

Herzlich willkommen

Der Nachbarschaftstreff
Führichstraße lebt vom
Mitmachen. **Seite 03**

Garteln im großen Stil

So wird das Grün in den
Quartieren fit für den
Frühling. **Seite 04**

Glücksbringer

Mit diesen Bräuchen
feiert die Welt das neue
Jahr. **Seite 12**

MUQ

News aus den Quartieren der Münchener Wohnen
für unsere Mieterinnen und Mieter



**Mit
Zeit und Liebe**

entsteht der Hefeteig von
WINFRIED STRUNK. Er backt
ehrenamtlich im Wohncafé,
das Teil des Konzepts
»Wohnen im Viertel« ist.

Inhalt

Meine Gemeinschaft

Zusammenkommen, feiern, tauschen:
unser Treff in der Führichstraße. **Seite 03**

Mein Quartier

So bringen wir unsere Grünflächen
durch den Winter. **Seite 04**

Meine Münchener Wohnen

Neuigkeiten aus den Münchener
Stadtteilen. **Seite 06**

Meine Nachbarschaft

»Unter den Arkaden« zeigt der Harthof,
was er kann. **Seite 08**

Nachbarschaftstreff Langbürgener
Straße im neuen Look. **Seite 09**

Service & Recht

Die GesundheitsTreffs der Stadt
unterstützen unbürokratisch. **Seite 10**

München Box: Pakete wohnnah
und flexibel empfangen. **Seite 10**

Rezepte aus aller Welt

Winfried Strunk backt eine
weihnachtliche Focaccia. **Seite 11**

Zu guter Letzt

Jetzt sind Sie dran! Wie halten Sie Ihre
Nachbarschaft lebendig? **Seite 12**

Die Münchener Wohnen auf Instagram

Folgen Sie unserem Instagram-Kanal. Dort
erhalten Sie Einblicke in unsere Quartiere,
Projekte und Neues aus unserem Alltag.
Hinweis: Über Instagram bearbeiten wir
keine Mieter*innenanliegen. Dafür steht
Ihnen gern unser Kundenservice
zur Verfügung.



[instagram.com/
munchner.wohnen](https://instagram.com/munchner.wohnen)

Editorial

Liebe Mieterinnen und Mieter,



was für ein Jahr! Wir haben viel bewegt und über 1.200 neue Wohnungen sind fertiggestellt. Für mehrere Tausend (Wahl-)Münchner*innen bedeutet das ein sicheres Zuhause, das bezahlbar, energieeffizient und zukunftsfähig ist.

Unser Auftrag bleibt Wohnraum schaffen für München und gleichzeitig denken wir weiter. Zu einem lebenswerten Zuhause gehören mehr als vier Wände. Deshalb haben wir inzwischen 20 Mobilitätsstationen im Stadtgebiet, sieben davon in Freiham. Weitere zwölf folgen im Jahr 2026. Dort teilen unsere Mieter*innen E-Lastenräder, Pedelecs, Fahrradanhänger, Sackkarren oder Leitern. Auch das Carsharing-Angebot bauen wir kontinuierlich aus. Denn Mobilität bedeutet soziale Teilhabe.

Ebenso liegt uns das gemeinsame Grün am Herzen. Über 3.650 Mieter*innengärten und Grabelandflächen mit insgesamt rund 18,6 ha gehören zu unserem vielfältigen Grünangebot. Zum Vergleich: Der Pasinger Stadtpark ist rund 20 ha groß. Das zeigt, wie breit unser Engagement für lebenswerte Quartiere ist, weit über den Wohnungsbau hinaus.

Mit dem Jahreswechsel beginnt auch für die Münchener Wohnen ein neuer Abschnitt. Künftig führen wir das Unternehmen als Trio – mit dem Ziel, das Bestmögliche für den Münchener Wohnungsbau zu erreichen. Gabriele Meier übernimmt zum 1. Januar 2026 die technische Geschäftsführung, Jörg Franzen folgt am 1. Februar 2026 als Vorsitzender. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und die gemeinsame Verantwortung.

Vielen Dank für das gute Miteinander in den letzten Monaten. Ich wünsche Ihnen erholsame Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr

Christian Müller

CHRISTIAN MÜLLER
Geschäftsführer
der Münchener Wohnen

**»Lebenswert Wohnen
heißt für uns auch, an Grün
und Mobilität zu denken.«**

CHRISTIAN MÜLLER



Die Wohnungsbaugesellschaft
der Landeshauptstadt München

IMPRESSUM

MUQ | News aus den Quartieren der Münchener Wohnen für unsere Mieterinnen und Mieter

Herausgeber: Münchener Wohnen GmbH **Geschäftsführer:** Christian Müller (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Nicole Bienert & Nadine Kölmel, Münchener Wohnen; Constanze Meindl & Dr. Christoph Wieren, Story Manufaktur GmbH

Layout: Markus Ableitner, Simone Weigel, VMM MEDIENAGENTUR **Verlag:** VMM WIRTSCHAFTSVERLAG GmbH & Co. KG

Druck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH, Zamdorfer Straße 40, 81677 München

Ein lebendiger Ort für alle in Ramersdorf

In den Nachbarschaftstreff Führichstraße kommen Menschen jeden Alters.

In der Führichstraße 21 ist immer etwas los. Neben Yoga, Gemeinschaftsspielen für Erwachsene, einer türkischen Frauenrunde, einer Sozialsprechstunde oder einer Selbsthilfegruppe gibt es Bildungsangebote in Kooperation mit dem Bildungskooperationszentrum Ramersdorf und der Führichschule. Während der Sprechzeit nimmt sich Treffleiterin Caroline Norminton-Schwartz Zeit für persönliche Anliegen, berät und vermittelt bei Bedarf an Stellen, die weiterhelfen können. Wer eine Idee hat, wird bei der Gründung einer neuen Gruppe begleitet und unterstützt.

Tauschen statt Müleimer

In der Tauschbörse »Schatzkiste« wechseln gut erhaltene Dinge den*die Besitzer*in. Jeden Dienstag stöbern bis zu 30 Familien durch die Regale. »Es ist schön zu sehen, wie viele Gegenstände hier ein zweites Leben bekommen und Menschen Freude machen«, sagt Caroline Norminton-Schwartz.

Aus Alt mach Neu: Repair-Café

In der Elektronsprechzeit und beim Fahrradservice bringen Ehrenamtliche defekte Geräte und Räder wieder in Schuss und zeigen dabei, wie kleine Reparaturen selbst gelingen. Drei Mal im Jahr lädt das Repair-Café zusätzlich mit Stationen für Näharbeiten ein. Oft entstehen dabei neue Kontakte, manchmal sogar Freundschaften.

Treffpunkt Innenhof

Freiwillige pflegen die Hochbeete im Innenhof. Direkt vor der Tür entstand gemeinsam mit Green City ein kleiner Straßengarten als Vorbild. »Mein Wunsch wäre, dass ganz Ramersdorf noch ein bisschen grüner wird«, sagt Caroline Norminton-Schwartz.

