



## Nachbarschaftstreff

### QuiddeZentrum

Für Alt und Jung



Unser Nachbarschaftstreff ist ein offener Treffpunkt für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils egal wie klein oder groß und wie alt oder jung sie sind.

Wir freuen uns über Menschen aus allen Nationen. Besuchen Sie unsere Gruppen und Kurse oder gestalten Sie den Treff mit vielfältigen Angeboten mit.

### Programm

**April - Juni 2018**

Internet: [www.quiddetreff.de](http://www.quiddetreff.de) Bitte beachten Sie auch die aktuellen Aushänge am Treff.

Quiddestraße 45, 81735 München

Tel.: 638 388 72 / Fax: 638 39 783

# Bildung und Lernen

## Meditation mit Anleitung

Dienstag

18.00 – 19.00 Uhr

Unser Gehirn arbeitet immer. Meditation ist eine Möglichkeit, das Gehirn und damit auch unseren Körper zu entspannen und ins Gleichgewicht zu bringen. Es benötigt keinerlei Vorkenntnisse, jeder ist herzlich willkommen. Wir bieten zum Start die Kurse gegen eine freiwillige Spende an.

Anmeldung bitte bei Angela Wiedholz unter 0160 356 72 36 oder im Treff.

## Spanisch Konversation

Montag

15.00 – 16.00 Uhr

Für Anfänger mit Martha Cuervo. Nicht in den Ferien

## Englisch Konversation

Donnerstag

16.00 – 17.00 Uhr

Jeden ersten Donnerstag im Monat mit Maria Craig.

Vorherige Anmeldungen bitte unter [mhamilton@arcor.de](mailto:mhamilton@arcor.de) oder bei uns im Treff.

## Computertreff

Mittwoch

19.15 – 22.00 Uhr

Wollen Sie ihren Computer näher kennen lernen? Alle Neueinsteiger sind willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Michael Peltzer

## Djembe Trommelkurs

Donnerstag

17.15 – 18.45 Uhr

Papi Diedhiou ist Trommellehrer aus dem Senegal und gibt sein Wissen an Trommelinteressierte weiter. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse in Musik, Trommeln und Rhythmus, Anfänger sowie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen Trommeln sind Vorort.

Kursgebühr 15€ pro Sitzung.

# Unterhaltung

## Kaffee + Kuchen in netter Gesellschaft

Donnerstag

15.00 – 17.00 Uhr

Wir bieten wöchentlich die Gelegenheit unsere Nachbarn kennenzulernen. In gemütlicher Runde sitzt man bei selbstgebackenen Kuchen zusammen, tauscht Erfahrungen aus, teilt Probleme und Sorgen, schmökert in der Leihbücherei, knüpft Kontakte mit Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Schauen Sie doch einfach vorbei, wir freuen uns auf ihren Besuch.

Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen 3€. Lisa & Team

## Mittagstisch

Gemeinsames Mittagessen 1x im Monat, wechselndes Menu mit Unkostenbeitrag und vorheriger Anmeldung bei Lisa & Team

## Senioren Spieletreff

Montag

ab 16.00 Uhr

Freizeittreff für aktive Seniorinnen und Senioren. Gleichgesinnte treffen sich zum Brett,- Karten- und Würfelspielen, Schafkopfen, oder einfach nur zur Unterhaltung.

Jeder ist herzlich willkommen, keine Anmeldung erforderlich. (09.04., 23.04., 07.05., 04.06., 18.06.)

Lisa & Team

### **Offener Spieletreff „Mitgespielt“**

**Donnerstag**

**ab 19.00 Uhr**

Spiele haben wir schon immer geliebt, und manche von uns lieben sie noch heute. Gönnen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie ein paar Stunden Freude beim Spielen in geselliger Runde mit Nena, Christian und Roland

### **Gemeinsam Gärtnern**

Unsere Idee ist es, die Pflanztröge in einen interkulturellen Garten anzulegen. Haben Sie Lust mit uns in der Erde zu wühlen und gemeinsam zu ernten. Sprechen Sie uns an.

### **Walking **NEU ab 04.04.****

**Mittwoch**

**ab 14.00 Uhr**

Sie bewegen sich gerne an der frischen Luft in netter Gesellschaft? Mitmachen darf jeder, der etwas für seine Gesundheit und Fitness tun will. Gelaufen wird mit oder ohne Walking-Stöcke, langsamer oder schneller, je nach Wunsch durch den Ostpark.

### **Ketten herstellen aus Edelsteinen**

**Donnerstag**

**16.00 – 18.00 Uhr**

Halsketten, Ohrringe, Armbketten aus Edelsteinen selber basteln.  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

### **Tauschbibliothek / Leihbücherei**

**Montag bis Donnerstag**

**ab 10.00 Uhr**

Bei uns können Sie Bücher für Kinder und Erwachsene kostenfrei ausleihen und abgeben. Wir bieten Romane, Krimis, Romane in englischer Sprache, Bildbände verschiedener Länder, Kinderbücher, Literatur und vieles mehr.

