



Stadtteilbüro Neuperlach

Angebote und Veranstaltungen

Jan – Juli 2024

Herzlich willkommen!

Stadtteilbüro Neuperlach
Gerhart-Hauptmann-Ring 56
Im Sudermannzentrum
81737 München

Telefon: (089) 670 89 04
Fax: (089) 67 12 41

stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de
www.stadtteilbuero-neuperlach.de

Unsere Telefonzeiten sind:

Montag: 9:30-14:30 Uhr
Dienstag: 9:30-16:00 Uhr
Mittwoch: 9:30-12:00 Uhr
Freitag: 9:30-12:00 Uhr

Persönlich sind wir zu unseren Infothekenzeiten erreichbar:

Montag: 12:30-14:30 Uhr
Dienstag: 12:30-16:30 Uhr

An der Infotheke können Sie sich zu unseren Kursen anmelden,
und Termine vereinbaren. Zudem erhalten Sie Informationen über
Angebote in unserer Einrichtung und im Stadtteil.

Inhalt

Was ist das Stadtteilbüro Neuperlach?	4
Das Team des Stadtteilbüros	5
Die Sozialberatung	6
Vorstellung unserer neuen Mitarbeiterin	7
Information, Unterstützung, Vermittlung und Begleitung	8
Selbstverwaltete Gruppen	12
Gruppen für Kinder und Eltern	13
Angebote für Kinder und Eltern	15
Offene Treffs	17
Veranstaltungen	18
Kurse	21
Spenden	23
So erreichen Sie uns	24

Was ist das Stadtteilbüro Neuperlach?

Das Stadtteilbüro Neuperlach mit Treffpunkt und Sozialberatung ist eine Einrichtung des Evangelischen Hilfswerks München.

Es steht allen Bürger*innen und Familien Neuperlachs offen, egal welcher Herkunft oder Religionszugehörigkeit.

Sozial und wirtschaftlich benachteiligte Personen und Gruppen erhalten besondere Unterstützung.

Wir bieten in unserer Einrichtung die Möglichkeit zur Begegnung mit Nachbarn, um Kontakte zu knüpfen und nachbarschaftliche Hilfsstrukturen aufbauen zu können.

Wir möchten Einsamkeit und Isolation entgegenwirken und bieten Kurse, Gruppen, Veranstaltungen und Feste an.

Selbstverwaltete Interessen- und Hobbygruppen werden von uns unterstützt und können unsere Räumlichkeiten nutzen. Dasselbe gilt für Selbsthilfegruppen.

Offene Treffs bieten die Möglichkeit, einfach mal so vorbeizuschauen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Foto: Bildarchiv



Das Team des Stadtteilbüros



Foto: StB

Monika Klink	Einrichtungsleitung
Charlotte Engel	Angebote für Senioren / Sozialberatung / Kursplanung
Nathalie Geiger	Angebote für Familien / Ehrenamtskoordination
Elisabeth Strobl	Verwaltungskraft
Carlota Tabango	Mitarbeiterin in der Verwaltung und im Projekt „Besser Leben in Neuperlach“
Kim Huong Pham	Raumpflegerin
Brigitte Hermann	Mitarbeiterin der Spielgruppe „Sonnenblumenkinder“
... und ca. 80 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen	Die durch ihre Mitarbeit in diversen Projekten maßgeblich zu unserer bunten Angebotspalette beitragen



Die Sozialberatung

KASA = Kirchliche Allgemeine Sozialarbeit

Wir bieten Ihnen bei allen Fragen und Problemen Beratung und Unterstützung an:

- Durch Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten
 - Durch Vermittlung an Fachdienste und Hilfsangebote
 - Unterstützung und Begleitung durch begleitende Projekte wie:
 - „Häusliche Versorgung“ für Senior*innen,
 - Nachbarschaftshilfe,
 - Formularhilfe,
 - Kleiderkammer, Renten- und Gesundheitsberatung.
- (Details siehe unter Punkt „Information, Unterstützung...“)

**Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung
unter Tel: (089) 670 89 04**

Foto: StB



Vorstellung unserer neuen Mitarbeiterin

Hallo und herzlich willkommen im Stadtteilbüro 😊



Mein Name ist Charlotte Engel und ich darf mich Ihnen als neue Mitarbeiterin im Team des Stadtteilbüros vorstellen. Meine Aufgaben sind die Sozialberatung, die Angebote für Senior*innen sowie die Kursplanung. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit unseren Ehrenamtlichen und viele Begegnungen mit Menschen in und um das Stadtteilbüro herum.

