UNIVERSITÄTSSTADT GARCHING.

SENIORENTREFF

JANUAR - JUNI 2024

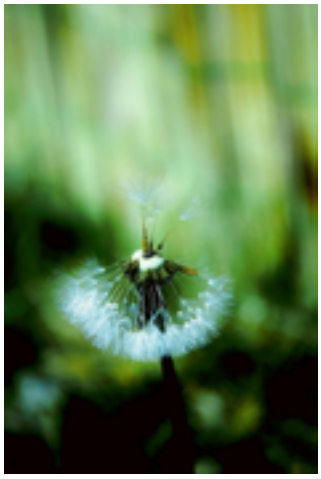
Titelbild: Die Wäscheleine
Ölkreide von Gudrun Mohapel, Malgruppe von Elisabeth Seitzl

LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN,

„In der Jugend lernen wir, im Alter verstehen wir.“ An diesem Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach ist sicher etwas dran – und dieses „Verstehen“ ist ja auch sehr wertvoll, trägt es doch mit zur Gelassenheit bei!
Und doch scheint dieser Spruch nicht mehr so ganz in unsere Zeit zu passen, denn die Seniorinnen und Senioren von heute verstehen – UND lernen! Sie sind länger fit und aktiv als früher und suchen sich neue Interessen und Aufgaben. Sie engagieren sich ehrenamtlich, wollen ihren Wissensdurst stillen und möglichst lange ihre sozialen Kontakte halten.
Ich bin stolz und dankbar, dass sich unsere älteren Garchingerinnen und Garchinger seit vielen Jahrzehnten an einem Ort treffen können, an dem sie genau diesen Interessen nachgehen und sich in Gemeinschaft entfalten und einbringen können: in unserem Seniorentreff! Ob Tagesfahrten und Wanderungen, Ausstellungen und Museen oder Vorträge und Kurse: Im Seniorentreff wird stets ein vielfältiges und kompetent ausgearbeitetes Programm geboten.
Viele Seniorinnen und Senioren bestätigen mir immer wieder, dass der Seniorentreff ihren Alltag außerordentlich bereichert.
Ich lade auch Sie nun herzlich ein, von all seinen Angeboten rege Gebrauch zu machen!
Ich wünsche Ihnen in diesem Sinne eine schöne und erlebnisreiche Zeit in Ihrem Garchinger Seniorentreff!

Ihr

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister



LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

Man sollte sich immer eine Portion Leichtigkeit bewahren, die einen beschwingt, fröhlich macht und lebendig hält.
(Verfasser unbekannt)

Mit Leichtigkeit

…ins Jahr 2024.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.
Ein gutes neues Jahr, bei bester Gesundheit und mit vielen schönen Momenten.

Ein bewegtes Halbjahr liegt hinter meinem Team und mir. Vieles, nicht alles, hat funktioniert. Einiges wurde neu ausprobiert und hat sich bewährt, anderes blieb ein einmaliges Experiment.
Aber eines war immer mit dabei: Zusammenhalt, Verlässlichkeit, Begeisterung und Lachen!
Dafür danke ich meinem wunderbaren Team!

Ebenso möchte ich mich bei Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, bedanken. So viele von Ihnen unterstützen unsere Einrichtung in vielfältigster Weise. Das Resultat ist ein positives Miteinander, voller Energie, Freude und auch Leichtigkeit.

Gerade in dieser Zeit wichtiger denn je!

Das Projekt „Demenzfreundliche Kommune“ Garching unterstützen wir als Seniorentreff tatkräftig. Dazu bieten wir für Menschen mit und ohne Demenz, Angebote wie das Tanzcafe, Musik tut gut und Gedächtnisübungen an.

Ein Ausbau und die Erweiterung oder Ergänzung der bereits vorhandenen Angebote ist der Stadt Garching ein wichtiges Anliegen. Das Ziel aller Überlegungen sollte dabei immer sein, dass das Leben für Menschen mit Demenz und deren Angehörige so gestaltet werden kann, dass sie nicht isoliert, sondern integriert und gut innerhalb der Gesellschaft und in der vertrauten Umgebung leben können.

