

Nachbarschaft

Eine Stadtteilzeitung für die Stadtbezirke 11 und 24 in München



INHALTE

*Freizeitipps und Kochrezepte
Humor und Wissenswertes*



EINE INITIATIVE DER

*Nachbarschaftstreffs der
Diakonie Hasenberg e.V.
www.diakonie-hasenberg.de*



Inhalt

Herzlich Willkommen _____	S. 3
Informationen zum Wärmefonds _____	S. 4
Energiespartipps _____	S. 8
Gesunde Rezepte für den kleinen Geldbeutel _____	S. 9
Geheimtipp: Kräuter _____	S. 17
Sozialer Mittagstisch im Münchner Norden _____	S. 20
7 günstige Aktivitäten und Attraktionen in München _____	S. 22
Wir haben gewonnen! Schickeria beim Diakonie-Wettbewerb 2023 ausgezeichnet! _____	S. 28
Kostengünstige und regelmäßige Angebote in unseren Treffs _____	S. 29

Herausgeber

Diakonie Hasenberg e.V.
Stanigplatz 10 | 80933 München
Tel. 089 452 235 100
www.diakonie-hasenberg.de

Redaktion

Nachbarschaftstreffs der Diakonie
Hasenberg!

Eigene Beiträge, Leser*innen-Briefe, Fotos
aus auch Anfragen sind seitens der
Redaktion ausdrücklich erwünscht! Für
eingehende Texte und Fotos wird jedoch
keine Haftung übernommen.
Nachdrucke - auch auszugsweise - oder
sonstige Nutzung der Inhalte sind nur mit
Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Fotos: privat, unsplash.com

Erscheinungsweise

Die Zeitschrift erscheint jährlich.
Redaktionsschluss: 15. November 2022.

Unsere Arbeit wird unterstützt von



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Amt für Wohnen
und Migration



HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Leserin, lieber Leser,
im Advent 2023 schauen wir zurück auf ein Jahr mit vielen schlimmen Nachrichten. Unvorstellbar, dass unsere Welt in diesem Jahr noch mehr aus den Fugen geraten ist und für viele von uns mehr Unsicherheit und Sorgen gebracht hat.

Und doch blitzte auch in diesem Jahr, das langsam zu Ende geht, immer wieder ein kleiner Hoffnungsschimmer auf: Wir haben gemeinsam viele schöne Momente erlebt, zusammen gelacht und gefeiert, zusammen Neues kennengelernt. Es ist etwas Besonderes, dass wir im Hasenberg, in der Nordhaide oder der Lerchenau friedlich miteinander leben. Obwohl und gerade weil hier Menschen unterschiedlicher Kulturen, verschiedener finanzieller Möglichkeiten zusammenleben, Menschen unterschiedlichen Alters mit ganz eigenen Biographien.

Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, dass nebenan jemand wohnt, der uns kennt, der uns in Notlagen unterstützt. Das ist wichtig und wertvoll. Lasst uns gemeinsam praktische Tipps austauschen, wie wir gut und günstig in einer teuren Stadt wie München leben können. Wir sind uns sicher, wir kommen gemeinsam auf viele verschiedene und tolle Einfälle! Vielleicht ist auch das ein oder andere Angebot in unseren Nachbarschaftstreffs genau passend für Euch - schaut doch einfach mal vorbei!

**Wir freuen uns auf Euren
Besuch in unseren Treffs!**

**Eure Evangelia, Jessica, Mohi
und Sarah.**

WARM – WÄRMER – WÄRMEFONDS

Die Heizkosten steigen – die Nächstenliebe auch?

Ist es eine Herzensangelegenheit oder ist es eine wichtige
Notwendigkeit?

Menschen sinnvoll zu unterstützen, damit das Zuhause ein
gemütliches Heim sein kann.

Schenken, um jemanden anderen eine Freude zu machen;

Schenken, um selbst ein gutes Gefühl zu bekommen;

Schenken, um einfach mit anderen zu teilen;

Schenken, um Beziehungen zu pflegen und zu vertiefen!



BERATUNGS- ANGEBOTE IN UNSEREN TREFFS:

- **jeden Donnerstag im
Nachbarschaftsbüro Hasenberg
von 9.30 bis 12.30 und 13.30 bis 16.00 Uhr**
- **jeden Freitag im
Nachbarschaftsbüro Nordhaide
von 09.30 bis 12.30 und 13.30 bis 16.00 Uhr**



ERFAHRUNGEN EINER WÄRMEFONDS-BEAUFTRAGTEN

- Es geht um die Unterstützung für Münchner Bürger*innen bzgl. ihrer Heizkosten aufgrund einer Spende der Stadt München.