Aufgewachsen bin ich im Landkreis München. Nach meinem Freiwilligen Sozialen Jahr beim Verein „Aktiv für interkulturellen Austausch e.V.“ habe ich von 2014 bis 2018 in Würzburg „Soziale Arbeit“ im Bachelor studiert und mich anschließend mit dem Masterstudium „Beratung und Vertretung im Sozialen Recht“ an der TH Köln weitergebildet. Parallel zum Studium war ich als Werkstudentin im Jugendamt tätig. Ende 2020 hat es mich wieder zurück in die Heimat gezogen und ich lebe seitdem in Markt Schwaben. Von Januar 2021 bis September 2023 habe ich in einer Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle mit Zuständigkeit für den Landkreis München gearbeitet. Privat koche und stricke ich gerne und mag es, draußen in der Natur unterwegs zu sein.

Ich habe zwei offene Ohren für Sie und freue mich darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Ihre Charlotte Engel



Information, Unterstützung, Vermittlung und Begleitung

Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen

Nur nach telefonischer Terminabsprache!
Nur für Bürger*innen aus Perlach/Ramersdorf.

Termine: Dienstags ab 16:30 Uhr

Ansprechpartner: Theodor Vetter und Dominik Wittmann

Infotheke

Sie bekommen hier Informationen über soziale Angebote im Stadtteil und teilweise stadtweit. Sie können sich anmelden für Gruppen und Kurse, sowie Termine vereinbaren.

Termine: Montags, 12:30 bis 14:30 Uhr und
Dienstags, 12:30 bis 16:00 Uhr

Foto: StB



Information, Unterstützung, Vermittlung und Begleitung

Kostenlose Beratung zur gesetzlichen Rentenversicherung

Nur nach telefonischer Terminabsprache!

Für alle Fragen rund um die Rente. Bitte aktuelle Rentenauskunft und Ausweis mitbringen.

Termin: Montags, 12:30 bis 15:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Silvana Arzig

Kostenlose Patientenberatung

Nur nach telefonischer Terminabsprache!

Bei Problemen rund um das Thema: Rechte des Patienten und Zuzahlungen, Kontakt mit Ämtern, Krankenkassen, usw.

Termine: Mittwochs, 15:00 bis 18:00 Uhr

10.01./07.02./06.03./10.04./08.05./05.06./03.07.2024

Ansprechpartner: Peter Friemelt, Gesundheitsladen München e.V.

Häusliche Versorgung für Senior*innen

Wir vermitteln Helfer*innen, die Sie regelmäßig begleiten, Einkäufe und Besorgungen tätigen und sich mit Ihnen unterhalten.

Für dieses Projekt suchen wir aktuell neue Helfer*innen, die gerne regelmäßig alleinstehende Senior*innen gegen eine kleine Aufwandsentschädigung besuchen möchten.

Ansprechpartnerin: Charlotte Engel

Information, Unterstützung, Vermittlung und Begleitung

Kleiderkammer

Guterhaltene Kleidung für Menschen mit geringem Einkommen.

Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14:00 bis 17:00 Uhr.

Achtung: Kleidung abgeben können Sie nur jeden 3. Dienstag, 14:00 bis 16:30 Uhr.

„Computer für alle“ – betreuter Computerarbeitsplatz

Nur nach telefonischer Terminabsprache!

Hilfe bei der Arbeit am Computer oder am Smartphone. Wir unterstützen z.B. bei online Anträgen, beim Ausdrucken von Dokumenten, bei Onlineportalen oder beim Einrichten einer Mailadresse.

