

SENIORENTREFF

JULI - DEZEMBER 2021



Titelbild: „Hagebutten“

In Gedenken an Dietrich Dorst, verstorben im Januar 2021



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ich freue mich, Ihnen für das 2. Halbjahr 2021 wieder ein abwechslungsreiches und breitgefächertes Veranstaltungsprogramm des Seniorentreffs präsentieren zu dürfen und verbinde dies gleichzeitig mit dem großen Wunsch und der Hoffnung, dass all das, was hier von den Mitarbeiterinnen der Einrichtung so liebevoll und professionell geplant wurde auch umgesetzt werden darf.

Etwas mehr als 7 Monate war der Seniorentreff, wie viele andere Einrichtungen des öffentlichen Lebens auch, coronabedingt geschlossen. Die Freude und Erleichterung ist daher deutlich spürbar gewesen, als Ende Mai die Senior*innen, Teilnehmer*innen, Dozent*innen und Künstler*innen, die Mitteilung bekamen, dass die Einrichtung am 07. Juni ihre Türen wieder öffnet. Endlich darf in Gemeinschaft wieder gelernt, gelacht, gemalt, getöpfert, informiert, bewegt, geturnt und gewandert werden. All das also, was Sie in den letzten Monaten so schmerzlich vermisst haben. Von einem Alltag, wie Sie ihn von früher kennen sind wir zwar noch ein Stückweit

entfernt und die meisten Kurse, Gruppen und Veranstaltungen müssen aufgrund der geltenden Abstandsregeln in abgewandelter Form angeboten werden, dennoch blicken wir wieder optimistischer in die Zukunft, zumal die meisten älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zwischenzeitlich den vollen Impfschutz erhalten haben.

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen, aktiven Sommer und Herbst bei bester Gesundheit,

Ihr

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

„Leben heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern lernen, im Regen zu tanzen“.

Dieser Spruch ist sicher nicht einfach umzusetzen und dennoch hat er uns gerade in diesen Zeiten so gut gefallen, dass wir ihn für unseren neuen Seminarraum, den wir in den letzten Monaten komplett neu gestaltet und möbliert haben, übernehmen wollten. Der Raum ist, wie wir finden, wunderschön hell und freundlich geworden und wir sind uns sicher, dass Sie sich dort wohlfühlen werden!



Eine Weile wird es aber wohl noch dauern, bis wir den normalen Regelbetrieb in allen Bereichen und Zimmern wieder aufnehmen können. Auch in den nächsten Monaten werden uns noch viele Hygienebestimmungen begleiten und wir werden weiterhin, wie die Katze vor dem Mauselloch, auf die Inzidenz starren in der Hoffnung, dass die Fallzahlen nicht wieder deutlich in die Höhe steigen. Erstmal aber genießen wir es sehr, dass Sie dieses Haus wieder mit Leben füllen und Ihr Lachen durch die Gänge hallt, denn dafür ist es ja schließlich einmal gebaut worden.

Hoffen wir also, daß die OIDA-Regel:

„Obstand hoitn, Imma d`Händ woschn, Dahoam bleibn und A Maskn aufsetzen“
bald der Vergangenheit angehört.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem vorliegenden Programm, sowie viele interessante Begegnungen, Besichtigungen und Bereicherungen in den kommenden Monaten!

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Beate Kopp".

Beate Kopp

Von der Idee bis zur Umsetzung war es nur ein kleiner Schritt.

Anfang des Jahres dachten wir uns, wir müssen wenigstens ein bisschen Freude und gute Laune verbreiten und so entstand mit dem „Kleinen Gruß aus dem Seniorentreff“ unser „Spaß- und Rätselhefterl“. Unsere Kollegin Andrea Bauer hat sich dann von Anfang an voller Elan und mit vielen schönen Ideen an die Arbeit gemacht, wunderbare Geschichten und Rätsel entwickelt und Sie zur Kreativität angeregt. Eine Aufgabe bestand unter anderem darin, ein berühmtes Gemälde nachzustellen.

Dem Ehepaar Zeus ist das, wie man unten sieht, aufs Vortrefflichste gelungen. Chapeau und ein großes Dankeschön an alle, die so begeistert mitgemacht haben und uns so viele positive Rückmeldungen gaben.

Na ja, und wer weiß, vielleicht nehmen wir ja auch genau das aus diesen tristen Zeiten mit und legen ab und zu in lockeren Abständen ein neues „Hefterl“ auf.





NORDIC WALKING

Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert die Muskulatur, steigert Ausdauer und Wohlbefinden und man ist ganz nebenbei auch noch an der frischen Luft.

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: Montag, 15.00-16.30 Uhr

SPAZIERGANG

Sie können aufgrund Ihres Alters oder körperlicher Gebrechen keinen kräftezehrenden Sport mehr treiben, wollen sich aber in netter Gesellschaft etwas mehr bewegen? Dann machen Sie doch einfach mit, bei unseren Spaziergängen rund um Garching.

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

Juli bis Ende Oktober 2021 (Je nach Wetterlage auch länger)

BLOCKTANZ

Tanzen ist in Pandemiezeiten schwierig, aber Blocktanz ist möglich, denn Sie brauchen keinen Partner. Bei beschwingter Musik tanzen wir nach festgelegten Schrittfolgen, fördern Konzentration und auch Koordination und haben vor allem auch Spaß dabei!

Leitung: Irena Bròzda

Ort: Saal im Seniorentreff

Termin: Dienstag, Gruppe I 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Gruppe II 11.15 Uhr – 12.15 Uhr

RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ

Dieses rhythmische Fitnessprogramm, bei dem Körper und Geist gleichermaßen angesprochen werden, ist geeignet für jeden, der sich gern zu schwungvoller Musik im Takt bewegen möchte. Dabei werden Gelenke und Muskeln schonend aktiviert und aufgebaut. Bitte Sportschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Eva Maria Sauer

Ort: Gymnastikraum Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 14tägig, 9.00-10.00 Uhr

SITZTANZ

Sich rhythmisch zu bewegen, steigert die Lebensfreude, trainiert die Muskulatur, die Koordination und natürlich auch die Beweglichkeit sowie das Denkvermögen. Das Schöne beim Sitztanz ist, dass auch diejenigen, die nicht mehr ganz so fit sind, mitmachen können.

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termin: Dienstag, 11.00-12.00 Uhr

QI GONG

Die Praxis des Qi Gong – die Pflege der Lebensenergie mit Hilfe von leicht erlernbaren, sanften und fließenden Bewegungsübungen – ist eine jahrtausendealte, aus China stammende, Methode.

Qi Gong hat ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Gymnastikraum VHS
Termine: Montag, Gruppe I 9.00- 9.45 Uhr
Gruppe II 10.00-10.45 Uhr

YOGA

Die jahrtausendealten Übungen des Yoga wirken sich entspannend auf Körper und Geist aus. Sie tragen zum Stressabbau bei und verhelfen Ihnen zu neuer Kraft und Energie.

Leitung: Renate Seulen
Ort: Gymnastikraum VHS
Termin: Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr

AUSGLEICHSGYMNASTIK

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Mobilität, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination. Coronabedingt muss dieser Kurs auf drei Gruppen verteilt werden.

Leitung: Stefanie Brayford
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termine: Dienstag, Gruppe I 15.00 Uhr-15.30 Uhr
Gruppe II 15.45 Uhr-16.15 Uhr
Gruppe III 16.30 Uhr-17.00 Uhr

SENIORENGYMNASTIK

Regelmäßiges Training hält ihren Körper fit für den Alltag. Die Gymnastik ist abwechslungsreich und auf verbesserte Gelenkigkeit und Koordination ausgerichtet.

