MAI 2020

zusammen. tun.
Diakonie Hasenbergl

Nachbarschaft

Eine Stadtteilzeitung für die Stadtbezirke 11 und 24 in München

INHALTE

Freizeittipps und Kochrezepte
Humor
Stimmen aus der Nachbarschaft

EINE INITIATIVE DER

Nachbarschaftstreffs der
Diakonie Hasenbergl e.V.
www.diakonie-hasenbergl.de

Inhalt

Herzlich Willkommen	3
Vorwort von Pfarrer R. Hartman	4
Digitale Lösung: Video- Andacht	5
Postkartenaktion: zusammen.halten.	6
In eigener Sache: Der Treff Lerchenau	7
Eine Erinnerung: Lisbeth Schneider	8
Wortmeldungen	10
Gemeinsam garteln	11
Flohmarkt am Goldschmiedplatz	12
Kreativ in der Krise	13
Workshops für mehr Nachhaltigkeit	16
Selbstgemachtes – kostengünstig und mit viel Spaß	17
Magic Cleaning	19
Wunschbäumchen	21
DiNo-Kids	22
Schickeria - Ein Secondhandladen der besonderen Art	24
So isst das Hasenbergl- Rezepte	25
Elternfrühstück	29
Glücksbringer	30
Schöner Leben am Lerchenauer See	31

Herausgeber
Diakonie Hasenbergl e.V.
Stanigplatz 10
80933 München
Tel. 089 314 001-0
www.diakonie-hasenbergl.de

Redaktion
Nachbarschaftstreffs der Diakonie Hasenbergl.

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 zweimal jährlich im Frühjahr und Herbst. Redaktionsschluss: 15. April 2020.

Unsere Arbeit wird unterstützt von

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Amt für Wohnen und Migration

Liebe Leserin, lieber Leser,

momentan halten Sie die erste Ausgabe unserer Stadtteilzeitung in den Händen und wir freuen uns sehr, dass Sie dadurch ein wenig Einblick in unsere Lebenswelt bekommen möchten.

Unsere Lebenswelt sind nicht nur unsere Mitarbeitenden und unsere Einrichtungen im Münchner Norden, sondern vor allem auch das nachbarschaftliche Miteinander mit verschiedenen Aspekten des zusammen.tun.

Gerade in den letzten Wochen hat der Corona-Virus vieles im gewohnten Alltag auf den Kopf und uns vor verschiedene Herausforderungen gestellt. Nicht nur die Schulen mit den bisherigen Unterrichtsmethoden, sondern auch die gesamte Arbeitswelt und das gesellschaftliche Miteinander stehen vor neuen Aufgaben. Gemeinsam versuchen wir die aktuellen Anforderungen so gut es geht zu bewältigen und eine neue Form des sozialen Austausches zu entwickeln. Diese Stadtteilzeitung ist einer dieser Versuche. Um sich in der Isolation dennoch nicht einsam zu fühlen und am sozialen Geschehen teilnehmen zu können, lag es uns sehr am Herzen diese Stadtteilzeitung zu veröffentlichen.

Denn wir möchten Ihnen neue Ideen geben, wie Sie Ihre Zeit zu Hause genießen und kreativ sein können, ohne dass Ihnen vielleicht die Decke auf den Kopf fällt.

Für alle Generationen ist etwas mit dabei. Wir freuen uns, wenn Sie uns Rückmeldungen geben, welche Wünsche oder Themen Sie noch gerne in einer Stadtteilzeitung sehen möchten.

Nur gemeinsam können wir Großes bewirken und wie die letzten Wochen uns zeigen: der Zusammenhalt in der Gesellschaft ist immens! Egal, ob es darum geht für die Älteren einkaufen zu gehen, einander in schwierigen Zeiten zu unterstützen oder mit einem Sicherheitsabstand einen Plausch vom Balkon zu starten: wir sind füreinander da und wir werden es auch weiterhin sein!
Genauso ist das Team der Stadtteilarbeit für Sie da und wünscht Ihnen nun gute Unterhaltung bei dieser interessanten Lektüre!

Ihr Team der Nachbarschaftstreffs,
Selen Schaeffer, Brigitte Ertl, Mohidil Djuraboeva, Jessica Vogel, Sarah Dürr

Liebe Nachbarinnen und liebe Nachbarn,

ein ganz besonderes Osterfest liegt hinter uns – eines, wie wir es niemals zuvor erlebt haben und hoffentlich nicht sobald wieder erleben müssen. Ein Osterfest, an dem wir nicht unsere Familien und Freunde zum Osterfrühstück treffen konnten, an dem wir nicht in aller Frühe in die Kirchen gehen konnten, um die Osternacht zu feiern. Auch der Osterausflug an einen unserer schönen Seen oder in die Berge musste ausfallen und die diesjährige Eröffnung der Biergarten-Saison warten. Stattdessen nur kleine Spaziergänge – allein, zu Zweit oder maximal mit den Kindern. Zeit auf dem Balkon, am Telefon oder Computer, um Freunden und Verwandten ein schönes Osterfest zu wünschen.

Doch Gott sei Dank hat die Corona-Krise bei uns nicht die Ausmaße erreicht wie in Italien, Frankreich oder Spanien– und wird sie hoffentlich auch niemals erreichen. Aber das hängt auch davon ab, dass sich jeder und jede von uns weiter an die jeweils aktuellen Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen hält.
Trotzdem bleibt die Corona-Krise auch in der jetzigen Ausprägung eine sehr große Herausforderung.

Wirtschaftliche Sorgen und Zukunftsängste plagen viele von uns. Ebenso die erzwungene Einsamkeit. Manche unter uns sind nervlich am Ende, weil die Kinder die ganze Zeit zu Hause bleiben müssen und auch nicht einfach raus zum Spielen können. Oder weil sich Beziehungskrisen unter den derzeitigen Bedingungen noch verschärfen.

Die Diakonie Hasenbergl hat seit Beginn der Corona-Krise ein breites Beratungs- und Unterstützungsangebot für Alleinstehende, Familien, Junge und Alte aufgebaut, für das ich sehr dankbar bin. Ich kann Sie nur ermuntern: Nutzen Sie die Angebote, wenn Sie Beratung oder materielle Unterstützung in ihrer derzeitigen Lebenslage benötigen.

Die Mitarbeitenden der Diakonie Hasenbergl unterstützen Sie so gut es irgend geht mit Freundlichkeit und hoher Kompetenz, geleitet vom biblischen Ideal der Nächstenliebe.

Und auch die Mitarbeitenden der Evangeliumskirche einschließlich der beiden Pfarrer, Rolf Hartmann und Dekan Felix Reuter, haben ein offenes Ohr für Sie und Ihre Nöte. Die Evangeliumskirche am Stanigplatz ist tagsüber für Sie und Ihr persönliches Gebet geöffnet.

Am Kerzenbaum in der Kirche können Sie gerne kostenlos eine Kerze entzünden und sie einem lieben Menschen oder einem besonderen Anliegen widmen.

Anstelle der gewohnten Gottesdienste, die ja derzeit wegen der Infektionsgefahr nicht gefeiert werden dürfen, bieten wir sonn- und feiertags Video- und Telefonandachten an, die Sie jeweils um 11 Uhr live am Telefon oder Computer mitverfolgen können oder jederzeit auf unserer Homepage www.evangeliumskirche.de anschauen können.

Für ein persönliches Gespräch stehen Dekan Felix Reuter und ich Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an unter der Nummer 089 31 40 99 91 (Reuter) oder 089 31 40 99 92 (Hartmann). Sollten Sie nur den Anrufbeantworter erreichen, hinterlassen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, damit wir Sie schnellstmöglich zurückrufen können

Ostern ist mit den Osterfeiertagen nicht vorbei. Wir Christen feiern an Ostern, dass Jesus Christus durch seine Auferstehung den Tod überwunden hat. Der Tod hat nicht mehr das letzte Wort in unserem Leben, sondern wir bleiben in Gottes Hand geborgen, trotz aller Todesangst. Deshalb ist Ostern das Fest der Hoffnung. Und Hoffnung benötigen wir gerade in Krisenzeiten wie jetzt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Hoffnung nicht verlieren, aus ihr Kraft schöpfen und sich auch von der erblühenden Natur inspirieren lassen. Das Leben siegt!

Deshalb: Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit (Paulus im zweiten Brief an Timotheus, Kapitel 1, Vers 7).