Nun lade ich Sie herzlich ein, in unserem neuen Programmheft zu blättern und an unseren vielfältigen Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße, Ihre

Kerstin Aubele-Schuster

Die Kursgebühr für das Quartal I bitte von
Dienstag - Donnerstag, 09. - 18. Januar 2024 entrichten.

Die Kursgebühr für das Quartal II bitte von
Dienstag - Donnerstag, 09. - 18. April 2024 entrichten.

Bürozeiten sind an diesen Tagen Di - Do von 9 - 13 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. Wir gehen eine Runde in der schönen Natur und legen immer wieder ein paar Übungsstopps ein, um die Muskulatur zu kräftigen.

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

Leitung: **Stefanie Brayford**
Termin: **Montag, 15.00 Uhr ca. 1 - 1,5 Stunden**
Freitag, 9.00 Uhr ca. 1 - 1,5 Stunden
Kosten: **Januar - März: 18,00 €** **April - Juni: 20,00 €**

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 den Garchinger Bürgerpark.

Leitung: **Stefanie Brayford**
Termin: **Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr**
Kosten: **März - Juni: 26,00 €**

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, 14 tägig, 9.00 - 10.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 12,00 €** **April - Juni: 10,00 €**

ZUMBA GOLD UND LINEDANCE

Es geht bei diesem Kurs hauptsächlich um Musik und Tanz, und vor allem Spaß. Man braucht keinen Partner, sondern folgt gemeinsam den Schrittfolgen der Kursleiterin.
Bitte bequeme Fitnesskleidung, Fitnesschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: **Eva Monteagudo**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termin: **Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 20,00 €** **April - Juni: 20,00 €**

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: **Saal Seniorentreff**
Termin: **Dienstag, 11.15 - 12.15 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 20,00 €** **April - Juni: 20,00 €**

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: **VHS Bewegungsraum V 0.10**
Termine: **Donnerstag, Gruppe I 9.00 - 10.00 Uhr**
Gruppe II 10.00 - 11.00 Uhr
Gruppe III 11.00 - 12.00 Uhr
Kosten: **Januar - März: 20,00 €** **April - Juni: 18,00 €**

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: **VHS Entspannungsraum V 2.01**
Termine: **Montag, 9.00 - 10.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 20,00 €** **April - Juni: 20,00 €**

AUFBAUTRAINING

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Mobilität, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination.

Leitung: **Stefanie Brayford**
Ort: **Gymnastikraum Seniorentreff**
Termine: **Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr**
16.15 - 17.00 Uhr
Kosten: **Januar - März: 18,00 €** **April - Juni: 20,00 €**

AUFBAUTRAINING IM SITZ UND STAND

Die Übungen werden auf dem Stuhl und an der Haltestange gemacht. Die Teilnahme ist also auch mit leichten Gleichgewichts- oder Beinkraftproblemen gut möglich.

Leitung: **Stefanie Brayford**
Ort: **Gymnastikraum Seniorentreff**
Termine: **Donnerstag, 15.00 - 15.45 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 18,00 €** **April - Juni: 18,00 €**

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: **Ingrid Friedrich**
Ort: **VHS Entspannungsraum V 2.01**
Termin: **Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 22,00 €** **April - Juni: 18,00 €**

STOCKSCHIESSEN

Die Gruppe trifft sich wöchentlich auf der Stockbahn am Garchinger See.
Neue Stockschützen sind herzlich willkommen.
Interessierte melden sich bitte im Büro oder kommen direkt zur Stockbahn.

Termin: **Dienstag, 14.00 Uhr**

CHORSINGEN

Singen spricht alle Sinne an und ist gut für die Seele. Alle, die gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter fröhliche Lieder anstimmen, sind in diesem kleinen Chor gut aufgehoben.

