENDE BRÜCKE MÜNCHEN – SINGEN IM ADVENT

Sonntag, 14.12., 15:00 – 16:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Singen im Advent mit Kinderpunsch und Plätzchen. Alle Nachbar*innen sind herzlich eingeladen.

Anmeldung erforderlich: info@klingendedbruecke-muenchen.de, Tel. 0151/11711333

PROGRAMM-SPECIALS

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.

Thema aller Termine:
Räuchern mit heimischen Kräutern und Harzen

Ob als reines Dufterlebnis, zur Entspannung, Heilung oder als Ritual, ihr erfahrt vieles zu dieser schönen Art und Weise, dem Alltag zwischendurch mal zu entfliehen.

Mittwoch, 24.09., 15:00 Uhr

Thema:
Räuchern zum Herbstanfang

Freitag, 31.10., 15:00 Uhr

Thema:
Räuchern zu Samhain/Allerheiligen/ Ahnengedenktag

Samstag, 20.12., 15:00 Uhr

Thema:
Räuchern zur Wintersonnenwende und in den Rauhnächten

KLIMAINITIATIVE MÜNCHEN

Anmeldungen erforderlich unter Elisabeth.Frank@leocor.org oder auf der Website https://leocor.org/veranstaltungen

Die Klimatreffs der „Klimainitiative München“ sind eine Gelegenheit, sich gemeinsam niederschwellig mit Klima- und Umweltthemen zu beschäftigen.

Teilnahme kostenfrei

Unsere Themenabende im Herbst:

Mittwoch, 10.09., 18:30 - 20:30 Uhr

Thema: **„Nachhaltige Spurensuche in Sendling-Westpark“**

Wir entdecken unser Stadtviertel gemeinsam zu Fuß und wollen mit euch auf Spurensuche gehen: Wo sind Umweltschutz und Klimaanpassung im Viertel sichtbar? Wo fehlt es? Wie steht es um Trinkbrunnen, kühle Orte, schattige Bänke & Bäume, Fahrradständer?

Sonntag, 14.09., 11:00 - 13:30 Uhr:

Thema: **„3. Münchner Müllmeisterschaft: wir sind dabei!“**

Im Rahmen des World Cleanup Day befreien wir unser Stadtviertel von Müll. Und wenn genug mitmachen, haben wir die Chance, in diesem Jahr den Pokal zu holen. Denn: Münchens Stadtviertel treten gegeneinander an! Start am Nachbarschaftstreff.

PROGRAMM-SPECIALS

Mittwoch, 08.10., 19:15 – 21:00 Uhr

Thema: **„Moor muss nass! Aber wie? Und warum überhaupt?“**

Hydrologe und Moorexperte Alexander Gerner gibt einen Überblick über das Thema und zeigt Beispiele, wo sich was bewegt, und woran es hakt.

Mittwoch, 12.11., 18:30 – 20:30 Uhr

Thema: **„(Klima-)Politik. Spielerisch. Diskutieren“**

In einer Zeit zunehmender Polarisierung braucht Demokratie und Klimaschutz vor allem eines: Dialog. Dieser Workshop setzt genau hier an – spielerisch, niederschwellig und verbindend. Denn politische Diskussionen müssen nicht spalten: Sie können Perspektiven eröffnen, Gemeinsamkeiten sichtbar machen und Lust auf Mitgestaltung wecken.

Mittwoch, 10.12., 18:30 – 20:30 Uhr

Thema: **„Einmachen und Fermentieren zum Verschenken“**

Rechtzeitig vor Weihnachten gehen wir ans Eingemachte! Unter fachkundiger Anleitung fermentieren wir alles an Gemüse, was die Jahreszeit so hergibt, probieren Gewürzkombinationen dazu aus, schichten Kunstwerke in Gläser und haben damit gleich noch tolle schmackhafte Geschenke für Weihnachten.

Möglichkeiten des Engagements MACHT MIT!

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.**

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

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