Leitung: Ines Hütter
Ort: Gymnastikraum VHS
Termine: Donnerstag, Gruppe I 9.00-10.00 Uhr
Gruppe II 10.00-11.00 Uhr
Gruppe III 11.00-12.00 Uhr

KEGELN

Die Kegelgruppen warten sehnlichst darauf, endlich wieder die Bahn benutzen zu dürfen. Wir hoffen sehr, dass dies im 2. Halbjahr wieder möglich ist. Sollte dies der Fall sein, melden wir uns umgehend bei Ihnen. Derzeit lassen dies die Hygienebestimmungen noch nicht zu, da eine ausreichende Belüftung und die notwendigen Sicherheitsabstände in der Kegelbahn nicht gewährleistet werden können.

STOCKSCHIESSEN

Die Gruppe trifft sich wöchentlich auf der Stockbahn am Garchinger See.

Neue Stockschiützen sind herzlich willkommen.

Interessierte melden sich bitte im Büro oder kommen direkt zur Stockbahn.

Termin: Dienstag, 14.00 Uhr

SINGKREIS „GARCHINGER GRAUKEHLCHEN“

Singen spricht alle Sinne an und ist gut für die Seele. Alle, die gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter fröhliche Lieder anstimmen, sind in diesem Singkreis gut aufgehoben. Aufgrund der Pandemie, versuchen wir es in diesem Halbjahr bei schönem Wetter und viel Abstand in unserem Innenhof. Bitte Sitzkissen mitbringen.

Leitung: Christian Bauer

Ort: Innenhof Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 täglich

GEDÄCHTNISTRAINING

Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge, denn geistige Fitness ist zum Glück keine Frage des Alters! Gemeinsam bringen wir unsere grauen Zellen mit abwechslungsreichen Einzel- und Gruppenübungen auf unterhaltsame und spielerische Weise auf Trab. Dabei erfahren Sie auch, wie Sie ohne großen Aufwand Gedächtnisübungen in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Andrea Bauer

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 14täglich, 9.00-10.00 Uhr

„ERINNERN SIE SICH....“

... an alte Lieder, Sprüche, Märchen und Geschichten oder an Gegenstände, die heute kaum mehr einer kennt, die Sie aber in Ihrer Kindheit viel benutzt haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Auf vergnügliche Weise, ohne Stress und Leistungsdruck trägt dieser Kurs dazu bei, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern. Jede Menge Spaß ist dabei garantiert.

Leitung: Anita Schulz

Ort: Seminarraum 3

Termin: Jeden 1. und 3. Montag, im Monat, 10.00 – 11.00 Uhr

Beginn: 19. Juli 2021

NEU

ITALIENISCH MIT VORKENNTNISSEN

Der Hauptteil des Kurses widmet sich dem Erwerb sprachlicher Grundkenntnisse, aber auch die Kultur kommt nicht zu kurz. Sie hören italienische Lieder, lernen köstliche Rezepte kennen und beschäftigen sich mit italienischen Sitten und Gebräuchen.

Leitung: Lucia Bolzoni
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 10.00-11.00 Uhr

PARLI ITALIANO?

Dieser Italienisch-Konversationskurs bietet die Möglichkeit, Ihre sprachlichen Kenntnisse anzuwenden und zu üben. In entspannter Atmosphäre werden wir uns über verschiedene Themen, wie z.B. Freizeitgestaltung, Sitten und Bräuche Italiens, Reisen und vieles mehr unterhalten. Durch das Einüben von Dialogen und Rollenspielen wird Ihr Wortschatz in lebendiger Weise aktiviert und erweitert. Grundkenntnisse der italienischen Sprache sind vorausgesetzt.

Leitung: Lucia Bolzoni
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 11.00-12.00 Uhr

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Wer bereits über gute Englischkenntnisse verfügt und diese weiter ausbauen möchte, ist hier genau richtig.

Leitung: Beate Windisch
Ort: Seminarraum 1, Seniorentreff
Termin: Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben Englisch zwar gelernt, aber nicht mehr angewendet und daher viel vergessen? In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, mit einfachen Texten und Übungen, das bisher Gelernte aufzufrischen und zu festigen.

Leitung: Frauke Bähr
Ort: Saal Seniorentreff
Termine: Donnerstag, Gruppel 10.00-11.00 Uhr
Gruppe II 11.00-12.00 Uhr

MALKURS

Die Malfreunde treffen sich regelmäßig im Seniorentreff, um unter kompetenter Anleitung ihrem Hobby nachzugehen. Auch werden gemeinsame Ausstellungen geplant und durchgeführt.

Leitung: Elisabeth Seitzl
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Dienstag, 14.00-16.00 Uhr

TÖPFERKURS

Gemeinsam töpfern, etwas Eigenes entstehen lassen und sich dabei in netter Runde unterhalten, macht einfach Spaß. Derzeit kann die „Offene Keramikwerkstatt“ nicht stattfinden. Ob dies ab Sommer wieder möglich ist, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Aufgrund der Abstandsregelungen muss die Gruppe daher möglicherweise weiterhin aufgeteilt werden:

Leitung: Debora Dietze
Ort: Keramikwerkstatt Seniorentreff
Termine: Mittwoch, Gruppe I 14.00-15.50 Uhr
Gruppe II 16.00-17.50 Uhr

PC-TREFF

Mit oder ohne Laptop, mit oder ohne große PC-Kenntnisse. Dieser Treff ist für alle Seniorinnen und Senioren gedacht, die sich gerne über ihre kleinen oder großen Probleme mit dem Computer austauschen wollen. Ohne Zeitdruck können Sie sich mit Gleichgesinnten besprechen, Tipps geben oder bekommen. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihren Laptop mit.

Die Gruppe wird 2021 wegen der Pandemie noch aufgeteilt.

Leitung: Wolfgang Hexamer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 1x monatlich, Gruppe I 13.00 – 14.30 Uhr
Gruppe II 15.00 – 16.30 Uhr

BRIDGE, CANASTA UND SCHAFKOPF

Aufgrund der Abstandsregelungen können die Kartenspielgruppen derzeit leider noch nicht stattfinden.



BINGO

Verbringen Sie einen unterhaltsamen, anregenden Nachmittag beim Bingo-Spiel in netter Gesellschaft. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig: Einfach dazukommen und mitspielen. Es erwarten Sie Spannung, Spaß und wenn Sie Glück haben, auch ein kleiner Gewinn.

Wir servieren Ihnen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Kosten: 1 Euro pro Bingokarte und jeweils 1 Euro pro Kuchen

Leitung: Stefanie Brayford und Thomas Kempel / Arbeiterwohlfahrt

Ort: Saal Seniorentreff

Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 – 16.30 Uhr

28. Juli, 29. September, 27. Oktober, 17. November 2021

Max. 15 Teilnehmer. Eine Anmeldung im Büro Seniorentreff ist erforderlich!

SUPPENTAG



Es ist noch Suppe da....

Genießen Sie in netter Gesellschaft eine schmackhafte Suppe oder einen Eintopf, einen kleinen Nachtisch und eine Tasse Kaffee.

Kosten: 3,50 €

Termin: Freitag, 1 x monatlich, 12.00 Uhr

30. Juli Chili con Carne

01. Oktober Linseneintopf

05. November Kartoffelsuppe mit Pilzen und Speck

Eine Anmeldung ist erforderlich!