Leitung: **Christian Bauer**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termin: **Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 tägig**
Kosten: **Januar - März: 12,00 €** **April - Juni: 12,00 €**

MUSIK TUT GUT!

Wir wollen miteinander musizieren und singen. Erinnern Sie sich noch an Melodien aus früheren Zeiten oder wollen Sie einfach nur den Rhythmus mitklatschen?
Wir probieren auch neue Lieder aus und wer will, kann unseren Gesang mit kleinen Rhythmusinstrumenten unterstützen. Die Lieder werden auf Klavier, Gitarre und Querflöte begleitet. Das Wichtigste ist die Freude an der Musik!

Leitung: **Ursula Jänich**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termin: **Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 tägig**
Kosten: **Januar - März: 15,00 €** **April - Juni: 12,00 €**

GEDÄCHTNISÜBUNGEN bei Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis

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 2, Seniorentreff**
Termine: **Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 2 x monatlich**
Kosten: **Januar - März: 18,00 €** **April - Juni: 15,00 €**

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, 14 tägig, 9.00 - 10.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 12,00 €** **April - Juni: 12,00 €**

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Leitung: **Beate Windisch**
Ort: **Seminarraum 3, Seniorentreff**
Termin: **Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 30,00 €** **April - Juni: 30,00 €**

ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

Brush up your English!
Sie haben Englisch zwar gelernt, doch sind die Vokabeln und die Grammatik etwas eingerostet? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit einfachen Texten und Übungen das bisher Gelernte mit viel Spaß aufzufrischen und Neues dazuzulernen.

Leitung: **N. N.**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termine: **Montag, 10.00 - 11.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 27,00 €** **April - Juni: 30,00 €**

ITALIENISCH MIT VORKENNTNISSEN

Dieser Kurs widmet sich dem Erwerb sprachlicher Grundkenntnisse. Durch abwechslungsreiche Übungen und Aktivitäten werden Sie mit verschiedenen Grammatikthemen vertraut gemacht.
Außerdem werden Sie durch das Zuhören von Dialogen aus dem Alltagsleben Ihren Wortschatz erweitern.
Aber auch die Kultur soll nicht zu kurz kommen: Wir werden bekannte italienische Lieder hören, typische Gerichte aus der italienischen Küche kennenlernen und verschiedene Sitten und Bräuche entdecken.
Vorkenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt.

Leitung: **Lucia Bolzoni**
Ort: **Seminarraum 3, Seniorentreff**
Termin: **Montag, 10.00 - 11.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 30,00 €** **April - Juni: 30,00 €**

PARLI ITALIANO?

Il corso di conversazione vi offre la possibilità di utilizzare ed esercitare le vostre conoscenze linguistiche. In un‘atmosfera rilassata e serena ci dedicheremo a vari temi, come ad esempio il tempo libero, usi e costumi in Italia, differenze di culture, viaggi, temi d‘attualità ed altro ancora. Svolgendo dialoghi interattivi e giochi di ruolo, leggendo interviste, articoli di giornale, storie e testi di vario genere il vostro vocabolario verrà attivato ed esteso in maniera naturale e divertente.
Sono richieste conoscenze di base della lingua italiana.

Leitung: **Lucia Bolzoni**
Ort: **Seminarraum 3, Seniorentreff**
Termin: **Montag, 11.00 - 12.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 30,00 €** **April - Juni: 30,00 €**

„BÜHNE FREI“ – THEATERWORKSHOP

Wenn wir spielen, können wir alles sein! Oder wie schon William Shakespeare sagte: „Die ganze Welt ist ein Theater!“ Dieser Workshop ist für all diejenigen gedacht, die schon immer mal davon geträumt haben, auf der Bühne zu stehen, sich aber bisher nie getraut haben. Hier haben Sie die Möglichkeit, in einem kleinen Kreis, in andere Rollen zu schlüpfen und sich auszuprobieren. In lustigen Spielen und Übungen werden wir u.a. lernen, Hemmungen abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und entspannt und kräftig zu sprechen. Unser Ziel ist es, einen gemeinsamen Sketch für den Rosenmontagsball oder weitere Veranstaltungen einzustudieren, aber vor allem auch jede Menge Spaß dabei zu haben! Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich.