Herzlich Ihr Pfarrer Rolf Hartmann

Bleiben Sie Zuhause und feiern Sie trotzdem mit uns eine Andacht in der Evangeliumskirche – per Computer, Telefon oder Tablet!
Jeden Sonn- und Feiertag während der Ausgangsbeschränkungen um 11 Uhr.
Und so geht's:
Um 11 Uhr läuten die Glocken der Evangeliumskirche zur Andacht, doch schon ab 10 Uhr können Sie sich einwählen.

Am Telefon:
Wählen Sie die Rufnummer: 069 / 710 499 22
Nach Aufforderung geben Sie folgende Sitzungs-ID ein: 261 890 236
Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der Raute-Taste: #
Drücken Sie die Raute-Taste ein zweites Mal: #.

Am Computer, Smartphone oder Tablet:

Alle Informationen wie App-Empfehlungen, Zugangsdaten und die notwendigen Links finden Sie unter www.evangeliumskirche.de.

Sie können mitsingen und beten oder einfach nur zuhören. Wenn Sie ein evangelisches Gesangbuch Zuhause haben, nehmen Sie es zur Hand. Wir sagen die Lieder an.

Im Anschluss an die Andacht sind wir beide für Sie telefonisch erreichbar:
Pfarrer Rolf Hartmann:
089 314 099 92
Dekan Felix Reuter:
089 314 099 91
Ab Sonntagnachmittag können Sie die Andacht jederzeit auf www.evangeliumskirche.de anschauen.

Postkartenaktion

Nachdem ab dem 16. März 2020 eine Ausgangsbeschränkung seitens der bayerischen Regierung ausgesprochen wurde, haben auch die Einrichtungen der Diakonie Hasenbergl e.V. darauf reagiert.

Relativ schnell musste und wurde der Publikumsverkehr in den Nachbarschaftstreffs der Stadtteilarbeit eingeschränkt, so dass wir uns Alternativen für die weitere Unterstützung der Anwohnenden überlegt haben.

Eine davon war der Druck von Postkarten, welche für die Nachbar*innen weiterhin unsere Dienstleitungen in etwas veränderter Form anbietet: sei es eine telefonische Beratung Montag - Donnerstag von 9-13 Uhr, auch zur Einholung von diversen Informationen oder ein kostenloser Einkaufservice für die Personen, die dies nicht mehr selbst erledigen können.

Um das Ganze nicht wie eine formelle Postwurfsendung aussehen zu lassen, haben wir einen kleinen süßen Gruß in Schokoladenform hinzugefügt und ab ging die Postkarte in die Briefkästen.

Seitdem sind wir von vielen Anwohnenden kontaktiert worden und wir freuen uns sehr, dass wir mit dieser schnellen Umorientierung weiterhin für die Nachbarschaft im München Norden da sind.

Benötigen auch sie Unterstützung? Dann wenden sie sich gerne an den Nachbarschaftstreff in ihrer Umgebung:

Nachbarschaftsbüro Hasenbergl
Tel. 089 552 919 75

Bewohnerzentrum Nordhaide
Tel. 089 318 367 06

Nachbarschaftsbüro Nordhaide
Tel. 089 316 989 62

Treff Lerchenau
Tel. 089 990 137 24

Quartiersentwicklung Lerchenauer See
Schwerpunkt Seniorenhilfe
Tel. 089 314 001 84
Schwerpunkt Stadtteilarbeit
Tel. 089 314 001 83

Wir stellen vor: unser Jüngster

Seit September 2019 gibt es unter der Trägerschaft der Diakonie Hasenbergl e.V. eine Zwischenlösung für einen neuen Treffpunkt: Treff Lerchenau. Dieser ist bis zur Realisierung eines wirklichen Nachbarschaftstreffs im Neubaugebiet der heutigen Ladenzeile am Lerchenauer See ein neutraler Raum für gemeinsame Aktivitäten der Nachbarschaft.

„Ich erwarte vom Treff Lerchenau ein Nachbarschaftliches Miteinander in einem neutralen Rahmen, über alle kulturellen und sprachlichen Grenzen hinweg, auch ein generationsübergreifendes Zusammensein, Austausch und ein Mitwirken bei gemeinsamen Projekten für den Stadtbezirk. Außerdem macht mir die Arbeit in einem interkulturellen Kontext sehr viel Spaß und am Lerchenauer See haben die Anwohnenden ca. 60% Migrationshintergrund, diese möchte ich mit unserem neuen Treff ebenfalls erreichen. Einen Ort zu schaffen, an dem sich die Anwohnenden sich wohlfühlen, das ist mein Ziel“, so die neue Treffleitung, Frau Mohidil Djuraboeva.

Seit Januar 2020 bietet der Treff Lerchenau einmal im Monat ein Elternfrühstück an, um die Familien aus der Nachbarschaft kennenzulernen, sich auszutauschen und ihre Interesse abzufragen. Zudem sind für das laufende Jahr folgende Aktivitäten geplant: ein offener Nähtreff, DiNo-Englisch (Englisch-Unterricht in Kleingruppen), eine Vorlesestunde für Kinder, Ausflüge für die Anwohnenden, Workshops zum Thema Nachhaltigkeit mit selbstgemachten Lollies, Zahnpasta, etc.

Je nach Interesse und Bedarf mit den Anwohnenden können im Treff Lerchenau auch Angebote für Kinder in den Ferien, interkulturelle Koch- oder Backabende, Flohmärkte und vieles mehr organisiert werden.

Daher wünscht sich der Treff Lerchenau für die Zukunft eine Erweiterung, um all die Bedarfe der Anwohnerschaft gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern realisieren zu können.

TREFF LERCHENAU
Dienstag Mittwoch 10.00 - 14.00 Uhr
Telefon: 089 990 137 24
E-Mail: tl@diakonie-hasenbergl.de

Eine Erinnerung

100 Jahre Lisbeth Steiner – Eine gute Seele, aber kein Seelchen

„Ein Porträt unserer Mutter“ – so lautet der Titel eines Buchs, das unser Vater Otto über seine Lisbeth geschrieben und ihr anlässlich ihres 70. Geburtstag 1990 auf den Gabentisch in der Brücklmeierstraße 5b gelegt hat. Dass der Herr Prodekan seiner Angetrauten in handschriftlicher Widmung darin freilich schon zum 75. gratulierte, zeugt von unterhaltsamer Ungewöhnlichkeit einer Beziehung, aus der in 53 Ehejahren nicht weniger als acht Kinder – fünf Mädchen und drei Jungen – hervorgingen.

Drei Jahrzehnte später, am 20. April 2020, würde unsere Frau Mama nun runde 100 Jahre alt, der damaligen Zeitrechnung ihres Gatten zum Trotz. Wir Kinder könnten uns keinen besseren Platz als die Evangeliumskirche vorstellen, um ihrer zu gedenken und einen Blick zurückzuwerfen auf eine außergewöhnliche Frau, die hier an der Seite ihres Mannes Otto bis ins Jahr 1983 hinein segensreich gewirkt hat.

Pfarrer Markus Rückert hat es in seiner Trauerrede auf die am 2. März 2000 kurz vor ihrem 80. Geburtstag Verstorbene trefflich auf den Punkt gebracht – Zitat: „Sie war die Besänftigende neben dem Polterer, das Wasser neben dem Feuer, sie war die Vernunft neben der Gefühlsstärke, die Ruhe neben dem Sturm. Und so ergänzten sich die beiden Steiners wohl ideal zum Besten…“ Und weiter:“ Sie war immer da. Man konnte kommen, wann man wollte, sie war da und stellte irgendetwas Essbares und immer irgendein Getränk auf den gastlichen Tisch.“

Das Pfarrhaus am Stanigplatz 11c galt gemeinhin als Hort höchster Gastfreundschaft, seine Tür stand immer offen. Ein Teller Suppe aus Mutters schmackhafte Küche war das Mindeste. Oft gab´s die warme Jacke aus der Kleiderkammer obendrauf, wärmende Worte sowieso.

Des Sonntags pflegte das Familienoberhaupt nach dem Gottesdienst Gäste zum Mittagsmahl mitzubringen – die lange Tafel mit ebenso langer Sitzbank bot bei engerem Zusammenrücken bis zu 16 hungrigen Mäulern Platz. Schweinsbraten mit Knödeln für alle – da kochte unsere Mama mal wieder auf zwei Herden parallel in großen silbernen Elektrotöpfen. 60 handgedrehte Klöße in der Qualität: Auch das macht ihr so schnell niemand nach. Zumal sie selbst nach Kochstrapazen aussah wie aus dem Ei gepellt mit ihrem zum Knoten gebundenen schwarzen Haar, einem von Fräulein Hierl in der Borstei geschneiderten Kleid und, bemerkenswert für die Mutterfigur einer ganzen Kirchengemeinde, auf zuweilen verwegen hochhackigen Schuhen.