Ob großes Sommerfest, Faschingsfeier oder spontane Aktionen zwischendurch: Ehrenamtliche und Anwohnende feiern im Treff das ganze Jahr. In den Ferien gibt es extra Angebote für Kinder, und wer privat feiern möchte, kann die Räumlichkeiten mieten.

Der Weihnachtswunschbaum

Im Advent steht vor dem Treff ein großer Baum mit kleinen Wünschen, die von Frauen auf bunte Sterne geschrieben werden. »Viele denken beim Schenken



Treffleiterin Caroline Norminton-Schwartz heißt alle herzlich willkommen.

an ihre Familie und selten an sich selbst. Hier dürfen sie einmal im Mittelpunkt stehen«, sagt Caroline Norminton-Schwartz. Wer mag, pflückt einen Stern und erfüllt einen Wunsch. Kurz vor Weihnachten feiern alle gemeinsam mit großer Bescherung im Nachbarschaftstreff.

Heimatliebe

Zu jeder Jahreszeit ist der Treff ein Stück gelebte Heimat. Manche kommen auf einen Kaffee, andere einfach, um Hallo zu sagen. »Es ist schön, wenn die Menschen hier reinkommen, weil sie wissen, dass sie willkommen sind«, sagt Caroline Norminton-Schwartz.



Termine in unseren Treffs

Gemeinschaftsgarten rosen_heim Rosenheimer Str. 245

6. Februar 2026, 17–20 Uhr:
Winterfest mit Feuershow – Winterzauber – ein glühendes Erlebnis

Führichstraße 21

6. Februar 2026, 15–18 Uhr:
Buntes Faschingstreiben für Kinder bis 7 Jahre
(Anmeldung bis 2. Februar 2026 unter 0177 2955800, 1,50 Euro/Person)

Februar/März 2026:
Repair-Café (Genauer Termin auf Anfrage)

Ein Dankeschön für die Ehrenamtlichen

Dank vieler Freiwilliger sind unsere Nachbarschaftstrefts lebendige Orte des Miteinanders.

58 Nachbarschaftstrefts gibt es in München, acht davon stehen unter der Trägerschaft der Münchner Wohnen. Sie leben von engagierten Menschen, die ihre Zeit, Ideen und Herzblut einbringen. Sie organisieren Gruppen, helfen beim Reparieren, Gärtnern, bei der Ausgabe von geretteten Lebensmitteln oder beim Feiern. Sie sorgen dafür, dass aus Anwohnenden Gemein-

schaften werden. Dieses Engagement ist unbeschreiblich und nicht selbstverständlich. Deshalb lud das Sozialreferat München gemeinsam mit dem Amt

für Wohnen und Migration alle Ehrenamtlichen zu einem Besuch auf die Oide Wiesn ein.

Auch die Münchner Wohnen sagt Danke.



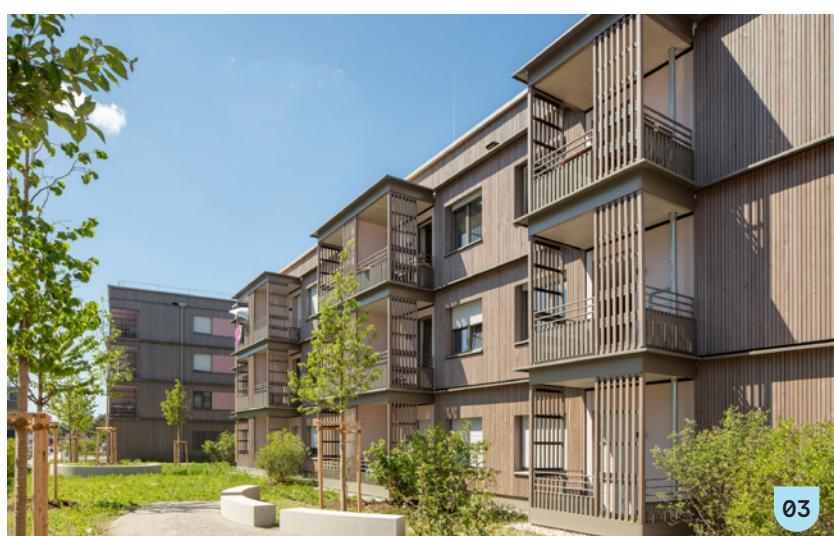
Lust aufs Ehrenamt?

Sie möchten sich auch engagieren? Die Münchner Nachbarschaftstrefts freuen sich über helfende Hände. Den Treff in Ihrer Nähe finden Sie unter:

nachbarschaftstreff-muenchen.de

Jetzt schon ans Frühjahr denken

Wie wir unsere Anlagen für die kalte Jahreszeit rüsten.



Sobald sich im Herbst das Laub färbt, starten die Gärtner*innen der Münchener Wohnen in eine arbeitsreiche Jahreszeit. »Ab Oktober sind wir unterwegs, um unsere Quartiere winterfest zu machen«, erzählt Claudia Hartig, die das Team Operativer Gartenbau leitet.

Das Laub muss weg

Die Münchener Wohnen pflegt rund 2,4 Millionen m² Grünfläche, mehr als der Nymphenburger Schlosspark. Entsprechend groß sind die Mengen an Laub, die auf Wiesen und Wege fallen. Damit die Rasenflächen über den Winter nicht ersticken, entfernen die Gärtner*innen das Laub regelmäßig. »Wir kommen zwei- bis dreimal pro Saison, immer dann, wenn sich das Sammeln wirklich lohnt«, erklärt Claudia Hartig. Übrigens verlieren manche Arten, wie Eichen, ihre Blätter erst nach dem ersten Frost oder wenn neue Triebe wachsen.

Da mehrere hundert m³ Laub anfallen, arbeiten die Kolleg*innen mit Sammelgeräten und Laubhäckslern, die das Material aufnehmen und zerkleinern. »Das geht nicht ganz geräuschlos, aber wir halten selbstverständlich die gesetzlichen Ruhezeiten ein. In der Regel ist eine Anlage nach einer halben Stunde erledigt«, sagt Claudia Hartig.

Ein Teil des Laubs lassen sie bewusst liegen, denn es schützt Pflanzen vor Frost und enthält viele Nährstoffe. »Wir verzichten weitgehend auf künstliche Düngemittel«, erklärt die Gartenexpertin.

Totholz: Lebensraum für Specht & Co.

Neben dem Laubeinsammeln ist der Rückschnitt von Sträuchern eine wichtige Winteraufgabe. Hier und beim Fällen alter Bäume lassen die Gärtner*innen einen Teil des Holzes liegen. »Denn Ästehaufen sind für Igel und Insekten wichtige Rückzugsorte«, erklärt Claudia Hartig. »Wenn wir einen alten Baum fällen müssen, bleibt der



>Ästehaufen sind für Igel wichtige Rückzugsorte.<

CLAUDIA HARTIG, LEITUNG OPERATIVER GARTENBAU, MÜNCHNER WOHNEN

Selber pflanzen?