- Manche Kund*innen kommen zu meiner Anlaufstelle – schauen schüchtern rein – und fragen, ob sie eintreten dürfen

Viele Kunden sind verwundert, dass die Antragsstellung in der Regel problemlos verläuft, wenn alle notwendigen Unterlagen vorhanden sind.

- Viele verschiedene Nationalitäten kommen und sind froh über die unbürokratische Hilfe – gerade Familien mit vielen Kindern, Rentner*innen, Alleinerziehende und Student*innen, ...

Es gibt natürlich auch Fälle, wo wir den Zuschuß nicht bewilligen können – hier ist es wichtig, dass man den Kund*innen genau erklärt, woran es liegt bzw. ihnen den genauen Grund mitteilt.

W A R M E

W

„Wohnung warm machen!“

Ä

Ähnliche Projekte sollte es für die Münchner Bürger*innen öfter von der Stadt München geben!“

R

Respektvoller Umgang mit den Kund*innen wünsche ich mir

M

Mehr Öffentlichkeitsarbeit wäre sinnvoll

E

ENERGIE-Hotline der Diakone macht einen super Job – hier die Tel.Nr. 089-126 991-5150 für Fragen

F O N D S

F

Ist freiwillige Spende der Stadt München

N

Nur 1x jährlich kann der Antrag gestellt werden (2023 + 2024)

S

Sozialhilfe-Empfänger*innen und Bürger*innen mit Jobcenter-Leistungen oder

O

Vor Ort findet die Antragsprüfung statt – sie soll auf jeden Fall persönlich sein

D

Dokumente, die ich mit dem Antrag einreichen muss – ausgefüllter Antrag + Personalausweis / Aufenthaltstitel + Jahresnebenkosten-Abrechnung + EK-Nachweise oder Wohngeld-, Kinderzuschlag-Bescheid, Bafög oder BAB-Bescheid oder grauen Münchner Pass

Asylbewerberleistungen können keinen Wärmefonds-Zuschuss beantragen.

VON VERONIKA OBERMAIER

Energie sparen mit der KLIMA-Methode



K

KNOW HOW

Warm anziehen / Warmwasser reduzieren / Nachfragen



L

LÜFTEN

Stoßlüften statt Dauer-Kippen



I

INTELLIGENT SEIN

Jede NICHT verbrauchte kWh ist Ersparnis!
Bewusst heizen / Thermostate bedienen und ggf. tauschen / Nachtabsenkung programmieren



M

MOBIL ARBEITEN

Bürogemeinschaften bilden



A

ACHTSAMKEIT

Temperatur anpassen / Heizkörper freistellen / Türen und Rollos nutzen / Technik kontrollieren



Bei Verständnis- und Rückfragen stehen wir Ihnen gerne in unseren Treffs zur Verfügung.
Kommen Sie einfach auf uns zu.

GESUNDE REZEPTE FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

Wenn man ein paar Tricks beachtet, kann man trotz geringem Budget gesund essen! Hier folgende Tipps für Dich:



Regionales und saisonales Gemüse ist meist günstiger wenn Du es auf einem Wochenmarkt kaufst

Achte auf die Eigenmarken der Discounter, diese sind oftmals günstiger

Lieber Vollkorn-Produkte kaufen, diese halten länger satt und sind gesünder

Über die App „To good to go“ kannst Du viele Lebensmittel, vor allem Backwaren günstiger bekommen. Du tust gleichzeitig noch etwas für die Umwelt, da die Lebensmittel so nicht weggeworfen werden.

Tiefkühlware hat den Vorteil, dass das Gemüse erntefrisch eingefroren wird und die Vitamine so erhalten bleiben. Der Preis ist oft niedriger.

Frische Kräuter lieber tiefgekühlt kaufen - diese sind günstiger und länger haltbar.

Auch wenn Fertigprodukte viel Zeit ersparen, selber kochen ist oftmals günstiger



DU GLAUBST UNS NICHT? SCHAU DIR DIE 20 REZEPTE UNTER 5 EURO AN



**Günstig kochen:
20 gesunde
Rezepte unter
5 Euro**

Pfannengemüse mit Couscous

Portionsgröße Für 2 Personen
Schwierigkeitsgrad mittel Zeit
Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 405 kcal

50 g Rosinen
1 kleiner Kohlrabi
2 Möhren
2 Tomaten
1 kleiner Zucchini
1 Zwiebel
50 g grüne Oliven (ohne Stein)
1/2 Bund Schnittlauch
60 g Instant-Couscous
1 TL + 1 EL Aceto balsamico
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Butter
Zucker