Termine: Montags, ab 13:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Birgit Voll

Foto: Bildarchiv



Information, Unterstützung, Vermittlung und Begleitung



Foto: StB

„Besser leben in Neuperlach“

Aktiv Nachbarschaft stärken – Nachbarschaftshilfe

Im Rahmen nachbarschaftlicher Solidarität unterstützen ehrenamtliche Projektteilnehmer*innen vorübergehend hilfsbedürftige und alleinstehende Bürger*innen aus Neuperlach bei Haushaltsproblemen, kleinen Reparaturarbeiten und beim Transport von größeren Gegenständen.

Unsere Hilfsangebote sind kostenfrei und können keine Handwerker, Reinigungskräfte oder Transportdienste ersetzen. Für unsere Hilfseinsätze sollte etwas Vorlaufzeit eingeplant werden.

Hilfesuchende können sich gerne an uns wenden:

Ansprechpartnerinnen:

Monika Klink, Charlotte Engel und Carlota Tabango

Wir freuen uns über jegliche Unterstützung für unser Nachbarschaftshilfeprojekt und suchen im Moment insbesondere Helfer*innen, die tatkräftig „zupacken“ können!

Selbstverwaltete Gruppen

Line Dance Gruppe

Termine: Montags, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Michael Hübner

Spieletreff

Termine: Jeden 3. Samstag im Monat ab 13:30 Uhr

Ansprechpartner: Oliver Vorsatz

Fotoclub

Homepage: www.fotoclub-neuperlach.de

Termine: Jeden 1. und 3. Montag im Monat ab 19:00 Uhr

Ansprechpartner: Norbert Steidl

DVB Deutsch-Vietnamesische Buddhisten

Termine: Sonntags, 14-tägig

Ansprechpartnerin: Kim Huong Pham

Bastelgruppe

Termine: Jeden 2. und 4. Freitag im Monat ab 17:00 Uhr

Ansprechpartner: Stadtteilbüro Neuperlach

Gruppen für Kinder und Eltern

Gemeinsam spielen, singen, basteln, mit anderen Eltern Kontakte knüpfen, sich treffen, austauschen und Spaß haben...

Bitte beachten:

In den Sommer- / Weihnachtsferien pausieren nachfolgende Gruppenangebote! Für alle Eltern-Kind-Gruppen und Spielgruppen ist unsere Ansprechpartnerin Nathalie Geiger.

Bitte zur Anmeldung einen Termin vereinbaren!

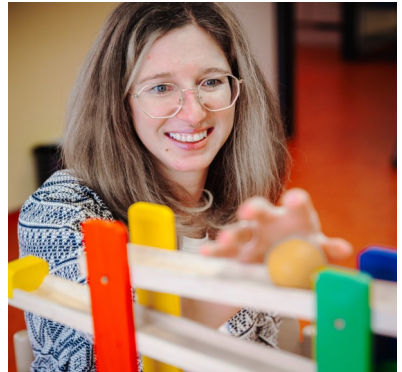


Foto: Amelie Geiger

Für jeweils eine Eltern-Kind-Gruppe ist der Kostenbeitrag: 5 € im Monat. Bitte Hausschuhe und Brotzeit mitbringen und wenn möglich vorher anrufen, um sich anzumelden.

Krabbel-Gruppe

Mit Anmeldung

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 18 Monaten.

Termine: Montags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Nathalie Geiger

Eltern-Kind-Gruppe

Mit Anmeldung

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren.

Termine: Donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Nathalie Geiger

Gruppen für Kinder und Eltern

Spielgruppe „Sonnenblumenkinder“

Mit Anmeldung!

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren. In dieser Gruppe werden max. 8 Kinder von jeweils einer erfahrenen Erzieherin und einer zweiten Kraft pädagogisch betreut. Die Kinder werden auf spielerische Art in der deutschen Sprache gefördert, singen, basteln und lernen den Umgang mit Regeln kennen.

Kostenbeitrag: 45 € mtl. / Ermäßigung möglich + 6 € Brotzeitgeld mtl.

Termine: Dienstags und Freitags, 9:00 bis 12:00 Uhr

Gruppenleitung: Eva Nöth / Ulrike Hüttinger

Foto: StB



Angebote für Kinder und Eltern

Singen und Tanzen für Kinder von 1–2 Jahren **Neu**

Gemeinsam die schönsten Kinderlieder singen, Instrumente entdecken, tanzen und den Körper spüren. Musik verbindet, fördert die kognitive Entwicklung, die Bindung zwischen Eltern und Kind und macht einfach viel Spaß!