Manche Mieter*innen pflanzen eigenständig Blumen oder Sträucher an. Ist das erlaubt? Grundsätzlich gehören alle Grünflächen der Münchner Wohnen und unternehmenseigene Gärtner*innen sorgen für eine abwechslungsreiche, bienenfreundliche und ungiftige Bepflanzung.

Kleine Ergänzungen sind erlaubt

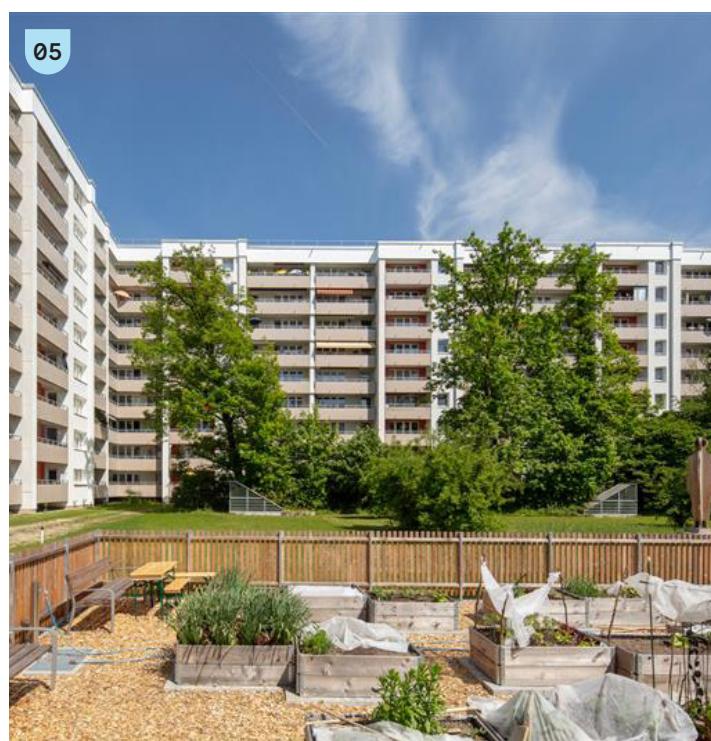
Wer mit Blumen in Beeten und am Rand Farbtupfer setzen möchte, darf das, vorausgesetzt, die Pflanzen werden gepflegt. In die Rasenflächen bitte nichts einsäen, da die Gärtner*innen mit ihren Großflächenmähern keine Rücksicht auf einzelne Blumen nehmen können. Auch selbst gepflanzte Hecken oder Bäume haben in den Anlagen keinen Platz.

Gemeinsam garteln

In immer mehr Quartieren errichten wir gemeinschaftliche Hochbeete oder Pflanzflächen, die Bewohner*innen selbst gestalten können, nach Rücksprache mit der Hausverwaltung und in Abstimmung mit den anderen Hobbygärtner*innen. Wenn Sie mitgärtner möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausverwaltung.

- 01 Die Kirschblüte in der Anemonenstraße in Harlaching ist mittlerweile ein beliebter Fotospot.
- 02 Grün angelegte Innenhöfe zeichnen die neuen Quartiere in der Plinganserstraße aus.
- 03 In der Hochmuttinger Straße wachsen viele Jungbäume zu großen Schattenspendern heran.
- 04 Totholz, etwa von gefällten Bäumen, ist ein wertvoller Lebensraum für Insekten.
- 05 Im Innenhof am Karl-Marx-Ring gärtner Nachbar*innen gemeinsam.

Stamm, Torso genannt, auch mal stehen. Er bietet Lebensraum für Spechte, Maden und viele andere Tiere.» Sobald der Stamm jedoch nicht mehr stabil steht, legen die Gärtner*innen ihn kontrolliert in die Wiese, als Biotop am Boden. »Manchmal sieht es vielleicht nicht perfekt aufgeräumt aus«, sagt Claudia Hartig. »Aber genau das ist wichtig, damit Natur in unseren Anlagen Platz hat.«



Energiespartipps unserer Mieter*innen

In der letzten Ausgabe der MUQ haben wir gefragt: Wie sparen Sie zu Hause Energie? Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen. Hier stellen wir Ihnen die fünf besten Tipps vor.

ANDREA

»Wer regelmäßig das Gefrierfach abtaut, alte Geräte ersetzt und bewusst lüftet oder heizt, senkt den Verbrauch deutlich. Auch energiesparende Lampen, das Waschen bei niedrigen Temperaturen, das Abschalten von Elektrogeräten statt Stand-by und abschaltbare Steckdosenleisten helfen dabei.«



EKATERINI

»Wenn ich Pasta kische, schalte ich nach der Hälfte der empfohlenen Garzeit den Herd aus. So nutze ich die Restwärme, um die Nudeln bissfest zu kochen. Das kann man auch mit dem Backofen machen, abhängig davon, was man zubereitet.«

ALI

»Ich fange beim Duschen das kalte Anlaufwasser in einem Eimer auf und verwende es danach zum Blumengießen oder Putzen.«

STEFANIE

»Das WLAN nachts oder tagsüber, wenn niemand zu Hause ist, abstellen.«

ANDREAS

»Öfter mal Treppen steigen, statt Aufzug oder Rolltreppe fahren.«

Quartiergeflüster

Neuigkeiten aus den Münchener Stadtteilen.



01

Ein Platz für Jugendliche

WESTEND | In der Ganghoferstraße ist ein umgebauter Seecontainer neuer Treffpunkt für Jugendliche.

Der offene, barrierefreie Container ist der perfekte Ort für neue Freunde und um kreativ zu sein. Die Außen- und Innenwände gestalteten Jugendliche gemeinsam mit dem Streetwerk im Westend und Graffiti-Künstler Claudio Klausner.

Mobilität für alle

SCHWANTHALERHÖHE | Unsere Mobilitätsstationen mit E-Lastenfahrrädern, Reparaturstationen fürs eigene Fahrrad und Hilfen wie Leitern oder Einkaufstrolleys machen den Alltag einfacher, umweltfreundlicher und bezahlbarer.

Mittlerweile gibt es 20 Münchener-Wohnen-Mobilitätsstationen im gesamten Stadtgebiet. Weitere zwölf Stationen sollen 2026 eröffnet werden.

Wie wir Mobilität neu denken, welche Sharing-Angebote es bei uns gibt und warum nachhaltige Mobilität so wichtig ist, lesen Sie in unserer Broschüre »Nachhaltige Mobilität im Wohnungsbau«.