Zubereitung

1. Die Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Kohlrabi und Möhren schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Kerne und Stielansätze ebenfalls würfeln. Den Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Oliven halbieren. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
2. Couscous in einer Schüssel mit 1 TL Essig, der Brühe, Salz und Pfeffer mischen. Mit 120 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Kohlrabi und Zwiebel darin ca. 4 Min. anbraten. Zucchinoscheiben, Tomaten, abgetropfte Rosinen und den Thymian dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten.
4. Nach der Quellzeit den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Butter darauf schmelzen lassen und den Couscous zugedeckt ruhen lassen.
5. Die Oliven und den restlichen Essig unter das Gemüse mischen und dieses mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken. Das Gemüse mit dem Couscous auf zwei Teller verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren



Weizen-Gemüse-Pfanne

Portionsgröße Für 2 Personen
Schwierigkeitsgrad mittel Zeit
Zubereitung: unter 30 min
Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 580 kcal

*125 g vorgegartener, geschälter
Hartweizen (z. B. Eibly)
300 g TK-Buttergemüse
Frühlingszwiebeln
4 in Öl eingelegte, getrocknete
Tomaten
80 g mittelalter Gouda (am Stück)
1 EL Aceto balsamico bianco
1 Schuss trockener Weißwein
(nach Belieben)
1 EL TK-Petersilie
1 EL Butter
Salz
Pfeffer*

Zubereitung

1. Den Weizen in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 10 Min. bissfest garen. Das TK-Gemüse mit 50 ml Wasser in eine Pfanne geben, erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. offen garen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Den Gouda entrinden und ebenfalls würfeln. Den Weizen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben.
3. Das Gemüse mit Essig und nach Belieben mit Wein ablöschen und kurz verkochen lassen. Tomaten, Weizenmischung, Petersilie und Butter hinzufügen und alles noch 2 Min. rühren.
4. Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Käsewürfel untermischen. Auf zwei Teller verteilen und servieren.



Provenzalisches Gemüsegratin

Portionsgröße für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad leicht
Zeit Zubereitung: unter 30 min
Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion
Ca. 200 kcal

2 große Zwiebeln
6EL Olivenöl
1TL getrockneter Oregano
6 Eiertomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackter Thymian
Salz
Pfeffer
1 große Aubergine
Zucchini (à ca. 200 g; gelb
und grün)

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten, dann 1 EL Thymian und den Oregano unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln nach Geschmack leicht salzen und pfeffern.
2. Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine große flache Auflaufform dünn mit etwas Olivenöl ausstreichen, die Zwiebeln gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Gemüse waschen und putzen. Auberginen und Tomaten quer in ca. 4 mm dicke, die Zucchini in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini jeweils dachziegelartig geschichtet in Reihen nebeneinander in die Form legen, dazwischen jeweils ein Reihe Tomaten. Alles salzen und pfeffern, mit übrigem Thymian bestreuen und gleichmäßig mit übrigem Öl beträufeln. Die Form fest mit Alufolie abdecken und das Gratin im Ofen (Mitte, Umluft 140°) 35-40 Min. garen, bis die Gemüse fast gar sind. Dann Folie entfernen und die Hitze auf 220° (Umluft 200°) erhöhen. Das Gratin nochmals 10-15 Min. garen, bis die Gemüse leicht gebräunt sind und die Garflüssigkeit verdunstet ist.



Ofengemüse mit Schinken

Schwierigkeitsgrad leicht Zeit

Zubereitung: unter 30 min

Dauer: 30 bis 60 min

Pro Portion Ca. 377 kcal

1 Gemüsezwiebel

1 kleine Aubergine

1 Zucchini

2 Fleischtomaten

100 g gekochter Schinken (am Stück)

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl 2 EL Gemüsebrühe

1 TL getrockneter Thymian

Salz

Pfeffer aus der Mühle 30 g

Mandelblättchen

30 g Parmesan (am Stück) 1

flache Auflaufform

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Das Gemüse nebeneinander in die Form legen. Den Schinken in Würfel schneiden und dazwischen verteilen.
2. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit Öl, Brühe und Thymian verrühren. Das Gemüse mit dem Würzöl dünn bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Mandelblättchen über dem Gemüse und dem Schinken verteilen. Vom Parmesan mit einem Sparschäler feine Späne abziehen und ebenfalls über das Gemüse und den Schinken streuen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.



Blumenkohl-Kartoffel-Salat

Portionsgröße Für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad leicht
Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 275 kcal

600 g festkochende Kartoffeln
1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)
1 Zwiebel Salz
2 EL Weißweinessig Pfeffer
6 EL Olivenöl
1 EL Kapern (aus dem Glas)
75 g gewürfelter Katenschinken
(aus dem Kühlregal)
2 Mini-Romanasalate

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf $1\frac{1}{4}$ l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelscheiben darin 5-6 Min. garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den Blumenkohl in das Kochwasser geben und in 3-4 Min. bissfest garen. Blumenkohl ebenfalls herausheben und abtropfen lassen.
3. Vom Kochsud 150 ml abnehmen und in einer Schüssel mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zwiebel, Kartoffeln und Blumenkohl unter das Dressing heben, dann die Kapern und den Katenschinken untermischen. Salzen und pfeffern.
4. Die Romanasalate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Zum Schluss vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben. Den Salat ca. 15 Min. ziehen lassen.