FRÜHSTÜCKSTREFF MIT DEN BEWOHNERN DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

Wir treffen uns in geselliger Runde zu einem abwechslungsreichen und gesunden Frühstück. Frische Brötchen oder gutes Brot, Wurst, Käse und selbstgemachte Marmelade lassen uns gut in den neuen Tag starten. Kaffee und Tee gibt es reichlich, aber das Schönste sind die netten Gespräche.

Termine: Montag, 09. August
Mittwoch, 20. Oktober 2021
um 9.30 Uhr



Eine Anmeldung ist erforderlich!

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wenn man einen Menschen, der einem nahesteht, versorgt oder pflegt, dann ist das mit vielfältigen Belastungen verbunden. Es stellen sich praktische Fragen, wie die Organisation der Versorgung oder der Kampf mit dem Behördensdschungel. Vor allem aber ist man als Angehöriger eines pflegebedürftigen Menschen plötzlich mit großer Verantwortung konfrontiert und fühlt sich oft überfordert und alleine. In unserer Gesprächsgruppe treffen sich Angehörige, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Die Treffen finden einmal monatlich statt und sind kostenfrei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Vor dem ersten Besuch melden Sie sich bitte bei Frau Sonnleitner an (Tel: 089/6221-2164).

Leitung: Ute Sonnleitner, Fachstelle für Pflegende Angehörige des Landkreises München

Termine: Donnerstag, 15.00-16.30 Uhr

**08. Juli, 12. August, 16. September, 07. Oktober, 11. November sowie
09. Dezember 2021**

SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATS DER STADT GARCHING

Der Seniorenbeirat ist eine Anlaufstelle für ältere Bürgerinnen und Bürger. Mit Anliegen oder Fragen können Sie sich jederzeit direkt an den Seniorenbeirat der Stadt Garching (kontakt@seniorenbeirat-garching.de) wenden, oder aber in eine der regelmäßig stattfindenden Sprechstunden im Seniorentreff kommen.

Termine: Mittwoch 1x monatlich, 14.00 – 15.00 Uhr

Die Termine entnehmen Sie bitte der Presse.

ANDACHT

In Zusammenarbeit mit der katholischen und evangelischen Kirche feiern wir einmal im Monat eine Andacht. Vor der Andacht (16.00 Uhr) können Sie gerne zum Kaffeetrinken kommen.

Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 16.30 Uhr

07. Juli, 15. September, 06. Oktober, 03. November, 08. Dezember 2021

WOLFRATSHAUSEN - PUPPLINGER AU

Von Wolfratshausen kommend überqueren wir die Isar an der Floßlande Isarfloß und wandern weiter nach Puppling. Die Pupplinger Au ist ein Auwald entlang der Isar mit seinen zahlreichen Kiesbänken. Wir durchwandern dieses herrliche Naturwaldreservat und kehren nach Wolfratshausen zurück.

Wegstrecke ca. 10 km. Gehzeit 2 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 09. Juli 2021

Treffen: 9.00 Uhr Maibaum

Teilnahmegebühr: 2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

HOFKONZERT

Wie schon im vergangenen Jahr, werden uns der Tenor Christian Bauer und Angelika Brettl am Klavier, im Innenhof der Seniorenwohnanlage auf eine musikalische Reise mitnehmen.

Wir stellen Stühle mit dem entsprechenden Abstand bereit. Selbstverständlich können Sie die Musik aber auch von Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse aus genießen.

Freuen wir uns also auf einen schönen und hoffentlich trockenen Nachmittag!

Gesang: Christian Bauer

Klavier: Angelika Brettl

Termin: Montag, 12. Juli 2021, 15.00 Uhr

Ausweichtermin: Montag, 26. Juli 2021, 15.00 Uhr



TAGESFAHRT: BERCHING UND TREIDELFAHRT



Am Vormittag schlendern wir bei einer Führung durch die kleine mittelalterliche Stadt Berching mit ihrer komplett geschlossenen Stadtmauer, ihren 13 Wehrtürmen, imposanten Bürgerhäusern, verträumten Gassen und Winkeln. Nach dem gemeinsamen Mittagessen lassen wir uns in einem Lastkahn vom Pferd über das Wasser des Alten Ludwigkanals ziehen und genießen bei dieser „Treidelfahrt“ die wunderschöne Landschaft. Die alten Schleusenwärterhäuschen und moosüberwachsenen Schleusen, welche früher

mitreiner Manneskraft geöffnet und geschlossen wurden, werden Sie zudem in frühere Zeiten versetzen. Auf der Kutscheralm lassen wir diesen Tag dann bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Termin: Donnerstag, 22. Juli 2021

Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 18,-- Euro Fahrtkosten

15,-- Euro Stadtführung und Treidelfahrt



BINGO

Verbringen Sie einen unterhaltsamen, anregenden Nachmittag beim Bingo-Spiel in netter Gesellschaft. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig: Einfach dazukommen und mitspielen. Es erwarten Sie Spannung, Spaß und wenn Sie Glück haben, auch ein kleiner Gewinn. Wir servieren Ihnen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Kosten: 1 Euro pro Bingokarte und jeweils 1 Euro pro Kuchen

Leitung: Stefanie Brayford und Thomas Kempel / Arbeiterwohlfahrt

Termin: Mittwoch, 28. Juli 2021, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Saal Seniorentreff

Weitere Termine: 29. September, 27. Oktober sowie 17. November 2021

SUPPENTAG

Es ist noch Suppe da....

Genießen Sie in netter Gesellschaft eine schmackhafte Suppe oder einen Eintopf, einen kleinen Nachtisch und eine Tasse Kaffee.

Termin: Freitag, 30. Juli 2021, 12.00 Uhr

Kosten: 3,50 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich!



FÜHRUNG : MUSEUM FÜR ABGÜSSE



Copyright: Museum für Abgüsse München, Foto: Roy Hessing

Das Museum für Abgüsse ist eine Sammlung von Gipsabgüssen antiker Plastik im Kunstareal München. Mit insgesamt 2.000 Objekten stellt sie die viertgrößte Abgusssammlung Deutschlands dar. Gipsabgüsse sind durch die gute Verarbeitbarkeit von Gips sowie die exakte Wiedergabe von Oberfläche und Form der Vorbilder das passende Medium zur Reproduktion plastischer Bildwerke. Sie sind dadurch ein ideales Abbild des Originals und bestens zum Studium von Stil, Formen und Motiven geeignet. Bei einer Führung werden wir viel Interessantes über das Museum und die Herstellung der Abgüsse erfahren.

Da die Veranstaltung im Frühjahr ausfiel, hoffen wir, dass sie diesmal stattfinden kann. Bereits im Frühjahr angemeldete Teilnehmer werden in die Liste übernommen.

Termin: Mittwoch 04. August 2021

Treffen: 13.00 Uhr am Maibaum

Kosten: 10,-- Euro (Führung und Eintritt)

Wir bitten jeden Teilnehmer/in sich ein MVV-Ticket zu besorgen.

Max. 15 Teilnehmer

FRÜHSTÜCKSTREFF MIT DEN BEWOHNERN DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

Wir treffen uns in geselliger Runde zu einem abwechslungsreichen und gesunden Frühstück.

Frische Brötchen oder gutes Brot, Wurst, Käse selbstgemachte Marmelade und Obst lassen uns gut in den neuen Tag starten. Kaffee / Tee und Säfte gibt es ebenfalls reichlich.

Das Schönste aber ist doch einfach immer wieder der gepflegte Ratsch und Austausch mit den Nachbarn.

Termin: Montag, 09. August um 9.30 Uhr

Kosten: 3,00 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich!



SOMMERMALKURS

Die Natur bietet uns ja meist eine wunderbare Kulisse und öffnet die Augen für die schönen, einfachen Dinge.