02



Mobilitätsstation



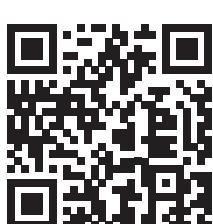
03

Freiluftausstellung zeigt nachhaltige Stadtgestaltung

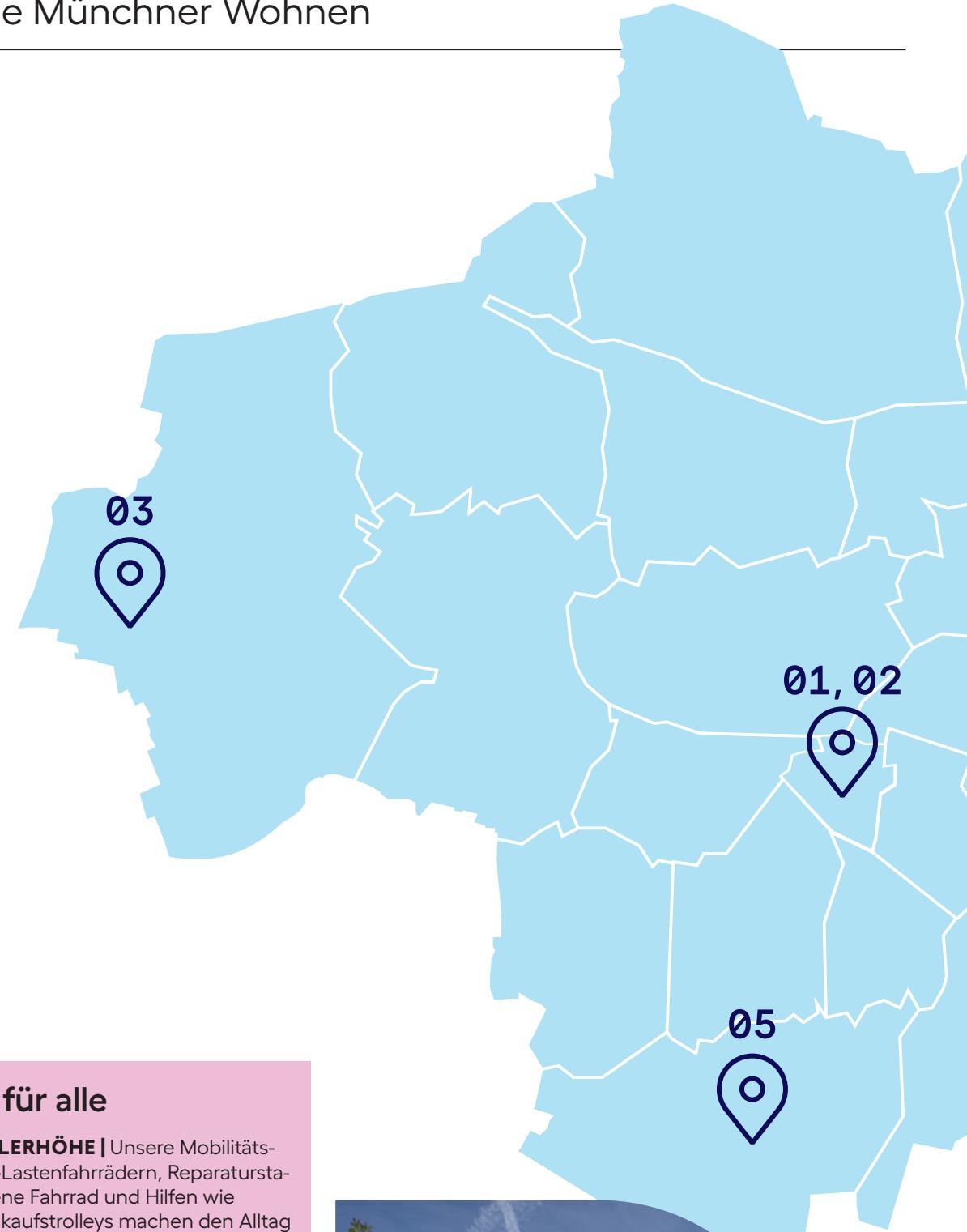
FREIHAM | Im Grünband Neuabing-Freiham lädt die Freiluftausstellung »Freiham – grün, lebendig, naturnah« zum Entdecken ein. Sie zeigt, wie vor Ort Natur und Architektur miteinander verschmelzen – mit begrünten Dächern, Regenwasserspeichern und Nisthilfen für Vögel in den Fassaden. Auch informiert sie über neue Ausgleichsflächen wie die Mooschwaige.

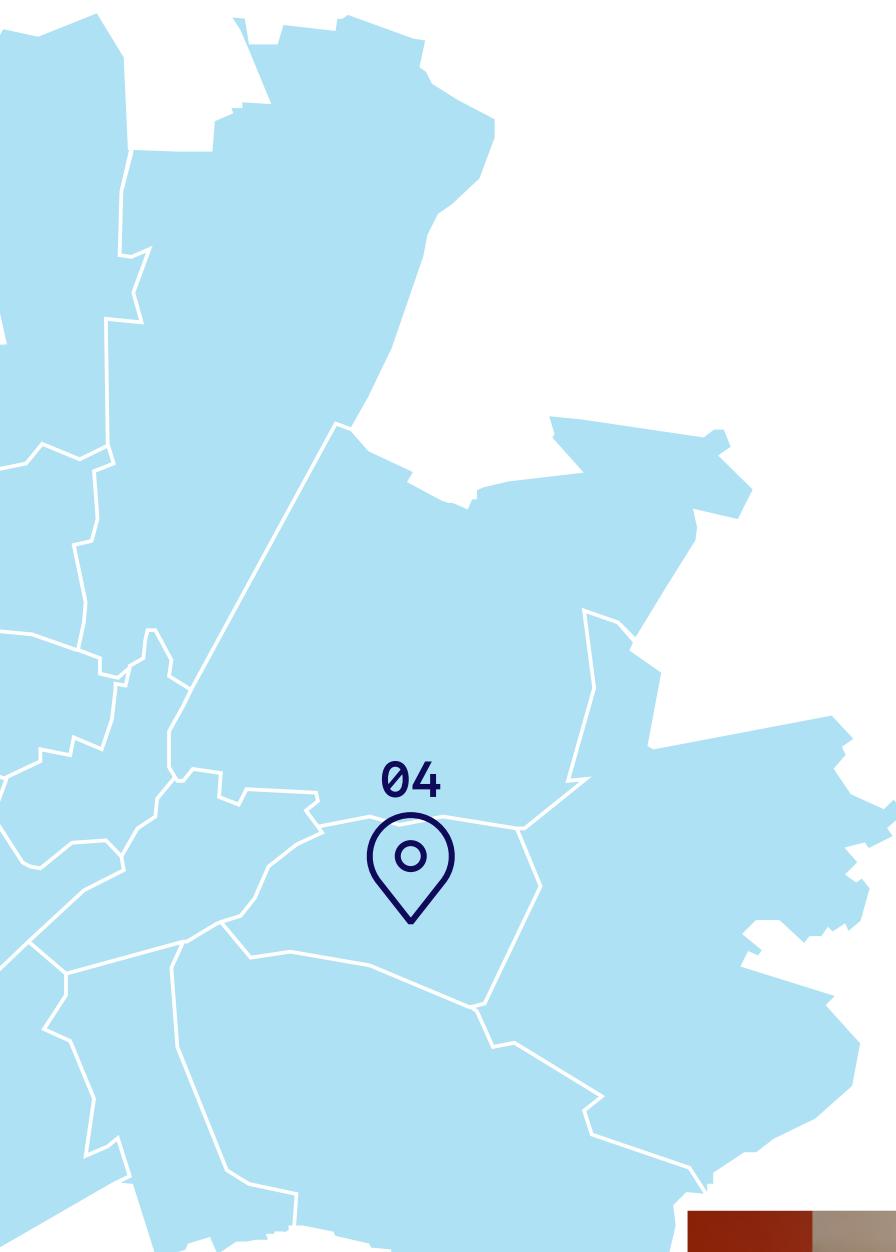
Unterstützt wird die Ausstellung von uns, dem Referat für Klima- und Umweltschutz, dem Baureferat und dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz. Die Organisation verantwortet das MGS-Stadtteilmanagement Freiham im Auftrag des Referates für Stadtplanung und Bauordnung.