Bratreis mit Gemüse und Ei

Portionsgröße 2
Schwierigkeitsgrad mittel
Zeit Zubereitung: unter 30 min
Dauer: unter 30 min Pro
Portion Ca. 460 kcal

100 g Langkornreis
Salz
1 Stange Lauch
2 Möhren
1 Zucchini
1 rote Peperoni
1 Bund Schnittlauch
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sojasauce Currypulver
3 Eier Pfeffer

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 12 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit einer Gabel etwas auflockern.
2. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen und schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides in dünne Streifen schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch und Möhren darin anbraten. Zucchini und Peperoni untermischen, ca. 3 EL Wasser und 1 EL Sojasauce unterrühren und alles ca. 2 Min. braten. Mit Currypulver würzen. Den Reis untermischen und unter Wenden kurz anbraten.
4. Die Eier mit der übrigen Sojasauce und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Unter Rühren in die Pfanne gießen und die Eier stocken lassen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.



Gemüse-Gröstl

Portionsgröße Für 2 Personen
Schwierigkeitsgrad leicht
Zeit Zubereitung: unter 30 min
Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 385 kcal

*500 g kleine Kartoffeln
(gegart und geschält, Kühlregal)
oder kleine Pellkartoffeln vom Vortag*
2 kleine rote Zwiebeln
*200 g Baby-Karotten (geputzt;
Kühlregal)*
100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 TL Kürbiskernöl
1 EL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Karotten abbrausen und längs halbieren. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben, Möhren und Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten. Die Zuckerschoten unter Wenden 5 Min. mitbraten. Dann das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Gröstl in vorgewärmten Tellern anrichten. mit dem Kürbiskernöl beträufeln, mit den Kürbiskernen bestreuen und servieren.

UNSER GEHEIMTIPP:

AUGEN AUF: WER GENAU HINSIEHT
FINDET TOLLE UND VOR ALLEM
KOSTENLOSE KRÄUTER IN SEINER
UMGEBUNG MIT DENEN SICH DIE
REZEPTE NOCH VERFEINERN
LASSEN.



Kräuterpädagogin Julia empfiehlt die folgenden Kräuter, die kostenlos auf den Wiesen im Münchner Norden wachsen und gesund sind.

Feld-Thymian

Arznei-Thymian, Feld-Thymian,
Quendel – *Thymus pulegioides*
Lippenblütengewächse – Lamiaceae



Volksnamen: Sand-Thymian, Kranzlkraut,
Liebfrauenbettstroh, Wilder Thymian

Blütezeit: Juni bis Oktober

Beschreibung: Blüten purpurrot, dichte, zylindrische Blütenköpfchen,
meist weitere Quirle darunter, aromatischer Duft; Stängel kurz kriechend,
aufsteigend, verzweigt, unter dem Blütenstand scharf 4-kantig; Blätter bis
20 mm lang und 11mm breit

Vorkommen: Böschungen, magere Rasen und Weiden; Felsen, an
wärmeren Standorten

Verwechslung: Gewürz-Thymian *Thymus vulgaris*, Blätter linear, Rand
engerollt, Pflanze aufrecht

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Bitterstoff, Borneol, Carvacrol, Citronellol,
Flavone, Gerbstoff, Gerbsäure, Geraniol, Camphen, Pinen, Terpeneol,
Thymol

Thymian ernten: Zwischen Mai und September können das Kraut und die
Blüten gepflückt werden. An einem luftigen und schattigen Ort trocknen
lassen. Aufbewahrt wird Thymian in einem geschlossenen Glasgefäß, um
das Aroma zu erhalten

Thymian in der Volksheilkunde: Thymiantee und -inhalationen wirken
schleimlösend und antiseptisch und werden gegen Husten angewandt.
Schwangere und Kinder sollten auf ätherisches Thymianöl verzichten.

Thymian in der Küche: Das mediterrane Gewürz ist appetitanregend und
unterstützt die Gallen- und Leberfunktion. Als Teil der Kräuter der
Provence oder auch pur kann Thymian vielfältig eingesetzt werden, z. B.
Zum Würzen von Fisch, Fleisch und Gemüse.