Leitung: **Andrea Bauer**
Ort: **Gymnastikraum, Seniorentreff**
Termin: **Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr, 1 x monatlich**
Kosten: **Januar - Juni 18,00 €**

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**
Kosten: **Januar - März: 27,00 €** **April - Juni: 30,00 €**

KERAMIKKURS

Gemeinsam töpfern, etwas Eigenes entstehen lassen und sich dabei in netter Runde unterhalten, macht einfach Spaß.

Leitung: **Debora Dietze**
Ort: **Keramikwerkstatt Seniorentreff**
Termine: **Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr**
Kosten: **Januar - März: 33,00 €** **April - Juni: 27,00 €**

PC-ANWENDER TREFF

Dieser Treff ist für alle Seniorinnen und Senioren gedacht, die sich über aktuelle Themen und viel Interessantes rund um Windows und Windows-Programme informieren wollen. Ohne Zeitdruck können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen, erhalten Tipps und bekommen mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen PC. Technische Zusammenhänge werden in diesem Seminar nur in Ausnahmefällen besprochen. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihren eigenen Laptop mit. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!.

Leitung: **Oliver Schulz**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termin: **Montag, 14.00 – 16.00 Uhr**
8. Januar, 5. Februar, 4. März
8. April, 6. Mai und 3. Juni 2024
Kosten: **Januar - März: 9,00 €** **April - Juni: 9,00 €**

PC-TECHNIK TREFF

Dieser Treff ist für alle Seniorinnen und Senioren gedacht, die selbst Einstellungen an und rund um Windows und Windows-Programmen vornehmen möchten. Das technische Hintergrundwissen dazu wird in diesem Seminar verständlich und auf einfache Art vermittelt. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihren Laptop mit.

Leitung: **Oliver Schulz**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termin: **Montag, 14.00 – 16.00 Uhr**
15. Januar, 19. Februar, 11. März
15. April und 10. Juni 2024
Kosten: **Januar - März: 9,00 €** **April - Juni: 6,00 €**

EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT

Wenn Sie erstmalig mit Computern arbeiten wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen Grundbegriffe klären und mit einfachen Anwendungsbeispielen in die digitale Welt eintauchen. Gemeinsam lernen wir die Windows Oberfläche und die vielen Möglichkeiten im Internet kennen. Ein Laptop kann zur Verfügung gestellt werden. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Leitung: **Frauke Bähr**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Termine: **Montag, 13.30 - 15.00 Uhr, 1 x monatlich**
29. Januar, 26. Februar, 18. März
22. April, 13. Mai und 24. Juni 2024
Kosten: **Januar - März: 9,00 €** **April - Juni: 9,00 €**

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 Gebäck.

Leitung: **Stefanie Brayford und Christiane Günthner / Arbeiterwohlfahrt OV-Garching**
Ort: **Saal Seniorentreff**
Kosten: **1,00 € pro Spielrunde mit einer Bingokarte**
1,00 € für Gebäck
Termine: **Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 - 16.30 Uhr**
17. Januar, 21. Februar, 20. März, 17. April, 15. Mai und 19. Juni 2024

BRIDGE

Termin : **Montag, 14.00 - 17.00 Uhr**

SCHAFKOPFEN

Termin: **an jedem 1. und 3. Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr**

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: 4,50 €
Kaltgetränke werden gesondert berechnet.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

Wir bitten Sie, die Suppe spätestens 14 Tage vor dem Termin zu bezahlen.