Die Ausstellung ist bis Mitte Januar 2026 frei zugänglich.



Alle News aus den Quartieren der Münchener Wohnen finden Sie auf muenchner-wohnen.de



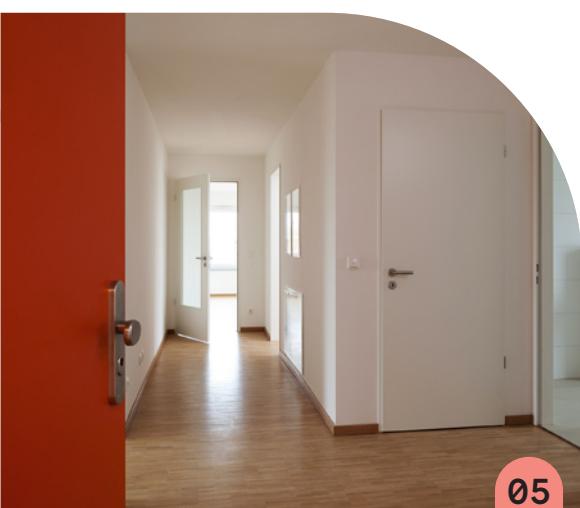


Gemeinsam gärtnern in der Maikäfersiedlung

BERG AM LAIM | An der Echardinger Straße haben wir rund 20 Gartenbeete à 2 m² errichtet. Sie verfügen über einen Wasseranschluss, Gießkannen und einen Kompostplatz. Die Nutzung ist kostenfrei, die Pflege und Bepflanzung übernehmen Mieter*innen. Einen grünen Daumen bringen sie selbst mit, das nötige Equipment erhalten sie von uns. Aktuell sind alle Beete vergeben und keine freien Plätze verfügbar.

Die Gärten sind Teil des integrierten Quartierskonzepts St.-Michael-Straße und werden durch das Referat für Klima- und Umweltschutz unterstützt. Die Gärtner*innen erhalten bei gemeinschaftlichen Treffen und Workshops professionelle Unterstützung und Beratung.

Inzwischen können Mieter*innen in über 3.650 Mieter*innengärten und Grabelandflächen auf rund 186.000 m² selbst säen, pflanzen und ernten.



Ein Zuhause für Frauen und ihre Hunde

THALKIRCHEN | Wohnungslose Frauen mit Hund stehen vor einer schwierigen Entscheidung: Während sie in städtischen Notunterkünften Schutz finden könnten, müssten ihre Hunde ins Tierheim. Für viele ist das undenkbar.

Deshalb modernisieren wir ein Gebäude am Kirchweg 5, das bereits seit Jahrzehnten Anlaufstelle für obdachlose Frauen ist, zu einer Übergangs- und Tagesaufenthaltseinrichtung für wohnungslose Frauen mit Hund. Es entstehen elf Einzelzimmer sowie ein Tagesbereich. Das Projekt ist eine Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen.

Ein starkes Team



Liebe Mieterinnen und Mieter,

der Jahreswechsel ist für uns alle ein guter Moment, durchzuatmen, das Alte hinter uns zu lassen und nach vorn zu blicken. Genau das tun wir jetzt auch bei der Münchner Wohnen: Mit einem neuen Führungsteam, zukunftsweisenenden Ideen und viel Erfahrung wollen wir 2026 zu einem starken Jahr für München machen.

Ab 1. Januar 2026 übernimmt die gebürtige Münchnerin Gabriele Meier die technische Geschäftsführung als Chief Technology Officer (CTO). Am 1. Februar 2026 folgt Jörg Franzen als Vorsitzender der Geschäftsführung, Chief Executive Officer (CEO). Beide bringen langjährige Erfahrung aus der Berliner Wohnungswirtschaft mit – einer Stadt mit ähnlichen Herausforderungen wie München. Ich bin überzeugt, dass sie frischen Wind und neue Perspektiven einbringen, ohne das Bewährte aus den Augen zu verlieren.

Gemeinsam mit Christian Müller, der weiterhin für die Wohnungsbewirtschaftung und sozialen Dienste verantwortlich bleibt, bilden die drei künftig das neue Führungsteam der Münchner Wohnen. Dieses Trio hat alles, was es braucht: Erfahrung, Tatkräft und das Herz am richtigen Fleck.

Ich bin zuversichtlich, dass wir mit dieser Aufstellung die Münchner Wohnen auf stabilem Kurs halten – zum Wohle der Mieterinnen und Mieter, der Mitarbeitenden und unserer Stadt. Für Sie heißt das: weiterhin sicherer und bezahlbarer Wohnraum, klimafreundlich gestaltete Quartiere und ein starkes Miteinander in den Nachbarschaften.

Ihr

Dieter Reiter

Dieter Reiter, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München, Vorsitzender des Aufsichtsrats der Münchner Wohnen

Miteinander und voneinander lernen

Das Mehrgenerationenhaus »Unter den Arkaden« zeigt, was Zusammenhalt im Nachbarschaftsleben bedeutet.

Im Außenbereich der Arkaden liegen Bücher, Kleidung und Spielsachen zum Mitnehmen oder Dazustellen in der BrauchBar bereit. Von Nachbar*innen für Nachbar*innen. »Das Haus gehört den Menschen im Viertel«, sagt Evelyn Hahn. Alle achten darauf, dass es ordentlich bleibt. Das zeigt, der Harthof hält zusammen.

Upcycling statt Tonne

Im großen Gemeinschaftsraum leitet eine Schneiderin Frauen an, wie aus alten Sommerkleidern bunte Schürzen oder aus Vorhängen Einkaufstaschen entstehen. Kurz vor Weihnachten wird nicht nur für zuhause, sondern auch für den Adventsbasar genäht. Übrigens sind Menschen jeden Geschlechts willkommen in der Gruppe.