Spitz-Wegerich

Spitzwegerich – Plantago lanceolata

Wegerichgewächse – Plantaginaceae

Volksnamen: Heilwegerich, Wegetritt, Wundwegerich

Blütezeit: April bis Oktober

Beschreibung: Blüten 2-4 mm lang, mit 4 bräunlichen Zipfeln; Ähren eiförmig oder walzlich, 1-4 cm lang; auf 5-7 fruchtigen Stängel; Blätter in der Grundrosette, lanzettlich oder lineal-lanzettlich, 10-20 cm lang, 0,7-2 cm breit

Vorkommen: Weiden, Fettwiesen, Parkrasen, Ödflächen, Wege, Äcker

Verwechslung: Mittlerer Wegerich *Plantago media*, Blätter eher eiförmig, weiß-lilafarbene Staubfäden; kann genauso verwendet werden

Inhaltsstoffe: Aucubin, Schleimstoffe, Gerbstoffe

Spitzwegerich ernten: Blätter, Knospen, Blüten, Samen, Wurzel sind essbar

Spitzwegerich in der Volkshilfkunde: Tee oder Sirup aus Spitzwegerich wirkt schleimlösend und fördert das Abhusten bei Reizhusten. Spitzwegerich wirkt schmerzlindernd bei Insektenstichen. Dafür drei bis fünf Blätter zu einer Kugel formen und zwischen den Handflächen zerreiben, bis der Saft austritt. Den Saft auf den Stich geben.

Spitzwegerich in der Küche: Die Blätter können als Wildgemüse für Salate, Gemüse und Suppen verwendet werden. Dafür die Blätter quer in Streifen schneiden und zu den Speisen geben. Die Knospen schmecken nach Pilz, sie verfeinern leicht gerösteter als „Wiesenchampignons“ Salate





**DREI
KOSTENLOSE
UND WARME
MAHLZEITEN**

**DER SOZIALE
MITTAGSTISCH IM
MÜNCHEN NORDEN**

Was ist ein sozialer Mittagstisch?

Der soziale Mittagstisch ist ein Angebot, welches die Stadt München in Folge der steigenden Altersarmut, 2019 ins Leben gerufen hat und vor allem in den Alten- und Service-Zentren in München für alle Menschen ab 65 Jahren angeboten wird. Dort wird fünf Tage die Woche ein Mittagstisch für 6,50 Euro angeboten. Der soziale Mittagstisch bedeutet, dass Personen die die Voraussetzungen erfüllen, drei Tage umsonst dort mitessen können.

Für wen ist das Angebot?

Das Angebot richtet sich an alle Senior*innen, die altersbedingt oder aus gesundheitlichen Gründen der Einkauf von Lebensmitteln oder die Zubereitung einer warmen Mahlzeit nicht mehr möglich ist, oder ein

Einkommen unter 1660 Euro für einen Einpersonenhaushalt haben. Sollte dies auf Sie zutreffen, können Sie sich an den verschiedenen Standorten beraten lassen.

Wo gibt es das Angebot?

Den sozialen Mittagstisch gibt es im Münchner Norden aktuell an folgenden Standorten:

- Alten- und Service Zentrum Hasenberg / Stanigplatz 8a / 80933 München Montag bis Freitag um 12:30 Uhr
- Kapernaum Kirche / Joseph-Seifried Straße 27 / 80995 München Dienstag / Mittwoch / Donnerstag um 12:30 Uhr
- Seniorenbegegnungsstätte / Schleißheimerstraße 452 / 80935 München Dienstag / Mittwoch / Donnerstag um 12:30 Uhr

DAS SAGEN TEILNEHMER*INNEN UND MITARBEITER*INNEN ÜBER DAS ANGEBOT:



„Das Angebot ist für Alle, egal welcher Herkunft, Sexualität oder dem Geschlecht, das ist wichtig das die Senior*innen das wissen“

„Erst habe ich mich geschämt, dass Angebot in Anspruch zu nehmen, aber ich habe kaum Geld für Lebensmittel und habe mich gefreut über die warme Mahlzeit in der Gemeinschaft“

„Alles ist sehr diskret, niemand erfährt, wer die drei kostenlosen Mittagessen in Anspruch nimmt“

„Meine Tochter hat mich überredet teilzunehmen, erst wollte ich nicht, aber nun bin ich wahnsinnig froh dort essen zu gehen“

„Alle sind sehr nett und es ist schön in Gemeinschaft zu essen“

„Wir Mitarbeiter*innen sehen wie gut es den Menschen tut, durch das Angebot finanziell entlastet zu werden, eine warme Mahlzeit zu bekommen und auch in Gemeinschaft zu sein“

„Das Essen ist sehr lecker und vor allem gesund, ich könnte das alles gar nicht mehr zubereiten“

„Viele kennen das Angebot gar nicht oder wollen es aus Scham nicht in Anspruch nehmen, das ist schade, denn es ist so wertvoll“