Termin: Freitag, 12.00 Uhr

26. Januar	**Deftiger Gemüse-Wurst-Topf**
23. Februar	**Spinatsuppe mit Kassler**
26. April	**Bündner Gerstensuppe**
28. Juni	**Mexikanischer Hackfleisch-Eintopf**

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 Behördendschungel. 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 Erdinger an (Tel: 089/6221-2128).

Leitung: **Christine Erdinger, Fachstelle für Pflegende Angehörige des Landkreises München**
Termine: **Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr**
18. Januar, 15. Februar, 14. März, 11. April, 16. Mai sowie 13. Juni 2024

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, 16.30 Uhr**
10. Januar, 7. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai sowie 12. Juni 2024

Die persönliche Anmeldung für die Veranstaltungen und Fahrten des vorliegenden Programms ist ab

Dienstag, 09. Januar 2024 ab 9.00 Uhr

möglich.

Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.
Bitte beachten Sie:
Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird nicht berücksichtigt!

JAHRESRÜCKBLICK

Es gab 2023 viele schöne und erlebnisreiche Unternehmungen mit dem Seniorentreff. Und so begrüßen wir das neue Jahr mit einem Rückblick, um uns zu erinnern und diese Momente nochmal vorüberziehen zu lassen. Heinz Parsche hat uns auf allen Wanderungen und Fahrten mit der Kamera begleitet und auch diesmal sicher wieder Dinge entdeckt, die dem Auge des Betrachters entgangen sind.

Bitte melden Sie sich an. Eintritt frei.

Digitalbildvortrag mit Dr. Heinz Parsche
Termin: Donnerstag, 18. Januar 2024, 15.30 Uhr

AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG MALKURS

Herzliche Einladung zur Vernissage am
Dienstag, den 23. Januar 2024 von 14.00-16.00 Uhr.

Gern begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt zu anregenden Gesprächen mit den Künstlern aus dem Malkurs unter der Leitung von Elisabeth Seitzl.

Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Dienstag, 23. Januar 2024
14.00 - 16.00 Uhr

FÜHRUNG: MUSEUM FÜNF KONTINENTE

Das Museum Fünf Kontinente zeigt mit seinen Dauer- und Sonderausstellungen den kulturellen Reichtum der Menschen in aller Welt. Von der Mythenwelt der indigenen Bevölkerung Nordamerikas bis zu den Inselwelten im Pazifik: Im Museum Fünf Kontinente reist man – mitten in der Münchner Innenstadt – um die Welt.
Bei einer Führung durch die Ausstellung Orient erfahren wir Interessantes über die facettenreiche Welt Westasiens und Nordafrikas.

Termin: **Dienstag, 30. Januar 2024**
Treffen: **13.00 Uhr am Maibaum**
Kosten: **4,00 Euro Eintritt**
4,50 Euro Führung

FASCHINGSDEKORATION

Wir machen dieses Jahr wieder eine Faschingsburg aus unserem Saal und basteln, schmücken, kleben und verwandeln zum Thema „Es lebe der Sport“

Termine:
Donnerstag, 01. Februar 2024, 14.00 Uhr
Dienstag, 06. Februar 2024, 14.00 Uhr

ROSENMONTAGS-FASCHINGSBALL „Es lebe der Sport“

Ob Primaballerina, Gewichtheber oder Jogger – alle Sportler und Sportlerinnen sind willkommen, mit uns im Seniorentreff am Rosenmontag zu feiern. Keine Angst, der Fitnesszustand wird nicht überprüft! Wer sich nicht verkleiden mag, kann trotzdem gerne mitfeiern. Zur Stärkung gibt es Krapfen und Kaffee. Später haben wir eine zünftige Brotzeit für Sie vorbereitet.

Zum Tanz spielt „Hans - der Vilstaler“ auf.
Eintritt frei.
Rosenmontag, 12. Februar 2024, ab 15.00 Uhr

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 Neuwirt ein.
Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir rechtzeitig reservieren können.