### **Mixed Pickels**

**Montag**

**19.00 – 22.00 Uhr**

Brettspiele, Fotografieren, Computerprobleme, u.s.w  
Jeder bringt das ein, was er kann und wir lernen voneinander und haben Spaß!  
Michael Peltzer

### **Jugendtreff (14-27 Jahre)**

**Dienstag**

**19.00 – 22.00 Uhr**

Musizieren, Tischtennis, Freunde treffen, gemeinsam kochen, Unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion oder Lebensweise werden die Dienstagabende nach den Bedürfnissen der Jugendlichen gestaltet. Florian in Kooperation mit Streetwork Neuperlach

### **Junior - Jugendgruppe**

**Mittwoch**

**16.30 – 18.30 Uhr**

Die Juniorengruppe ist ein Raum für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren. Was bewegt die Junioren? Gemeinsam wird überlegt, wie wir als Gruppe unsere Fähigkeiten und Talente entfalten und gleichzeitig das Miteinander fördern und damit einen wesentlichen Beitrag zur Besserung unserer Nachbarschaft leisten. Aryana Samawaki, Patricia Schneider

### **KoEsRa Kochen Essen Ratschen**

**letzter Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr**

Sieben Familien des Stadtteils veranstalten jeden Monat einen Kochabend für sich und deren Kinder.  
Uta Posselt

### **Interkulturelles Frühstück für Frauen**

**Mittwoch**

**8:30 – 10:00 Uhr**

Es treffen sich Bewohnerinnen mit und ohne Kinder um sich beim gemeinsamen Frühstück auszutauschen. Geleitet von Antje Grützmaker

# Tanzen

## Klassischer südindischer Tanz

Freitag

17.00 – 20.00 Uhr

Der südindische Bharathanatyam hat eine über 2000-jährige Tradition, wurde ursprünglich von Tempeltänzerinnen aufgeführt und genießt heute auch international als dramatische Bühnenkunst hohes Ansehen. Leitung: Piriyanthy Gunaratam

## Bolivianische Folklore- Tänze „Ayni Bolivia“

Freitag

18.00 – 22.00 Uhr

Mit Choreographien, für bewegungsfreudige, sportliche und rhythmisch begabte Menschen. Kinder ab 18.00 Uhr, Erwachsene ab 18.45 Uhr mit Martha Wilms,

## HIP HOP WITH US

Freitag

16.00 – 19.00 Uhr

Du bist zwischen 7-18 Jahren (egal ob Junge oder Mädchen) und willst aktiv werden? Dann bist du bei uns richtig. Wir unterrichten Hip Hop sowie Breakdance. Die Teilnahme ist kostenlos. Aylin + Derya

# Veranstaltungen im Treff

## Betreuungsnachmittag

Freitag (14-tägig)

14.00 – 16.00 Uhr

Informationen: Ambulanter Pflegedienst, Frau Gabriele Schreyer, Tel. 435 292 96, [www.pflegedienst-schreyer.de](http://www.pflegedienst-schreyer.de)

## Opstapje Eltern-Kind Gruppentreffen

Freitag (14-tägig)

10.00 – 12.00 Uhr

Opstapje ist ein Spiel- und Lernprogramm, bei dem eine Hausbesucherin die Familie einmal wöchentlich zuhause besucht, altersgemäßes Spielmaterial mitbringt und das Spiel mit Mutter und Kind anleitet. Ansprechpartnerin: Dipl.-Päd. Kathrin Wiese, Fabi Neuperlach, Tel.: 089/67371709, e-mail: [kathrin.wiese@opstapje-muenchen.de](mailto:kathrin.wiese@opstapje-muenchen.de)

## „Repaircafe Neuperlach“: Reparieren statt wegwerfen!

Die nächsten Treffen zum Repaircafe finden am **12. Mai und am 28. Juli 2018** bei uns im Nachbarschaftstreff statt. Geben sie ihrem defekten Gerät noch eine Chance und bringen sie es zu uns ins Repaircafe. Unsere Reparatoren versuchen ihr Bestes, um den Defekt zu beheben. Es werden nur tragbare Haushalts- und Multimediageräte sowie Fahrräder zur Reparatur angenommen.

## Buch- und Musikmarkt

Samstag

9:00 bis 14:30 Uhr

Der Buch- und Musikmarkt (ehemals im Kulturhaus) findet im Jahr 2018 bei uns im Nachbarschaftstreff statt. Folgende Termine sind geplant: 19.05. / 16.06. / 21.07. / 22.09. / 20.10.

## Private Nutzung der Räume für Veranstaltungen und Feste

**Reservierungen nimmt Frau Lisa Möller unter 0160 444 88 36 entgegen.**

Die Räumlichkeiten können für private Feiern **samstags** und **sonntags** kostengünstig genutzt werden. Weitere Informationen erhalten Sie zu den Sprechzeiten jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr im Nachbarschaftstreff QuiddeZentrum.

Die Vergabe der Räumlichkeiten ist nur persönlich und in schriftlicher Form möglich.