Lisbeth Steiner war eine gute Seele, aber kein Seelchen. Vielmehr eine hochgebildete Frau, die ungeachtet all ihrer Liebenswürdigkeit streitbar und hartnäckig zu sein vermochte.

Die Abschaffung der Bekenntnisschule im Freistaat Bayern war ihr als Lehrerin eine Herzensangelegenheit, das Aus dieser vorsintflutlichen Schulform war Ende der 1960er-Jahre maßgeblich ihrem Einsatz zuzuschreiben.

Ob im Bezirksausschuss Nord der Münchener SPD oder im Stadtelternbeirat: Ihr Wort hatte Gewicht. Die Landeshauptstadt hat sie dafür geehrt mit der Medaille „München leuchtet“. Wie passend auf Lisbeth Steiner: An der Seite ihres Mannes hat sie den oft zu Unrecht geschmähten Münchener Norden viele Male zum Aufleuchten gebracht.

Ohne seine starke Frau im Rücken bzw. an seiner Seite wäre der Kraftakt für den kirchlichen Workaholic Otto Steiner nicht zu schaffen gewesen. Das hat der 1995 verstorbene Unermüdliche in seinem eingangs erwähnten Buch „Ein Porträt unserer Mutter“ an verschiedenen Stellen ausdrücklich hervorgehoben.

Schließlich sei auch noch die Sangeskunst unserer Mutter erwähnt. Beim sonntäglichen Gottesdienst übertönte ihre hohe Stimme den immer an der richtigen Melodie vorbeischrammenden Brummbass ihres Herrn Gemahl im Talar mühelos. Und ihr gesanglicher Einsatz war stets zur Stelle, wenn die empfindlichen Stimmbänder des Prodekans kurzzeitig mal wieder versagten. Nach drei Gottesdiensten an Heiligabend war die mütterliche Singfreude besonders gefragt angesichts des während der nächtlichen Christmette nur noch krächzenden Pfarrers.

Wir haben ihr vertrautes Bild vor Augen, ihre Stimme im Ohr. Wir tragen sie in unseren Herzen, sie war, sie ist – und sie wird ein Teil von uns sein. Wenn wir heute an Lisbeth Steiner denken, so denken wir an sie in Liebe und Zuneigung. Unsere Mutter, unsere Beste.

Auf ihrer Trauerkarte vor 20 Jahren stand folgendes Zitat des Lyrikers und Schriftstellers Joseph von Eichendorff gedruckt: „*Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus. Flog durch die stillen Lande als flöge sie nach Haus.*“ So mag es gewesen sein, liebe Mutter. Deine Kinder grüßen Dich!

Christoph Steiner

Wortmeldung

Das sagen unsere Nachbar*innen

Herr K.:

Lieblingsort auf der Welt:
Irak, Stadt Karballa, weil dort sehr nette Menschen sind, sie bringen Verlorenes zurück.

Lieblingsort in München:
Schwabing, weil es dort viele Cafés und viele Leute gibt, das fehlt hier in der Nordhaide.

Welcher Nachbar ist ein besonders guter Nachbar:
Alle im Haus sind nette Nachbarn, alle reden kurz miteinander, lachen, grüßen, teilen Essen, richten Grüße aus. Helfen sich gegenseitig beim Tragen, „*wenn bist du gut, alles gut*“, alle sind leise außer an Geburtstagen. Sie nehmen Rücksicht aufeinander.
Allerbester Nachbar ist Frau I., weil sie meine Schwester ist.

Buch:
Ich lese nicht, Deutsch ist zu schwer zum Lesen, Bücher auf afghanisch kann ich nicht lesen, weil ich nach der 3. Klasse die Schule verlassen habe.

Franziska:

"Es wird Zeit, dass ich wieder arbeiten darf. Zuhause hab ich auch schon alles paletti, wegfahren darf man auch nicht...."

Buch:
Bücher lese ich keine, nur die Nord-Rundschau.

Frau R.:

Lieblingsort:
Im Viertel weniger, der Hollenersee in der Nähe von Eching; er wurde vergrößert, hat so eine schöne Farbe, sieht aus wie das Meer. Und wenn dann noch ein bisschen Wind geht, ist es auch sehr schön. Man kann toll baden, das Wasser ist erfrischend kalt und es gibt auch Stellen wo es flach rein geht.
Schön wäre ein Schwimmbad in der Nähe, dass Olympiabad ist meist sehr gut besucht.
Der „Hundesee“, mit der kleinen „Malertshofer“ Kapelle ist sehr schön.

Buch: 100 Wege
zur Achtsamkeit, Paragonverlag, ein Buch über Entspannungsübungen, anregende Bastelanleitungen, Rezepte, Seife herstellen.

Sonja:

"Wird Zeit, dass der Corona-Wahnsinn aufhört und mein Enkel wieder in die Schule darf."

Freizeitbeschäftigung:
Ich liebe Handarbeiten. Stricken, Häckeln und Basteln und Lesen.

Buch:
Fachliteratur: über ADHS usw. und natürlich Fantasy-Bücher, alles was mir so in die Finger kommt.

Lieblingsort im Hasenbergl
„Meinen“ Wald und meinen Garten.

Gemeinsam garteln!

Auch heuer haben die Bewohnerinnen und Bewohner des Hasenbergl und der Nordhaide wieder die Möglichkeit, Gemüse, Kräuter oder Salat anzubauen.

Zwar verschiebt sich unsere Gartensaison durch den Corona-Virus etwas nach hinten, aber bald heißt es wieder: Gemeinsam garteln!

Am Goldschmiedplatz vor dem Blauen Punkt stehen zehn Hochbeete, im Innenhof des Nachbarschaftsbüro Nordhaide stehen zwei weitere Beete, die bepflanzt werden wollen.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne im
Nachbarschaftsbüro Hasenbergl
Aschenbrenner Str. 8, 80933 München.
Telefon 089 552 919 75 oder per E-Mail an
nbh@diakonie-hasenbergl.de oder

Nachbarschaftsbüro Nordhaide,
Ernst-Schneider-Weg 7, 80933 München
Telefon 089 316 989 62 oder per E-Mail an
nbn@diakonie-hasenbergl.de.

Flohmarkt am Goldschmiedplatz

Sie sind schon fast legendär: Die Flohmärkte am Goldschmiedplatz. Seit über 20 Jahren – nächstes Jahr ist 25 Jähriges Jubiläum – veranstaltet der Bewohnerstammtisch Hasenbergl Nord am ehemaligen Trambahnhäuschen seine Flohmärkte.

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils können dort ihre Sachen verkaufen, rumstöbern, Raritäten entdecken, feilschen und natürlich ist der Flohmarkt eine Möglichkeit andere Menschen zu treffen, sich auszutauschen.

Besonders beliebt ist auch Andi Metzler, der mit seinem Akkordeon für Stimmung sorgt. Viele Besucher*innen freuen sich auf ihn und singen dann lauthals die Lieder mit.

Die Flohmärkte finden bei schönen Wetter bis Oktober einmal im Monat statt. Die ersten Märkte mussten heuer aufgrund der aktuellen Lage leider ausfallen.

Wir hoffen, dass es nach der Krise bald wieder heißt –
schau ma mal, was noch im Keller ist –
was man verkaufen kann und dann geht es los.

Es ist keine Anmeldung notwendig. Jed*e Verkäufer*in nimmt seinen Tisch/seine Decke mit. Die Standgebühren betragen drei Euro, **Kinder zahlen nichts**, wenn sie ihre Spielsachen verkaufen.
Gewerbliche Händler sind nicht erwünscht.

Der Flohmarkt beginnt um zehn Uhr. Eine Stunde vorher wird die Schranke geöffnet. Und ganz wichtig: Für das leibliche Wohl ist gut gesorgt!

Der Nachbarschaftstreff Hasenbergl und der Bewohnerstammtisch Nord freuen sich darauf, Euch wiederzusehen!

BS ©
BEWOHNER STAMMTISCH
HASENBERGL NORD

Kreatives

FÜR ZU HAUSE

1. Einen Marathon laufen.
Was, Ihr glaubt, das geht nicht? Vorgemacht hat es der Franzose Elisha Nochomovitz. Während der Ausgangssperre lief der Mann seinen Balkon hoch und runter. Immer sieben Meter in die eine und dann in die andere Richtung. Nach knapp sieben Stunden hatte er die Marathon-Distanz von 42,195 km geschafft. Damit war er zwar deutlich über der durchschnittlichen Zeit von 4,5 Stunden, hat aber sehr zur Unterhaltung der Nachbarschaft beigetragen.