Leitung: **Frauke Bähr**
Termin: **Aschermittwoch, 14. Februar 2024, 11.00 Uhr**
Treffpunkt: **Seniorentreff**

HALBTAGESFAHRT WÖRTHSEE

Der Wörthsee ist nicht nur im Sommer ein attraktives Naherholungsgebiet im Fünf-Seen-Land. Auch im Winter bietet er uns durchaus reizvolle Ausblicke. Insbesondere dann, wenn er zugefroren ist und am späteren Nachmittag in einem wunderschönen Licht erscheint, bei dem das Eis auf dem See in verschiedenen Blautönen leuchtet. Wir werden beim Augustiner in Wörthsee einkehren und Sie können sich anschließend, je nach Wetterlage und Fitness, auf einen kleinen Spaziergang begeben.

Termin: **Dienstag, 20. Februar 2024**
Abfahrt: **11.30 Uhr am Maibaum**
Rückkehr: **ca. 17.00 Uhr**
Kosten: **18,00 Euro Fahrtkosten**

TANZCAFE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

Das Angebot richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren, an Menschen mit und ohne Demenz, an pflegende Angehörige und Freunde.
Vom Walzer bis zum Gassenhauer - Bewegung in fröhlicher Atmosphäre tut Körper und Seele gut. Egal, ob Sie tanzen können oder nicht, zu zweit kommen oder alleine. Vielleicht möchten Sie in fröhlicher Runde einfach nur ein Stückchen Kuchen genießen? Die Lust zum Tanzen kommt oft spontan - niemand muss, jeder darf.
Sie sind herzlich zu einem Tanzcafé am Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Livemusik mit Mr. Moskito eingeladen.
Eintritt frei.

Termin: Freitag, 01. März 2023, 14.00-16.00 Uhr
Ort: Saal im Seniorentreff

TAGESFAHRT: TEGERNSEER NATURKÄSEREI

Im Bergsteigerdorf Kreuth, am Fuße des Wallbergs und am Ufer des Tegernsees, liegt die Naturkäserei TegernseerLand. Bei einer Führung mit „Magentratzer“ erfahren wir Wissenswertes über die spannende Welt des Molkerei-Handwerks und erleben die Verwandlung von der glänzend-weißen Heumilch zum saftigen Käse.

Anschließend geht es zum Mittagessen in das beliebte Herzogliche Bräustüberl.
Gut gestärkt können Sie sich bei einem Spaziergang in Tegernsee noch die Klosterkirche St. Quirinus ansehen oder am See entlang spazieren.

Termin: **Donnerstag, 07. März 2024**
Abfahrt: **10.00 Uhr am Maibaum**
Rückkehr: **ca. 17.30 Uhr**
Kosten: **21,00 Euro Fahrtkosten**
8,00 Euro Führung

MUSIKALISCH-LITERARISCHER NACHMITTAG

Wir freuen uns, dass Anita Schulz Ihnen wieder hintersinnige, bayerische Geschichten erzählt, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen.
Für die musikalische Untermalung sorgen mit Zither, Hackbrett und Gitarre auch diesmal wieder die „GarMüler“.
Eintritt frei.

Termin: **Donnerstag, 14. März 2024, 15.00 Uhr**
Ort: **Saal im Seniorentreff**

TAGESFAHRT:
KELTENMUSEUM MANCHING UND ABENSBERG

Das 2006 eröffnete Keltenmuseum zeigt einzigartige archäologische Funde und wissenschaftliche Erkenntnisse, die Ausgrabungen in der Keltenstadt von Manching und im Römerkastell von Oberstimm ans Licht brachten. Womit schließt man eine keltische Haustür auf? Wie fühlt es sich an, in einem römischen Patrouillenboot zu sitzen?
Diese und viele weitere Fragen werden bei einer Führung durch das Museum beantwortet.
Anschließend fahren wir weiter nach Abensberg, wo wir zu Mittag essen wollen. Wer möchte kann dann noch zum naheliegenden Kuchlbauerturm spazieren, der von Friedensreich Hundertwasser geplant wurde.