Gemeinsam weiterkommen

Unter den Arkaden vereint mehrere Projekte unter einem Dach: das Mehrgenerationenhaus, den Bewohnertreff und das Familienzentrum. Träger ist das Euro-Trainings-Centre (ETC gGmbH). Gestartet hat das ETC im Harthof mit Lernhilfen für Kinder – hier, in einem Viertel mit vielen Herausforderungen. Rund zwei Drittel der Menschen haben einen Migrationshintergrund oder leben in prekären Verhältnissen. »Schnell haben wir gesehen, wenn Kinder in der Schule besser mitkommen sollen, müssen wir auch ihre Familien

Lernpat*innen gesucht

Haben Sie rund eine Stunde Zeit, Geduld und Freude am Lernen? Dann unterstützen Sie Kinder und Jugendliche als Lernpat*in im Mehrgenerationenhaus.

Patricia Formisano-Schmitz

p.formisano-schmitz@etc-muenchen.de
089 30905478-23

stärken«, sagt Leiterin Evelyn Hahn. So wurde Unter den Arkaden Schritt für Schritt zu einem Ort, an dem Lernen, Begegnung und gegenseitige Hilfe zusammengehören. Und dank des Einsatzes von inzwischen mehr als 30 Ehrenamtlichen hat sich das Angebot stetig weiterentwickelt.

Das Programm gestalten die Nachbar*innen selbst, sie bringen die Ideen ein und setzen sie gemeinsam mit den Festangestellten um. So gibt es vom Seniorenfrühstück über Sprach-Cafés und Zumba bis hin zur Mediensprechstunde ein buntes Angebot.

01 Die Nähgruppe schneidert jeden Mittwoch.

02 Evelyn Hahn, Leitung des Mehrgenerationenhauses, und Patricia Formisano-Schmitz, Leitung des Bewohnertreffs.

03 Ehrenamtliche bauen eine mobile Rampe für Rollstuhlfahrende auf.



04



04 Die Azubis vom ALMA, dem Ausbildungs-Lebensmittel-Markt, beim Lernen.

05 Die BrauchBar steht allen Passant*innen offen.

Dennoch bleibt Bildung das zentrale Thema des Mehr-generationenhauses. Die Azubis vom ALMA, dem Ausbildungs-Lebensmittel-Markt, beispielsweise, lernen hier für die Berufsschule.

Ziel: Selbstständigkeit

Evelyn Hahn und ihr Team möchten die Menschen dazu befähigen, selbstständig und selbstbewusst zu werden. »Wir erklären, wie man beispielsweise Behördenformulare ausfüllt, und die Menschen machen es selbst. Wir fördern Hilfe zur Selbsthilfe«, sagt Patricia Formisano-Schmitz, die den Bewohnertrreff leitet.

»Dieses Haus zeigt, was möglich ist, wenn alle mithelfen. Der Harthof kann viel – das beweisen die Menschen hier jeden Tag«, sagt Evelyn Hahn abschließend. ☎

05



Nachbarschaftstreffs: Neuer Look, gleicher Inhalt

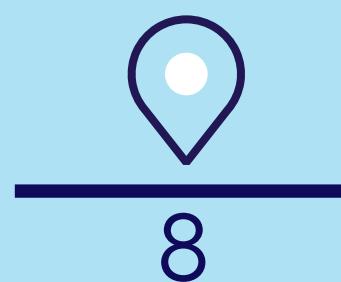


Der Treff in der Langbürgener Straße in Ramersdorf.



Unsere Nachbarschaftstreffs zeigen sich Schritt für Schritt im neuen Erscheinungsbild, damit sie auch äußerlich zur Münchener Wohnen-Familie gehören. Den Anfang hat der Treff in der Langbürgener Straße 3 mit unseren organischen Formen und freundlichen Farben gemacht.

Trotz der neuen Gestaltung bleibt das Wichtigste unverändert. Die Nachbarschaftstreffs sind Orte des Zusammenhalts, an denen Menschen sich begegnen, austauschen und ihre Ideen für gemeinsame Leben einbringen. Ob bei einem Kaffee, einem Kursangebot oder beim Weihnachtsfest – hier zählt das Miteinander. ☎



Für acht **Nachbarschaftstreffs** sind wir verantwortlich.

Hilfe ohne Hürden: die GesundheitsTreffs

Unterstützung bei Vorsorge, Anträgen, medizinischen Fragen oder Unsicherheiten.

Die GesundheitsTreffs der Landeshauptstadt München unterstützen Sie ganz unbürokratisch dabei, gesund zu bleiben und gesund zu werden. Das Fachpersonal beantwortet Fragen zu allen medizinischen Anliegen.

Gesundheit von A bis Z

Angefangen bei chronischen Erkrankungen, Impfungen, Fragen zu Medikamenten, Beratung zu sexuell übertragbaren Krankheiten bis hin zu gesundheitlichen Sorgen im Alltag: Alle Fragen werden ernst genommen. Wer unsicher ist, ob ein Arztbesuch nötig ist, einen Befund nicht versteht oder nicht weiß, wer helfen kann, bekommt Unterstützung. Ebenso bei Anträgen wie für eine Reha oder für finanzielle Hilfen. Auch Familien, die die Vorsorgeuntersuchungen für ihre Kinder nachholen möchten, sind willkommen.

Kurse- und Vorsorgeberatung

Die GesundheitsTreffs bieten vielfältige kostenfreie Kurse rund um Bewegung und Gesundheit, Spaziergänge, Yoga, »Fit mit Kind« oder auch »Erste Hilfe psychische Gesundheit«. Zudem beraten sie bei Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten, helfen beim Rauchstopp und beim gesunden Abnehmen von übergewichtigen Kindern.

Verständlich und kostenfrei

In den Treffs nimmt sich das Team Zeit. Ärzt*innen, Sozialpädagog*innen, medizinische Fachangestellte, Hebammen und weitere Gesundheitsfachkräfte hören zu und klären Fragen Schritt für Schritt. Vertraulich, kostenfrei und



Ein vielfältiges Kursangebot und Beratung zu allen Gesundheitsthemen: Das bieten die GesundheitsTreffs der Stadt München.

auf Wunsch anonym. Sie brauchen weder Krankenversicherungskarte noch einen Termin. Bei Bedarf steht Ihnen ein*e Dolmetscher*in zur Seite. Wenn die Lösung außerhalb des Treffs liegt, vermittelt das Team zu Ärzt*innen, sozialen Beratungsstellen oder speziellen Projekten.

Fünf Standorte – offen für alle

Die GesundheitsTreffs gibt es fünfmal in München. Die verschiedenen Angebote richten sich nach dem Bedarf im jeweiligen Stadtteil. Doch der Besuch ist nicht an den Wohnort gebunden. Jede*r kann den Treff wählen, der am besten erreichbar ist.