„Wir Mitarbeiter*innen sehen wie gut es den Menschen tut, durch das Angebot finanziell entlastet zu werden, eine warme Mahlzeit zu bekommen und auch in Gemeinschaft zu sein“

„Ich habe durch das Angebot auch neue Nachbar*innen kennengelernt und fühle mich weniger einsam“



GÜNSTIGE AKTIVITÄTEN UND ATTRAKTIONEN IN MÜNCHEN

FIT IM PARK

Eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio ist mit hohen Kosten verbunden und nicht joggen und wandern ist nicht für Jeden / Jede etwas. Kennst du daher schon das kostenlose Sommersport Programm Fit im Park? Das Angebot gehört zum großen Fitness- und Gesundheitsprogramm der Stadt München und das Beste ist: Es kann jeder/jede mitmachen! Unter dem Motto „Stark im Park-MUCKis for free“ findet vom 1.Mai bis zum 30. September das kostenlose Fit im Park-Programm statt. Hier warten tägliche Sportangebote wie Fitness, Yoga, Zumba und vieles mehr. In vielen Münchner Parks, verteilt auf das gesamte Stadtgebiet, darf unter professioneller Anleitung gesportelt werden.

1



Alle Informationen zum vielfältigen Sportangebot der Stadt München findest du online unter : <https://www.muenchen.de/freizeit/sport/hallensport-und-fit-im-park-das-ist-das-programm-2023> oder frag einfach in deinem Nachbarschaftstreff nach, dort können wir dir die Broschüre auch ausdrucken.



HALLENSPORT

2

Vom 04.10.2023 bis zum 26. Juli 2024 könnt ihr eine Vielzahl an Sportangeboten in vielen Stadtteilen besuchen. Für die Teilnahme am Hallensportprogramm ist ein Ticket notwendig.

Das Freizeitsportticket in Papierform als Einzelkarte (3,20€) oder Streifenkarte (4 Tickets = 12€) kannst du an folgenden Vorverkaufsstellen erwerben:

- Stadtinformation im Rathaus München / Marienplatz
- In den Bildungslokalen München: Hasenberg / Neuaubing-Westkreuz / Neuperlach / Riem / Schwanthalerhöhe / Ramersdorf
- An den Vorverkaufsstellen von München Ticket

Zudem gibt es das Freizeitsport-Onlineticket (3,20€), das nur als Einzelticket erhältlich ist.

KOSTENLOS DEN FC BAYERN ODER DEN TSV 1860 MÜNCHEN SEHEN?



3

Der Eintritt in die Allianz Arena für ein Fußballspiel des FC-Bayern Münchens ist meist sehr kostspielig, wenn du die Spieler des FC-Bayern oder TSV 1860 München aber dennoch mal in Echt sehen willst, kommt hier genau das Richtige für dich: Die Vereine laden regelmäßig dazu ein, die Trainings kostenlos zu verfolgen. Falls du Interesse hast, der FC-Bayern trainiert in der Säbenerstraße und der TSV 1860 München in der Gründwalder Straße.

Termine findet man online unter

<https://fcbayern.com/de/club/saebener-strasse> oder

[https://www.tsv1860.de/de/Aktuelles Termine/2023/9/training/alle_teams.htm](https://www.tsv1860.de/de/Aktuelles_Termine/2023/9/training/alle_teams.htm).

4



FLOHMÄRKTE

Wir haben dir in dieser Ausgabe ja schon die Schickeria der Diakonie Hasenberg e.V. vorgestellt. Wenn du weitere Möglichkeit suchst, den Geldbeutel zu schonen dann sind die zahlreichen Flohmärkte in München etwas für dich?

Dabei kannst du wählen zwischen tollen In-oder Outdoor Märkten. Neben den regelmäßigen Flohmärkten des Alten-und Service Zentrum Hasenberg am Stanigplatz 8a und dem Blauen Punkt in der Schleißerheimerstraße 520, gibt es auch den monatlichen Flohmarkt der Kirchengemeinden Maria Siebenschmerzen am Frauenholz 8, 80933 München. Für alle Nachteulen unter Euch findet auch fast jedes Wochenende ein Kinder und Midnightbazar statt. Weitere Informationen findet ihr unter:

SECONDHAND LÄDEN

1) Secondhand Läden
Neben der Schickeria in der Weiltstraße 146, gibt es in München noch weitere tolle Einrichtungen in denen du tolle Secondhand Kleidung finden kannst. Neben der mobilen Kleiderkammer vom Lichtblick am Frauenholz 10, 80933 München, gibt es zum Beispiel auch die Geschäfte von OXFAM (Der nächste befindet sich in der Maxvorstadt in der Türkenstraße 81) oder der

Secondhandladen „Kleidsam“ in der Blumenburgstraße 65/ RGB der Diakonie Oberbayern und München. Für alle die keine Lust haben ihre Möbel über Ebay Kleinanzeigen zu suchen die findet tolle und kostengünstige Möbel im Kaufhaus von Diakonia in der Dachauerstraße 192. Wenn du speziell nur Bücher suchst, können wir dir die Bücherkiste/ Tauschbuchladen in der Aschenbrennerstraße 8 empfehlen.