Termine: auf Anfrage ab Februar 2024

Kostenbeitrag: 15 €

Kursleitung: Jasmin Paschke-Grüßinger

Kinderfasching

Alle Kinder zwischen 0–6 Jahren und ihre Familien sind willkommen! Kaffee und Kuchen gibt es gegen einen kleinen Unkostenbeitrag. Wir freuen uns über gemeinsamen Spaß, Spiel und Tanz!

Termin: Samstag, 03.02.2024, 14:00–16:00 Uhr, ohne Anmeldung

Ansprechpartnerin: Nathalie Geiger

Toben, Turnen und die Welt entdecken! **Neu**

Seit ihr Kind sicher läuft, ist die Wohnung gefühlt zu klein? Kein Problem! Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bei uns vorbei und nutzen Sie aktiv die Räumlichkeiten in der Nachbarschaft. Gemeinsam toben, turnen und Spaß haben ist unser Motto! Für ein Elternteil und Kinder bis 2,5 Jahre, wichtig ist, dass Ihr Kind sicher läuft.

Termine: Mittwochs, 14.02./21.02./28.02./06.03./13.03./20.03.2024
15:30 bis 16:30 Uhr

Kostenbeitrag: 12 €

Kursleitung: Marina Djamali

Angebote für Kinder und Eltern

Erste Hilfe für Babys und Kinder **Neu**

Der 3-stündige Erste-Hilfe-Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und Babysitter. Teilnehmer*innen lernen im Notfall die richtigen Handgriffe im Kopf zu haben. Gerne dürfen Babys mitgebracht werden. Der Kurs findet in Kooperation mit Janko von Ribbeck statt, der selbst Vater ist und 25 Jahre Erste-Hilfe Lehrererfahrung hat.

Termin: Mittwoch, 28.02.2024, 19:00—22:00 Uhr

Kursleitung: Janko von Ribbeck

Kosten: 50 € pro Person, 90 € für Elternpaare

Familien mit geringen Einkommen können uns gerne ansprechen, es gibt die Möglichkeit, die Kurskosten zu mindern.

Kinderflohmarkt **Neu**

Spielsachen, Kleidung und einiges mehr. Sollten Sie Interesse haben am Flohmarkt teilzunehmen und Ihre Sachen anzubieten, melden Sie sich bei uns. Für kleines Geld kann man Kaffee und Kuchen erwerben.

Weitere Infos auf Anfrage.

Termin: Samstag, 13.04.2024, 10:00—14:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Nathalie Geiger

Kostenlose Kita-Finder-Sprechstunde **Neu**

Frau Burger unterstützt Eltern bei der Anmeldung ihrer Kinder für einen Kita-Platz und beantwortet alle Fragen rund um den Kita-Finder und Kindertagesbetreuung.

Termin: Mittwochs, 14:00 bis 17:00 Uhr, ohne Anmeldung

Ansprechpartnerin: Kristina Burger (Kitz-Fachkraft) Haus für Kinder Alfred-Döblin-Straße 22 / Brittingweg 8

Offene Treffs

Mittagessen für Senior*innen

Termine: Donnerstags, 13:00 Uhr / Ankommen ab 12:45 Uhr

Ansprechpartnerin: Charlotte Engel

Spielnachmittag für Senior*innen

Termine: jeden 1. und 3. Donnerstag ab 14:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Charlotte Engel

Stammtisch

Zum Kennenlernen der Einrichtung, für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und interessierte Nachbarn. Wer neu dazu kommen will, ist herzlich eingeladen, am besten vorher im Stadtteilbüro Bescheid geben.