Wir treffen uns daher bei trockenem Wetter mit oder ohne Staffelei, einem Klappstuhl/Campingstuhl und einem Getränk zum „Freiluftmalen“ und lassen unserer Kreativität freien Lauf.

Leitung: Elisabeth Seitzl

Termin: Dienstag, 10. und 17. August 2021, 14.00-16.00 Uhr

HALBTAGESFAHRT: CHIEMSEE



Copyright: Chiemgau Tourismus e.V.

Termin: Mittwoch, 11. August 2021
Abfahrt: 12.30 Uhr Mühlgasse 20, Seniorentreff
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 20,00 Euro Fahrtkosten

Diese Fahrt bieten wir all denjenigen an, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, jedoch gerne mal wieder raus möchten und die Natur genießen. Mit einem Kleinbus fahren wir nach Gstadt an den Chiemsee, erfreuen uns an der herrlichen Aussicht und lassen es uns dort bei Kaffee und Kuchen oder einer kleinen Brotzeit so richtig gut gehen.

Leider konnte der Ausflug im Frühjahr coronabedingt nicht stattfinden. Wir hoffen daher, dass es diesmal klappt.

UTTING –KÜNSTLERHAUS GASTEIGER - RIEDERAU

Wir fahren mit der BOB nach Utting und wandern von der Bahnstation zum Künstlerhaus Gasteiger. Das Anwesen des Künstlerpaares mit seinem weitläufigen Park, Wohnhaus und kleinem Museum erinnert daran, dass in der Zeit um 1900 am westlichen Ufer des Ammersees zahlreiche Künstler ansässig waren. Holzhausen war das Zentrum dieser Bewegung. Der idyllische Friedhof bei der Kirche mit den Künstlergräbern legt heute noch Zeugnis davon ab. Nach einem kleinen Rundgang durch den Park und durch Holzhausen gehen wir nach Riederau und machen dort einen Einkehrschwung. Anschließend fahren wir mit dem Schiff nach Herrsching oder wandern je nach Lust und Laune noch nach Dießen.



Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 13. August 2021
Treffen: 9.00 Uhr Maibaum
Teilnahmegebühr: 2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.
Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

TAGESFAHRT: STRAUBING



Dort, wo einstmals Kelten, Römer und Bajuwaren gelebt haben, erhebt sich heute der Kirchhügel von St. Peter und lädt mit seinem stimmungsvollen historischen Friedhof, der romanischen Basilika und den drei gotischen Kapellen zum Verweilen ein. Dort finden Sie auch die Gedenkkapelle für Agnes Bernauer, die unstandesgemäße Ehefrau Herzog Albrechts III., die 1435 in Straubing als Hexe ertränkt wurde.

Etwa einen Kilometer westlich befindet sich seit fast 800 Jahren das Zentrum Straubings. Dort öffnet sich für den Besucher ein Bilderbuch der Geschichte: Der gotische Stadtturm, Wahrzeichen Straubings, das barocke Juwel der Ursulinenkirche- letztes gemeinsames Werk der Gebrüder Asam- und nicht zu vergessen die beiden spätgotischen Hallenkirchen St. Jakob und Hl. Geist, die Klosterkirche der Karmeliten. Und rund um den Stadtplatz zeugen die prächtigen, farbenfroh gestrichenen Patrizierhäuser von Wohlstand und Kunstsinn der Straubinger Kaufleute.

Am Vormittag haben wir eine Führung über den manchmal verwunschen wirkenden historischen Friedhof St. Peter mit seiner beeindruckenden romanischen Kirche. Anschließend werden wir in einem Traditionswirtshaus zu Mittag essen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung

Termin: Mittwoch, 18. August 2021
Abfahrt: 08.00 Uhr Maibaum
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 18,-- Euro Fahrtkosten und 4,-- Euro Führung

STELENPARK AUF DEM BÜRGERPLATZ

Der Verein „KunstKompass München Nord e.V. hat ein Neues Mitmachprojekt in Garching gestartet. Diesmal gilt es Holzstelen für den Bürgerplatz kreativ zu gestalten. Auch die Malgruppe und die Keramikwerkstatt des Seniorentreffs Garching beteiligen sich diesmal wieder an der Aktion. Die Objekte werden nach Ende der Ausstellung versteigert und der Erlös soll der Einrichtung „Garchinger Tisch“ zukommen.

Eröffnung: Samstag, 11. September 2021
Finnissage: Sonntag, 24. Oktober 2021

MURNAU MIT FÜHRUNG

Bei einer Führung durch Murnau erfahren wir viel Wissenswertes über die Geschichte, Sagen und Legenden dieses schönen Städtchens. Hinter den von Emanuel von Seidl gestalteten Bürgerhäusern am Ober- und Untermarkt verbergen sich zahlreiche Anekdoten. Auf unserem Rundgang begeben wir uns auch zu den bezaubernden Plätzen, die die Künstler des Blauen Reiters malten. Nach der Führung machen wir einen Einkehrschwung mit anschließender Wanderung an den Staffelsee.

Tagesausflug mit Resi Gehrler

Termin: Freitag, 17. September 2021
Treffen: vsl. 8.30 Uhr am Maibaum (bitte Aushänge beachten)
Teilnahmegebühr: 2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.
 Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

TAGESFAHRT: LANDESGARTENSCHAU INGOLSTADT

Verbringen Sie selbständig einen schönen Tag bei den zahlreichen Veranstaltungen und Ausstellungen rund um die Landesgartenschau Ingolstadt.

Farbenfrohe Staudenpflanzungen sowie Frühjahrs- und Sommerblumen erstrecken sich mit ihrer Blütenpracht über 2.500 m² Fläche in der spannungsvoll gestalteten Parklandschaft. Vielfältige Schau- und Themengärten zeigen Möglichkeiten einer zeitgemäßen und nachhaltigen Gartengestaltung auf.



Termin: Mittwoch, 22. September 2021
Abfahrt: 9.00 Uhr Maibaum
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Kosten: 16,-- Euro Fahrtkosten
Eintritt: 16,50 Euro

BASARBASTELN MIT CHRISTA KRATZL

Dieses Jahr beginnen wir schon etwas früher mit unseren Bastelarbeiten für den Basar. Christa Kratzl stellt mit Ihnen einfache und schöne Tischdekorationen aus alten Weingläsern her, die sich nicht nur für die Weihnachtszeit eignen.

Wer Freude an Kreativem hat, ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Termin: Montag, 27. September 2021, 14.00 Uhr

SUPERNOVA GARCHING

Im April 2018 eröffnete in Garching das sensationelle, astronomische Erlebniszentrum Supernova. Wir können auf 2000 m² Ausstellungsfläche mehr über den Urknall erfahren und viel über die angewandte Technik in der Astronomie lernen. Im Planetarium mit seiner 14 m großen 360-Grad-Kuppel werden wir mal eben wie in einem Raumschiff durch das Universum gleiten. Bei einer Führung durch das Besucherzentrum werden uns die Höhepunkte der Ausstellung gezeigt und unsere Fragen zur Astronomie beantwortet.



Termin: Donnerstag, 30. September 2021
Treffen: 13.00 Uhr am Maibaum
Kosten: Führung und Planetarium: 15,00 €
Max. 20 Teilnehmer
Bei schönem Wetter gehen wir zu Fuß.

VORTRAG: VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG



Den Gedanken, aufgrund von Krankheit oder Unfall, selbst nicht mehr handlungsfähig zu sein, schieben wir gerne einmal von uns weg. Dennoch ist es unerlässlich sein Leben, auch in dieser Situation, nach dem eigenen Willen zu gestalten. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind dafür ein wichtiges Werkzeug.

Der AWO Sozialservice bietet zu diesem Thema wichtige Informationen, bringt notariell geprüfte Formularsätze mit ebenso wie eine „SOS-Dose“.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Vortrag: Stefanie Sonntag, AWO Sozial Service

Termin: Donnerstag, 07. Oktober 2021, 14.00 Uhr

BERNAU – SEISERALM

Diese einfache Rundwanderung bietet immer wieder herrliche Ausblicke über den Chiemsee und Umgebung. Trittsicherheit ist bei dieser Wanderung dennoch erforderlich, da es streckenweise über Pfade geht, die bei Nässe rutschig sein können.

Die Wegstrecke beträgt ca. 7 km. Die Gehzeit ca. 2,5 Stunden. Höhenunterschied 200 m.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 08. Oktober 2021
Treffen: vsl. 8.00 Uhr am Maibaum (bitte Aushänge beachten)
Teilnahmegebühr: 2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.
Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

FRANZÖSISCHE ALPEN

Frankreich hat sich ein großes Stück Alpen abgeschnitten. Zwischen Genfer See und Mittelmeer hat einiges Platz:

- Karge Hügellandschaften unter heißer Sonne im Süden und das helle Licht der Provence auf Felswänden über tiefen Schluchten

- Viel saftiges grünes Gras auf den „Kuhbergen“ weiter im Norden

- Als Sahnehäubchen oben

drauf die Gletscherberge und zackigen Aiguilles in Hoch-Savoyen

Und als ob das nicht genügen würde, haben sie sich auch noch den Höchsten in den Alpen hingestellt.

Digitalbildvortrag von Dietrich Kunze

Termin: Montag, 11. Oktober 2021, 16.00 Uhr



TAGESFAHRT: SALZBURGER FREILICHTMUSEUM



Heute erwartet uns das größte Museum des Salzburger Landes umgeben von einer wunderbaren Natur. Am Fuße des Unterbergs stehen über hundert Originalbauten aus sechs Jahrhunderten, eine zwei Kilometer lange nostalgische Eisenbahn, ein gemütliches Gasthaus mit großem Gastgarten, eine Natur-Kneippanlage, viele Dauerausstellungen, wie z.B. „Die Gaisbergbahn“ in einer alten Lokremise der Tauernbahn und vieles andere mehr.

Wir werden das Gelände zunächst bei einer Führung erkunden und uns dann mittags im „Salettl“ bewirten lassen. Am Nachmittag spazieren wir dann auf eigene Faust und je nach Interesse durch das Museum.

Wer das 50 Hektar große Gelände nicht zu Fuß erkunden möchte, steigt in die historische Museumseisenbahn mit drei Haltestellen ein.

Hinweis: In Österreich gelten die 3-G-Regeln (Getestet-Geimpft-Genesen)

Termin: Mittwoch 13. Oktober 2021

Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 18,00 Euro Fahrtkosten

14,00 Euro Eintritt mit Führung

TANZNACHMITTAG MIT „HANS DEM VILSTALER“

Bei flotter Livemusik von Hans kann nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen, oder auch einfach nur gemütlich zugehört und geratscht werden.

Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt. Eintritt frei.

Termin: Donnerstag, 21. Oktober 2021, 15.00 – 18.00 Uhr

BASARBASTELN MIT CHRISTA KRATZL



Die Tage werden kürzer und wir bewegen uns mit großen Schritten auf die Adventszeit zu. An diesem Nachmittag wird Sie Christa Kratzl anleiten, wunderschöne kleine Weihnachtssterne aus Papier zu fertigen. Wer Freude an Kreativem hat, ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Termine: Montag, 25. Oktober 2021, 14.00 Uhr

BASARBASTELN MIT CHRISTA KRATZL

An diesen beiden Nachmittagen wollen wir für den Adventsbasar dekorative Wichtel und kleine Gestecke aus Naturmaterialien basteln und uns, ganz nebenbei, auf diese schöne Jahreszeit einstimmen.

Wer Freude an Kreativem hat, ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Termine: Donnerstag, 11. November 2021, 14.00 Uhr

Donnerstag, 18. November 2021, 14.00 Uhr



RÖHRMOOS - HEBERTSHAUSEN

Wir fahren mit der S-Bahn nach Röhrmoos und wandern durch das Dachauer Hügelland ohne große Steigungen mit nur wenigen Wegstrecken und einigen lohnenden Aussichtspunkten nach Hebertshausen. Wegstrecke ca. 7,5 km. Gehzeit 2 Stunden.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 12. November 2021

Treffen: vsl. 8.30 Uhr am Maibaum (bitte Aushänge beachten)

Teilnahmegebühr: 2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet



KUBA

Hat Kuba nach dem Tod von Fidel Castro das Gestern verlassen? Das Land öffnet sich. In Havannas Altstadt, mit seinen kolonialen, liebevoll restaurierten Plätzen, gewaltigen Befestigungsanlagen, Cafés und Restaurants, funkelnden Oldtimern, WLAN-Hotspots und Smartphones, kann man den Wandel bereits deutlich erkennen. Devisen bringen Wohlstand - findige Kleinunternehmer verdienen

am Tag mehr als ein Lehrer im Monat. Auf seiner Reise mit Leihwagen und Übernachtungen in Casas Particulares (in privaten Unterkünften) versucht Roland Koch Kuba näher zu kommen. Er erlebt bezaubernde Landschaften im Vinales Tal mit Tabakplantagen, steil aufragenden, schroffen Felskegeln und dem größten Höhlensystem Mittelamerikas. Auf verschlungenen Wegen entlang rauschender Flüsse und Wasserfälle erkundet der Referent die tropischen Nationalparks in Las Terrazas und in der Sierra de Escambray mit ihrer unglaublichen Artenvielfalt. Traumhafte, von Palmen gesäumte Sandstrände locken mit farbenprächtiger Unterwasserwelt. Im Kontrast dazu die lebendigen Kolonialstädte Santa Clara, Cienfuegos, Trinidad und das Valle de los Ingenios, das Tal der Zuckerbarone.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vhs-Digitalbildvortrag von Roland Koch

Termin: Dienstag, 16. November 2021, 19.00 Uhr

KRIPPENAUSSTELLUNG

Letztes Jahr wurde die Krippe von vielen vermisst. Wir hoffen daher sehr, dass es 2021 wieder möglich ist, die selbstgestaltete Krippe der Keramikgruppen im Foyer der Einrichtung aufzubauen, damit sich viele große und kleine Garchingerinnen und Garchinger an ihr erfreuen.

Ausstellungsbeginn:

Mittwoch, 24. November 2021, ab 09.00 Uhr



Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.

WEIHNACHTSBÄCKEREI

Unsere selbstgebackenen Plätzchen sind seit Jahren ein regelrechter „Verkaufsschlager“ auf unserem vorweihnachtlichen Basar. Auch dieses Jahr wollen wir unsere Basarbesucher nicht enttäuschen und werden wieder die verschiedensten Sorten und Leckereien anbieten. Erfahrene Bäckerinnen sind daher herzlich willkommen. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des Seniorentreffs.

Termine: Mittwoch, 24. November 2021, 14.00 Uhr

Donnerstag, 25. November 2021, 14.00 Uhr

ADVENTSBASAR



Wir bieten zum Verkauf an: Handarbeiten, Keramik, Aquarelle, Marmeladen, Plätzchen u.a.