2. Eine Handarbeit lernen.
Endlich habt Ihr mal richtig viel Zeit. Nach Corona ist auch wieder Geburtstag und Weihnachten, warum also nicht ein paar schöne Socken machen? Stricken und Häkeln fördern die Konzentration und Kreativität. Die immer gleichen Bewegungsabläufe wirken wahrhaft meditativ und entspannend … zumindest solange bis du mal wieder eine Masche verloren hast. Geheimtipp: Du hast keine Wolle? Dann stell dir aus alten T-Shirts Textilgarn her. Auch nicht vorhanden? Dann nimm diese schöne Zeitung und mach Papiergarn daraus. Eine Anleitung findest du im Heft.

3. Wirklich doofe alte Filme angucken.
Dein Vater bringt ständig Zitate aus Rocky Teil 1 und du verstehst nur Bahnhof? Oma schwärmt vom neuen Zahnarzt, der genauso gut aussieht wie der Heinz Rühmann.
Bitte wer? Jetzt ist endlich genug Zeit da um dir all die alten Schinken anzusehen und im Internet findet man wirklich alles. Positiver Nebeneffekt: Du hast mal wieder ein Gesprächsthema mit der Verwandtschaft – natürlich nur am Telefon!

4. Umräumen und Ausmisten.
Deine vier Wände werden von Tag zu Tag trister, du kannst den ganzen Kram keine Sekunde mehr ertragen? Dann pack die Sache an. Stell deine Möbel nach Feng Shui um und verabschiede dich von den engen Jeans, die nie wieder passen werden. Tipps hierfür findest du im Heft.

5. Sport machen.
Okay, die zu kleine Lieblingsjeans wird doch nicht entsorgt? Dann solltest du dich mal nach Online-Fitnessprogrammen umsehen. Zahlreiche Videos stehen kostenlos zur Verfügung. Deine Kinder sind nicht ausgelastet? Dann lass sie gleich mitturnen. Die Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit hat tolle Videos mit Anleitungen für Kinderyoga auf ihrer Website kostenlos zur Verfügung gestellt. (mags-muenchen.de)

6. Richtig aufwendig Kochen.

Nach der Arbeit haben die wenigsten noch Energie, mehrere Stunden in der Küche zu stehen. Völlig klar, dass dann Nudeln mit Pesto ausreichen müssen. Aber die Zeit der Ausreden ist vorbei! Jetzt dauert dein Weg zur Arbeit noch 10 Sekunden (Bett zum Tisch) und neben dem Homeoffice lässt sich auch ganz wunderbar ein Schweinebraten 3 Stunden im Ofen garen.

7. Ein Fotoalbum erstellen.

Du hast ungefähr 1000 Fotos aus Babys erstem Jahr? Die Fotos deiner Hochzeit verstauben seit 10 Jahren in einem Karton? Dann auf geht's! Fotoalbum und Klebestift gibt es in jedem Drogeriemarkt. Neben der kreativen Beschäftigung kommen auch schöne Erinnerungen zurück und ihr werdet sicher das ein oder andere Mal laut lachen müssen – besonderes wenn dein „Baby" schon 15 ist und das total peinlich findet.

8. Beauty-Experimente.

Dass dich keiner mehr sieht, kann auch Vorteile haben. Du wolltest schon immer mal richtig auffällige Frisuren tragen? Ran an den Toupier-Kamm! Du hast noch dieses merkwürdige Säure-Peeling im Badezimmer liegen, an das du dich nicht ran traust? Falls du wirklich die nächsten zwei Tage knallrot im Gesicht bist, sieht das unter dem Mundschutz kein Mensch! Alle Fingernägel in den Farben des Regenbogens? Leg los, Prinzessin. Die Kinder freuen sich übrigens auch total, wenn sie Mama und Papa mal hübsch machen dürfen.

9. Das Lava-Spiel.

Der Boden ist heiße Lava. Du darfst nur auf Möbel oder Kissen auf dem Boden treten, sonst verbrennen deine Füße. Dieses lustige Bewegungsspiel für Kinder sorgt für Chaos in der Wohnung und wirklich müden Nachwuchs am Abend. Vorsicht: Nicht bei geräuschempfindlichen Nachbarn und Nachbarinnen zu empfehlen.

10. Feiere eine Party – mit dir selbst.

Auch wenn du nicht vor die Tür darfst, kann es gut tun, sich mal wieder richtig schick anzuziehen. Also raus aus der Jogginghose und rein in das kleine Schwarze. Leg deine Lieblingsmusik auf und tanze richtig wild durch die Wohnung. Tanzen sorgt für Glücksgefühle und die Bewegung wird dir gut tun!

11. Eine Videokonferenz abhalten.
Kommunikation über Video ist nicht nur für Menschen im Homeoffice interessant. Die Großeltern können den Kindern über Video bei den Schulaufgaben helfen, sodass du mal ein bisschen entspannen kannst. Am Abend ist eine gesellige Runde mit Freunden und Familie eine nette Abwechslung zum Fernsehprogramm. Mit ein bisschen Mühe lässt sich auch ein Spieleabend gestaltet. Ihr habt alle Activity im Haus? Fragen lassen sich leicht vorlesen und Pantomime geht auch über den Bildschirm wirklich gut.

12. Etwas für die Gemeinschaft tun.
Du kannst nach einer offiziellen Anleitung selber eine Mund-Nasen-Maske nähen und sie an Krankenhäuser spenden. Du kannst für ältere Nachbarn und Nachbarinnen einkaufen gehen. Telefoniere mit Menschen, die von der Situation besonders betroffen sind und leihe ihnen dein offenes Ohr. Spende an eine gemeinnützige Organisation. Kaufe online einen Gutschein bei deinem liebsten Friseur, Restaurant oder Buchladen, so kannst du kleine Unternehmen jetzt unterstützen.

13. Geburtstage trotzdem feiern – nur anders.

Jemand der dir nahe steht hat bald Geburtstag? Feiern mit Freunden, gemeinsames Kuchenessen und Geschenke auspacken fallen dieses Jahr leider aus. Du kannst dem Geburtstagskind trotzdem eine Freude machen: Bastle eine schöne Karte, füll sie mit Konfetti (kann man super mit einem Locher selbst herstellen) und verschicke sie. Bestell Blumen bei einem Blumenladen in deiner Nähe – viele liefern jetzt. Back einen Kuchen und stell ihn vor die Tür. Singt mit allen aus der Nachbarschaft ein Geburtstagslied vom Balkon aus für die Geburtstagskinder im Haus.

14. Berühmte Kunstwerke nachstellen.
Ein neuer Trend in den Sozialen Netzwerken ist das Nachstellen von sehr bekannten Gemälden mit einfachen Haushaltsgegenständen. Dort posieren Frauen und Männer als Schmerzensmadonnen oder Mona Lisas, ganze Familien mit Haustieren als Heilige Familie. Dafür brauchst du nur viel Kreativität, Humor und eine Kamera. Inspirationen kannst du dir auf Pinterest oder Instagram suchen.

Besonders gelungene Fotos würden wir gerne in unserer nächsten Ausgabe abdrucken. Schickt uns die Fotos doch per Mail an nbh@diakonie-hasenbergl.de – vor der Veröffentlichung brauchen wir noch eure Einverständniserklärung!

Workshops zum Mitmachen für mehr Nachhaltigkeit und weniger Plastikmüll

In Zusammenarbeit mit:

Nachhaltigkeit

von der UMDENKEREI mit Heidi Thönges

Dass wir der Erde und unserem Organismus zu viel Plastik antun, ist ja nicht neu. All meine Workshops haben daher einen gemeinsamen Nenner: sie kommen ohne unnötige Verpackungen aus.

Für fast alles, was wir aus Drogerien und Supermärkten so kennen gibt es zahlreiche nachhaltige und sehr schlaue Alternativen, von Zahnpasta über Waschmittel bis hin zu Wachstüchern anstatt Alufolie. 2019 haben wir bereits Kosmetik und Haushaltsreiniger im Treff selbstgemacht und Alternativen für unzählige Alltagsprodukte kennengelernt.

