

PROGRAMM

JANUAR – APRIL 2026

besprechen
treffen sich
diskutieren
Gruppen
organisieren
informieren sich
lachen
trinken Tee
Austausch tun
ratschen
Bildung
erzählen
knüpfen Kontakte
Kultur
machen Kurse
essen
stricken
diskutieren
Kinder
spielen
sind aktiv
Nachbarn
unterhalten sich
helfen
reparieren
Beratung
planen
trinken Kaffee
basteln
Familie
lesen
gemeinsam
gestalten
Veranstaltungen
sind kreativ

FEIERWERK

NACHBARSCHAFTSTREFF

nachbarschaftstreff.feierwerk.de

mit dem Start ins neue Jahr wird es wieder einiges für euch zu entdecken geben. Darunter auch neue regelmäßige Angebote wie das Senior*innen-Treffen am Mittwoch, das Ratsch-und-Spiele-Café am Donnerstag und das Schafkopftreffen für die ganze Familie am Sonntag. Ansonsten wird es einen Malworkshop, eine Faschingsfeier und weitere Programm-Specials für euch geben.

Kommt einfach vorbei oder ruft uns für nähere Informationen an.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Alexandra Menzel
und das Feierwerk
Nachbarschaftstreff-Team



GEDÄCHTNISPIELE

mit Frau Finger

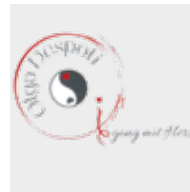
Montags, 14:00 - 15:00 Uhr
(außer in den Schulferien)

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
sowie an Feiertagen)

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.

besprechen
treffen sich diskutieren
Gruppen informieren sich

UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE



LITERATURKREIS am Montag

Montags, ab 18:00 Uhr: 12.01., 09.02., 09.03., 23.03., 20.04.

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: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04.

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:
20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 14.04., 28.04. sowie
donnerstags, 10:00 - 12:30 Uhr:
15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04.

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



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.



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.



KLIMA-CAFÉ SENDLING-WESTPARK

Mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr:
21.01., 25.02., 25.03., 22.04.

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



TÜRKISCHE FRAUENGRUPPE

Freitags, ab 17:00 Uhr:
09.01., 06.02., 06.03., 03.04.

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.



LITERATURKREIS am Mittwoch

mit Frau Schneider

Mittwochs, ab 19:30 Uhr:
28.01., 18.03.

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

max. 10 Teilnehmende

Teilnahme kostenfrei



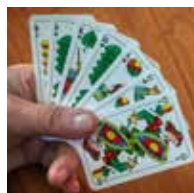
UNSERE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE



GRUP KELUARGA - DEUTSCH-IN-DONESISCHER FAMILIENTREFF

Samstags, 14:00 - 17:00 Uhr:
17.01., 14.02., 14.03., 11.04.

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



SCHAFKOPF UND MEHR FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Sonntags, 10:00 - 13:00 Uhr:
Start ab dem 08.02.

Wir treffen uns am Sonntagvormittag für eine alters- und generationenübergreifende Kartel-Runde. Jede Altersgruppe ist willkommen! Hauptsache, du bist schafkopfbegeistert. Dieses Angebot ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Anmeldung dringend erforderlich bei schafkopfundmehr1@gmail.com.

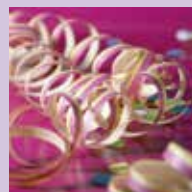


SONNTAGS-CAFÉ

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



FASCHINGSFEIER

Donnerstag, 12.02., 14:00 - 16:30 Uhr

Teilnahme kostenfrei

Helau und Alaaf - wir feiern die fünfte Jahreszeit! Alle Nachbar*innen sind herzlich eingeladen.

Anmeldung bis 10.02. an nachbarschaftstreff@feierwerk.de



MALEN IM FRÜHLING

Dienstag, 10.03., 15:00 - 17:45 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.

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

unterhalten sich
trinken Kaffee
gemeinsam
heilen
reparieren
Beratung
basteln
Familie



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.



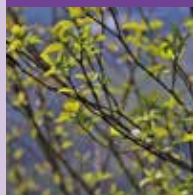
Freitag, 09.01., 15:00 Uhr

Thema: **Räuchern -
Fortsetzung aus 2025**



Freitag, 20.02., 15:00 Uhr

Thema: **Körperbutter und Raumduft**



Freitag, 20.03., 15:00 Uhr

Thema: **Spaziergang im Westpark -
wir entdecken die Frühjahrsblüher**



Donnerstag, 02.04., 10:00 Uhr

Thema: **Knospen im Westpark**



Freitag, 17.04., 11:00 Uhr

Thema: **Bärlauch im Waldheim-
Biergarten**

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