Selbstverständlich können Sie es sich auch in unserer Kaffee-Ecke, bei selbstgebackenem Kuchen und einer Tasse Kaffee / Tee gemütlich machen.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mittwoch, 01. Dezember 2021, 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag, 02. Dezember 2021, 09.00 - 17.00 Uhr

HALBTAGESFAHRT: TRAUNSTEINER CHRISTKINDLMARKT

Umgeben von den schönen Häusern der historischen Altstadt, zwischen der Stadtpfarrkirche St. Oswald und dem Jacklturm liegt der traditionelle Traunsteiner Christkindlmarkt. Über dreißig festlich geschmückte Christkindlmarktthütten mit einem vielfältigen Angebot, sowie mit zahlreichen Leckereien sorgen für eine adventliche Stimmung. Wir lassen uns an diesem Nachmittag und Abend von der ganz besonderen Traunsteiner Stimmung gefangen nehmen, bummeln über den Christkindlmarkt und erkunden die wunderschöne Altstadt.

Termin: Donnerstag, 09. Dezember 2021

Abfahrt: 13.30 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 20.30 Uhr

Kosten: 15,00 Euro Fahrtkosten



SARDINIEN

Die Sarden sind nicht nur Italiener, sondern ein eigenes Volk mit Kultur und ausgeprägter Mentalität. Phönizier, Karthager, Römer, Pisaner, Genuesen, Katalanen und Aragonier haben ihre Spuren hinterlassen und trotzdem konnten die Sarden ihre eigene Art bewahren. Noch heute findet man über die ganze Insel tausende von Turmbauten aus der fast 4000 Jahre alten Nuraghen Kultur. Keine andere Insel im Mittelmeerraum vereint kulturelle Schätze mit einer solch unverwechselbaren Schönheit der Natur. Weiße Sandstrände, smaragdfarbenes Meer mit kristallklarem Wasser, der berauschende Duft der immergrünen Macchie Sträucher, idyllische Bergdörfer, ein gutes Straßensystem und schöne Unterkünfte machen die Insel angenehm zum Reisen. Uralte Traditionen und Rituale der Sarden und ihrer Folklore, dazu eine ausgesprochen schmackhafte Küche mit guten Weinen gehen eine einzigartige Verbindung mit traumhafter Natur und kultureller Vielfalt ein. Sardinien wird dadurch zum unvergesslichen Erlebnis.



Weiße Sandstrände, smaragdfarbenes Meer mit kristallklarem Wasser, der berauschende Duft der immergrünen Macchie Sträucher, idyllische Bergdörfer, ein gutes Straßensystem und schöne Unterkünfte machen die Insel angenehm zum Reisen. Uralte Traditionen und Rituale der Sarden und ihrer Folklore, dazu eine ausgesprochen schmackhafte Küche mit guten Weinen gehen eine einzigartige Verbindung mit traumhafter Natur und kultureller Vielfalt ein. Sardinien wird dadurch zum unvergesslichen Erlebnis.

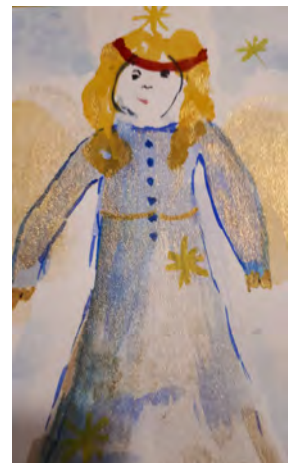
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Vhs-Digitalbildvortrag von Peter Bierl

Termin: Dienstag, 14. Dezember 2021, 19.00 Uhr

WEIHNACHTSFEIER FÜR DIE BEWOHNER DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

Wir laden Sie recht herzlich zu unserer traditionellen Weihnachtsfeier ein. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir einen schönen und besinnlichen Nachmittag verbringen, ins Gespräch kommen, Ihnen etwas vorlesen und zusammen singen.



Termin: Donnerstag, 16. Dezember 2021, 15.00 Uhr

Veranstaltungen: Bildrechte

Bei unseren Veranstaltungen, Ausflügen und Festen machen wir gerne Fotos und zeigen diese in der Jahresrückschau oder verwenden gelungene Bilder auch im Programm oder auf der Website der Stadt Garching. Wenn Sie an diesen Veranstaltungen teilnehmen, geben Sie uns automatisch Ihr Einverständnis, dass wir Sie fotografieren und auch die Bilder in unseren Medien verwenden dürfen.

Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir Sie uns dies mitzuteilen, damit wir die Verwendung ausschließen können.

DAS NEUE PROGRAMM JANUAR- JUNI 2022 ERSCHEINT ENDE DEZEMBER

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltungen an:

VERANSTALTUNG	TERMIN

Name:

Telefonnummer:

Datum:

Ich hab Zeitlang

auf einen Ausflug per Fuß, MVV oder Bus.

Gottseidank haben wir wenigstens Erinnerungen.

Z. B. unsere Fahrt nach Dennenlohe zum Baron mit seinem Mondtor in seinem phantastischen Garten und seinen Rhododendren.

oder zur schönen Blau in Blaubeuren mit dem schönen blauen Licht im Regennebel

oder zu den riesigen Eichen bei Stavenhagen, die wir zu fünfzehnt kaum umarmen konnten

oder die verschiedenen Orte in Franken mit ihren schönen Innenstädten (Ansbach, Fürth, Lauf, Schwabach und Nürnberg)

oder aufs Kitzbühler Horn mit der schönen Berglandschaft und der Gruselabfahrt wieder ins Tal

oder die Oberpfalz mit Kallmünz und Regensburg mit Dom und neuem Museum, ja und Kelheim.

Wir haben Garmisch unsicher gemacht, wir waren in Schongau, Füssen und Kempten, und wir haben Landsberg besucht mit seiner wunderschönen Altstadt am Lech gelegen.

Sicher hab ich viel vergessen. Versteht Ihr jetzt, warum ich Zeitlang hab?

(Brigitte Geith)

Die vhs im Norden des Landkreises München führt als Kooperationspartner des Seniorentreffs regelmäßig Vorträge und Kurse in unserem Hause durch. Auf vielfachen Wunsch unserer Besucherinnen und Besucher möchten wir an dieser Stelle auf die Kinoveranstaltungen der vhs hinweisen.

Beim Filmcafe in Ismaning bietet die vhs jeweils eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung im Foyer zum Selbstkostenpreis von 2,00 Euro Kaffee und Kuchen an. Eintritt 7,00 Euro, mit vhs-Vortragsabo frei. Informationen zu den Filmen erhalten Sie bei der vhs, Tel. 089 / 550517-0

Filmcafe vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15, Ismaning	Kino im Römerhof Riemerfeldring 2, Garching
THREE BILLBOARDS OUTSIDE EBBING MISSOURI Die Tochter von Mildred Hayes (Frances McDormand) wurde vor Monaten ganz in der Nähe ihres Zuhauses vergewaltigt und ermordet. Von einem Hauptverdächtigen fehlt jedoch jede Spur und so langsam glaubt Mildred, dass die örtliche Polizei einfach ihre Arbeit nicht richtig macht. Eines Tages lässt sie an der Straße, die in ihren Heimatort Ebbing, Missouri führt, drei Werbetafeln mit provokanten Sprüchen aufstellen, die sich an Polizeichef William Willoughby (Woody Harrelson) richten. Klar, dass die Situation nicht lange friedlich bleibt. Als sich dann noch Officer Dixon (Sam Rockwell) einmischt, ein unreifes und gewalttätiges Muttersöhnchen, eskaliert die Lage... Termin: Montag, 11.10.2021, 15.00 Uhr	IN DEN GÄNGEN Der schweigsame Christian (Franz Rogowski) tritt eine neue Stelle im Großmarkt an. Bruno (Peter Kurth) aus der Getränkeabteilung nimmt ihn streng, aber wohlmeinend unter seine Fittiche. Die beiden werden schnell Freunde. Auch die anderen Mitarbeiter behandeln Christian bald wie ein Familienmitglied. Als er sich in Marion (Sandra Hüller) von den Süßwaren verliebt, drückt der ganze Großmarkt ihrer Liebe die Daumen. Einziges Problem: Marion ist bereits verheiratet. Obwohl es heißt, sie sei in ihrer Ehe nicht glücklich, respektiert der schüchterne Christian ihr Gelübde und hält seine Hormone so gut es geht im Zaum. Die beiden kommen sich dennoch näher und bald ist klar, dass auch Marion Gefühle für ihren Kollegen hegt... Termin: Montag, 18.10.2021, 19.30 Uhr
CAN YOU EVER FORGIVE ME? Lee Israel (Melissa McCarthy) ist eine angesehene Biografin. Dennoch steht sie vor dem finanziellen Bankrott. Sie ist mit ihrer Miete im Rückstand, hat nichts zu essen und kann sich die lebensnotwendige Tierarztbehandlung für ihre Katze nicht leisten. Als sie mitbekommt, wie viel Geld einige Menschen bereit sind, für Briefe prominenter Persönlichkeiten zu bezahlen, schmiedet sie einen Plan: Lee fälscht ein Schriftstück der Schauspielerin Fanny Brice und bietet es einem Antiquitätengeschäft an, welches die Fälschung dankend abkauft und sie damit vor dem finanziellen Ruin bewahrt. Von jetzt an kann die Biografin nichts mehr stoppen und sie verkauft weitere gefälschte Schriften als Sensation. Nachdem ihr bester Freund Jack Hock (Richard E. Grant) in das lukrative Geschäft einsteigt, wird Lee eines Tages aber unvorsichtig und greift zu drastischen Mitteln... Termin: Montag, 15.11.2021, 15.00 Uhr	FINAL PORTRAIT Im Jahr 1964 ist Alberto Giacometti (Geoffrey Rush) einer der bedeutendsten Künstler in Europa. Dementsprechend geschmeichelt fühlt sich sein Freund James Lord (Armie Hammer), als er gefragt wird, ob er für das neue Porträt des Meisters Modell sitzen will. Doch Lord muss schnell feststellen, dass das Modellsitzen wesentlich länger dauert als erwartet, denn Giacomettis Schaffensprozess ist zwar faszinierend, aber oft auch völlig chaotisch und irritierend. So zieht sich die Entstehung des Bildes über Wochen hin, weil der ebenso anspruchsvolle wie exzentrische Maler seine Fortschritte immer wieder rückgängig macht, sich gerade nicht in Stimmung fühlt oder anderweitig beschäftigt ist. Einführung durch KunstKompass München Nord e.V. Termin: Montag, 22.11.2021, 19.30 Uhr

	Mo 05.07. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking
	Di 06.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
	Mi 07.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht
Do 01.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 08.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib
Fr 02.07.	Fr 09.07. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH Tageswanderung mit Resi Gehrler

Mo 12.07. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking 15.00 Uhr Hofkonzert	Mo 19.07. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 13.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 20.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
Mi 14.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 21.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 15.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 22.07. Tagesfahrt: Berching und Treidelfahrt 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III
Fr 16.07.	Fr 23.07. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 26.07. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 02.08. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 27.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 03.08. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen
Mi 28.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 04.08. Führung Museum für Abgüsse 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 29.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 05.08. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib
Fr 30.07. 12.00 Uhr Suppentag	Fr 06.08.

MONATSÜBERSICHT AUGUST

Mo 09.08. 09.00 Uhr Qi-Gong I 09.30 Uhr Frühstück für die Bewohner 10.00 Uhr Qi-Gong II 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 16.08. 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 10.08. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Sommermalen 14.00 Uhr Stockschießen	Di 17.08. 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Sommermalen 14.00 Uhr Stockschießen
Mi 11.08. Halbtagesfahrt Chiemsee 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 18.08. Tagesfahrt: Straubing 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 12.08. 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 19.08.
Fr 13.08. Tageswanderung mit Resi Gehrler 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 20.08.

Vom 23. August bis 12. September finden keine Veranstaltungen statt.

Mo 13.09. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 20.09. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 14.09. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 21.09. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
Mi 15.09. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht	Mi 22.09. Tagesfahrt: Landesgartenschau Ingolstadt 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 16.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 23.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib
Fr 17.09. Tageswanderung mit Resi Gehrler	Fr 24.09.

Mo 27.09. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Basteln für den Basar 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 04.10. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 28.09. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 05.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
Mi 29.09. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 06.10. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht
Do 30.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 13.00 Uhr SUPERNOVA Garching	Do 07.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Vortrag Patientenverfügung
Fr 01.10. 12.00 Uhr Suppentag	Fr 08.10. Tageswanderung mit Resi Gehrler 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 11.10. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking 16.00 Uhr Digitalbildvortrag von D. Kunze	Mo 18.10. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 12.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 19.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
Mi 13.10. Tagesfahrt: Salzburger Freilichtmuseum 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 20.10. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.30 Uhr Frühstück für die Bewohner 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 14.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 21.10 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 15.00 Uhr Tanznachmittag
Fr 15.10.	Fr 22.10. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 25.10. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Basteln für den Basar 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 01.11. Feiertag
Di 26.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 02.11. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
Mi 27.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 03.11. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht
Do 28.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 04.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib
Fr 29.10.	Fr 05.11. 12.00 Uhr Suppentag

Mo 08.11. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 15.11. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 09.11. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 16.11. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III 19.00 Uhr Vhs-Digitalbildvortrag
Mi 10.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 17.11. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 11.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Basteln für den Basar	Do 18.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Basteln für den Basar
Fr 12.11. Tageswanderung mit Resi Gehrler 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 19.11.

Mo 22.11. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 29.11. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 23.11. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 30.11. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III
Mi 24.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 01.12. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.00 Uhr Eröffnung Adventsbasar 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 25.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei	Do 02.12. 09.00 Uhr Adventsbasar 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib
Fr 26.11.	Fr 03.12.

Mo 06.12. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 13.12. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 07.12. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 14.12. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III 19.00 Uhr Vhs-Digitalbildvortrag
Mi 08.12. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht	Mi 15.12. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 09.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 13.30 Uhr Halbtagesfahrt zum Weihnachtsmarkt Traunstein	Do 16.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 15.00 Uhr Weihnachtsfeier für die Bewohner der Seniorenwohnanlage
Fr 10.12. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 17.12.

MONATSÜBERSICHT DEZEMBER

Mo 20.12. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich.....? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 27.12. geschlossen
Di 21.12. 10.00 Uhr Blocktanz 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.15 Uhr Blocktanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 15.45 Uhr Ausgleichsgymnastik II 16.30 Uhr Ausgleichsgymnastik III	Di 28.12 geschlossen
Mi 22.12. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 29.12. geschlossen
Do 23.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III	Do 30.12. geschlossen
Fr 24.12. Feiertag	Fr 31.12.

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Büro: Rathausplatz 1, 85748 Garching, ☎ 320 13 48
Bürozeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9.00 - 11.00 Uhr
Büro: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching (Königsgarten) ☎ 890 431 44
Bürozeiten: Mo.-Fr. von 9.00-11.00 Uhr

Die Nachbarschaftshilfe Garching e.V. bietet folgende Hilfen bzw. Leistungen an:

- Aktivierungsgruppe für Demenzkranke
- Ambulanter Pflegedienst
- Betreutes Wohnen im „Königsgarten“
- Familien- und Seniorenhilfe im häuslichen Bereich:
Individuelle Beratung und Vermittlung
Unterstützungsleistungen wie hauswirtschaftliche Versorgung, Einkaufsdienste,
Begleit- und Gesellschaftsdienste
- Allgemeine soziale Beratung und Hilfestellung
- Garchinger Hospizkreis
- Möbellager und Schatzkammer im Römerhof (Römerhofweg 12, 85748 Garching):
Spendenannahme Mo., 16.00-19.00 Uhr
Verkauf Mo., 17.30-19.30 Uhr
sowie jeden 3. Samstag im Monat von 10.00-12.00 Uhr
In den Schulferien geschlossen
- Offenes Café für Garchinger Senioren
vierzehntägig jeweils 2. und 4. Freitag im Monat
von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr (Seniorentreff, Mühlgasse 20)

SENIORENZENTRUM GARCHING

Pichlmayr Wohn- und Pflegeheim Betriebsgesellschaft mbH

Josef-Amon-Haus

Mühlfeldweg 4, 85748 Garching, ☎ 322 99 67 – 0

- 96 vollstationäre Wohn- und Pflegeplätze
- Wohngruppen für Demenzerkrankte (15 Plätze)
- Eingestreuete Kurzzeitpflege

Nähere Informationen erhalten Sie unter ☎ 322 99 67 - 0.

CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM - GARCHING

Soziale Beratung – Sozialstation – Schuldnerberatung – Beratungsstelle für psychische Gesundheit
– Suchtberatung – Gerontopsychiatrische Fachberatung – ambulante Pflege.

Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter ☎ 321 832-0

Über Gruppen und Freizeitangebote informieren Sie sich bitte ebenfalls
unter o.g. Telefonnummer.

Caritas-Außenstelle Garching, Poststraße 8.

Sprechzeiten in Garching nach Vereinbarung.

SENIORENBEIRAT DER STADT GARCHING

Folgende Mitglieder gehören dem Seniorenbeirat an: Ingeborg Le Maire, Marion Ponkowsky, Helga Poschenrieder, Gertraud Peteranderl, Ingeborg Scholbeck, Hans-Eugen Wien.

E-Mail: kontakt@seniorenbeirat-garching.de.

Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching ist Christopher Redl, „Soziales und Bürgernetzwerk“, Zimmer 2.10, ☎ 320 89-154.

SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Die Sozialpädagogin Ute Sonnleitner vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und selbst von Krankheit und Pflege Betroffene. Die Sprechstunde findet einmal monatlich Donnerstag, von 14.00-16.00 Uhr im Seniorentreff Garching, Mühlgasse 20 statt.

Sie erhalten Informationen zu Angeboten der häuslichen Versorgung und zu Einrichtungen der Region. Sie bekommen z.B. Unterstützung bei der Antragstellung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenantrags und können sich zu sämtlichen Fragen rund um die Themen Pflege und Gesundheit informieren.

Um vorherige Anmeldung zur kostenlosen Sprechstunde unter ☎ 6221-2164 wird gebeten.

SPRECHSTUNDE DER BETREUUNGSSTELLE IN GARCHING

Die Betreuungsstelle des Landkreises München bietet in Kooperation mit der Stadt Garching eine monatliche Sprechstunde an. Dabei werden Fragen zu den Voraussetzungen gesetzlicher Betreuungen sowie zur Erstellung von Vorsorgevollmachten oder Betreuungsverfügungen beantwortet. Zusätzlich wird die kostenpflichtige Beglaubigung von Vollmachten angeboten.

Die Beratung findet jeden ersten Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im Seniorentreff, Mühlgasse 20 statt.

Um vorherige Anmeldung unter ☎ 6221-2595 wird gebeten.

LAUDATE KIRCHE

EVANG. – LUTH. PFARRAMT GARCHING

Pfarrerin Kathrin Frowein

Martin-Luther-Platz 1, 85748 Garching b. München, ☎ 320 43 74

KATH. KIRCHE ST. SEVERIN

Pfarrer Michael Ljubisic

Poststr. 8, 85748 Garching b. München, ☎ 326 742 – 0

GARCHINGER TISCH

Der Garchinger Tisch ist ein Lebensmittelprojekt für bedürftige Menschen.

Bezugsberechtigt sind Menschen, die Sozialhilfe, niedrige Rente, Grundsicherung o.ä. beziehen.

Die Lebensmittelausgabe für Bedürftige erfolgt jeden Freitag von 10.30-11.30 Uhr.

Nähere Auskünfte zum Projekt erhalten Sie von der Caritas-Beratungsstelle.

WIR ÜBER UNS

- Der Seniorentreff ist eine Einrichtung der Stadt Garching.
- Der Seniorentreff ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.
- Der Seniorentreff bietet Aktivitäten, Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Die vielfältigen Angebote sollen dazu beitragen, den Austritt aus dem Erwerbsleben zu erleichtern und eine aktive und positive Lebensgestaltung ermöglichen.
- Die Veranstaltungs-, Kurs- und Gruppenangebote können von allen Garchingerinnen und Garchingern ab dem 60. Lebensjahr besucht werden.
- Das Veranstaltungsprogramm erscheint 2x jährlich und liegt an den öffentlichen Einrichtungen der Stadt aus.
- Das Veranstaltungsprogramm wird in Kooperation mit der Volkshochschule im Norden des Landkreises München e.V. erstellt.

ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN, KURSEN UND GRUPPEN

- Unsere Bürozeiten sind Dienstag und Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr. In dieser Zeit können Sie sich persönlich oder telefonisch für Kurse oder Veranstaltungen anmelden.
- Anmeldung für die Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist ab **Montag, 6. Juli 2021** möglich. Bitte verwenden Sie hierfür das anhängende Anmeldeformular und geben dieses im Seniorentreff ab.
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

BEZAHLUNG

- Bei Tagesfahrten mit dem Reisebus sowie Tageswanderungen und Führungen sind die jeweiligen Kosten im Voraus zu bezahlen. **Die Zahlung muss spätestens 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt sein.**
- Bei Kursen gibt es keine Vorauszahlung. Sie zahlen bei Anwesenheit 1,00 Euro pro Kurseinheit.

TEILNAHME

- Die Teilnahme an allen Veranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Wanderungen etc.) erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Speziell bei Wanderungen und Ganztagesausflügen mit dem Reisebus beachten Sie bitte die Hinweise zu den Anforderungen! Bei Unsicherheiten beraten wir Sie diesbezüglich gerne auch persönlich.
- Insbesondere bei Wanderungen und Ganztagesausflügen bitten wir Sie, sich ausreichend mit Getränken auszustatten und einen Müsli-Riegel o.ä. gegen Unterzuckerung mitzunehmen.

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



SENIORENTREFF

Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon 089.32626005
Fax 089.32307857

seniorentreff@garching.de
www.seniorentreff-garching.de

Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag: 09.00-17.00 Uhr

Bürozeiten

Dienstag und Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr
Zu diesen Zeiten können Sie sich telefonisch
oder persönlich für Kurse, Fahrten und andere
Aktivitäten anmelden.

Mitarbeiterinnen

Beate Kopp, Dipl. Sozialpäd. (FH);
Dorothea Schneider, (B.A.);
Andrea Bauer, Verwaltung
Frauke Bähr, Verwaltung

Kooperationspartner

Volkshochschule im Norden des
Landkreises München e.V.
www.vhs-nord.de