GesundheitsTreffs

GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44
81829 München
089 233728720
gesundheit-riem.gsr@muenchen.de

GesundheitsTreff Neuperlach

Quiddestraße 15
81735 München
089 45350018
gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de

GesundheitsTreff Hasenbergl

Wintersteinstraße 14
80933 München
089 233772508
gesundheit-hasenbergl.gsr@muenchen.de

Mobiler GesundheitsTreff Moosach

Im Stadtteilladen Moosach
Dachauer Straße 270b
80992 München
089 233772504
gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de

Mobiler GesundheitsTreff Freiham

Der GesundheitsTreff Freiham ist noch nicht vor Ort, aber es gibt verschiedene mobile Angebote.
gesundheit-freiham.gsr@muenchen.de

muenchen.de/gesundheitstreff

München Box: Pakete einfach und flexibel empfangen

Weniger Verkehr, mehr Komfort: die Lieferung immer zum richtigen Zeitpunkt.

Wir statteten unsere Mobilitätsstationen mit München Boxen aus. Diese werden bedient von DHL, GLS, dpd, UPS und FedEx. Die Pakete lassen sich bequem per Abholcode rund um die Uhr empfangen oder versenden, unabhängig von Lieferzeiten und ohne zu Hause warten zu müssen.

Klimaschutz im Quadrat

Gleichzeitig leisten die München Boxen einen Beitrag zur Reduzierung des Verkehrs, denn die Lieferfahrzeuge geben ihre Sendungen gebündelt an einer zentralen Station ab, statt mehrere Haushalte direkt anzufahren. Und weniger Strecken bedeutet weniger CO₂-Emissionen.

Ein Teil vom Ganzen

Aktuell sind neun München Boxen in unseren Quartieren in Betrieb, den Anfang machte der

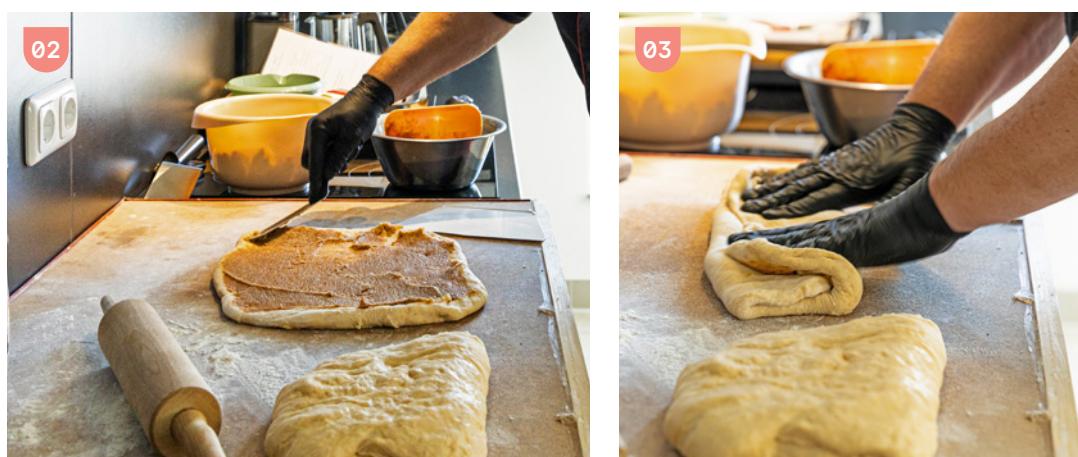


Paulanerplatz in der Au. Je nach Größe bieten sie Platz für bis zu 200 Pakete. Weitere Standorte sind bereits in Planung, unter anderem in Neuhermann, Ramersdorf und Moosach.

Ziel: weniger Wirtschaftsverkehr

Das Projekt »München Boxen« geht auf einen Beschluss des Stadtrats zur urbanen Logistik als Teil der Mobilitätsstrategie 2035 zurück. Ziel ist es, den Wirtschaftsverkehr in der Stadt nachhaltig, effizient und verkehrssicher zu gestalten und so die Lebensqualität in den Quartieren zu verbessern.

Von links: Bürgermeister Dominik Krause, Christian Müller, Geschäftsführer Münchener Wohnen, Dr. Christiane Behrisch, Mobilitätsreferat, zusammen mit Steffen Knopp, Antonello Ferraro, Stefan Feller und Susanne Kraus von der Münchener Wohnen.



01 Winfried Strunk serviert persönlich. Viele Besucher*innen sind Stammgäste.

02 03 In den Hefeteig wird die Spekulatiusbutter behutsam eingearbeitet. Danach darf der Teig wieder gehen. Insgesamt dreimal wiederholen.

04 05 Bevor die Focaccia in den Ofen kommt, bestreicht Winfried Strunk den Teig mit Butter und drückt Spekulatiusbruch ein.

Weitere Informationen zu »Wohnen im Viertel« unter: muenchner-wohnen.de/wohnen-im-viertel
089 877662-6200

Backen mit Zeit, Zimt und Liebe

»Wohnen im Viertel« heißt: selbstbestimmt leben. Im Wohncafé in der Cosimastraße versüßt Bäckermeister Winfried Strunk ehrenamtlich Nachmittage.

Jeden Mittwoch backt Winfried Strunk im Wohncafé in der Cosimastraße 100 im Prinz-Eugen-Park in Bogenhausen. Diesen Nachmittag gibt es eine Eigenkreation: weihnachtliche Focaccia mit Vanilleeis.

Der Vorteig für den Hefeteig ist bereits gegangen. Jetzt knetet Winfried Strunk behutsam weiter und mischt Zimt, frischen Orangenabrieb und Vanillemark unter. »Das ist mein Grundteig, der ist sehr wandelbar«, sagt der Bäcker- und Konditormeister.

Nach dem Ausrollen verstreicht er Spekulatiusbutter auf dem gegangenen Teig, faltet, lässt ruhen, faltet erneut. Dreimal wiederholt er das, bis der Teig in die Backform kommt. Schon im heißen Ofen erfüllt ein Duft nach Weihnachten das Wohncafé.

Ehrenamt mit Leib und Seele

Winfried Strunk suchte nach einem sinnstiftenden Ehrenamt, las einen Aushang und bot an, Reisegeschichten zu erzählen. Dabei kam ihm eine Idee: Warum nicht auch für die Gäste backen? Besonders angetan hat es ihm Hefeteig, den er immer wieder neu interpretiert.

»Wohnen im Viertel«: Sicherheit, Pflege und Gemeinschaft

Katrin Alfes organisiert als Leiterin das Wohncafé, dessen Träger »Die Mitterfelder gGmbH« ist. Sie hat es mit viel Herzblut aufgebaut und sorgt dafür, dass jede Woche alles liebevoll vorbereitet ist. Und über diese Wertschätzung freuen sich die Gäste.