In diesem Jahr dann haben wir uns einzelnen nachhaltigen Alternativen zugewendet: Wachstücher als Alternative für Alu und Frischhaltefolie haben wir schon aus Baumwolltuch und Bienenwachs selbst 'gebügelt' und ein Selbermach-Workshop für nachhaltige Haushaltsreiniger steht noch auf dem Programm am 22. Oktober im Treff Blauer Punkt.

Hier dürft ihr Zahnputzpulver, Deo und Spülmaschinenmittel rühren, ein einfaches Scheuerpulver kennenlernen und findet heraus, wie einfach und günstig diese Alternativen herzustellen sind. Selbstgemachter ungiftiger Bastelkleber, Knete und plastikfreie Spielsachen stehen bereits für die Kleinsten auf dem Programm.

Bilder-RÄTSEL

Gesucht wird dieses Bild. Es befindet sich irgendwo im Münchner Norden, aber wo? Hast du es gefunden?
Dann sende uns die Lösung dieses Rätsels bis zum 15.06.2020 an folgende E-Mailadresse:
nbh@diakonie-hasenbergl.de
Unter allen Teilnehmern verlosen wir einen Gutschein für ein Eis im Stadteilcafe.

Selbstgemachtes – kostengünstig und mit viel Spaß

Kinder und Erwachsene sehen so spielerisch und superschnell, wie sie ihren Beitrag leisten können, für sich selbst und alle Wesen auf einer gesunden Erde. Beim Selbermachen geht es meist einfach, schnell und viel kostengünstiger als gedacht – und wer erst mal damit angefangen hat, will gar nicht mehr damit aufhören! Aktuell haben wir so viel Zeit – nutzen wir sie, um Neues auszuprobieren!

Bunte Knete

Mach doch mal mit deinen Kindern selbst ungiftige bunte Knete! Da die Knete aus Lebensmittel hergestellt wird, können auch ganz kleine Kinder damit spielen. Es ist nicht schlimm, wenn mal ein Stück Knete im Mund landet.

Zutaten:
- 1 Tasse Weizenmehl
- ½ Tasse Salz
- 1 EL Speise Öl (z.B. Rapsöl)
- ¼ Tasse Wasser
- Natürliche Farbstoffe zum Färben: Kurkuma (gelb), Rote Beete (pink), Spinat (grün), Karottensaft (orange) – Lebensmittelfarbe aus dem Supermarkt funktioniert auch.

Anleitung:
Du mischst einfach alle Zutaten zusammen, wobei du das Wasser langsam nach und nach zugibst, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Färbst du mit Pulver, brauchst du mehr Wasser als beim Färben mit bspw. Rote Bete Saft (dann die Wassermenge komplett weglassen). Aufbewahren lassen sich die Knetestücke in Schraubgläsern oder Tupperdosen für mehrere Tage, am besten im Kühlschrank.

Seife

Seife selber machen, liegt gerade im Trend. Das liegt an den unzähligen Vorteilen, denn die Seife ist neben einer tollen Geschenkidee auch noch gut für die Gesundheit und die Umwelt. Lassen Sie sich von der Anleitung und den Ideen inspirieren, denn es ist kinderleicht. Sarah Ehrenstein von der Quartiersentwicklung Lerchenauer See verrät, wie es geht.

Kreieren Sie schöne, gut riechende und individuelle Stücke.

Grundrezept Naturseife

Zutaten für zwei Seifen:
- 250 Gramm unparfümierte Bio-Kernseife, Bio-Olivenseife oder einfache Glycerinseife
- 50 Milliliter Kokos- oder Olivenöl (am besten in Bio-Qualität)
- Gießformen (am besten aus Silikon, hier eignen sich auch Förmchen für Eiswürfel, Pralinen oder Muffins)
- eventuell 10 Tropfen Duftöl
- Raspel, Rührbesen, Topf

So geht's:
- Raspeln Sie die Seife mit einer Reibe oder Raspel möglichst klein.
- Lassen Sie die Seifenspäne im Wasserbad schmelzen.
- Geben Sie Öl und eventuell ätherisches Öl mit Ihrem Lieblingsduft dazu.
- Gießen Sie die flüssige Seife in die Förmchen.
- Lassen Sie die Seifenstücke in Ruhe trocknen, lösen Sie sie dann aus der Form.

Tipp:
Für eine persönliche Note können Sie getrocknete Kräuter, Rosenblätter oder auch geriebene Zitronenschale mit in die Seifenmasse geben.

Papiergarn

Garn aus Papier ist nicht unbedingt besonders kuschlig und sollte nicht für Kleidung verwendet werden. Das umweltfreundliche Garn aus Altpapier ist dafür eine super Alternative zu Geschenkband aus Plastik. Du kannst es auch zum Häkeln von Untersetzern und Körbchen verwenden. Das Garn ist sehr reißfest und je nach Dicke des Garns auch recht flexibel. Besonders gut geeignet für die Herstellung ist Altpapier aus Zeitungen und Zeitschriften. Wirf unsere Stadtteilzeitung also nicht gleich in die Tonne!

Für das Papiergarn brauchst du nur zwei Dinge: Papier und eine Schere!

Anleitung:
1. Die Fasern von Zeitungspapier verlaufen parallel zur Schrift von oben nach unten. Nimm dir einen einzelnen Bogen und falte das Papier zweimal parallel zur Schrift.
2. Schneide das Papier in ca. 1 bis 1,5 cm breite Streifen

3. Nimm einen einzelnen Papierstreifen und drehe ihn wie eine Kordel zwischen Daumen und Zeigefinger zu einem Stück Garn. Dreh den Papierstreifen nicht bis zum Ende zu. Lass immer ein Stückchen offen um den nächsten Streifen anzulegen.

4. Um zwei Papierstreifen zu verbinden, legst den neuen Streifen ca. 3 cm auf das Ende des ersten Streifens auf. Nun verdrehst du die beiden Enden gemeinsam. Die Verbindung hält auch ohne Kleber. Anfänger können die beiden Enden auch mit ein wenig Klebestift fixieren. Flüssigkleber ist nicht geeignet.

Tipp: Um besonders schnell Kordeln herzustellen, kannst du das Papier auch mit zwei Händen auf den Oberschenkeln drehen. Aber Achtung: Zeitungspapier kann abfärben, also besser eine alte Hose anziehen.

Spaß am Aufräumen haben die wenigsten. Doch das befreiende Gefühl, wenn man damit fertig ist, dürfte jedem bekannt sein. Leider ist der saubere Zustand unseres Zuhauses selten von langer Dauer. Was tun?

Dabei gibt es bestimmt zig Methoden wie man Aufräumen oder Vorgehen möchte: von Zimmer zu Zimmer, von links nach rechts oder von unten nach oben. Heute möchte ich Euch eine dieser Methoden vorstellen, die ich bis zu einem bestimmten Punkt selbst umgesetzt habe und die in den Medien für Furore gesorgt hat: die Konmari-Methode. Diese Methode ist nach der Japanerin Marie Kondo benannt, die sie sozusagen entwickelt hat und nach der es um ein einmaliges Aufräumen geht, ohne dass man danach wieder das Chaos verfällt. Nachdem Motto „einmal konsequent alles aufräumen und sich danach an das System halten".

Die Methode beinhaltet fünf Kategorien, die in einer bestimmten Reihenfolge umgesetzt werden sollten:
1. Kleidung, Taschen, Schuhe
2. Bücher
3. Unterlagen, Dokumente
4. Kleinkram wie Haushaltsgeräte, Geschirr, etc.
5. Erinnerungsstücke

Dabei betont Marie Kondo die absolute Einhaltung dieser Reihenfolge, da die Kleidungsstücke leichter zu ordnen seien, als die „emotionaleren" Erinnerungsstücke.

1. Schritt
Alles einer Kategorie auf einen Haufen stapeln und damit ist wirklich ALLES gemeint! Wenn Ihr also mit der Kleidung anfangt (so wie empfohlen), holt alle Eure Kleidungsstücke aus sämtlichen Schränken heraus, auch die, die vielleicht in der Garderobe oder im Keller sind. Wichtig ist es ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Kleidung Ihr im Gesamten habt - und Euch natürlich die Frage zu stellen, ob Ihr all das braucht. Dieser Kleiderhaufen kann durchaus auch ein Kleiderberg sein, daher bereitet Euch darauf vor, etwas geschockt zu sein oder falls Ihr zur weiblichen Leserschaft zählt: verbannt Euren Mann in ein anderes Zimmer, damit er keinen Herzkoller bekommt.