Termin: **Dienstag, 16. April 2024**
Abfahrt: **09.00 Uhr am Maibaum**
Rückkehr: **ca. 16.30 Uhr**
Kosten: **21,00 Euro Fahrtkosten**
8,00 Euro Führung und Eintritt

„SPIELRAUM“
EIN BUNTER SPIELENACHMITTAG

Wissenschaftlich ist es längst belegt, dass Spielen nicht nur Spaß macht und ein netter Zeitvertreib ist, sondern sich positiv auf unser Gehirn auswirkt.
Und ganz nebenbei kann man in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee auch soziale Kontakte pflegen oder neu knüpfen.
An diesem Nachmittag holen wir nicht nur die klassischen Gesellschaftsspiele hervor, sondern werden auch neue, lustige und unkomplizierte Spiele entdecken.
Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!
Eintritt frei.
Termin: **Donnerstag, 19. April 2024, 14.00 -16.00 Uhr**
Ort: **Saal im Seniorentreff**

TAGESFAHRT: KLOSTER SCHEYERN - SPARGELHOF - SCHROBENHAUSEN

Die Gemeinde Scheyern im Landkreis Pfaffenhofen an der Ilm ist vor allem durch die Benediktinerabtei bekannt. Das Kloster Scheyern wird unser erstes Ziel sein. Bei einer Kirchenführung besichtigen wir die Klosterkirche und bekommen von einem Benediktiner – Mönch Wissenswertes über das Kloster und die Kirche erzählt.
Nach Kunst und Kultur in der Klosterkirche freuen wir uns auf kulinarische Genüsse auf dem Reitbergerhof in der Nähe der Spargelstadt Schrobenhausen. Wir bekommen eine Führung direkt auf dem Spargelfeld und erholen uns dann auf dem Spargelhof beim Mittagessen. Zum Tagesausklang hat jeder noch Zeit, durch Schrobenhausen zu spazieren und eine Tasse Kaffee zu genießen.

Termin: **Dienstag, 07. Mai 2024**
Abfahrt: **8.00 Uhr Maibaum**
Rückkehr: **ca. 17.30 Uhr**
Kosten: **21,00 Euro Fahrtkosten**
3,00 Euro Führung Scheyern
2,00 Euro Führung Spargelhof

TANZTEE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörige, Tanzbegeisterte und Interessierte jeden Alters sind herzlich eingeladen!
Sängerin Silke Dommer „True Voice“ bringt uns zurück in die Zeit und zum Tanzen.
Programm: Schlager, Oldies und Evergreens

Eintritt kostenlos!
Bewirtung: **Kaffee und Kuchen 8,00 Euro**
Veranstalter: **Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.**
Termin: **Freitag, 17. Mai 2024, 15.00 - 17.00 Uhr**
Ort: **Saal im Seniorentreff**

Alzheimer Gesellschaft
Landkreis München e.V.

TAGESFAHRT: STEINÖLMUSEUM PERTISAU UND GRAMAIALM

Im schönen Ferienort Pertisau am Achensee steht der gläserne Berg, in dem sich das Steinöl-Erlebnismuseum befindet. Das Tiroler Steinöl ist ein schwarzes, stark riechendes Öl, das seit dem Mittelalter in Tirol gewonnen wird und durch seine Zusammensetzung weit über Tirols Grenzen als altbewährtes Hausmittel, z.B. bei Gelenkbeschwerden oder Durchblutungsstörungen geschätzt wird. Bei einer Führung per Audio-Guide erfahren wir alles über die Herkunft, Bedeutung und Anwendungsvielfalt des „schwarzen Goldes vom Achensee“ und tauchen in die 100-jährige Geschichte des kleinen Familienbetriebs ein.
Nach einer kurzen Fahrt geht es weiter zum Mittagessen auf die Gramai-Alm, die im Herzen des Naturparks Karwendel auf 1.267 m Seehöhe liegt. Wer möchte, kann dort die herrliche Umgebung bei einem kleinen Spaziergang erkunden oder einfach auf einer Bank die schöne Landschaft mit den saftigen Almwiesen, Bächen und dichten Wäldern genießen.