Termine: Dienstags, 14:00 bis 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Anneliese von Erhardt

Computerclub

Schauen Sie vorbei bei Fragen und Problemen mit Ihrem Computer und zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Termine: Jeden 4. Montag im Monat ab 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Madhusudan Ram Joshi

Veranstaltungen

Faschingsball

Mit Auftritt der Prinzengarde Gleisenia

Termin: Freitag, 09.02.2024 ab 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Elisabeth Gutzeit

Kostenbeitrag: 6 €

Hobbykünstlermarkt im Stadtteilbüro

Termin: Sonntag, 03.03.2024 um 11:30 bis 16:30 Uhr

Ansprechpartnerin: Gisela Steidl und Elli Romeis

Aussteller*innen melden sich bitte unter: Fax: +49 32223715080
oder E- Mail: Gisela.Steidl@web.de

Kräuterspaziergang – Frühlingskräuter und Knospen im Truderinger Wald

Bei einem kurzweiligen Spaziergang im Truderinger Wald stelle ich Ihnen Kräuter vor, die Ihre Frühjahrsküche bereichern. Sie erfahren, wie Sie giftige von ungiftigen Kräutern unterscheiden, hören zauberhafte Geschichten und bekommen bei einer kleinen Kostprobe einen Vorgeschmack auf die Genüsse, die die Natur für Sie am Wegrand bereithält.

Mit telefonischer Anmeldung

Termin: Freitag, 22.03.2024 um 15:00 Uhr (Dauer 2 – 3 Std)

Ansprechpartnerin: Sabrina Landes

Kostenbeitrag: 10 €

Veranstaltungen

„Beautiful Mind—Mindful Beauty“ **Neu** Workshop für Frauen

Durch Achtsamkeit-, Körper-, Wahrnehmungsübungen und Reflexionen schaffen wir kleine Räume in unserem Alltag, um die eigene Stärke wieder präsent zu machen. Getreu dem Motto „fühle ich mich (als Frau) gut, geht es meinem Umfeld gut“. Praktisches Wissen mit Umsetzung für eine harmonisierende tägliche Beauty- & Achtsamkeitsroutine, um ganz bei uns selbst anzukommen und unser Selbstbewusstsein zu stärken. Lasst uns gemeinsam die innere Schönheit entdecken und sie nach außen strahlen. Dein persönlicher und authentischer Ausdruck ist einzigartig.

Termine: Termin A für Frauen bis 40 Jahre:
Mittwoch, 27.03.2024, 10–13 Uhr

Termin B für Frauen ab 40 Jahre:
Mittwoch, 24.04.2024, 10–13 Uhr

Ansprechpartnerin: Daniela Madaus

Kostenbeitrag: 10 €

Vortrag „Elektronische Patientenakte“

Mit telefonischer Anmeldung, kostenfrei

Termin: Donnerstag, 11.04.2024 um 15:00 Uhr

Ansprechpartner: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen
München e.V.

Veranstaltungen

Unterwegs mit dem Stadtteilbüro

Geführte Spaziergänge am Sonntag durch verschiedene Stadtteile Münchens

Termine: Bitte informieren Sie sich, auch kurzfristig, über Aushänge oder lassen Sie sich in unseren E-Mail-Verteiler eintragen.

Ansprechpartner/-in: Heike Stein und Manfred Ossenbrunner
Bitte MVV-Karte mitbringen.

Kleidertauschparty für Frauen

Termin: Samstag, 04.05.2024 um 10:00–14:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Ulrike Hüttinger und Elisabeth Gutzeit

Kostenbeitrag: 2 €

Foto: Pixabay



Kurse

Kursanmeldungen bitte ab 08. Jan 2024 immer zu den Infothekezeiten (Mo 12:30–14:30 und Di 12:30–16:30 Uhr) oder nach telefonischer Terminvereinbarung persönlich im Büro.

Wir bitten Sie, das Geld für die Kurse passend mitzubringen!

Standard- und Lateinamerikanische Tänze nur für Frauen

Holen Sie sich neue Tanzideen für die Faschingssaison oder frischen altes Wissen auf. Wir bewegen uns paarweise im „Damenschritt“ der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Erfahrungen mit Standardtänzen sind nicht notwendig, Spaß am Tanzen und am Miteinander stehen im Vordergrund. **Schnupperstunde:** Di, 16.01.2024

Termine: Dienstags, 23.01./30.01./06.02.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 15 €

Kursleitung: Claudia Schlaier

Line Dance - Kurs

Termine: Montags, 05.02./19.02./26.02./04.03./11.03./18.03.2024
18:00 bis 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: 15 €

Kursleitung: Michael Hüfner / Trainer C Tanzsport

Englisch - Konversation

Termine: Donnerstags, 07.03./14.03./21.03./11.04./18.04.2024
18:00 bis 19:30 Uhr

Kostenbeitrag: 21 €

Kursleitung: Blair Gaulton

Kurse

Tanzspaß mit Manu—nur für Frauen

Tanz wird mit gymnastischen Übungen kombiniert, um so den ganzen Körper zu stärken und die Ausdauer zu verbessern.