2. Schritt
Nachdem Eure gesamte Kleidung vor Euch liegt, kommt jetzt der schönste und auch der schwierigste Teil – vor allem für die Ungeübten und diejenigen, die sich gerne selbst etwas einreden wie „ja, ich brauch alle meine Schuhe“. Nehmt das erste Kleidungsstück in die Hand und fühlt, ob es Euch glücklich macht. Marie Kondo sagt, überprüft, ob es für Euch Freude ausstrahlt. Wenn es dies tut – und nur dann – behaltet es. Wenn nicht, dann entsorgt es. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihr es vielleicht anzieht, wenn (es wieder wärmer ist, Ihr wieder abgenommen habt, Ihr wieder zugenommen habt, was auch immer). Wenn es kein Glücksgefühl erzeugt, gehört es nicht in Euren Kleiderschrank.

Second-Hand-Läden wie die Schickeria freuen sich immer über neue Ware und Ihr macht dadurch vielleicht jemand anderen glücklich.

3. Schritt
Falls Ihr ein Kleidungsstück als „glücklich machend“ eingestuft habt, sucht dafür bitte einen konkreten Platz: alles sollte ein Zuhause haben. Nach dem Motto: alle T-Shirts in die oberste Schublade, etc. Dabei ist es wichtig diesen Vorgang erst dann vorzunehmen, wenn Ihr mit allen Kleidungsstücken durch seid, sonst räumt Ihr vielleicht zig mal um und das würde erneut schlauchen. Aufräumen sollte Spaß machen und Ihr könnt dies gerne mit Eurer Lieblingsmusik verbinden oder Euch etwas Schönes gönnen, wenn Ihr mit einer Kategorie durch seid. Falls Ihr die Kleider auf dem Bett gestapelt habt, solltet Ihr eher am Morgen anfangen, damit Ihr abends dort schlafen könnt – sicher ist sicher. Sobald das Kleidungsstück einen festen Platz hat, sollte es auch immer wieder dort eingeräumt werden – so behaltet Ihr am besten die Ordnung. Dies ist vielleicht bei Küchenutensilien einleuchtender als bei Kleidung, dennoch ist dies eines der Erfolgsfaktoren für Ordnung.

Anmerkung:
Marie Kondo hat eine bestimmte Faltmethode für die Kleidungsstücke entwickelt, falls Ihr Euch diese anschaut wollt, gebt es einfach auf YouTube ein.
Wenn Ihr diese drei Schritte bei allen fünf Kategorien befolgt, dürftet Ihr nach Marie Kondo nur noch von Dingen umgeben sein, die Euch Freude machen und allein dies sollte Euch Motivation geben diese Methode einfach mal auszuprobieren!

Ich habe bereits zu Anfang erwähnt, dass ich diese Art des Aufräumens zum Teil ausprobiert habe, bei dem „aufrechten Falten“ habe ich eingeknickt, da mir das einfach zu viel war. Doch vielleicht gibt es jemanden unter Euch, der dies ganz toll findet oder allein schon beim Lesen die Krise bekommt – berichtet mir über Eure eigenen Erfahrungen und ich würde mich freuen, wenn sich dadurch meine Lebenswelt etwas erweitern würde .

zusammen. tun.
Diakonie Hasenbergl

Aus den Nachbarschaftstreffs

Grüße und Wünsche

Aus der Nachbarschaft für die Nachbarschaft

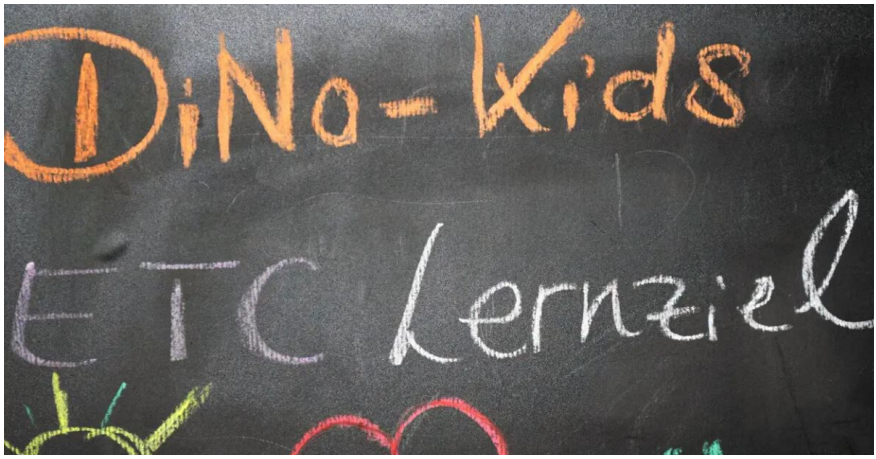
Liebe Anwohnende,
auch in dieser schwierigen Zeit sind wir für Euch da!
Viele unserer Angebote müssen wir momentan verschieben, Gespräche gibt es nur am Telefon.

Für unseren gegenseitigen Austausch gibt es jetzt einen kleinen Wunschbaum. Hier ist Platz für Wünsche, Witze, Botschaften und Grüße an alle Nachbarinnen und Nachbarn, Freunde und Freundinnen.

Schreibt Eure Ideen und Wünsche für Euren Nachbarschafstreff auf, für das Hasenbergl oder Eure Siedlung.
Schreibt auf, was sich ändern oder was bleiben soll. Ihr könnt auch einfach mal „Hallo!“ sagen, einen Gedanken teilen oder ein lustiges Bild zeigen.

Ihr seid dabei? Dann hängt einfach einen Zettel an den Baum. Wir freuen uns über jeden Beitrag.

Liebe Grüße
Euer Team der Nachbarschaftsbüros!



Wer sind die DiNo-Kids ?
Der Projektname DiNo-Kids leitet sich aus unserem nachbarschaftlichen Umfeld ab. Die Kinder der Nordhaide sind ein ganz besonders wichtiger Teil unserer Einrichtung des Bewohnerzentrums Nordhaide.
Dahinter steckt ein Projekt zur Hausaufgabenbetreuung und Lernförderung Deutsch, nicht nur für die Kinder der Nordhaide, sondern auch des gesamten Münchner Nordens.

Was ist das Ziel von DiNo-Kids ?
Wie sich aus dem Projektnamen entnehmen lässt, richtet es sich an Kinder und Jugendliche. Unser Ziel ist es, jede Schülerin und jeden Schüler individuell zu fördern und durch gezielte Vermittlung von Lern- und Sozialkompetenzen eine bessere und erfolgreiche Integration im Schulalltag zu ermöglichen.

Wie läuft das Projekt genauer ab?
Die Idee des Projektes setzt dort an, wo außerschulischer Förderbedarf erkennbar ist, aber das Geld für oft teure, staatliche Nachhilfe in den Familien fehlt. Daher bieten wir allen Schülerinnen und Schülern in Kleingruppen Unterrichtsstunden von je 60 Minuten gezielte Lernförderung in den Hauptfächern und Hausaufgabenbetreuung von je 90 Minuten an. Wir haben eine Unterteilung in Klassenstufen und Fächer eingerichtet, und können auf diese
Weise gemäß dem individuellen Bedarf der Kinder die Unterrichtstage konkret einteilen.

Mit einem symbolischen Unkostenbeitrag von 4€ pro Kind für eine Unterrichtseinheit sind die Kosten gut überschaubar. Bei Bedarf kann auch ein BuT Antrag gestellt werden, um einen Zuschuss für die Lernförderung zu bekommen.

Wer ist unsere Zielgruppe?
Teilnehmen können alle Kinder und Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund im schulpflichtigen Alter, die in den Stadtbezirken 11 und 24 (Harthof/Am Hart/Hasenbergl/Feldmoching) wohnhaft sind.

--- Corona-Update ----

Gemäß den Verordnungen der bayerischen Staatsregierung werden wir Mitte Mai für die DiNo-Kids der Abschlussklassen die Hausaufgabenbetreuung und Lernförderung Deutsch wieder aufnehmen. Der Unterricht findet dabei in Kleinstgruppen von maximal zwei Schüler*innen gleichzeitig oder in der Einzelförderung statt, so dass alle offiziellen Sicherheitsmaßnahmen eingehalten werden.

Zum Schutz aller von uns betreuten Kinder und Jugendlichen und unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben wir ein Hygienekonzept erarbeitet.

Unsere neuen Unterrichtstage sind Montag-Freitag ab 15.00 Uhr. Eine Unterrichtseinheit dauert 60 Minuten und richtet sich nach den Prüfungsfächern der Schüler*innen.

Bedingt durch die strengen Präventionsmaßnahmen mussten sich die Schülerinnen und Schüler in den vergangenen Wochen den Lernstoff zu Hause meist selbständig erarbeiten. Manchmal wurde nicht alles verstanden, Fragen sind offen geblieben. Deshalb gibt es, wenn dies die bayerische Staatsregierung zulässt, die Lernförderung der DiNo-Kids in diesem Jahr auch in den Sommerferien. Hier können die Kinder den Lernstoff wiederholen und vertiefen.

Sie haben Interesse? Rufen Sie uns in unserem DiNo-Kids-Büro unter der Telefonnummer 089 318 188 73 an, wir geben Ihnen gerne detaillierte Informationen zu den laufenden Unterrichtseinheiten. .

Unsere Kontaktdaten:

Bewohnerzentrum Nordhaide I Schneeheideanger 6-8 I 80937 München
Tel. 089 318 188 79 I Fax 089 318 367 09 I Dino-kids@diakonie-hasenbergl.de

Schickeria

EIN SECONDHAND-LADEN DER BESONDEREN ART

Hier bieten freiwillig engagierte Frauen aus dem Stadtteil München – Hasenbergl nach dem Motto „aus dem Stadtteil – für den Stadtteil“ gut erhaltene, gespendete Kleidung und Schuhe für Erwachsene und Kinder, sowie alles rund ums Kleinkind zu günstigen Preisen an.

Die Schickeria ist nicht nur eine günstige Einkaufsmöglichkeit für jeden, sondern auch Treffpunkt für Frauen und Männer aus dem Stadtteil.

Zwar ist die Schickeria bis auf Weiteres geschlossen, wir freuen uns aber, wenn wir Sie bald zu unseren üblichen Öffnungszeiten begrüßen dürfen:

Dienstag, Donnerstag, Freitag von 14.00 – 18.00 Uhr
und Mittwoch von 11.00 – 16.00 Uhr

Der Laden ist seit April 2018 in der Weitlstraße 146, dort haben wir letztes Jahr unser einjähriges Bestehen gefeiert, unser Zweijähriges mussten wir aufgrund des Coronavirus und der damit verbundenen Kontaktsperre absagen.

Sie möchten wissen, ob wir wieder geöffnet haben? Rufen Sie uns an unter 089 452 376 08 oder informieren Sie sich im Internet unter www.diakonie-hasenbergl.de/schickeria

Schickeria
Secondhand-Laden

SCHICKERIA SECOND HAND LADEN
Weitlstr. 146 - 80995 München
Tel. 089 452 376 08

Kulinarisches

SO ISST DAS HASENBERGL

Silke (45 Jahre) hat verschiedene Lieblingsgerichte:
„Das erste ist Knödel mit Blaukraut und Ente, für den großen Hunger und meist im Winter. Das koche ich nicht selber, sondern gehe in eine Gaststätte.

Das zweite ist Gnocchi mit Pilzen und Zucchini in Sahnesauce. Das mag ich aber auch am allerliebsten, wenn es mir gekocht wird, am liebsten natürlich von meinem Schatzi. Zur Not koche ich es mir auch selber. Pilze und Zucchini anbraten, mit Salz, Paprika und Kräutern würzen, Gnocchi dazu und dann die Sahne. Lecker.“

IDLI SAMBAR

Dr. Jyoti Joshi
(Anwohnerin Treff Lerchenau)
isst am liebsten: **Idli Sambar**
(südindisches Gericht)

Zutaten für 5 Personen
- Idli Reis - 2 Tassen
- Urd dal - 1/2 Tasse
- Poha - 1/4 Tasse
- Salz nach Geschmack
- Arhar Ki Dal - 1/2 Tasse
- Kurkumapulver - 1/2 TL
- Salz nach Geschmack
- Öl - 2 TL
- Senfkörner - 1/2 TL
- Zwiebel - 1 Tasse (gehackt)
- Tomate - 1 Tasse (gehackt)
- Sambhar masala - 2 EL
- Brinjal - 1 (gehackt)
- Tamarindenpulpe - 2 EL

Zubereitung:

Für Idli:
- Reis Poha und Urd Dal getrennt waschen und 4-5 Stunden einweichen.
- Abgießen und in einem Mixer zusammen mit Salz und Poha glatt rühren.
- Übertragen Sie den Teig in ein großes Gefäß und decken Sie ihn ab und gären Sie ihn 6-8 Stunden lang.
- Fetten Sie die Idli-Formen ein und gießen Sie den Teig in jede Form.
- Dämpfen Sie die Müßiggänger für 15-20 Minuten, bis sie fertig sind.

.

Für Sambhar:
- Waschen Sie den Dal.
- In einem Schnellkochtopf mit Salz und Kurkumapulver hinzufügen.
- Bis zum Ende kochen.
- Öl in eine Pfanne geben.
- Wenn das Öl heiß ist, fügen Sie Senfkörner und Curryblätter hinzu.
- Zwiebel hinzufügen und 2 Minuten braten.
- Fügen Sie Tomaten, Auberginen und Sambhar Masala hinzu.
- Fügen Sie eine halbe Tasse Wasser hinzu und kochen Sie, bis die Aubergine weich ist.
- Fügen Sie das gekochte Dal und Tamarindenpulpe hinzu.
- Weitere 4-5 Minuten kochen lassen.
- Heiß mit Müßiggang servieren.

Couscous mit Rindfleisch und Gemüse (Marokkanisch)

Zahra Moufid (Anwohnerin des BWZ und Mitarbeiterin der Nachbarschaftstreffs isst am liebsten: Couscous mit Rindfleisch und Gemüse (Marokkanisch).

Zutaten für 4 Personen

- 500g Rindfleisch
- 2Tl Salz
- 1Tl Pfeffer
- 1Tl Ingwer
- 1 Prise Safran
- 1/2 Bund Petersilie
- 500g Couscous
- 5El Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4 Möhren
- 2 Zucchini
- 100g Kichererbsen
- 200g Kürbis
- 1Tl Smen (Marokkanische Butter)

Zubereitung

1. Das Rindfleisch wird mit 4El von dem Pflanzenöl 5 min angebraten, nun kommen die Gewürze hinzu und die Couscoussier wird mit Wasser befüllt so das, dass Fleisch bedeckt ist.

2. Der Couscous wird in eine Schüssel gegeben und mit einem 1El des Pflanzenöls zwischen den Händen gerieben.

3. Der Couscous wird in den oberen Aufsatz der Couscoussier gefüllt und auf das Fleisch gestellt. In der Zwischenzeit putzt man das Gemüse.

4. Die Tomaten werden geschält, geachtelt und das Innere entfernt. Die Möhren und die Zucchini werden in längliche Stücke geschnitten.

5. Der Kürbis wird in Stücke geschnitten. Wenn das Gemüse fertig geschnitten ist, gibt man es zu dem Fleisch und füllt die Couscoussier erneut mit Wasser auf bis alles bedeckt ist.

6. Den Couscous gibt man währenddessen zurück in die Schüssel und benetzt ihn mit Wasser, sodass er aufquillt und reibt ihn zwischen den Händen bis alle Klümpchen aufgelöst sind.

7. Nun muss er nochmals in den oberen Teil der Couscoussier. Nach einer halben Stunde gibt man den Couscous abermals in die Schüssel aber anstatt Wasser gibt man diesmal Smen hinzu und reibt ihn zwischen den Händen, damit sich die Klümpchen lösen. Nun kann man den Couscous auf einem Teller anrichten.

8. Für die Zwiebel: jetzt gib 500g Zwiebeln hinein und lass sie 20min kochen. Dann kommen die Rosinen, Zimt und Zucker hinzu und nochmal 10min kochen lassen.

Lahmacun

Serap Cay (Anwohnerin des Nachbarschaftsbüros Hasenbergl und Mitarbeiterin in den Nachbarschaftstreffs isst am liebsten: Lahmacun (türkische Pizza)

Zutaten für 8 Personen

Für die Füllung:

- 1kg Rinderhackfleich
- 4 Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 Paprika, rote
- 4 Peperoni
- 100ml Pflanzen-/ Sonnenblumenöl
- 2 EL Paprika Mark
- 4 TL Salz
- 3 TL Pfeffer
- 4 TL Blattpaprika

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Frischhefe
- 250 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

- **Für die Füllung** werden alle Zutaten in einer Küchenmaschine kleingeschnitten und miteinander vermischt.

- **Für den Teig**: Alle Zutaten miteinander vermischen, zu einem Hefeteig verknete und an einem warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

- Aus dem Teig könnt ihr kleine Bällchen formen und diese dann so groß wie einen Kuchenteller auszurollen.

- Jetzt könnt ihr je ein bis zwei Esslöffel der Füllung darüber geben und mit einer Gabel verteilen. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Zwei Lahmacun auf ein Blech legen und im Ofen für ca. 5 Minuten backen.

- Wenn jemand Zuhause einen Silexgrill hat, kann Lahmacun auch darin auf höchster Stufe ca. 2 Minuten ausgebacken werden. Denn dieser Grill eignet sich am besten für das Ausbacken der Lahmacun.

Elternfrühstück

Einmal im Monat freitags von 9.30 bis 11.30 Uhr findet ein Elternfrühstück in den Nachbarschaftreffs Blauer Punkt, Bewohnerzentrum und Treff Lerchenau statt. Unser Ziel ist es, mit Anwohnenden ins Gespräch zu kommen, Interesse abzufragen, Ideen zu sammeln und Eltern aus verschieden Kulturen zusammenzubringen.

Die Eltern kommen zum Frühstück, tauschen sich aus, lernen sich kennen. Je nach Interesse der Eltern laden wir Referent*innen zu verschiedenen Themen wie Kindererziehung, Medien, Gesundheit und Ernährung und Schulrecht ein. Mal bieten wir Kreativ- und Sportangebote oder auch einen Museumsbesuch an. Gerne können die Frauen Ihre Themen und die Ideen einbringen.

Auch die Kultur der Frauen spielt eine große Rolle: es gab bereits marokkanisches, türkisches und arabisches Frühstück. Die Teilnehmenden bringen von zuhause traditionelles Essen mit und decken den Tisch. Außerdem werden interkulturelle Feste wie Weihnachten, Ostern und Ramadan beim Frühstück mitgefeiert.

„Ich möchte mir gerne Zeit für mich nehmen, wenn mein Kind in der Schule ist. So habe ich Chance gemütlich Zeit zu verbringen“, sagt Galina aus Russland.

Unser Elternfrühstück wird von den Leitungen des Nachbarschaftreffs sowie einer Mitarbeiterin betreut. Besonders schön ist es, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch traditionelle Speisen aus ihren Heimatländern mitbringen.
Noch können wir keine Frühstückstreffen planen, wir freuen uns aber, wenn wir bald wieder Mütter und auch Väter bei uns begrüßen dürfen.

Weitere Informationen bekommen Sie direkt in unseren Nachbarschaftsbüros:

Nachbarschaftsbüro Hasenbergl
Aschenbrennerstraße 8 - 80933 München
Tel. 089 552 919 75 - nbh@diakonie-hasenbergl.de

Bewohnerzentrum Nordhaide
Schneeheideanger 6-8 - 80937 München
Tel. 089 318 367 0-6 - bwz@diakonie-hasenbergl.de

Treff Lerchenau
Joseph-Seifriedstr-Straße 8 - 80995 München
Tel. 089 990 137 24 - tl@diakonie-hasenbergl.de

Ein Lächeln ins Gesicht zaubern, Gedanken teilen, Rätsel weitergeben, Geschichten zum Lachen oder Nachdenken…

Wie das geht? Ganz einfach: wir alle schreiben Briefe, Karten, Notizen oder aber Basteln und malen Bilder. Diese verschicken wir dann als „Glücksbringer" an alle, die zu Hause sind, die nur wenig Kontakt zu anderen Menschen haben und sich über eine kleine Aufmerksamkeit freuen würden. Unsere Zielgruppen sind dabei Senior*innen und Nachbar*innen im Münchner Norden.

Am Projekt „Glücksbringer" kann jeder teilnehmen, d.h. ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene spielt keine Rolle.

Unser gemeinsames Motto lautet:
Zusammenhalten – gemeinsam Glücksbringer gestalten!

Ihr seid dabei? Das würde uns sehr freuen!

Schickt uns eure Briefe, Bilder und Basteleien gerne per Post an das Bewohnerzentrum Nordhaide und lasst uns gemeinsam Freude verbreiten!

Malerin: Awa (2 Jahre, 4 Monate)

Auf die kreative Idee ein Gemeinschaftsgefühl in unserem Umfeld zu vermitteln, kam die Leiterin des Treffs Lerchenau und des BWZs Nordhaide – Mohidil Djuraboeva: „Die Corona Krise verunsichert viele Menschen, sie haben Sorgen. Wir wollen ihnen mit kurzen Geschichten, Rätseln oder Bildern eine Freude bereiten."

Maler: Shamsiddin, 10 Jahre

Unsere Adresse:
Diakonie Hasenbergl e.V.
Bewohnerzentrum Nordhaide
Schneeheideanger 6-8, 80937 München
Tel. 089 318 367 06
Fax 089 318 367 09
dinokids@diakonie-hasenbergl.de

PS: Falls Interesse an eine Brieffreundschaft besteht, dann schreibt bitte eure Anschrift mit dazu, damit wir sie weitergeben können.

„Schöner Leben 5.0 –Lerchenauer See für Alle. Wie machen wir unser Viertel wieder lebendig?“
Diese Frage steht im Mittelpunkt eines außerordentlichen und bisher einzigartigen Demokratieprojekts in München.

Bereits Ende März wollten "Wir vom Lerchenauer See" gemeinsam mit 16 motivierten und engagierten Anwohner*innen der Siedlung am Lerchenauer See in einem Workshop Ideen für eine lebenswerte Nachbarschaft entwickeln, die gemeinsam mit allen Anwohnenden ungesetzt werden sollen. Leider mussten wir den Workshop verschieben - doch verschoben ist nicht aufgehoben.

Nachbarschaft mit Nachbarschaft entwickeln

Unser Vorhaben: gemeinsam die Potentiale der Siedlung am Lerchenauer See herausarbeiten: die Lage am See, die kulturelle Vielfalt, die vielseitige Quartiersentwicklung und nicht zuletzt die vielen aktiven und motivierten Anwohner*innen, die in den letzten Monaten schon vieles auf die Beine gestellt haben.

Seit August 2018 gibt es das Projekt "Wir am Lerchenauer See", für das sich bereits verschiedene Initiativen und Projektgruppen zusammengefunden haben. Auch im Bereich Seniorenhilfe sind verschiedene Veranstaltungen und Beratungsangebote entstanden.

Mit dem Workshop möchten wir den Mitmacher*innen danken und noch einmal gemeinsam Ideen und Maßnahmen entwickeln, für deren Umsetzung wir dann Politik, zuständige Verwaltungen und Hausverwaltungen mit einbeziehen.
Die Quartiersentwicklung der Siedlung am Lerchenauer See liegt uns sehr am Herzen. Deshalb haben wir uns auch für den Workshop starke Unterstützung durch externe Moderator*innen des Vereins Dynamic Facilitation e.V. geholt.

Wir sind immer noch überwältigt von dem großen Zuspruch, den wir auf die Einladungen, sich am Workshop zu beteiligen, bekommen haben. Es ist schön zu sehen, dass viele Menschen mit anpacken, um das Leben in ihrer Siedlung angenehmer zu gestalten! Sobald es die behördlichen Präventionsmaßnahmen wieder erlauben, informieren wir über den Ersatztermin.
Wir freuen uns, wenn wir Euch dann dazu begrüßen dürfen.

zusammen lachen

Viel Spaß!

In Zeiten von Corona ist Lachen natürlich genauso oder sogar noch wichtiger!

"Lieber Gott, Kannst Du bitte 2020 löschen und neu installieren?
Es hat einen Virus! Danke"

Ein Wanderer spaziert durch die bayerischen Voralpen, genießt den blauen Himmel, die Bergluft, das Vogelgezwitscher und den herrlichen Ausblick, als ihm der Herrgott begegnet. „Ja was machst denn du hier?“ fragt ihn der Wanderer überrascht. „Homeoffice“ antwortet der Herr Gott.

Die aktuellen Charts:

1. Helene Fischer - Atemschutz
2. Mickie Krause - Bleibt doch zu Hause...
3. Udo Jürgens - Ich war noch niemals in Wuhan
4. Die Lollipops - Wer hat das Klopapier geklaut?
5. Dolls United - Eine Insel ohne Gäste
6. Jürgen Drews - Ein Bett für Corona fehlt
7. Spider Murphy Gang - Fallzahl im Sperrbezirk
8. Lale Andersen - Ein Schiff muss bleiben
9. Roger Whittaker - Ein bisschen Corona
10. Dschingis Khan - Sag-, Sag-, Sagrotan