

SENIORENTREFF

PROGRAMM

JANUAR - JUNI 2021



Titelbild: „Rotkehlchen“ Aquarell von Ursula Oberlander, Malgruppe, Elisabeth Seitzl



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

rund jeder fünfte Einwohner in Bayern ist heute über 60 Jahre alt. Und auch in Garching wächst der Anteil der Seniorinnen und Senioren. Ich finde das sehr schön!

Jedoch stellt die aktive Ausgestaltung des späten Lebensabschnitts auch eine große Herausforderung dar. Denn es braucht einen Ort, an dem sich die Menschen in Gemeinschaft entfalten und im Alter mit ihren Fähigkeiten und Talenten einbringen können. An dem sie sich neue Interessen und Aufgaben suchen sowie neue Sozialkontakte und Bindungen knüpfen, aber auch ihren Wissensdurst stillen können.

Ich freue mich daher, dass wir einen solchen Ort in Garching haben! Der Seniorentreff stellt seit inzwischen 44 Jahren genau diese Angebote in großer Vielfalt, mit hoher Kompetenz und viel persönlicher Nähe zur Verfügung.

Vergangenes Jahr konnte der Seniorentreff coronabedingt seine Angebote leider nur stark eingeschränkt anbieten. Die Stadt tut aber das ihr Mögliche, um diese Zeit gemeinsam gut zu bestehen.

Ich wünsche Ihnen ein gutes, bereicherndes und – in diesen Zeiten sei dies besonders erwähnt – gesundes Neues Jahr 2021.

Ihr

A handwritten signature in dark ink, consisting of a stylized first name and a full surname.

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,



2020 war für uns alle ein schwieriges Jahr. Ein Jahr voller Unsicherheit und ständigen Veränderungen. Ein Jahr, in dem das Unge- wohnte zur Gewohnheit werden musste, in dem wir gezwungen waren, ständig auf Ab- stand zu gehen, obwohl wir als Menschen doch die Nähe zu anderen suchen und auch brauchen.

Da war es einfach schön, mit welcher Freu- de unsere Besucherinnen und Besucher ab Ende Juni wieder die Kurs- und Gruppen- angebote, Wanderungen und Tagesfahrten annahmen und genossen, auch wenn diese

teilweise nur in „abgespeckter“ Form stattfinden konnten. Es war halt doch endlich wieder mög- lich, etwas in der Gemeinschaft zu unternehmen und sich mit Anderen auszutauschen. Für unser Seniorentreff-Team waren die Unternehmungen natürlich auch oft ein kleines Abenteuer und stets mit der Frage behaftet: „Dürfen wir uns das trauen?“. Aber die strahlenden Gesichter haben uns da jedes Mal entschädigt.

Im November mussten wir dann leider wieder die Rolle rückwärts machen und wir wissen zum jet- zigen Zeitpunkt noch nicht, wie lange das anhält. Dennoch haben wir uns davon nicht entmutigen lassen und für das 1. Halbjahr 2021 ein Veranstaltungsprogramm zusammengestellt, von dem wir hoffen, dass das Meiste davon auch stattfinden kann und darf.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie frohen Mutes und unbeschadet durch diese Zeit kommen und hoffen auf ein gesundes Wiedersehen im Neuen Jahr 2021.

Ihre

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

Beate Kopp

BEIRATSWAHL



Am 08. Oktober 2020 wurde der Beirat des Seniorentreffs neu gewählt.

v. links:

Brigitte Janski, Christa Schmidt, Brigitte Geith, Helga Feiner, Gertraud Peteranderl, Ingeborg Scholbeck, Elise Schuster.