5



6

GRATIS KONZERTE IM OLYMPIAPARK

Alles was für dich zu einem guten Konzertabend gehört, musst du dir in diesem Fall zwar selber mitnehmen und am besten packst zusätzlich noch eine Decke ein. Dafür kannst du den Geldbeutel für's Ticket zu Hause lassen – die sind nämlich in diesem Fall umsonst. Denn du kannst die Konzerte in der Olympiahalle / Olympiastadion auch kostenlos vom Olympiaberg anhören. Die Angebote der Konzerte findest du online über <https://www.olympiapark.de/de/voranstaltungen/konzerte> .

THEATER UND CO.

Du hast Lust auf ein Theater? Die Karten sind dir jedoch zu teuer? Dann haben wir genau das richtige für dich: Das Münchner Sommertheater! Seit mehr als 25 Jahren gibt es das kostenlose Angebot im Englischen Garten – und das jedes Jahr. Damit dein Theaterbesuch noch angenehmer wird, empfehlen wir dir eine Unterlage zum Sitzen mit zu nehmen, sei es ein Sitzkissen oder einfach deine Jacke. Achja – ganz wichtig, Essen nicht vergessen. Wer lieber bequem auf einem Stuhl im Theater sitzen möchte, der kann über die Homepage des Kultur Raum München viele kostenlose Kulturangebote finden (<https://www.kulturraum-muenchen.de/kulturraum-plus/eintritt-freikalender/>).

7



Empfehlungen von unser Ehrenamtlichen Lilly Kaltner



SCHON GEWUSST?



In München gibt es eine Broschüre „Günstig leben in München“

Auf 200 Seiten erhalten Sie Informationen und Tipps zu kostengünstigen oder kostenfreien Dienstleistungs- und Freizeitangeboten. Außerdem finden Sie eine Zusammenstellung, wer Anspruch auf gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung hat und wo der Antrag gestellt werden kann.

Die gedruckte Broschüre liegt Ende Dezember 2023 / Anfang Januar 2024 zum Mitnehmen bereit

- in der Stadt-Information im Rathaus am Marienplatz
- in den Sozialbürgerhäusern (SBH) an der Infothek,
- in den Stadtteilbüchereien
- in den ASZ / Alten- und Service-Zentren.
-

Online gibt es die Broschüre hier:

<https://stadt.muenchen.de/infos/guenstiger-leben.html>

Sie suchen tolle aber günstige
Kleidung? Schauen Sie bei der
Schickeria vorbei.



ich bin
neu hier



was?
ich auch

Schickeria
Secondhand-Laden

Schickeria
Secondhand-Laden

Weitlstr. 146
80995 München

089 452 376-08

Di. 10.00 - 14.00 Uhr,
Mi. 11.00 - 15.00 Uhr,
Do./Fr. 13.00 - 17.00 Uhr

Schneideria
Di. 10.00 - 12.00 Uhr



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Amt für Wohnen
und Migration



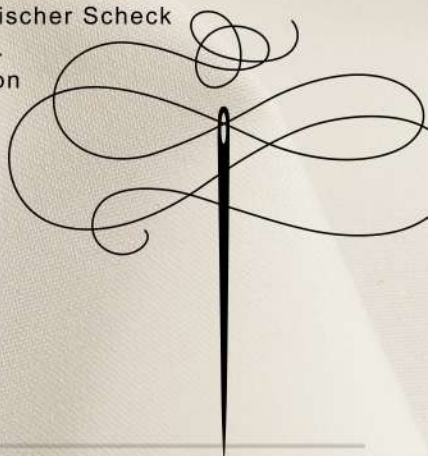
WIR HABEN GEWONNEN!!

Wir lieben Nachbarschaft' – unter diesem Motto stand der diesjährige Diakonie-Wettbewerb, der innovative Ehrenamtsprojekte im sozialen Nahraum fördert. Vom 1. Februar bis 31. Mai 2023 konnten sich alle Mitglieder der bayerischen Diakonie – diakonische Werke, Einrichtungen und Träger, Kirchengemeinden, Projekte und Initiativen – um einen der Preise im Gesamtwert von 7.500 Euro bewerben. Im Rahmen der Mitgliederversammlung des Diakonischen Werkes Bayern im Heilig-Geist-Saal Nürnberg wurden die vier Preisträger des Diakonie-Wettbewerbs 2023 ausgezeichnet. Der erste Preis in Höhe von 4.000 Euro, gespendet von der St. Gumbertus Stiftung Ansbach, wurde geteilt.