Das Wohncafé ist Teil des Wohn- und Versorgungskonzepts »Wohnen im Viertel«, das die Münchener Wohnen seit 2008 an 15 Standorten anbietet. Menschen mit Pflegebedarf sollen in ihrer eigenen Wohnung bleiben können – mit ambulanter Unterstützung, koordiniert durch erfahrene soziale Träger. Das ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben und gibt die Sicherheit, dass im Notfall jemand da ist.

So schmeckt das Miteinander

Und genau diese Mischung aus Verlässlichkeit und Nähe wird im Wohncafé spürbar, wenn Winfried Strunk den Gästen die warme Focaccia mit Vanilleeis serviert. Ein Nachmittag, der nach Gemeinschaft schmeckt.

Winfried Strunks Lieblingsrezept:

Butterhefeteig

1. Vorteig

- 200 g Weizenmehl Typ 405
- 40 g Frischhefe
- 150 ml Milch lauwarm

Die Zutaten mit lauwärmer Milch zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde gehen lassen.

2. Hauptteig

- 300 g Weizenmehl Typ 405
- 60 g Zucker weiß
- 8 g Salz
- 80 g Butter weich
- 150 ml Milch lauwarm
- 3 Eigelb
- 1 g Zimt gemahlen
- 5 g Vanillemark
- 1 Stück Orangenabrieb

Zutaten zugeben und behutsam zu einem glatten Teig kneten.

Weihnachtliche Focaccia

Das Grundrezept ist die Basis für die weihnachtliche Focaccia-Variante.

Ergänzende Zutaten

- 250 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 5 g Zimt
- 5 g Spekulatiusgewürz
- 1 Packung Spekulatius

Die Spekulatius grob zerbröseln. Butter, brauner Zucker, Zimt und Spekulatiusgewürz verrühren.

Das Gemisch in drei Etappen in den Hefeteig einarbeiten. Zwischendurch den Teig ruhen lassen, bis er jeweils etwa die doppelte Größe erreicht hat. Anschließend den Teig in ein tiefes Backblech geben, Spekulatiusstücke eindrücken und mit gehackten Haselnüssen sowie braunem Zucker bestreuen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen.



Neues Jahr, neues Glück

Traditionen zum Jahreswechsel.



Iran

Mit dem Frühlingsanfang im März beginnt im Iran das neue Jahr: Nouruz. Highlight des Festes ist eine »Haft Sin«-Tafel mit sieben Dingen, die im Persischen mit dem Buchstaben S beginnen, von Weizenkeimlingen bis Knoblauch. Sie stellen die sieben Tugenden Gottes dar.



Peru

In Peru entscheidet an Silvester die Kartoffel über das Glück im neuen Jahr. Drei Knollen – eine ungeschälte, eine halb geschälte und eine ganz geschälte – liegen unter einem Sessel. Punkt Mitternacht wird blind eine gezogen: Die ungeschälte bringt Wohlstand, die halb geschälte ein durchschnittliches Jahr und die geschälte kündigt finanzielle Sorgen an.

Japan

In Japan ist das Neujahrstag, Shogatsu, das wichtigste Fest des Jahres. Häuser werden mit Gestecken aus Pinien und Bambus geschmückt, um die Götter zu begrüßen, und beim ersten Tempel- oder Schreinbesuch des Jahres wird um Glück und Gesundheit gebetet. Kinder freuen sich über kleine Geldgeschenke, und Millionen Neujahrskarten werden verschickt, um Glück und gute Wünsche zu teilen.



Großbritannien

In London startet das neue Jahr bunt und laut mit der New-Year's-Day-Parade am 1. Januar. Rund 10.000 Menschen aus allen 33 Stadtbezirken, darunter Musiker*innen, Tänzer*innen und Akrobat*innen, nehmen teil.



Deutschland/Italien

Beim »s'Nujohrschrei« im Allgäu, in Niederbayern und Südtirol ziehen Kinder am Neujahrs morgen von Haus zu Haus und wünschen ein gutes neues Jahr. Als Dank gibt es Süßigkeiten oder ein bisschen Geld. Der Brauch endet mit dem Mittagsläuten – wer danach noch unterwegs ist, geht leer aus.



Finnland

In Finnland wird das Jahr mit Eisbaden verabschiedet – egal, wie kalt es draußen ist. Danach geht's in die Sauna, bevor beim Zinngießen geschmolzenes Metall ins Wasser getropft wird – die Formen sollen die Zukunft verraten.



Griechenland

Um Mitternacht wird ein Granatapfel an der Türschwelle zerschmettert, je mehr Kerne herausfallen, desto größer das Glück.

Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe:
Energie

Sie sind gefragt!



Nachbarschaften leben von der Beteiligung ihrer Bewohner*innen. Was tun Sie, um das Zusammenleben in Ihrem Viertel besser zu machen?

Schreiben Sie uns an mieterzeitung@muenchner-wohnen.de oder per Postkarte an Münchener Wohnen, Gustav-Heinemann-Ring 111, 81739 München.

Die fünf wertvollsten Tipps für ein besseres Miteinander erhalten einen **Gutschein für das Lenbachhaus** in Höhe von **20 Euro**.

Teilnahmebedingungen: vollständige Angabe Ihrer Adresse, Einverständnis, dass wir Ihren Tipp mit Ihrem Vornamen veröffentlichen.

Einsendeschluss ist der 30. Januar 2026.

Wohin mit dem Christbaum?

Der Abfallwirtschaftsbetrieb München (AWM) bietet viele kostenlose Möglichkeiten, Christbäume zu entsorgen.

Von 7. Januar bis 4. Februar 2026 stehen im ganzen Stadtgebiet Sammelstellen bereit – zusätzlich zu den elf Münchener Wertstoffhöfen.

Wichtig: Bitte nur vollständig abgeshmückte und plastikfreie Bäume abgeben.

Alle Sammelstellen unter awm-muenchen.de/christbaum



Die Teilnahme am Gewinnspiel ist freiwillig. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Mieter*innen der Münchener Wohnen sowie der von der Münchener Wohnen verwalteten Wohnungen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Mitarbeiter*innen der Münchener Wohnen und aller mit ihr verbundenen Unternehmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner*innen werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Die personenbezogenen Daten der Teilnehmer*innen werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels und zur Benachrichtigung der Gewinner*innen verwendet. Die Vornamen der Gewinner*innen werden zusammen mit dem eingereichten Tipp für ein gutes Miteinander ausschließlich in der nächsten MUQ veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Ihr Kontakt zur Münchner Wohnen

Kundenservice: 089 877662-5800
kundenservice@muenchner-wohnen.de
 24/7 über unsere Mieter-App



Alle Infos zu den Nachbarschaftstreffs in München, von denen wir acht für Sie organisieren, unter:
nachbarschaftstreff-muenchen.de



Hier bekommen
Sie die App!

Jetzt downloaden:
muenchner-wohnen.de/mieterapp