*Nicht auf dem Foto
Anita Heilmeyer.*

Folgende Garchingerinnen gehören diesem Gremium für die nächsten zwei Jahre an:

Elise Schuster Mühlgasse 20, Tel.: 320 59 36	21 Stimmen
Helga Feiner Daxenäckerweg 13, Tel.: 320 24 03	20 Stimmen
Christa Schmidt Riemerfeldring 22, Tel.: 320 26 61	19 Stimmen
Brigitte Janski Jochbergweg 8, Tel.: 320 19 12	18 Stimmen
Anita Heilmeyer Keltenweg 7b, Tel.: 320 61 75	18 Stimmen
Brigitte Geith Mößbauer Weg 1, Tel.: 329 14 56	17 Stimmen
Gertraud Peteranderl Pfarrer-Seeanner-Str. 20b, Tel.: 320 37 75	17 Stimmen
Ingeborg Scholbeck Mühlgasse 14b, Tel.: 320 21 31	13 Stimmen (Ersatzmitglied)

Ihnen allen unseren Dank, dass Sie sich für die Garchinger Seniorinnen und Senioren engagieren und die Einrichtung bei Programmplanung, Organisation und Gestaltung von Veranstaltungen in den nächsten Monaten tatkräftig unterstützen werden.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und gute Zusammenarbeit mit Ihnen.

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.

Termine: Findet im 1. Halbjahr vsl. nicht statt

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

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 Königsgarten

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

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: Ab 06. April 2021, Dienstag, 9.00-10.00 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

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 der VHS
Termin: Mittwoch, 14.30-16.00 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

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

KEGELN

Die Kegelgruppen warten sehnlichst darauf, endlich wieder die Bahn benutzen zu dürfen. Die bestehenden Hygienebestimmungen während der Pandemie lassen dies aber momentan nicht zu. Eine ausreichende Belüftung und die notwendigen Sicherheitsabstände können leider in der Kegelbahn nicht gewährleistet werden. Bis auf Weiteres kann daher derzeit nicht gekegelt werden.

Termine: Findet vsl. im 1. Halbjahr coronabedingt nicht statt

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. Interessierte melden sich bitte im Büro.

Leitung: **Christian Bauer**

Termin: **Findet im 1. Halbjahr coronabedingt nicht statt**

GEDÄCHTNISTRaining

Diese Gymnastik für die grauen Zellen fördert Ihre geistige Beweglichkeit auf vergnügliche Weise, ohne Stress und Leistungsdruck. Eine Fülle von Denkübungen trägt dazu bei, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern.

Leitung: **Andrea Bauer**

Ort: **Saal Seniorentreff**

Termin: **Mittwoch, 14tägig, 9.00-10.00 Uhr**

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, 10.00-11.00 Uhr und 11.00-12.00 Uhr

MALGRUPPE

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

KERAMIKWERKSTATT

Gemeinsam töpfern, etwas Eigenes entstehen lassen und sich dabei in netter Runde unterhalten, macht einfach Spaß. Derzeit kann die „Offene Keramikwerkstatt“ nicht stattfinden. Aufgrund der Abstandsregelungen wurde die Gruppe aufgeteilt.

Leitung: Debora Dietze
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.

Leitung: Wolfgang Hexamer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 1x monatlich, 14.00-16.00 Uhr

BRIDGE, CANASTA, SCHAFKOPF

Termin: Findet im 1. Halbjahr coronabedingt nicht statt



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

Ort: Seniorentreff Garching, Mühlgasse 20 im Saal
Leitung: Stefanie Brayford und Thomas Kempel / Arbeiterwohlfahrt
Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 – 16.30 Uhr
 27. Januar, 24. Februar, 24. März, 21. April, 19. Mai sowie 23. Juni 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

08. Januar Kartoffelsuppe mit Pilzen und Speck

05. Februar Hochzeitssuppe

05. März Linseneintopf

07. Mai Rindfleischeintopf

18. Juni Tomatensuppe mit Gnocchi

Eine Anmeldung ist erforderlich!

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wenn man einen Menschen, der einem nahe steht, 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 Behördendschub. 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: 6221-2164).

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

Termine: Donnerstag, 1x monatlich, 15.00-16.30 Uhr

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

13. Januar, 03. Februar, 03. März, 14. April, 05. Mai sowie 09. Juni 2021



Hofkonzert



Sommermalen



Es ist noch Suppe da!



Donaudurchbruch



Nordic Walking



Backen in Coronazeiten

TAUFKIRCHEN-MARIENKLAUSE-AUER MÜHLBACH-MUSEUMSINSEL

Von der S-Bahn Taufkirchen geht es durch den Perlacher Forst zur Marienklause. Dort beginnen wir unsere Wanderung entlang des Auer Mühlbaches mit seinen vielen interessanten Stationen. Auf unserem Weg passieren wir die Kraemer'sche Kunstmühle, das Templer-Kloster und erreichen schließlich das Müller'sche Volksbad an der Museumsinsel.

Wegstrecke ca. 13 km. Gehzeit 3 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 15. Januar 2021

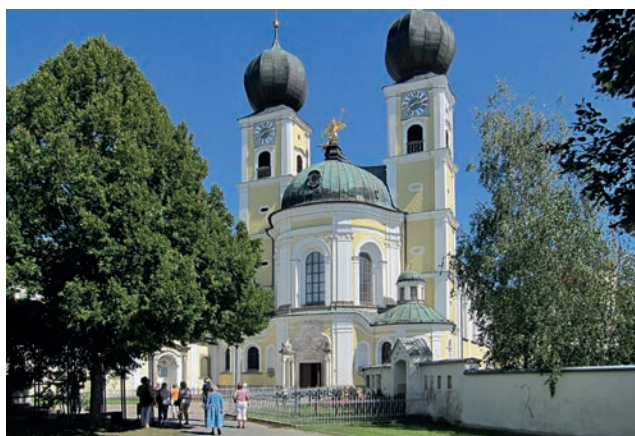
Treffen: 8.30 Uhr am Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

Max. 15 Teilnehmer, eine Anmeldung im Büro Seniorentreff ist erforderlich!

JAHRESRÜCKBLICKE



Auch wenn das Jahr 2020 mit einigen Einschränkungen verbunden war, gab es dennoch ein paar erlebnisreiche Unternehmungen. Und so begrüßen wir das neue Jahr mit zwei kleinen Rückblicken und lassen die schönen Momente des Vergangenen nochmal vorüberziehen. Die Jahresrückblicke von Heinz Parsche sind dieses Jahr aufgeteilt. Am ersten Termin werden die Wanderungen gezeigt und am zweiten Termin die Tagesfahrten. Leider können wir auch hier weniger Zuschauer als in normalen Zeiten in den Saal einlassen und auf Kaffee und Kuchen müssen wir auch verzichten. Bitte melden Sie sich an! Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Digitalbildvorträge mit Dr. Heinz Parsche

Tagesfahrten

Termin: Donnerstag, 21. Januar 2021, 15.00 Uhr

Wanderungen

Termin: Donnerstag, 28. Januar 2021, 15.00 Uhr

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. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Vhs-Digitalbildvortrag von Peter Bierl

Termin: Dienstag, 02. Februar 2021, 19.00 Uhr

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, 12. Februar 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

KLEINE WANDERUNG MIT FISCHESSEN

Mit dem Beginn der Fastenzeit ist für viele ein traditionelles Fischessen am Aschermittwoch verbunden. Diesem Brauch bleibt auch der Seniorentreff treu. Wir wandern in kleiner geselliger Runde nach Ismaning und kehren dort im Gasthof zur Mühle zum Fischessen ein.

Die mögliche Teilnehmerzahl ist dieses Jahr geringer als in den Jahren davor.

Bitte melden Sie sich an, damit wir rechtzeitig reservieren können.

Leitung: Beate Kopp

Termin: Aschermittwoch, 17. Februar 2021, 11.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorentreff



LITERARISCHER NACHMITTAG

Anita Schulz wird uns dieses Jahr hinter-sinnige bayerische Geschichten erzählen, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen. Interessierte melden sich bitte an, da wir nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zulassen können.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Eintritt frei.

Termin: Donnerstag, 25. Februar 2021,
15.00 Uhr

GRIECHENLAND

VOM PELOPONNES ÜBER DELPHI NACH ATHEN

Das Land als Wiege unserer europäischen Kultur kann mit einer unglaublichen Fülle an kulturellen und landschaftlichen Schätzen aufwarten: Mykenes sagenhafter Schatz des Agamemnon, großartige Theater, Kultstätten und Tempel in Epidauros, Delphi und Athen. Freuen Sie sich auf bildgewaltige Sprache orthodoxer Klöster in Mystras und Dimitsana und mutige Bungee-Springer am Kanal von Korinth, der den Peloponnes zur Insel machte. Der Referent entführt Sie in 2.400 m hohe, karge Berge mit dichten Wäldern, tiefen Schluchten und malerischen, lebhaften Orten wie Nafplio und Gythio. Hydra ist die Flanierinsel reicher Griechen. Staunen Sie über mystische Vulkane auf Methana und das reizvolle Poros. Ganz im Süden des Peloponnes in der kargen Mani liegt seit der Antike der sagenumwobene Eingang zu Unterwelt. Eine Anmeldung ist erforderlich.



Hydra ist die Flanierinsel reicher Griechen. Staunen Sie über mystische Vulkane auf Methana und das reizvolle Poros. Ganz im Süden des Peloponnes in der kargen Mani liegt seit der Antike der sagenumwobene Eingang zu Unterwelt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vhs-Digitalbildvortrag von Roland Koch

Termin: Dienstag, 02. März 2021, 19.00 Uhr

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. Bitte melden Sie sich an.

Digitalbildvortrag von Dietrich Kunze

Termin: Donnerstag, 04. März 2021, 16.00 Uhr

MÜNCHNER OSTPARK-MICHAELIGARTEN

Der Ostpark erstreckt sich auf rund 56 Hektar. Wir wandern am Hachinger Bach entlang über verschlungene Wege, vorbei an den Teichanlagen und dem Ostparksee zur Gaststätte Michaeligarten. Wegstrecke ca. 8 km. Gehzeit 2 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 12. März 2021

Treffen: 9.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet



Copyright: Museum für Abgüsse München, Foto: Roy Hessing

FÜHRUNG MUSEUM FÜR ABGÜSSE

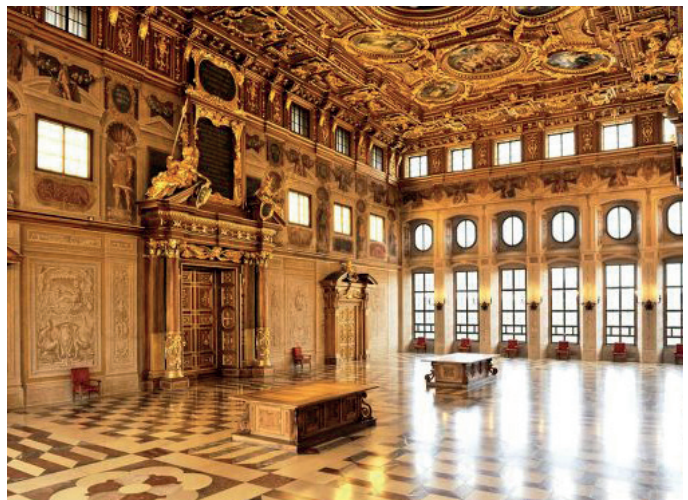
Das Museum für Abgüsse ist eine Sammlung von Gipsabgüssen antiker Plastik im Kunstareal München. Mit insgesamt 2.000 Objekten stellt sie die viertgrößte Abgusssammlung Deutschlands dar. Gipsabgüsse sind durch die gute Verarbeitbarkeit von Gips sowie die exakte Wiedergabe von Oberfläche und Form der Vorbilder 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.

Termin: Donnerstag 18. März 2021
Treffen: 13.00 Uhr am Maibaum
Kosten: 10,00 € (Führung und Eintritt)
Wir bitten jeden Teilnehmer/in sich ein MVV-Ticket zu besorgen.
Max. 15 Teilnehmer

TAGESFAHRT: AUGSBURG

Bei einer knapp zweistündigen Führung erleben wir Sehenswertes aus der Augsburger Stadtgeschichte: Rathaus, Goldener Saal (soweit geöffnet), Fuggerei, Handwerker Altstadt, vorbei an den Palästen der Maximilianstraße und dem Brecht-Haus. Anschließend haben wir uns dann alle ein Mittagessen redlich verdient. Wer möchte, erkundet am Nachmittag noch auf eigene Faust die weiteren Sehenswürdigkeiten der Altstadt oder schlendert mit uns durch den wunderschönen Botanischen Garten.

Termin: Mittwoch 24. März 2021
Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 16,00 Euro Fahrtkosten
11,00 Euro Führung und Eintritt Fuggerei





Copyright: Chiemgau Tourismus e.V.

HALBTAGESFAHRT: CHIEMSEE

Diese Fahrt bieten wir all denjenigen an, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, jedoch gerne mal wieder raus und die Natur genießen möchten. 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.

Termin: Dienstag 13. April 2021
Abfahrt: 12.30 Uhr Mühlgasse 20, Seniorentreff
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 20,00 Euro Fahrtkosten

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

BLUMENSTADT RAIN

Wir erkunden mit den Rain Lotsen die historische Stadt Rain. Die Blumenstadt an der Romantischen Straße, liegt idyllisch in der Donau-Lech-Region und besticht durch ihre zahlreich angelegten Parks und Gärten. Die denkmalgeschützten Häuser, das Rokoko-Rathaus sowie das Schloss sind einige der Highlights einer Stadtführung, die wir an diesem Tag unternehmen.

Tagesausflug mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 16. April 2021

Treffen: 8.00 Uhr am Maibaum

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

**Fahrtkosten und Führung werden am Veranstaltungstag extra berechnet
Max. 14 Teilnehmer**

PERU

MIT DEM MOUNTAINBIKE VON AREQUIPA NACH MACHU PICCHU

Bikerin Sandra Böhm erkundet vor ihrer abenteuerlichen Tour die Metropole Lima, fliegt dann weiter nach Arequipa, in die „weiße Stadt“, eingerahmt von drei markanten Vulkanen. Hier startet ihre Peru-Durchquerung mit dem Mountainbike. Über einen 4.800 m hohen Pass gelangt sie in das charmante Städtchen Chivay, Ausgangspunkt für die Tour in den Colca Canyon. Die über 1.000 m tiefe Schlucht bietet gute Aussichtspunkte auf



den majestätischen Andenkondor. Mit dem Bus überbrückt sie die lange Strecke über die Zona Plana Pampa zum Titicacasee. Ein Besuch bei den Uru-Indianern auf den schwimmenden Inseln des legendären Sees darf nicht fehlen, bevor sie an den Grabtürmen von Sillustani wieder auf das Bike steigt. Sie passiert verschiedene Vegetationszonen, hat Kontakt mit den Einheimischen und stößt immer wieder auf Zeugnisse einer beeindruckenden Inka-Kultur. Von der Inka-Hauptstadt Cusco ist es nicht mehr weit bis zum Höhepunkt der Reise, der „verlorenen Stadt“, Machu Picchu. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vhs-Digitalbildvortrag von Sandra Böhm

Termin: Dienstag, 20. April 2021, 19.00 Uhr



TAGESFAHRT: RIESKRATERMUSEUM UND NÖRDLINGEN

Vor etwa 15 Millionen Jahren kollidierte ein im Durchmesser ca. 1 km großer Asteroid mit der Erde. Das Resultat dieser kosmischen Begegnung ist das Nördlinger Ries. Der fast kreisrunde Einschlagskrater gehört zu den besterhaltenen Kratern dieser Größenordnung und diente mit seinen Gesteinsformationen schon den Apollo-Astronauten als Trainingsgebiet. Im Museum begeben wir uns auf die Spuren der Astronauten und lassen uns unter anderem

von einem echten Stück Mondgestein beeindrucken. Aber auch Nördlingen selbst ist mit seinem mittelalterlichen Stadtkern und seiner rundum begehbaren Stadtmauer wohl einzigartig auf der Welt. Wir haben am Vormittag eine Führung durch das Kratermuseum und werden uns nach dem Mittagessen von den Schönheiten des Städtchens verzaubern lassen.

Termin: **Mittwoch, 28. April 2021**

Abfahrt: **8.00 Uhr am Maibaum**

Rückkehr: **ca. 18.00 Uhr**

Kosten: **17,00 Euro Fahrkosten und 7,00 Euro Eintritt und Führung.**

FÜHRUNG: ÄGYPTISCHES MUSEUM

Wie der Einstieg in ein altägyptisches Königsgrab präsentiert sich das Portal des komplett unterirdischen Ägyptischen Museums – und überrascht die Besucher nach dem Durchschreiten mit von Tageslicht erhellten Räumen. Doch nicht nur die Architektur kann begeistern: Die Qualität der Sammlung und der Fokus auf die altägyptische Kunst machen das Museum einzigartig.

Termin: **Donnerstag, 06. Mai 2021**

Treffen: **13.00 Uhr am Maibaum**

Kosten: **7,00 € (Führung und Eintritt)**

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

Max. 15 Teilnehmer

PASING-NYMPHENBURGER KANAL- KAPUZINERHÖLZL - WALDHÜTTE

Bei unserer Wanderung folgen wir dem Nymphenburger Kanal bis zum Schloss Nymphenburg. Vorbei an der „Großen Kaskade“ und dem Schloss wandern wir durch die herrliche Parklandschaft. Nachdem wir den Park verlassen haben, erreichen wir das Kapuzinerhölzl und kehren in der Gaststätte Waldhütte ein. Wegstrecke ca. 9 km. Gehzeit 2 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: **Freitag, 07. Mai 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: BAUMKRONENWEG UND FÜSSEN

Auf dem 480 Meter langen und 21 Meter hohen Baumkronenweg haben wir einen faszinierenden Blick in die Baumkronen der verschiedenen Baumarten. Spektakuläre Ausblicke in die Wildflusslandschaft des Lechs werden uns begeistern. Nach so viel Natur geht es weiter nach Füssen, Bayerns höchstgelegener Stadt. Hier begegnen sich unterschiedliche Epochen: mittelalterliches Gassengewirr, hohe gotische Häusergiebel, die Überreste der alten Stadtmauer, daneben reich dekorierte Kirchenbauten aus der Zeit des Barock und Rokoko. Nach dem Mittagessen entdecken wir auf eigene Faust die Füssener Altstadt.



Termin: Mittwoch, 19. Mai 2021
Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 17,00 Euro Fahrtkosten und 4,00 Euro Eintritt

HERRSCHING-ARCHÄOLOGISCHER PARK- WARTAWEIL FROSCHGARTL

Der Archäologische Park in Herrsching zeigt Funde aus der Römer- und Bajuwarenzeit. Wir sehen uns die Kleine Adelskirche an und setzen dann unsere Wanderung entlang des Ammersees nach Wartaweil fort. Dort machen wir Brotzeit am bekannten Kiosk Froschgartl und genießen den Blick auf den See.

Wegstrecke ca. 14 km. Gehzeit 3 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 11. Juni 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: FAHRT INS BLAUE

Lassen Sie sich überraschen! Auch diesmal haben wir sicherlich ein schönes und lohnenswertes Ziel für Sie ausgesucht.

Termin: Mittwoch 23. Juni 2021

Treffen: 8.00 Uhr am Maibaum

Kosten: 17,00 Euro Fahrtkosten



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.

Corona!

Wir sind jetzt in Coronazeiten
Es ist so schwer die gewohnten Zeiten zu vermeiden.
Die Maskenzeit ist eine Pflicht
man sieht Gott sei Dank
die falschen Zähne und die Falten nicht.
Wie kann das Leben weitergehen?
Kann man seine Liebsten auch mal wieder ohne Maske sehen?
Die Welt hat sich verändert und wir Menschen auch.
Wir sollten tapfer sein und einmal am Tag Corona vergessen,
Müller Thurgau einladen, denn der ist nicht von dem Virus besessen.
Erhebt das Glas und schenkt fröhlich ein,
denn eines Tages werden wir wieder alle zusammen sein.

Edith Rödder

DAS NEUE PROGRAMM JULI - DEZEMBER 2021 ERSCHEINT ENDE JUNI

Die vhs im Norden des Landkreises München führt als Kooperationspartner des Seniorentreffs regelmäßig Vorträge und Kurse in unserem Hause durch.

Wir möchten an dieser Stelle auf einige Programmangebote der vhs im Norden des Landkreises München e.V. an unserem Standort in Garching sowie auf einige Online-Vorträge hinweisen.

Bitte melden Sie sich zu allen unseren Programmangeboten an. Auch zu unseren Vorträgen.

Unser ganzes Angebot finden Sie in unserem Programmheft „Frühjahr/Sommer 2021“ oder im Internet unter www.vhs-nord.de. Für Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich vor Ort an der vhs in Garching (Bürgermeister-Wagner-Str. 3) oder telefonisch zur Verfügung (Tel. 089/550517-0).

Vorträge & Kino im Römerhoftheater Riemerfeldring 2, Garching Eintritt 7,00 Euro, mit vhs-Vortragsabo frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.	Vorträge in der Stadtbücherei Bürgerplatz 11, Garching Eintritt kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.
Do 28.01., 19.30 Uhr Vortrag: Das Märchen vom Umweltvorreiter Deutschland Mo 01.02., 19.30 Uhr Kino: Final Portrait Mi 10.02., 19.30 Uhr Vortrag: Die Erkundung des Mars mit Landern und Rovern Mi 09.06., 19.30 Uhr Vortrag: Die internationale Raumstation ISS Mi 14.07., 19.30 Uhr Vortrag: Satelliten in der erdnahen Umlaufbahn	Do 04.03., 19.30 Uhr Vortrag: Die seltsamsten Orte der Antike: Gespensterhäuser, Hängende Gärten und die Enden der Welt Do 17.06., 19.30 Uhr Vortrag: Chinesische Gedichte über die Freundschaft
Online-Vorträge Sehr viele unserer Vorträge finden in diesem Jahr online statt. Diese können Sie von Zuhause von ihrem Computer oder Laptop besuchen. Kosten 7,00 Euro, mit vhs-Vortragsabo frei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Anbei ein Auszug einiger unserer Online-Vorträge.	
Di 23.02., 19.30 Uhr Online-Vortrag: Corona als globales Kulturphänomen Mo 12.04., 18.30 Uhr Online-Vortrag: Sicher ins Internet Mi 21.04., 19.30 Uhr Online-Vortrag: Die Pestkatastrophe 1348 und die jüdischen Gemeinden Mitteleuropas	

Mo 04.01. Seniorentreff geschlossen	Mo 11.01. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 05.01. Seniorentreff geschlossen	Di 12.01. 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 06.01. Feiertag	Mi 13.01. 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 07.01. 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 14.01. 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 Gruppe Pflegende Angehörige
Fr. 08.01. 12.00 Uhr Freitagssuppe	Fr. 15.01. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH Tageswanderung mit Resi Gehrler

Mo 18.01. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 25.01. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 19.01. 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 26.01. 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 20.01. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 27.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 15.00 Uhr Bingo
Do 21.01. 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 Jahresrückblick Tagesfahrten	Do 28.01. 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 Jahresrückblick Wanderungen
Fr. 22.01.	Fr. 29.01. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 01.02. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 08.02. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 02.02. 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-Vortrag Sardinien	Di 09.02. 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 03.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht	Mi 10.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 04.02. 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 11.02. 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 Gruppe Pflegende Angehörige
Fr. 05.02. 12.00 Uhr Freitagssuppe	Fr 12.02. Tageswanderung mit Resi Gehrler 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 15.02. Ohne Programm	Mo 22.02. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 16.02. Ohne Programm	Di 23.02. 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 17.02. 11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 24.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 15.00 Uhr Bingo
Do 18.02. 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 25.02. 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 Literarischer Nachmittag
Fr. 19.02.	Fr. 26.02. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 01.03. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 08.03. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 02.03. 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-Vortrag Griechenland	Di 09.03. 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 03.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht	Mi 10.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 04.03. 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 16.00 Uhr Digitalbildvortrag von D. Kunze	Do 11.03. 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 Gruppe Pflegende Angehörige
Fr. 05.03. 12.00 Uhr Freitagssuppe	Fr. 12.03. Tageswanderung mit Resi Gehrer 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 15.03. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 22.03. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 16.03. 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 23.03. 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 17.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 24.03. Tagesfahrt: Augsburg 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 15.00 Uhr Bingo
Do 18.03. 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 Führung Museum f. Abgüsse	Do 25.03. 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. 19.03.	Fr. 26.03. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 29.03. 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 05.04. Feiertag
Di 30.03. 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 06.04. 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 31.03. 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 07.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 01.04. 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib	Do 08.04. 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib
Fr 02.04. Feiertag	Fr 09.04. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 12.04. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 19.04. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 13.04. Halbtagesfahrt: Chiemsee 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 20.04. 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 19.00 Uhr Vhs-Vortrag Peru
Mi 14.04. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht	Mi 21.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 15.00 Uhr Bingo
Do 15.04. 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 Führung SUPERNOVA 15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige	Do 22.04. 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 16.04. Tageswanderung mit Resi Gehrler	Fr 23.04. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 26.04. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 03.05. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 27.04. 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 04.05. 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 28.04. Tagesfahrt: Nördlingen 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 05.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Andacht
Do 29.04. 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 06.05. 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 Ägyptisches Museum
Fr. 30.04.	Fr. 07.05. 12.00 Uhr Freitagssuppe Tageswanderung mit Resi Gehrer

Mo 10.05. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 17.05. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 11.05. 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 18.05. 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 12.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II	Mi 19.05. Tagesfahrt: Baumkronenweg und Füßen 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 15.00 Uhr Bingo
Do 13.05. Feiertag	Do 20.05. 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 Gruppe Pflegende Angehörige
Fr 14.05. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 21.05.

Vom 24. Mai bis 03. Juni finden keine Veranstaltungen statt.
Das Offene Café ist davon ausgenommen.

Mo 07.06. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 14.06. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 08.06. 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 15.06. 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 09.06. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 16.30 Uhr Andacht	Mi 16.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 10.06. 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 17.06. 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 Gruppe Pflegende Angehörige
Fr. 11.06. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH Tageswanderung mit Resi Gehrler	Fr. 18.06. 12.00 Uhr Freitagssuppe

Mo 21.06. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 28.06. 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 22.06. 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 29.06. 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 23.06. Tagesfahrt: Ins Blaue 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II 15.00 Uhr Bingo	Mi 30.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikwerkstatt I 14.30 Uhr Yoga 16.00 Uhr Keramikwerkstatt II
Do 24.06. 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 25.06. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	

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 Demenzerkrankte
- 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

Die Mitglieder des Seniorenbeirats standen bei Drucklegung noch nicht fest.

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 15.00-17.00 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 Landkreis 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.

S-BAHN-WANDERN JEDEN SONNTAG

Jeden Sonntag können Sie mit Resi Gehrer zu einer S-Bahn-Wanderung aufbrechen.

Der Monatsplan hängt im Seniorentreff aus. Voranmeldung jeweils spätestens am Freitag bei Resi Gehrer ☎ 320 52 83

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, 11. Januar 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.

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltungen an:

VERANSTALTUNG	TERMIN

Name:

Telefonnummer:

Datum:

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



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