Von der Diakonie Hasenberg e.V. waren drei freiwillig engagierte Mitarbeiterinnen aus dem Secondhand-Laden Schickeria sowie die Leitung vor Ort. Es ist mit Stolz zu verkünden, dass die Schickeria den ersten Platz belegte. Die Freude und Aufregung kannte keine Grenzen, als den Damen des Schickeria-Teams ein symbolischer Scheck in Höhe von 2.000 Euro überreicht wurde. Diese großzügige Auszeichnung wurde von Blumen und einer feierlichen Urkunde begleitet.



Schickeria
Secondhand-Laden



Kostengünstige und... in unseren Treffs

Blauer Punkt:

- Hochbeete zum Mitgärtnern
- Flohmärkte am 13.4.24 und 6.7.24
- Stadtteil-Fest am 30.6.24
- Erzähl deine Geschichte
Do 16-18 Uhr
- Mutter -Kind-Gruppe
Fr Nachmittag
- Frauensport MO 11 Uhr
- Fahrradkurs 2024

Treff Lerchenau

- Albanischer Frauentreff: Mo 11-14 Uhr
- Geschichte für kleine Bücherwürmer:
Mo 16-17 Uhr
- Frühstück: 1 x im Monat Di, 10-12 Uhr
- Sprach Café: Di von 10-12 Uhr

Text ELTERN TALK: einmal im Monat
Di 12-14 Uhr

- Sprechstunde für Anwohner*innen:
Di von 10-14 Uhr
- Spieleabend: Di und Do 18-22 Uhr
- Kreativer Nähtreff: Mi 9-11.30 Uhr
- Senior*innengymnastik im Sitzen und im Stehen
am Stuhl: Mi 15.30 – 16.30 Uhr am 29.11.23,
6.12.23, 20.12.23, und 10.01.24
- Kunst und Kreativ für klein und Groß:
Mi 17-19 Uhr
- Türkische Frauengruppe: Fr 10-15 Uhr
- Kinderyoga: Fr 17-18 Uhr

Nachbarschaftsbüro Hasenberg

- Mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr Austausch im
interkulturellen Kontext
- Nach Vereinbarung: Philosophisches Gespräch
im interkulturellen Kontext
- Interkulturelle Frauengruppe
- Einmal im Monat „Kochen ist Heimat“
- Nachhaltige Produkte herstellen
- Nähmaschine sucht Nähinteressierte
- Gruppe: „Gemeinsam vor Ort – Interkulturelles
Engagement im Hasenberg!“ sucht
Mitmacher*innen.
- Komm vorbei und erzähl mir...

regelmäßige Angebote

Bewohnerzentrum Nordhaide

- Nähtreff für Fortgeschrittene: Mo 9.30-12.30 Uhr
- Tanzworkshop mit Vivien: Do 19 – 20 Uhr 30.11. / 7.12./ 14.12./ 21.12
- Zeit für mich Achtsamkeit und Entspannung für Frauen: Do 19-22
- Sprechstunde für Anwohner*innen: Do 10-14 Uhr
- Frühstück: Einmal im Monat, Fr 9-11 Uhr
- ELTERNTALK: Einmal im Monat, Fr 10-12 Uhr
- Tauschkreis: Einmal im Monat, Mo 10-12 Uhr
- PONTIS: Di und Do 9-14 Uhr
- ETC Lernziel: Mo und Di 13-17 Uhr
- Eltern Kind Treff vom KITZ: Mi 8.30-11.30 Uhr

Nachbarschaftsbüro Nordhaide

Montag: 10-12 Uhr Nähcafé

Montag: 10-14 Uhr Pontis, auch griechisch und ukrainisch

Dienstag: 14-16 Uhr Offener Frauentreff

Donnerstag: 14-17 Uhr Offener Spielertreff jeden 2. und 4. Do im Monat

Donnerstag : Stretching für Alle 15.15-16.15 jeden 1. und 3. Donnerstag

Freitag: Wärmefondberatung 09.30-13.00 Uhr und 14.00 -16 Uhr

WIR WÜNSCHEN FROHE WEIHNACHTEN



Öffnungszeiten: Mo. - Fr.
10.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr

Aschenbrennerstraße 8
80933 München
Tel: 089 452 235 585
buchladen@diakonie-hasenberg.de



TAUSCHBUCHLADEN

Bücherkiste

*Diakonie Hasenberg e.V.
Stanigplatz 10, 80933 München
Tel. 089 452 235 100
Fax 089 452 235 139*



E-Mail: info@diakonie-hasenberg.de



<https://www.diakonie-hasenberg.de/>



www.facebook.com/diakonie.hasenberg/



www.instagram.com/diakonie.hasenberg/