Termine Kurs 1: Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr
19.02./26.02./04.03./11.03./18.03./25.03.2024

Kostenbeitrag: 17 €

Termine Kurs 2: Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr
08.04./15.04./22.04./29.04.2024

Kostenbeitrag: 12 €

Kursleitung: Manuela Hahn

Feldenkrais-Kurs

Termine: Mittwochs, 17.04./24.04./08.05./15.05.2024
18:00 bis 19:00 Uhr

Kostenbeitrag: 15 €, Verlängerung möglich

Kursleitung: Regina Haller

Internationale Folkloretänze **Neu**

Für alle (Kreis-)Tanzbegeisterten! Wir tanzen Tänze aus vielen Nationen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dafür aber Freude an Bewegung, Rhythmus, sowie etwas Kondition. Aber am wichtigsten sind Spaß und ein unkompliziertes Miteinander.

Termine: Dienstags, 23.04./30.04./07.05./14.05.2024
18:30 bis 20:00 Uhr

Kostenbeitrag: 15 €

Kursleitung: Claudia Schlaier

Spenden

Wir sind auf Spenden und Stiftungen angewiesen und freuen uns deshalb über jeden noch so geringen Beitrag, der, wenn Sie möchten, einem von Ihnen bestimmten Zweck zugeführt werden kann.

Spendenquittungen werden ab einem Betrag von 25.-€ ausgestellt.

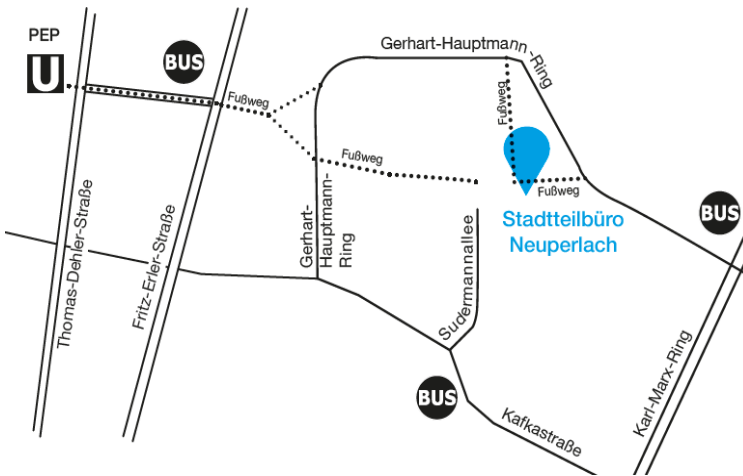
Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Spender*innen für die Unterstützung unserer Arbeit und freuen uns über jede/n, der/die unsere Arbeit auch finanziell mitträgt.

Vielen Dank und einen herzlichen Gruß

Ihr Team des Stadtteilbüros



So erreichen Sie uns:



Bus Nr. 55 Richtung Waldperlach

Bus Nr. 197 Richtung Neuperlach Innenring

Bus Nr. 198 Richtung Waldperlach

jeweils bis Haltestelle Sudermannallee, von dort der Beschilderung zum Sudermannzentrum folgen, wir befinden uns im Innenhof.

U5 Neuperlach Zentrum von dort ca. 10 Min. zu Fuß.

Stadtteilbüro Neuperlach
Gerhart-Hauptmann-Ring 56
Im Sudermannzentrum
81737 München

Telefon: (089) 670 89 04
Fax: (089) 67 12 41

stadtteilbuero-np@hilfswerk-muenchen.de
www.stadtteilbuero-neuperlach.de

gefördert durch die



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat