

Mein SENDLING

Die Kleine Nachbarschaftszeitung



Fünfzehnte Ausgabe - Juni 2008



„schaut her, ich bin verkleidet“ von Abba (4)

Redakteure für diese Ausgabe

Abba, Gabi Duschl, Katharina Lindner, Diana Hillebrand, Margarete Buchner, Lutz Dzarnowski, Wang Aiqun, Karin L., Kriemhilde Klippstätter, Anita-dumbodesign, Regina Mühlich, H-Team, Stella, Tobias, Aly, Ingeborg und Anna

INHALTSÜBERSICHT

- 3 Editorial
- 4 Geschichtliches über Sendling
- 6 Alt, Gedicht von Katharina Lindner
- 7 SENDLING BERÜHRT:
„Liebe“, von Diana Hillebrand
- 11 Eine Bahnfahrt, die ist lustig, von Margarete Buchner
- 14 Gegen die Mittelmäßigkeit, von Lutz Dzarnowski
- 17 ars musica, Lieber Rolan Fritsch von Margarete B.
- 18 Wang Aiqun stellt sich vor**
- 20 Abschied und Neuanfang, Hörby und Gerhard sind wieder da
von Margarete Buchner**
- 22 Urlaubs-Geheimtipp von Karin
- 24 Unsere Werbeseite
- 25 Unsere Werbeseite
- 26 Schmiedkochlstrasse, Teil 2 von Kriemhilde K.
- 29 Das kleine dumbodesign Kreativobjekt zum Mitmachen
- 31 „Seid Ihr gut organisiert?“ von Regina Mühlich
- 32 H-Team, „Rollentausch“
- 33 Impressum
- 34 ABO! – ABO! – ABO! Jetzt preiswerter und mit Aufschlüsselung**
- 35 Geschichten aus einem Hundeleben: bis bald, Stella!
- 36 Naturheilmittel aus Grossmutterns Zeiten
- 37 Filmrätsel
- 38 Auslegeorte
- 39 Kleinanzeigen und Zeichnung von Tobias
- 40 Zeichnung von Aly
- 42 Mauersegler 2, von Ingeborg
- 43 Anzeigen
- 44 Letzte Seite mit Ankündigung und Fußball - Pferd von Anna

Editorial

Liebe Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern, Senioren, Frauen und Männer von SENDLING!

Eigentlich haben wir, die Redakteure von **Mein SENDLING**, am 20. Juni ein Fest geplant und dazu haben wir auch unseren Herrn Oberbürgermeister Ude eingeladen. Da dieser jedoch über Monate hinaus ausgebucht ist, hat er mit einem sehr, sehr netten Brief, über den wir uns alle riesig gefreut haben und welchen Ihr auf der nächsten Seite lesen könnt, leider absagen müssen. Herzlichen Dank für Ihre positiven und ermutigenden Worte lieber Herr Ude, vielleicht klappt es ja ein nächstes Mal!

Einen wunderschönen Juni wünscht die Redaktion von **Mein SENDLING!!**

www.mein-sendling.de



Landeshauptstadt
München
Oberbürgermeister

Landeshauptstadt München, Oberbürgermeister, 80313 München

Christian Ude

Frau
Gabriela Lefèvre
Mein Sendling
Die kleine Nachbarschaftszeitung
Im Stemmerhof
Plinganser Str. 6
81369 München

6.5.2008

Kennenlern- und Schnupperfest am 20.6.2008
1. Geburtstag der Zeitung „Mein Sendling, die kleine
Nachbarschaftszeitung“

Az. D-II-V2 S/W

Sehr geehrte Frau Lefèvre,

vielen Dank für Ihre liebenswürdigen Zeilen vom 28.4.2008 und die damit verbundene Einladung, zum Kennenlern- und Schnupperfest am 20.6.2008. Leider kann ich Ihrer Einladung nicht Folge leisten. Ich habe bereits vor einiger Zeit für eine Veranstaltung am selben Abend im Rahmen des Münchner Filmfestes zugesagt. Im Übrigen muss ich aber einfach darauf hinweisen, dass mein Terminkalender derart voll ist, dass ich eigentlich im Moment gar nicht weiß wie wir die Termine alle unterbringen können. Ich bitte Sie deshalb sehr herzlich um Verständnis dafür, dass ich an Ihrem Fest am 20. Juni nicht teilnehmen kann.

Sehr geehrte Frau Lefèvre, ich wünsche Ihrer Zeitung allerdings auf diesem Wege recht viel Erfolg und bedanke mich bei Ihnen ausdrücklich für Ihr Engagement, Sendlinger Bürgerinnen und Bürger näher zusammen zu bringen. Für Ihre weitere Arbeit mit Ihrer kleinen Nachbarschaftszeitung wünsche ich Ihnen auf diesem Weg alles Gute. Ich bin sicher, dass diese kleinen Heftchen auch einen wertvollen Beitrag zum kulturellen Leben Sendlings darstellen. Viel Erfolg und toi, toi, toi.

Mit freundlichen Grüßen

Christian Ude

Rathaus, Marienplatz 8
80331 München
Telefon: (089) 233 - 9 25 27
Telefax: (089) 233 - 2 52 41
rolf.waldmann@muenchen.de

Geschichtliches über Sendling

INITIATIVE HISTORISCHE LERNORTE SENDLING

Erinnern – und Lernen für die Zukunft

Kunstinstallation “... nach unbekannt abgewandert“

zur Erinnerung an deportierte und ermordete jüdische Nachbarn
in Sendling von WOLFRAM KASTNER in Zusammenarbeit
mit der Initiative Historische Lernorte Sendling

- gefördert vom Bezirksausschuss 6, Sendling -
- genehmigt von der Landeshauptstadt München
als Installation der Kunst im öffentlichen Raum -

Dank der Aktion **“alte Koffer gesucht“** und nachfolgender
lebhafter Reaktion der Münchner mit ihren Kofferspenden,
können wir nunmehr einladen zur Auftaktveranstaltung des
Projektes

...nach unbekannt abgewandert“

Kunstinstallation von WOLFRAM KASTNER

am Dienstag, 03. Juni 2008, 19h00

Volkshochschule am Harras/ Saal, Albert-Rosshaupter-Straße 8.

Einführung: ERNST GRUBE – Zeitzeuge

Projekterläuterung: WOLFRAM KASTNER – Aktionskünstler

Musik: THE KLEZMER CONNECTION

Im Anschluss: Abendrundgang zu den vier Standorten der
Installation mit Informationen aus den Recherchen der
INITIATIVE HISTORISCHE LERNORTE SENDLING
aus dem Biografischen Gedenkbuch der Münchner Juden
(Stadtarchiv München, Dr. Andreas Heusler)

Am 20. November 1941 wurden 996 Münchner Jüdinnen und Juden nach Kaunas deportiert und am 25. November 1941 ermordet.

Allein in unserer Nachbarschaft in Untersending haben wir über 20 Häuser recherchiert, aus denen jüdische Sendlinger Familien deportiert und ermordet wurden. Das Jahr 2008 ist für uns unter Hinweis auf das Jahr 1938 der besondere Anlass für das Projekt **“... nach unbekannt abgewandert“** und die begleitende Veranstaltungsreihe vom 03.06. bis 21.11.2008. Exemplarisch an authentischen Orten, unter Einsatz unterschiedlicher Medien suchen wir die zeitgeschichtliche Vermittlung und sehen dabei Zeitzeugengespräche, Stadtteilrundgänge, Vorträge, die Kooperation mit der Grund- und Hauptschule an der Implerstraße, sowie Hör-Spiel und Kino vor.

Zur Erinnerung an ehemalige Nachbarn werden vom 03.06. bis 21.11.2008 vor vier ausgewählten Wohnhäusern KOFFER und zugeordnete Informationstafeln stehen.

Auf je einen Koffer waren Hab und Gut und Leben der Männer, Frauen und Kinder reduziert, bevor sie gewaltsam auf die Reise ohne Wiederkehr gezwungen wurden. Von den Ermordeten blieb kaum eine Spur, bestenfalls ein Passfoto und der zynische behördliche Vermerk **“nach unbekannt abgewandert“**.

Die KOFFER sind mit Gips befüllt, so dass sie stabil stehen, zur Betonung des Installationscharakters weiß gefasst und mit einem Anhänger versehen, der mit Namen, Geburtsdatum, Deportationsziel und Todesdatum beschriftet ist. Im Gedenken an die Deportationsnacht wird auch der Installationszeitraum zum 21. November beendet sein.

Wir bedanken uns bei Ihnen vorab für die Begleitung des Projektes bis November und die jeweils entsprechende Veröffentlichung der Angebote der Veranstaltungsreihe.

Alt

von Katharina Winkler

Die Alten
Die damals viel galten
Sind heute senil,
Nicht mehr im Spiel.

Die Alten
Mit Blicken wie graukalter Stein
Sind ewig verdammt
Allein zu sein.


Die Einsamkeit als besten Freund
Schwinden sie aus unserer Welt.
Keiner fragt mehr was gefällt,
Sich keiner ihrer Weisheit stellt.

Das eine Ziel vor leerem Blick
Das Zeitliche zu segnen,
Den Weg nun endlich anzutreten
In das wohlbekannte Reich zurück.

Abgestellt, eiskalt vergessen.
Vorbei sind Gartensonnentage.
Zur Arbeit nicht mehr in der Lage.
Die Alten als Gesellschaftsplage.

Statt Gartenhäuschen, tote Zimmer.
Statt Blumen gießen, Stunden zählen.
Das Leben wird nun schlimm und schlimmer.
Sich durch grauen Alltag quälen.

Statt Einschlaftee gibt's Valium
Und täglich bringen wir
Durch unser jung sein
Alte um.

	<p>www.dumbodesign.de dumbodesign Anita Schmid Plinganserstr. 6 81369 München atelier@dumbodesign.de</p> 	<table border="1"><tr><td>Dinge Sochen</td><td>Glas aus Ton</td></tr></table>	Dinge Sochen	Glas aus Ton
Dinge Sochen	Glas aus Ton			

Sendling berührt ...! .!

Sendling berührt ...! .!



Diana Hillebrand

Liebe Sendlinger,

heute möchte ich Euch eine kleine Geschichte zum wichtigsten Thema des Lebens erzählen:

Liebe!

Ich bin ein Wort in einem Brief. Mein Name ist Liebe. Mein Verfasser hat den ersten Buchstaben meines Wortes groß und schwungvoll auf das Papier gesetzt.

Allerdings schmeichelt mir mein momentaner Aufenthaltsort nicht sehr, denn ich befinde mich in einer Mülltonne! Liege wütend zusammengeknüllt auf Joghurtbechern, Plastiklöffeln, Kartoffelresten, verschimmeltem Brot, Kaffeefiltern, Babywindeln und alten Socken. Es stinkt! Wen interessiert es da noch, dass in dem Brief ganze achtmal das Wort „Liebe“ vorkommt? Mein Verfasser heißt übrigens Tim. Er hat mich gestern Abend geschrieben. Am Küchentisch saß er, hatte die Flasche Rotwein schon halbegeleert, als er anfang zu schreiben.

Und da ich das erste Wort auf dem Papier war, wartete ich gespannt auf alles was nach mir kommen würde.

„Liebe Saskia“, schrieb er. Ich gebe zu, zunächst gefiel mir das „S“ von Saskia, dessen schlanke Rundung sich in meine Richtung dehnte. Das kleine „a“ am Ende gab dem ganzen einen sinnlichen Abschluss. Erwartungsvoll sah ich zu, was Tim weiter schrieb:

„Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. Es fällt mir schwer, meine Gefühle in Worte zu fassen. Draußen schneit es.“

An dieser Stelle war ich sehr enttäuscht von Tim. Denn schließlich hatte er doch bereits angefangen! Er hatte zu Beginn ein so großes und wunderbares Wort wie mich gestellt und wusste nicht, wie er weiterschreiben sollte? Dabei ist die Liebe ein wichtiges Thema. Er hätte von ihren verschiedenen Gesichtern sprechen können, hätte Saskia erklären können, dass die Liebe Zeit brauche, um zu reifen, und um sich zu erklären. Er hätte erzählen sollen, dass ihm die Liebe bisher in ihrer reinsten Form noch nicht begegnet sei oder er sie möglicherweise nicht erkenne. Ja, er hätte Saskia um Hilfe bitten können, ihm bei der Suche zu helfen. Doch das tat Tim nicht. Stattdessen schrieb er, ohne auf mein entschiedenes Aufbegehren zu achten:

„Doch da mir in Deiner Gegenwart die richtigen Worte fehlen, versuche ich nun, Dir aufzuschreiben, was ich empfinde. Als Du heute so frei, so leicht von Liebe sprachst, hatte ich Angst. Diese Angst wurde körperlich. Sie begann unter meinen Fußsohlen, kroch die Beine hinauf und machte auch vor den sinnlichsten Stellen keinen Halt. Schließlich spürte ich, wie sie die Wirbelsäule hinaufströmte und mich lähmte. Dieser Strom landete in meinem Kopf. Und draußen, draußen verwirbeln sich die Schneeflocken im Muster des heillosen Chaos.“

Am liebsten hätte ich Tim in die Nase gebissen! Aber so etwas steht mir als Wort nicht zu. Worte haben still und stumm dazustehen! Doch gab ich die Hoffnung nicht auf, dass Tim die Liebe doch noch erkennen würde. Dafür versuchte ich mich ein wenig – nur ein bisschen – dicker zu machen und drückte von innen gegen die Tinte, in der

Hoffnung, dass sie etwas auseinanderfließen möge, um mir mehr Gewicht zu verleihen. Gespannt verfolgte ich, was Tim weiter schrieb:

„Was ist Liebe, Saskia? Dieses Wort hat für mich so etwas Endgültiges, wirkt beklemmend auf mich. Ich sehe mein Leben noch so unklar vor mir. Es kommt mir vor, als würde dieses Wort mich beschneiden in meiner persönlichen Entfaltung. Denn bedeutet Liebe nicht Unterordnung? Bedeutet Liebe nicht, das Leben in einen viel zu kleinen herzförmigen Karton zu sperren? Ich glaube, der Schnee lässt nach.“

Als ich sah, was Tim schrieb, bäumte ich mich auf, denn diese Worte waren schmerzhafter als jeder Tintenlöscher! Mir wurde die Wehrlosigkeit eines unverstandenen Wortes schmerzhaft bewusst. Ich war nur ein Wort, ein Wort am Anfang eines Briefes - und wollte Tim in die Augen springen. Wollte ihm sagen, dass die Liebe ein fruchtbarer Boden sei, der beflügelt und emporhebt zu ungeahnten Horizonten.

„Wer liebt und geliebt wird, trägt die ganze Welt auf Händen“, wollte ich hinausschreien.



Doch Tim hielt den Füller ohne zu Zögern fest in der Hand als er schrieb:

„Natürlich mag ich Dich, Saskia. Du bedeutest mir sehr viel und ich liebe es, mit Dir die Zeit zu verbringen. Ich liebe es, wenn der Wind Dein Haar zerzaust. So gern würde ich die letzten Schneeflocken auf Deinen Haarspitzen schmelzen sehen.“

Ich stutzte, hatte Tim es gemerkt? Hatte er bemerkt, wie selbstverständlich und mühelos er von Liebe sprach? Gab es doch noch Hoffnung für mich, für das Wort, für die Liebe?

Gespannt las ich weiter:

„Doch die Angst schnürt mir die Kehle zu. Ach, wäre die Liebe doch nur leicht, wäre sie doch nur so leicht und frei wie die Schneeflocken da draußen. Könnte ich mich nur treiben lassen.“

Wieder versuchte ich mit Tim Kontakt aufzunehmen, wie lächerlich. Ich schaute ihm direkt ins Gesicht und dachte so laut ich konnte: „Tim, dann lass Dich treiben, treibe auf der Welle Deiner Gefühle oder noch besser: Nimm das Telefon und ruf sie an.“

Was soll ich sagen! Trotz aller Bemühungen liege ich in der stinkigen Mülltonne und finde das ärgerlich! Weder die Liebe, noch Liebesbrief gehören in den Müll. Doch heute Morgen hat mich ein anderes Wort angesprochen. Es liegt ganz unten in der Tonne, was ihm aber nichts ausmacht. Dieses Wort hat mir verraten, was Tim gefehlt hat: Mut!

Mut heißt dieses Wort.

Diana Hillebrand

www.WortBeruehrungen.de

Leckere Kuchen

Partyplatten

Getränke

Leberkäs

Torten

Wurst

Gebäck

Brotzeit



Und ein Lächeln umsonst...

Das kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17, 81379 München
Alexia Apostolidou, Tel. 089-7232160

Eine Bahnfahrt, die ist lustig

von Margarete Buchner

Sonntag, der 14. November

Mit letzter Kraft, die Reise akut,
vermag sie noch episch erzählen,
wie sie zum Schalter geht und wohlgenut
bittet höflich das Ticket zu wählen,
das sie sehr schnell novemberbillig
zur Tochter in den Norden bringt,
doch der Beamte gänzlich unwillig
sie barsch zum Automaten zwingt:
*Sie drücken, damit Sie erreichen Transit
folgsam die Tasten Schritt für Schritt.*

Hilflos steht sie vor dem Apparat
und weint dem alten Service nach
von Aachen bis Zwickau Orte parat
wo sie nicht hin will, welch Ungemach:
*Geben Sie weitere Buchstaben ein,
falls bei der Auswahl unzufrieden.
Schnega soll der Zielbahnhof sein,
wohlwollend helfen ihr Eumeniden.*

*Reisen Sie allein oder mit Kindern,
Tag und Stunde ganz wie Sie wünschen,
Intercity oder Express oder doch minder...
sie könnt den roboteigenen Frager lynchen.
Eine Reiseversicherung bieten wir an,
Ja oder Nein beim direkten Wege,
auch Reservierung verspricht gnädig die Bahn,
in allen Lebenslagen gütiger Strategie.*

Schweißnass drücken klamm ihre Finger
die hellen Stellen auf dem Display,
mutig als begabter Technikbezwinger
erfährt sie hartherzig Beckmesserei:
Gewünschtes Angebot ist nicht verfügbar,
Wählen Sie erneut und alternativ.
Hoffnung schwindet im Planreservoir
auf ihre Verbindung zu diesem Tarif.

Beherzt beginnt sie geübt jetzt aufs Neu,
den Katalog der Fragen sortierend,
spielerisch trennt sie Weizen von der Streu,
alle Fallstricke keck ignorierend,
so weit gekommen, im Auge das Ziel
zum Geburtstag der Tochter zu eilen,
die Bahn macht wetterfremd Menschen mobil,
karrt sie selbstlos in vollen Abteilen.

Und endlich ist der passende Zug gefunden,
der alle Kriterien und Mühen abgedeckt,
gelohnt hat sich Mühe vergangener Stunden,
da wird sie noch einmal aufgeschreckt
mit der Frage: *Womit woll'n Sie zahlen?*
Als die EC-Karte leichthändig und korrekt
verschwindet flach in der Horizontalen,
blinkt höhnisch ein hoffentlich letzter Defekt:

Systemfehler, versuchen Sie neu, falls Sie liquid...

Feuchtigkeit bedeckt nun Stirne und Leibchen.
Nicht aufgeben so nahe vor hohem Zenit
drückt sie ergeben ein anderes Scheibchen,
fast blind jetzt wie ein süchtiger Spieler,
und wirklich die Karte erfüllt ihren Dienst
unbarmherzig angreifend im Kreise der Dealer
preist der Bildschirm ein Ticket als Gewinnst,

das in vierfacher Anfertigung ausgespuckt
sie zum Hexentanz zwingt um die Maschine herum
als Sieger, der trotz Schlägen nicht furchtlos geduckt
mit Klauen und Zähnen verteidigt sein Tuskulum,
ungeachtet der befremdet lauernden
Menschenmassen,
die hektisch kreischen nach Arzt und Sanitärer,
als sie leblos sinkend und mit Wangen, sehr blassen
ärztliche Hilfe verweigernd aufschwebt im Äther,
gratis die große Reise antritt in gelobtes Land
- sinnlos das Ticket in krampfender Hand.



Jacques' Wein-Depot
Lindwurmstraße 124, 80337 München
Tel. 089/74 79 38 61, Fax 089/ 74 79 38 60



**Top-gepflegte 2-Hand-Markenkinderkleidung in den Größen 62
-110. (Esprit, Mexx, Oshkosh, Kanz, Liegelind, H&M) bei
Emmy-Bären, Sachsenkamstr. 5, 81369 München
(U-Bahn-Partnachplatz) Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Montag bis Donnerstag von 9⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr. Telefon
089/74320567**

Gegen die Mittelmäßigkeit!



Lutz Dziarnowski mit Tim
Moderator und Autor für die Qualität

Ich bin als Nomade aufgewachsen,- allein bis zu meinem 10. Lebensjahr bin ich sechsmal umgezogen. Daher bin ich auch eher zufällig in Kiel geboren und weil mein Vater ein Berater bei Siemens war, auch irgendwann in München gelandet. Diese Tradition des Nomadentums habe ich dann auch für mich weitergeführt.

In München während der achtziger Jahre Studium der Sprechwissenschaften und Rhetorik sowie Grafik-Design. Danach Wander- und Lehrjahre in verschiedene große Werbeagenturen in Deutschland und Europa als Gestalter und Designer. Es folgte eine sehr spannende Aufgabe in einem globalen Verlagskonzern als „Global Creative Manager“. Das hieß das globale kreative Potenzial im Konzern zu heben, zu analysieren und zu weiteren Höchstleistungen zu bündeln. Das Motto war: Quality! Quality! Quality! Quality! Gerade hier war auch Integrationskraft gefragt, die die verschiedenen globalen Kulturen vernetzte, die Unterschiede bewusst machte und die Gemeinsamkeiten stärkte. Den Erfolg aus dieser Arbeit konnte ich dann in der nächsten Station weiterausbauen. Ich ging nach London und war lange Zeit ein „Identity Consultant“ in einer großen Unternehmensberatung.

„Identity Consultant“ ist ein „Identitätsstifter“, und das für globale Marken, Unternehmen und Persönlichkeiten. Präzision und Qualität sind hier so genannte Basistugenden ohne die eine erfolgreiche Marke nicht bestehen kann.

Seit einiger Zeit und nach der Geburt meiner beiden Kinder sind wir wieder in München, speziell in Sendling, gelandet.

Hier fand ich die Muße und die Zeit zwei Bücher über menschliche Zusammenarbeit und besseres Arbeitsklima zu schreiben. Im Moment arbeite ich an einem weiteren Buch, das die Erfahrungen aus der Markenführung in einem Prinzip zusammenfasst.

Das „PiiiP-Prinzip“.

Jede Marke kann auch als Mensch betrachtet werden und umgekehrt - er leistet etwas, steht aber auch im Wettbewerb mit anderen. Wenn er z.B. als Selbständiger arbeitet, umso mehr! Wer Leistungen zeigt, die einen einzigartigen Nutzen persönlich und authentisch darstellen, ist erfolgreicher. Die Grundsätze der "Corporate Identity" kann man für die Vermarktung der eigenen Persönlichkeit umsetzen. Und hier setzt das PiiiP-Prinzip ein:

Positionierung - (Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin will ich? Warum tue ich etwas?)

Intuition - (Emotionaler Hintergrund, metaphysisches Wissen)

Inspiration - (Wie kann ich wirken? Was ist meine besondere Botschaft?)

Inszenierung - (Wie kann ich mich präsentieren? Design, Ausstrahlung, Style)

Profilierung - (Welche Medien nutze ich dafür? Wo werde ich gefunden?)

Jede Marke, wie auch jeder Mensch, sollte zu seiner eigenen Identität finden, sie festschreiben, danach leben und sie präsentieren. Ein klares Selbstbild erzeugt Souveränität und eine gefestigte Persönlichkeit - damit es heißt: **"Du bist ja ne Marke!"** Wieder erkennbar und einzigartig! Und das immer gegen die Mittelmäßigkeit, für die Qualität!

Dazu habe ich auch eine globale Profilierungsplattform mitentwickelt, **„Pecha Kucha“**. **Eine Präsentationsshow!** Jeder Sprecher hat 20 Bilder á 20 Sekunden, also 6:40 min. Zeit seine Idee, sein Potenzial oder seine Sichtweise zu präsentieren. Im Rahmen eines Mottos entsteht so an einem Abend ein umfassender Blick auf das Thema. Daher suchte ich einen kreativen und

inspirierenden Ort an dem ich meine Gedanken weiterentwickeln kann und fand den Stemmerhof und die Redaktion „Mein Sendling“ mit Gabriela Lefèvre. Ich fühle mich dort sehr wohl und ich werde hoffentlich bald, dort immer wieder anzutreffen sein.

Mein Traum wäre nun ein „Sendling Pecha Kucha“ mit verschiedenen Sprechern aus unserem Stadtteil.
Lassen Sie mich noch einen Leitgedanken von mir hier niederschreiben:

Trotzdem

Die Leute sind unvernünftig,
unlogisch und selbstbezogen,
liebe sie trotzdem.

Wenn du Gutes tust, werden sie dir
egoistische Motive und Hintergedanken vorwerfen,
tue trotzdem Gutes.

Wenn du erfolgreich bist,
gewinnst du falsche Freunde und echte Feinde,
sei trotzdem erfolgreich.

Das Gute, das du tust, wird morgen vergessen sein,
tue trotzdem Gutes.

Ehrlichkeit und Offenheit macht dich verwundbar,
sei trotzdem ehrlich und offen.

Was du in jahrelanger Arbeit aufgebaut hast,
kann in einer Nacht zerstört werden,
baue trotzdem.

Deine Hilfe wird wirklich gebraucht,
aber die Leute greifen dich vielleicht an,
wenn du ihnen hilfst,
hilf trotzdem.

Gib der Welt dein Bestes,
und sie schlagen dir die Zähne aus,
gib der Welt trotzdem dein Bestes.

(nach Mutter Theresa/Anselm Bilgri)

Apropos Nomadentum – ich bin mit einer Chefstewardess seit acht Jahren verheiratet, irgendwie konsequent... jetzt bleiben wir aber hier!

Tschüss, Lutz

ars musica e. V. Stemmerhof

Lieber Roland Fritsch,

wir gratulieren dir.

Du hast nicht aufgegeben,- deine wunderbare Kleinkunstabühne *ars musica* darf weiter leben.

Als Verein. Dank sei der beflügelnden Muse Aoidé.

Die Lasten sind verteilt auf sieben Schultern. Die Unsicherheit, wie lange wird sich die einmalig atmosphärische Kleinkunstabühne tragen, wie lange darf sie und das interaktive Instrumentenmuseum für Kinder und andere bespielt werden, ist der Freude gewichen: Ihr bleibt uns in Sendling erhalten. Ein Stadl voller Klänge im alten Bauernhof. Ein Geheimtipp.

Jeden Freitag und Samstagabend können wir in unserem Stadtteil Musik vom Feinsten erleben. Weltmusik, Flamenco, Tango, Blues, originäre bayrische Musik, Jazz als Kontrast zum etablierten Musikangebot in der Stadt.

Die Sendlinger sind neugierig auf die Nebenstraßen des kulturellen mainstream, ihr holt die große Welt der Töne ins Viertel.

Und wir können euch unterstützen mit einer Mitgliedschaft, die sich schnell auszahlt bei 20% Ermäßigung pro Veranstaltung. Alle, die skeptisch sind, einem Verein beizutreten, leidgeprüft und parteienüberdrüssig, dürfen sich freuen, Glückshormone und Leichtigkeit werden mitgeliefert.

Wir freuen uns mit dir und deinen Freunden auf die Veranstaltungen.

Wir die Macher der kleinen Nachbarschaftszeitung sind stolz auf diese Nachbarschaft.

Viva la musica.

(Infos über den Verein können bei Willi Rodrian von Radio Lora, einem Gründungsmitglied, eingeholt werden. Tel. 089 500966 53).

WANG AIQUN



Musik Qi Gong Lehrerin, Komponistin, Pianistin

„Mein Interesse für Gesundheit und Medizin entdeckte ich bereits während meiner Schulzeit. Nach meinem Musikstudium arbeitete ich in einer Klinik in Beijing und bildete mich dort im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fort. In Zusammenarbeit mit der Akademie Zhichao Huangqi für Internationale Medizinische Forschung in Beijing habe ich seit 2001 mehrere Bildungs- und Trainingsprojekte für Kunst- und Musiktherapie entwickelt. Neben meiner künstlerischen Arbeit bin ich Musik Qi Gong Lehrerin. Ich leite Kurse und Trainingsprogramme gemäß der TCM für Einzelpersonen oder Gruppen in verschiedenen Stadtteilen Münchens, ab Mai 2008 auch in Sendling. In meinen Musik Qi Gong Stunden können Sie mit Musik, Bewegung und Akupressur Ihre Gesundheit pflegen und Kraft tanken für die Herausforderungen des modernen Lebens.“

1978 – 1982

Studium mit Diplomabschluß an der Pädagogischen Universität Xinjiang. Fächer: Klavier und Komposition,

1983 – 1993 Musikpädagogik, Musikgeschichte,
Literatur
Dozentin, Pianistin und Komponistin in
Beijing

1987 – 1990 Akupunkturassistentin und Fortbildung in
TCM an der Klinik im Bezirk Chaoyang in
Beijing, Fortbildung in Qi Gong an der Qi
Gong Schule im Bezirk Xicheng in Beijing

Wang Aiqun ist seit 1994 als Künstlerin und Lehrerin in München tätig, seit 1995 auch als freie Veranstalterin von Gesprächskonzerten, Vorträgen, Ausstellungen, Lesungen und Filmen über chinesische Kultur, Kunst, Geschichte, Medizin und Philosophie.

**„Die Träume des Lebens können sich erfüllen,
wenn man gesund bleibt !“**

Information und Anmeldung bei
Wang Aiqun, Tel. 089-6907858
E-Mail: Gesundheit@ChinesischeBunteBlätter.de



Windelservice München Kind & Natur
Plinganserstr. 6, 81369 München -Stemmerhof-
Tel.: 089-12 02 28 97, Fax: 089-12 02 28 99

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr
kostenlose Parkplätze im Hof vorhanden
U-Bahn Harras, Bus 53, Sendlinger Kirche

Abschied und Neuanfang, von Margarete



Hörby und Gerhard vom ehemaligen Café GALERIE in der Danklstr. 1

Da mussten zwei junge sympathische Männer aus Sendling wegziehen, weil sie für ihr kleines Cafe an der Alramstraße/Ecke Danklstr. 1, das sie ein halbes Jahr mit gastronomischer Lust bespielen durften, zu viele restriktive Auflagen bekamen.

Sie hätten die Sendlinger, die sich zahlreich eingefunden haben, gerne weiterhin mit einem guten Kaffee in Erholungspausen gelockt, aber leider, leider...Wehklagen im ganzen Viertel.

Und jetzt sind sie samt Ihrem 50er Jahre Inventar aufgebrochen, den Schwabingern ein kleines Wirtschaftswunder zu liefern mit Frühstück: Fräuleinwunder (Honig, Marmelade, lieblich und süß), Frühstück: Nierentisch (gibts gedünstete Nierchen in der Salami?),

Frühstück Aufschwung: (Fräulein auf dem Nierentisch verkuppelt?).

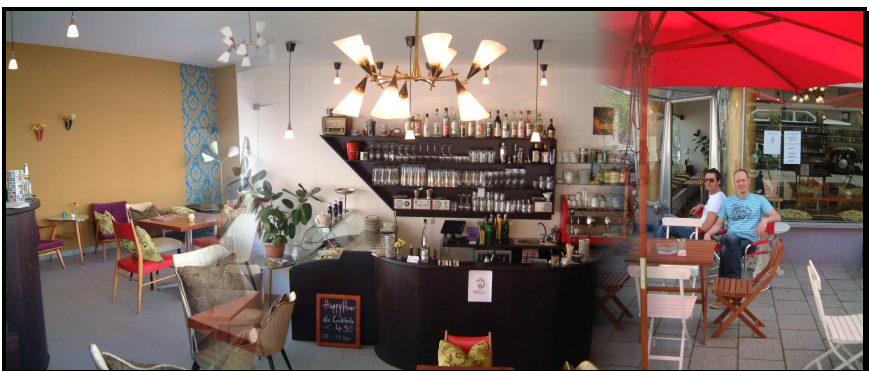
Der schreibende Gast hat einen Cappuccino getrunken und ein weiches Ei auf loriotsche Authentizität genussvoll getestet. Mittags und abends gibts kleine Bistroggerichte, Erfrischendes und Weine.

Auf der Speisekarteninnenseite wird stolz auf die Fussball EM 2008 hin gewiesen; fühl dich wie Zuhause, wünscht und verspricht das hübsch ondulierte Hausfräulein auf der Rückseite. Die Gastgeber, die Zutaten, das Accessoire sind Bereit und die neugierigen Schwabinger auch.

Um unter anderem aus nostalgischem Aha - Effekt ihre Begeisterung fürs gelungene Ambiente zu demonstrieren und anzubieten, aus ihrer Sammlung was dazu zu steuern.

Das brauchen **Gerhard und Hörby** nicht; sie brauchen ein Publikum, das oft und gerne kommt und mitten drin ab und zu einen Sendlinger.

Café & Bar
Wirtschaftswunder
Karl-Theodor-Str. 31 a
80803 München
Tel. 01520-1800396



Grüss Gott, ich möchte Euch unbedingt einen ganz preiswerten und tollen **Urlaubs-Geheimtipp** geben, wo ich schon mehrmals meine Ferien verbracht habe und wo ich immer wieder wahnsinnig gerne hin fahre:

Das Wohlfühlhaus – „A la Vaisonnette“



Nur 10 Fussminuten ins Zentrum von **Vaison la Romaine** in der südfranzösischen **Provence**, eingebettet in das Ende eines Privatweges, atmet „**La Vaisonnette**“ im Licht ihrer Kirsch- und Apfelbäume sowie seinen Quittensträuchern, reinstes Wohlbefinden.

Akazien und Silberpappeln sorgen für angenehme Frische an heißen Sommertagen.

Harmonisiert von einem Geo-Biologen und nach den Regeln des Feng Shui eingerichtet, vermittelt „**La Vaisonnette**“ ihren Bewohnern sogleich ein beruhigendes, positives Lebensgefühl.

Ihre Deckenhöhe von 3 Metern sowie ihr 50qm² großer, lichtdurchfluteter Salon, begleitet Euch auf dem Weg zur inneren Ruhe.

Ein Glas biologischer roter Wein vom **Weingut Jean David** bei Eurer Ankunft und biologische schwarze Oliven von den Nachbarn, öffnet Eure Sinne und Eure Lust, sich in die kulinarischen Abenteuer der Provence zu ergeben.

Ätherische Öle im kleinen Interiorbrunnen verbreiten auf feinsinnige Weise die zum Ausruhen einladende Atmosphäre der „**La Vaisonnette**“.

Wohlfühlobjekte, wie z.B. ein Kratz-Kopf, ein Fuß- sowie Rückenmasser stehen für Eure Relaxation zur Verfügung.



Im Winter verbinden die großen Fensterbuchten Euch mit der Natur, während der skandinavische Holzofen seine Wärme in Eure Fußsohlen strahlt...



Für die Klangeffekte steht natürlich ein Piano für Euch bereit... Und für Radfahrer und Mondanbeter ist der **Mont Ventoux** mit seinen knapp 2000 Metern ein absolutes MUSS!



Kontakt : la.vaisonnette@free.fr (man spricht sogar deutsch!)

Tel.: 0033/4.90.28.78.84

www.vaison-la-romaine.com

Ich merke soeben, dass die „**Vaisonnette**“ mich ganz lyrisch werden lässt...
Ganz liebe Grüsse, *Eure Karin*

www.mein-sending.de

**Kurse für Kinder
An der Theresienwiese**

Tante Mieke

Private Bildungseinrichtung

**Bietet Spielgruppen für Kinder
ab ca. 2 Jahren**

Kreatives Gestalten für 3 bis 6 jährige

**Kreatives Schreiben für Kinder
zwischen 9 und 12 Jahren.**

Unsere Spielgruppe

**Mehr Information für alle Kurse
unter Tel: 089/32600618 oder**

nicola.steichele@tanjemieke.de

www.tanjemieke.de

Reisebüro am Harras



Hans Schaller

Geschäftsführer

Plinganserstr. 40, 81369 M.

Fon: 746330-0/Fax: ...330-30

E-Mail: info@amHarras.de

Web: www.amHarras.de



HOLERBVSCH

NATUR PUR!

ERWIN WINTER

DAISERSTR. 5 81371 MÜNCHEN

TEL 089 776474

FAX 089 74688347

WWW.BIONELLE.DE

BIOMARKT.SENDING@GMX.DE



hibis.kUS das wellness lädchen

Lindwurmstr. 203

Tel.: 72018858

oder

0172/8466879



Der Perlen- und Schmuckladen in München-Sendling

Bei Glitzerstein finden Sie

Eine große Auswahl an Perlen und Zubehör für die eigene kreative Schmuckgestaltung - von Swarovski- und Glasperlen, Edelsteinen, 925er Silber und echte Süßwasserperlen

Zahlreiche kreative Schmuckdesignkurse für Groß & Klein - 25 Euro pro Kurs
Selbstgefertigte moderne Schmuckstücke aus Swarovski- und Glasperlen, Edelsteinen, 925er Silber und echten Süßwasserperlen

Öffnungszeiten von Glitzerstein:

Montag	14 bis 19 Uhr	Mittwoch	14 bis 19 Uhr
Freitag	14 bis 19 Uhr	Samstag	10 bis 17 Uhr

Glitzerstein

Kidlerstraße 21, 81371 München-Sendling

Tel.: 089 -20 20 45 25

Aktuelle Termine für die Schmuckdesignkurse und weitere Informationen und Bilder finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.Glitzerstein.com



Med. Fußpflege Nagelpflege Nail Art Kosmetik

Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!

3TO Spangentechnik !!

Montag – Freitag von 9h30 - 18h30

Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München

Tel.: 089/72 63 58 83 – Fax.: 089/72 63 58 84

mail@flavias-wob

www.flavias-wob.de

**Ihre Werbung als unsere
Unterstützung. Danke**

Schmiedkochlstraße - Zweiter Teil

von Kriemhilde Klippstätter

Das Kind war zu Besuch bei den Urgroßeltern in Sendling. Nachdem die Schneiderwerkstatt des Opas ausgiebig besichtigt war, führte der Meister das Kind über die ausgetretenen Holzstufen nach oben in die Wohnung. Da die Baumeister keinen Flur vorgesehen hatten, trat man direkt vom Treppenhaus in die Wohnküche ein. Im Winter schützte ein dicker, filziger Vorhang vor Zugluft und bildete ein kleines aber dunkles Eingangsrondell. Die Urgroßmutter stand am Herd und kochte Kaffee. Im Zimmer befanden sich der einzige Ofen der Wohnung und auch der einzige Wasserhahn.

Das bedeutet, dass das alte tiefe Waschbecken auch für die Körperhygiene erhalten musste. Deshalb war über dem Wasserhahn in Kopfhöhe ein Spiegel aufgehängt. Darunter reihten sich die bunten Zahnputzbecher auf der schmalen Glasplatte und konkurrierten mit Zahnpasta und der Flasche echt Kölnisch Wasser um den knappen Platz.

Die Wohnküche war Oma's Kommandozentrale. Hier spielte sich das Leben ab und wer sich hier aufhielt, der war bestens informiert über die Vorgänge im und um das Haus.

So verfügte zum Beispiel die Eingangstür über einen Spion hinaus ins Treppenhaus, der die unauffällige Kontrolle der Mitbewohner und ihrer Besucher erlaubte.

Heute glaube ich, dass die Oma schon am Knarzen der alten Stufen hören konnte, wer kam oder ging. Das Mithören diente aber nicht nur zur Befriedigung der Neugierde sondern auch der Rationalisierung. Überwacht wurde nämlich auch, ob die Gemeinschaftstoilette auf dem Treppenabsatz, die sich drei Parteien teilen mussten, frei war. So ersparte man sich vergebliche Versuche und störte auch die Mitbewohner nicht bei ihren Geschäften.

Eine andere Gemeinsamkeit verbarg sich draußen vor dem Küchenfenster: Das Wäschetrockensystem, das nur im Zusammenspiel mit dem Hinterhaus funktionierte. Zwischen den beiden Hausmauern war nämlich eine lange Schnur gespannt, die jeweils über bewegliche Rollen geführt war und so zwei lange Wäscheleinen ergab. Wollte eine Partei die Wäsche aufhängen, konnte sie die Schnur befüllen. Zum Abhängen wurden die Stücke zurückgeseilt. Das Vertrauen, dass nichts von der Leine verschwand, mussten beide Parteien aufbringen, sie waren ja aufeinander angewiesen. Ob es Absprachen gab, wer die Leine benutzen durfte, ist nicht bekannt. Es steht aber zu vermuten, dass man sich mit dem traditionellen Montag als Washtag abwechselte. Das Wäscheringenspiel begeisterte das Urenkelkind bei seinem Besuch natürlich, denn so etwas kannte es nicht. Hurtig wurde von der Oma ein Staublappen erbeten, der zwischen Vorder- und Hinterhaus hin- und hertanzen musste.

Lagerverkauf
im Stemmerhof



Markenschuhe & Natur-Mode

Jeder Woche neue Ware aus
Überproduktionen & Überhängen

Öffnungszeiten: Plinganserstr.6
Mo.-Sa. 10.00-19.00 81369 München

Zum Kaffee trinken versammelte sich die Familie um den eckigen Holztisch in der Wohnküche. An der Längswand befand sich ein rotes, plüschiges Kanapee, auf dem der Urgroßvater nach dem Mittagessen sein Schläfchen hielt und das das Enkelkind jetzt als Trampolin nutzte. Die Oma verbot aber weitere Tollerei und erzählte, wie die Couch dem Sohn nach dem Krieg, als alles kaputt war, als Bettstatt diente.

Damals, so die alte Frau, wohnten nicht nur sie, die Urgroßeltern mit ihrem Sohn in der kleinen Wohnung, sondern auch die

verheiratete Tochter mit Mann und Kind, insgesamt sechs Personen. Da es nur zwei kleine Schlafzimmer gab, musste der Junggeselle, der ebenfalls Schneidermeister war und einmal die Werkstatt übernehmen sollte, in der Küche schlafen. Von dort führte eine Tür in das erste Schlafzimmer, das jetzt, da die alten Leute alleine lebten, als Wohn- und Gästezimmer möbliert war. Eigentlich wurde es aber nicht benutzt und die Oma durchschritt es eilig, wenn sie nach dem Abwasch in ihr Schlafzimmer ging, das dahinter lag.

Dort legte sie sich aber nicht ins Bett wie man hätte erwarten können, sondern schnappte sich bei schönem Wetter ein dickes Kissen, öffnete das Fenster, das auf die Straße ging, und machte es sich mit den Ellbogen auf der Fensterbank bequem. Das Enkelkind kapierte sofort den Reiz: Schauen, was unten auf der Straße los ist und ein Schwätzchen halten mit der Nachbarin von der gegenüberliegenden Straßenseite, die schon parat den Kopf aus dem Fenster streckte. Die Oma konnte Stunden dort verbringen.

Das war ihre Unterhaltung, denn zum Ausgehen war kaum Geld da und Fernseher gab es noch keinen, was auch ein Glück war.

KLAVIERUNTERRICHT nach Maß

Von einem erfahrenen Klavierpädagogen und Konzertpianisten,
gleich hier in Sendling!



Ulrich Schoedel
089/ 767 00 392

MUSIK FÜR IHR FEST/ HAUSKONZERT

www.rubintrio.de

Nehmen Sie einfach Kontakt auf!

Mehr zu meiner Person auch unter:

http://www.mein-sendling.de/page_schoedel.html

Das kleine dumbodesign Kreativprojekt

Liebe Sendlinger,

in diesem Monat beschäftigen wir uns mit Ihren Glas-, Porzellan- und Keramikscherben. Bisweilen zerbricht man leider sein Lieblingsgeschirr. Aber warum die Scherben einfach im Müll entsorgen?

Wenn Sie schon Mosaikgeübt sind, versuchen Sie sich doch einmal an einem Zimmer- oder Terrassenbrunnen, bei dem der Wasserstrahl aus einer Kanne in eine Tasse fällt und schließlich in einer Schüssel oder Wanne landet. Von hier aus wird das Wasser mit einer Wasserpumpe wieder in die Kanne hoch gepumpt. Bei einem Zimmerbrunnen planen Sie vielleicht einen Turm aus einem umgedrehten Blumentopf mit Loch im Boden, den Sie mit Mosaik verschönern und einer darauf sitzenden Teekanne. Dazu muss natürlich auch der Boden der Teekanne eine Öffnung für den Wasserschlauch der Wasserpumpe aufweisen. Diese können Sie mit einem dicken Nagel und Hammer vorsichtig einschlagen. Die Wasserpumpe bekommen Sie übrigens im Bastelgeschäft.



Wenn Sie Mosaikanfänger sind, nehmen Sie sich Ihre zerstoßenen Tassen und Teller, wickeln Sie diese in einen alten Sack oder eine dicke Zeitung und schlagen Sie mit einem Hammer möglichst gleichmäßige, ca. 1 Euro große Stücke. Vielleicht haben Sie einen Spiegel mit breitem Holzrahmen. Dann kleben Sie sich doch ein schönes Mosaik aus Ihren Geschirrscherben um den Spiegel herum. Kombinieren Sie die Scherben mit kleinen Mosaiksteinen, Glassteinen, altem Besteck, was immer Ihnen einfällt und was gerade bei Ihnen vorrätig ist. Oder wagen Sie sich an ein lustiges Wandmosaik für Terrasse oder Balkon. Zeichnen Sie sich hier jedoch unbedingt Linien und Muster vor. Entweder direkt auf der Wand oder auf ein Brett, dass Sie dann entsprechend aufhängen.

Wichtig ist, dass Sie mit den Scherben umsichtig arbeiten, damit Sie sich nicht schneiden. Außerdem sollten die Scherben alle auf einer Höhe liegen, damit nach dem Verfugen keine scharfen Kanten überstehen, an denen man sich verletzen könnte. Beim Basteln mit Kindern würde ich davon abraten

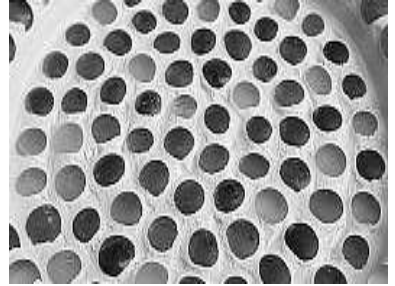


Scherben mit scharfen Kanten zu verwenden. Verarbeiten Sie lieber altes Spielzeug. Nachfolgend erkläre ich die Mosaikarbeit anhand eines

schönen Mosaiktellers, bzw. Windlichts:

Material:

- Mosaiksteine oder Glasmuggeln
- Fugenmasse aus dem Baumarkt oder aus dem Bastelgeschäft
- Acrylfarbe, um die Fugenmasse zu färben
- Holzsteller/Windlicht/Senfglas
- Einweghandschuhe
- Alte Schüssel, Löffel
- Gummi- oder Plastikspachtel, Schwamm
- Mosaikkleber, bzw. Bastelkleber (Weißleim)



Und los geht's:

1. Kleben Sie mit die Mosaiksteine, bzw. Glasmuggeln auf den staubfreien Holzsteller oder Ihr gereinigtes Glas. Skizzieren Sie sich ein Muster auf dem Holzsteller vor oder legen Sie einfach los. Achten Sie darauf einen kleinen Abstand zwischen den Mosaikteilchen einzuhalten. Lassen Sie den Kleber gut trocknen, am besten über Nacht.
2. Bereiten Sie in der Schüssel eine cremige Mischung aus Fugenmasse und Wasser entsprechend der Anleitung (Packung / Beipackzettel) zu.
3. Verteilen Sie die Masse mit dem Spachtel gleichmäßig auf Ihrem Mosaik. Arbeiten sie von Innen nach Außen. Benutzen Sie die Handschuhe und achten Sie darauf, dass die Masse zwischen alle Steinen lückenlos verteilt ist.
4. Ungefähr 20 Minuten antrocknen lassen.
5. Jetzt feuchten Sie den Schwamm an und entfernen vorsichtig die überschüssige Masse von der Oberfläche Ihres Mosaiks.
6. Die Arbeit weitere zwei Stunden trocknen lassen. Nun das Mosaik erneut mit dem Schwamm sauber wischen, ohne Rückstände auf den Mosaiksteinen zu hinterlassen.
7. Lassen Sie Ihr Stück über Nacht durchtrocknen und fertig ist ein neues Lieblingsstück.

Geben Sie Ihren Ideen Körper und Raum,

Ihre Anita Schmid
www.dumbodesign.de
basteln@dumbodesign.de

Atelier am Stemmerhof, Plinganserstr. 6, 81369 München
Di-Fr von 14.00 - 17.30 Uhr geöffnet
Und jederzeit nach Vereinbarung

Jetzt neue Workshoptermine auf meiner Internetseite!

Seid Ihr gut organisiert?

Nachstehend ein paar Tipps:

Jede Bestellung hat einen typischen Ablauf:

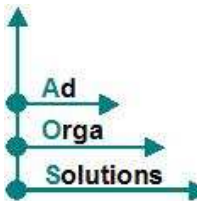
„Angebot – Auftrag – Ausführung – Rechnung - Archivierung“. Für jeden einzelnen Schritt richten Sie am besten jeweils eigene Ablagemöglichkeiten ein. Eine Hängeregistratur bietet sich für den „wandernden Auftrag“ am besten an.

Ist die Bestellung ausgeführt, dann kommt der Vorgang zusammen mit einer Rechnungskopie in einen Ordner zur Archivierung. Für die Ablage gibt es verschiedene Sortiermöglichkeiten: chronologisch, nach Kunden oder nach Auftragsnummern.

Zu beachten ist hier unbedingt: Für viele Dokumente gelten gesetzliche und unterschiedliche Aufbewahrungsfristen.

Der Papierkalender ist bei den meisten ziemlich schnell voll und vor lauter Änderungen auch schnell unübersichtlich. Die elektronische Planung hat hier seine Vorteile – statt durchstreichen „delete“ drücken. Sie sollten aber allerdings nur max. 60 % Ihrer täglichen Arbeitszeit verplanen – den „Rest“ benötigen Sie für Unvorhergesehenes.

Möchtet Ihr mehr über Organisation, Zeitmanagement und Vertrieb erfahren? Dann besucht unsere Schulungen. Interessiert? Dann fordert Informationen an.



Regina Mühlich
AdOrgaSolutions
Mobile 015 77 - 167 66 99
Email: muehlich.aos@online.de

Frame4U - Eyewear GmbH - Boschetsrieder Str. 12 - 81379 München

- Sorgfältige Sehstärkenbestimmung und Gleitsichtanpassung ungestört auf Termin
- Fassungen und Gläser direkt vom Hersteller
- Brillenmode und Sehtestaktionen vor Ort

Das alles bekommen Sie bei **frame4U**

Terminvereinbarung unter Tel.-Nr.: 089 - 1229 7434
Jürgen Fladung, Augenoptikermeister, Brillendesigner



Frame4U - Eyewear GmbH - Boschetsrieder Str. 12 - 81379 München

H-TEAM e.V. lädt ein zum „Rollentausch“

**Für einen Tag oder ein paar Stunden.
Aktion Rollentausch in Bayern vom 18. bis 28. Juli 2008**

Liebe Sendlinger und Münchner,

wer weiß wirklich, wie es sich anfühlt, 8 Stunden lang in der ambulanten Pflege von Patient zu Patient zu hetzen, die Uhr und die Vorschriften im Nacken? Wer weiß, wie es einem geht, wenn man lieber am Bett eines Patienten sitzen bleiben würde, stattdessen aber die Pflegedokumentation ausfüllen muss?

Das oder anderes aus unseren einzelnen Abteilungen möchten wir Ihnen gerne zeigen, und zwar anders als sonst: Nicht per Brief oder im bloßen Gespräch, sondern im persönlichen Erleben.

Vom 18. bis 28. Juli 2008 laden die sozialen Einrichtungen in Bayern Politiker jeder Partei, jeder Ebene und jeder Fachrichtung sowie Vertreter der Wirtschaft und der Kostenträger des Sozialbereichs dazu ein, die Perspektive zu wechseln, einen Rollentausch vorzunehmen und sich anzusehen, wie das Soziale Bayern aussieht, wenn man direkt „darin“ arbeitet.

Auch wir, das H-Team in der Plingansserstr. , beteiligen uns an dieser Aktion, zu der Sozialministerin Christa Stewens und die Wohlfahrtsverbände im Rahmen des „Forum Soziales Bayern“ aufgerufen haben. Fast 500 Personen haben letztes Jahr den Rollentausch gewagt, und viele von ihnen wollen auch dieses Jahr wieder dabei sein.

Wir bieten Ihnen an, zwischen dem
18. bis 28. Juli 2008
zu uns zu kommen.

Für einen Tag oder für ein paar Stunden, so lange Sie wollen. Sie können dann Pflegekräfte unseres Pflegedienstes bei ihren Besuchen begleiten. Sie können unsere Hauswirtschaftskräfte begleiten oder in der Abteilung Ambulante Wohnungshilfe und Nachbetreuung Ambulante Wohnungshilfe ebenfalls unsere Arbeit begleiten und

mitmachen. Auch für Gespräche über unsere Organisation, über unsere anderen Abteilungen, über die Unterstützungserfordernisse im Sozialbereich können Sie sich informieren.

Was Ihnen der Besuch bei uns bringt? Sie müssen sich künftig nicht auf Vorlagen und Argumente anderer verlassen, Sie können aus eigenem Erleben mitreden. Und natürlich sind wir auch auf Ihr Urteil über uns gespannt. Denn das kann uns helfen, noch besser für die Menschen, die uns brauchen, da zu sein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Wenn Sie wollen, können Sie Ihre Eindrücke auch der Presse mitteilen. Auf Ihren Wunsch laden wir die Presse nach Ihrem Besuch gerne für ein Gespräch ein.

Bei Interesse wenden Sie sich an mich: Tel. 089 - 747 36 20

Herzliche Grüße
Ihre Maria Beer
Geschäftsführerin



**AMBULANTE WOHNUNGSHILFE
AMBULANTER PFLEGEDIENST
BETREUTES EINZELWOHNEN
HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN
BETREUUNGSVEREIN**

**Plinganserstr. 19
81369 München
089/747 36 20**

**www.h-team-ev.de
verwaltung@h-team-ev.de**

Impressum: "Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung" wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling gestaltet und herausgegeben.

V.i.S.d.P.: G. Lefèvre, Plinganser Str. 6, 81369 München (im Stemmerhof)

dein.sendling@yahoo.de Redaktion und Anzeigen: G. Lefèvre

Bei allen eingesandten Artikeln geht die Redaktion davon aus, dass die Rechte Dritter nicht verletzt werden. Für den Inhalt der Artikel und Anzeigen sind die Autoren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Beiträge.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.

Holt Euch "Mein SENDLING" im Abonnement direkt und automatisch zu Euch nach Hause !!!

36,50 Euro = 1 Zeitung kostet 3,31 Euro

1,00 E = Papier- und Druckkosten

1,45 E = Briefmarke Inland

0,30 E = Briefumschlag = 2,75 E

Bleiben 0,56 Cents pro Ausgabe für unsere Arbeit

Einfach das Formular ausfüllen, in der Redaktion abgeben oder per Mail oder per Post zuschicken an:

**"Mein SENDLING", Stemmerhof, Plinganserstr. 6,
81369 München - redaktion@mein-sendling.de**

"Mein SENDLING" kostet EUR 36,50 frei Haus für 11 Ausgaben im Jahresbezug und endet automatisch bei nicht erfolgter Verlängerung.

"Mein SENDLING"	
Bezugsbeginn:	
6 Monate (EUR 21,-) <input type="radio"/>	Bitte ankreuzen
11 Monate (EUR 36,50) <input type="radio"/>	
Anrede:	Herr <input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/>
Name:	<input type="text"/>
Vorname:	<input type="text"/>
Strasse:	<input type="text"/>
Hausnummer:	<input type="text"/>
PLZ:	<input type="text"/>
Ort:	<input type="text"/>
Postfach:	<input type="text"/>
Telefon privat: *	<input type="text"/>
Telefon dienstlich:	<input type="text"/>
Telefon mobil:	<input type="text"/>
E-Mail:	<input type="text"/>
Geburtstag:	<input type="text"/>
* wichtig für Rückfragen	

Postbank Karlsruhe, Kto.Nr: O280 341 752

BLZ: 660 100 75

G. Lefèvre, "Mein SENDLING"

Grüß Gott liebe Sendlinger, schön Euch wiederzusehen!

Aber ich muss mich auch gleich wieder von euch verabschieden, weil ich nämlich eine Pfoteplegesommerpause einlegen werde.
Ich habe sooo viel für euch geschrieben, dass ich mich jetzt ein bisschen erholen möchte, um euch dann wieder viel Lustiges aus meinem oder einem anderen Tierleben zu erzählen.



Macht's so richtig gut, eure *Stella*

www.tierzentrum.com

**BIO - Tiernahrung/Lagerverkauf
mit Heimlieferervice!**

Hundeschule schon ab 49,00

T: 38 07 58 43 im "Stemmerhof"

La Moda

Der kleine, feine Laden - Damenmode bis Grösse 48

Pfeufferstrasse 47 (50m vom Stemmerhof)

81373 München

Tel. (089) 37 41 48 70

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 11h - 19h - Sa. 11h - 14h

monari

TONI

Vanilia

VIA/APPIA

Naturheilmittel aus Grossmutter's Zeiten

Hexenschuss

Zu einem Hexenschuss kommt es durch eine falsche ruckartige Bewegung. Dabei werden Wirbel des Rückgrats verschoben und drücken auf bestimmte Nerven. Ursache für einen hexenschussartigen Schmerz kann auch ein Bandscheibenvorfall sein; dabei wird die Bandscheibe zwischen den Wirbeln gequetscht.

Als Sofortmaßnahme empfiehlt sich die so genannte Stufenlagerung. Legt euch rücklings auf den Boden, die Unterschenkel auf einem Stuhl. Das bringt für die Muskulatur Entspannung und führt meist zu einer ersten Besserung. Außerdem hilft ein muskelentspannender Tee aus Weidenrinde, Holunder und Johanniskraut. Davon jeweils 2-3 TL in ½ l kaltes Wasser geben und bei niedriger Hitze langsam zum Sieden bringen. Topf vom Herd nehmen, Tee 10 Minuten ziehen lassen und mit einem Teesieb abseihen. Drei Tassen am Tag trinken.

Prellung

Eine Prellung ist eine Schädigung des Weichteilgewebes durch Stoßen oder äußere Gewalteinwirkung.

Zuerst solltet ihr die schmerzende Stelle mit Wasser oder Eis kühlen. Bei Prellungen zieht auch ein **Quarkwickel** die Entzündung aus dem Gewebe. Für den Wickel je nach Größe der Schmerzstelle etwa 250 bis 500 g Quark ohne Bindemittel knapp 1 cm dick auf ein grobmaschiges Geschirrtuch streichen. Auf die schmerzende Stelle legen, bis der Quark trocken ist. Mehrmals täglich anwenden.

Aus dem Tagebuch einer sehr alten Frau.

SENDLINGER AUGUSTINER

Das gemütliche Wirtshaus in Sendling

Alramstr. 24 in 81371 München, Tel: 089-747 09 25, U3/6 Implersstraße
www.sendlinger-augustiner.de

Frühstücken in
Sendling
10,50€
jeden Sonntag von
10h30 – 14h00

Büffet incl.
Eierspeisen,
Weißwürste und
aller Heißgetränke



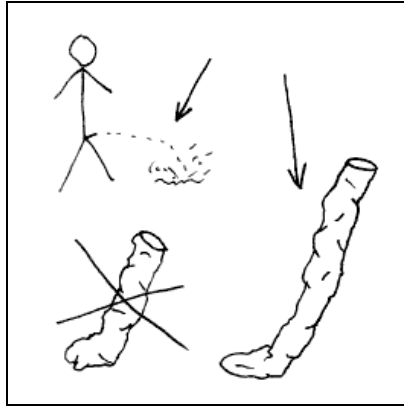
**Fußball Bundesliga
Live auf Großbildleinwand**

Samstag ist
versch. Schnitzel
mit Beilagetag
6,66 €

Montag ist
Schweinebratentag!
Ofenfrisch und den
ganzen Tag mit 2
Knödeln,
Speckkrautsalat
und Dunkelbiersoße

Filmrätsel

(Wie heisst der Film?
Auflösung in Spiegelschrift)



ippip fpmurtsignal



red tim med flow tznat

Freie Selbstverteidigung

individuell & formlos

Mo., Mi. und Fr. 18.30 - 20.00 Uhr
Geretsriederstr.6/1.OG

Für Männer und Frauen
Training auch ohne Vertragsbindung

www.freie-selbstverteidigung.de



DIE KLEINE NACHBARSCHAFTSZEITUNG LIEGT AUS BEI:

Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31
Authentic Kopfraum, Frisör, Lindenschmitstraße
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2
Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße
Augustiner, Alramstr. 24
ASZ, Daiserstr. 37
Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.
Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21, 81375 M
Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a
Arztpraxis Fischer und Steininger, Albert-Roßhaupter-Str. 73
Stemmerhof: Café im Stemmerhof, Kulturbühne ars musica, Galleria, Windelservice,
Tierzentrum, Lagerverkauf, dumbodesign
Kulturschmiede, Daiserstr. 22
Café Schuntner, Plinganserstr. 10
Medithera, Alramstr. 20
PSCHORR-Krug, J+F ISTRATE, Oberländer/Ecke Daiserstr.
Deutsch/Französische Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3
Glitzerstein, Kidlerstr. 21
Café Kitchenette, Plinganserstr. 38a, Nähe HARRAS
Reformhaus am Harras, Albert-Roßhaupter-Str.
Hibis.kus, Lindwurmstr. 203
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleyst.
Mütterzentrum Sendling, Bruderermühlstr. 42
Restaurant Agora, Aberlestr. 1
Antonius-Tenne, Plinganserstr. 10
Kunzes Restaurant, Plinganserstr. 37
King's Laden, Partnachplatz 9
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.
H-Team e.V., Plinganserstr. 19
Centro Espagnol, Daiserstr. 20
Lebensmittel Cavusoglu, Implerstr. 23-25
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 26
Transpedal, Alramstr. 24
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33
rosset Brillen – Contactlinsen GmbH, Plinganserstr. 38
ladysportiv, Pfeuferstr. 34
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15
Lotto-Toto Schreibwaren, Albert-Roßhaupter-Str. 110
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100
Petra's Papeteria, Plinganserstr. 26
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroystr. 2
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroystr. 2
Das Kleine Backhaus, Alexia APOSTOLIDOU, Boschetsriederstr. 17
NEU: Central Reinigung, Aidenbachstr. 30
NEU: Jacques Wein-Depot, Lindwurmstr. 124
NEU:Tierarztpraxis Dr. med. vet. S. Kirstein+R. Aumann, Dreimühlenstraße 33

Wo bist Du? Liebes Haus, liebe Wohnung!
Wir (Familie mit Kindern 2 und 5 Jahre alt)
suchen Dich ab 1.7.! Haus oder 4-Zimmer Wohnung,
evtl. mit Garten für max. 1.350,00 Euro warm.
Telefon 0173 38 77 276 oder in@smgmuc.de
Vielen lieben Dank.

**Nutzen Sie den Heimvorteil:
Die Immobilienspezialistin
für München-Süd**



Schanzenbachstraße 8
81371 München
Tel. 089 69998576
Fax 089 76703385

info@immo-bergmann.com
www.immo-bergmann.com

**Mobil-Tel.:
0163 3101728**



Von Tobias(5)

**Die Kleine Nachbarschaftszeitung von
SENDLING sucht wohlwollende Sponsoren,
welche uns gerne mit Spenden oder Anzeigen
unterstützen möchten. Herzlichen Dank!**

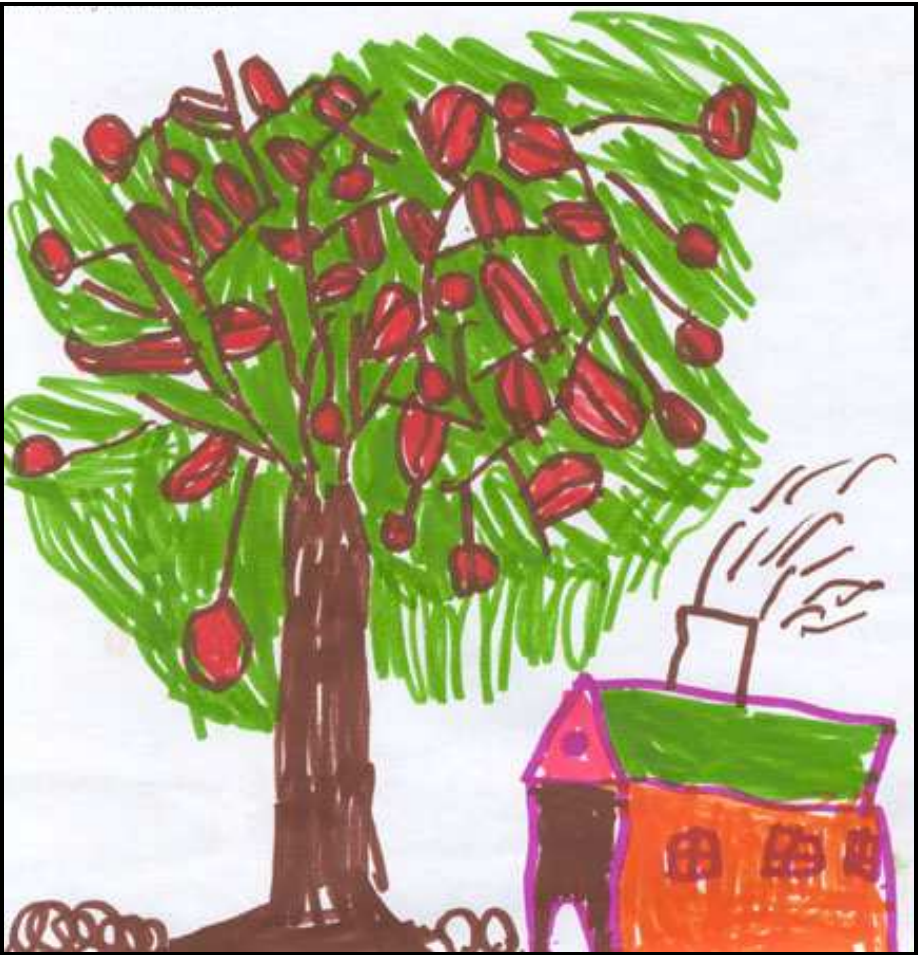
Postbank Karlsruhe, Kto.Nr: 0280 341 752

BLZ: 660 100 75

G. Lefèvre, Die Kleine Nachbarschaftszeitung von SENDLING


KIRSCHBLÜTE im MAI

von Aly Abbara



SYBILLE und STELLA **suchen**
DRINGENDST eine neue Wohnung hier
im Viertel !

089/21 89 09 40



Wie jedes Jahr so kamen
auch heute Ende April
die Mausergler und nisteten
über meinem Balkon. Ende Mai
waren die jungen Vögel flügge und
schwirrten fleißig durch die Luft.
Ein junger Vogel versuchte sich auf
dem Balkon. Durch einen lauten
Brimm aufmerksam geworden schaute
ich nach, da lag der Kleine ganz
benommen am Boden. Es war blendend
ich legte ihm mit etwas Wasser in einer
Thartar, wollte am nächsten Tag zum
Tierarzt. Morgen schaute ich nach, er
saß ganz ruhig da, ich dachte schon
er schaffte es nicht mehr. Da kniffte
er auf meine Hand. hörte seine
Geschwister und schwingte die wings?
flog er zu ihnen.
Und ich freute mich, das es dem
Vogel wieder gut ging -
von Ingeborg

ZIEGLER & PARTNER GMBH

Daiserstraße 31 81371 München



Vorankündigung

**München-Hadern 4-Zi.-Wohnung mit Südbalkon
absolut ruhig – 1.OG mit Lift – ca. 94,73m² Wfl.**

- ca. 94,73 m² Wohnfläche
- 1.OG mit großzügigem Balkon und Lift
- helle und großzügige Raumgestaltung
- Moderne Architektur aus dem Baujahr 2001
- hochwertige Ausstattung (z.B. Eiche-Massivparkettboden)
- 2 Bäder; TG-Stellplatz
- Wenige Meter zur U-Bahn (U6), Haltestelle Holzapfelkreuth
- Bezug : nach Absprache frei und beziehbar
- **Kaufpreis: € 298.000 + € 10.000 Duplex-Stellplatz**
- Provision: 3,57 % inkl. MWSt.

Tel. 089 / 78 99 00

Fax 089 / 78 09 99 8

E-Mail ziegler.immob@t-online.de



Hier ist Immobilienkompetenz zu Hause



Nutzen Sie über 30 Jahre Immobilienerfahrung und erstklassige Referenzen



Wenn Ihr interessiert an einer Probestunde seid, ruft einfach durch:

Sabine Schmidt: 0151-10513252.

www.pilates-vivace.de

Heute schon geschrieben

?

"Schreiben ist ein Handwerk, das jeder erlernen kann!"

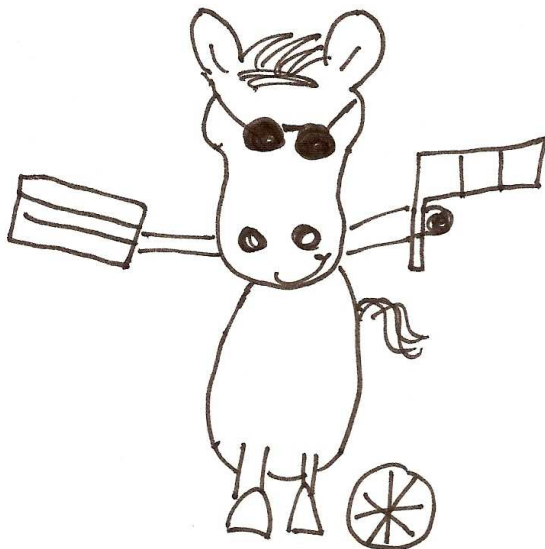
Besuchen Sie die Schreibkurse der Autorin Diana Hillebrand und erleben Sie die Freude am Schreiben!

Einsteiger-Kurs Montag 20:00 - 22:00

(6x 16.06. - 21.07.2008 im Stemmerhof, 89 EUR)

Info & Anmeldung: (089) 7470226 und

www.SCHREIBundWEISE.de



Anna.

Kontakt: dein.sendling@yahoo.de

Tel.: 0176-96 81 19 26 Neue Nummer! (Gabriela)

Die nächste Ausgabe von Mein SENDLING erscheint Anfang Juli 2008

www.mein-sendling.de