Termin: **Dienstag, 04. Juni 2024**
Abfahrt: **8.00 Uhr Maibaum**
Rückkehr: **ca. 18.00 Uhr**
Kosten: **23,00 Euro Fahrtkosten**
7,00 Euro Eintritt und Audioführung

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 JULI - DEZEMBER 2024 ERSCHEINT ENDE JUNI

WANDERUNGEN MIT RESI GEHRER

ICKING-IRSCHENHAUSEN-HOLZEN-ICKING

Termin: **Freitag, 12. Januar 2024**
Treffen: **Maibaum, die Uhrzeit wird noch bekanntgegeben**

SCHÖNGEISING-JEXHOF-GRAFRATH

Termin: **Freitag, 09. Februar 2024**
Treffen: **Maibaum, die Uhrzeit wird noch bekanntgegeben**

EGLHARTING-WOLFESING-BALDHAM

Termin: **Freitag, 15. März 2024**
Treffen: **Maibaum, die Uhrzeit wird noch bekanntgegeben**

RIMSTING-RATZINGERHÖHE

Termin: **Freitag, 19. April 2024**
Treffen: **Maibaum um 08.00 Uhr**

WASSERBURG-ATTEL-FISCHERSTÜBERL

Termin: **Freitag, 17. Mai 2024**
Treffen: **Maibaum um 08.00 Uhr**

AUGSBURG-BOTANISCHER GARTEN

Termin: **Freitag, 14. Juni 2024**
Treffen: **Maibaum um 08.00 Uhr**

Die Weglänge beträgt in der Regel 8-10 km in moderatem Tempo, eine Einkehr mit Mittagessen und Kaffeetrinken ist ebenso geplant.

Teilnahmegebühr: **2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.**
Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet.
Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreff ist erforderlich!

	Mo 08.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 PC-Anwender Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
	Di 09.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
	Mi 10.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.
Do 04.01	**Do 11.01.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 05.01.	**Fr 12.01.** 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer

Mo 15.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Technik Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 22.01.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 16.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 23.01.** 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Eröffnung Vernissage Maler 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 17.01. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo	**Mi 24.01.** 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do 18.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand 15.30 Uhr Jahresrückblick	**Do 25.01.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 19.01. 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 26.01.** 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag

Mo 29.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Anwender Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 05.02.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 30.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 13.00 Uhr Museum fünf Kontinente 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 06.02.** 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Basteln für Fasching 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 31.01. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	**Mi 07.02.** 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.
Do 01.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Basteln für Fasching 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	**Do 08.02.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 02.02. 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 09.02.** Wandern mit Resi Gehrer

Mo 12.02. 15.00 Uhr Rosenmontagsball	**Mo 19.02.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Technik Treff 14.00 Bridge
Di 13.02. Ohne Programm	**Di 20.02.** 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 11.30 Uhr Halbtagesfahrt Wörthsee 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen
Mi 14.02. 11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	**Mi 21.02.** 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 15.02. 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige	**Do 22.02.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen
Fr 16.02.	**Fr 23.02.** 12.00 Uhr Suppentag

MONATSÜBERSICHT FEBRUAR/MÄRZ

Mo 26.02. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 04.03.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 14.00 Uhr PC-Anwender Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 27.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 05.03.** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 28.02. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	**Mi 06.03.** 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do 29.02 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	**Do 07.03.** Tagesfahrt: Tegernsee Käserei 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 01.03. 14.00 Uhr Tanzcafe 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 08.03.** 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo 11.03. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Technik Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 18.03.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 12.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 19.03.** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 13.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.	**Mi 20.03.** 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 14.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand 15.00 Uhr Musikalisch-Literarischer Nachmittag mit Anita Schulz	**Do 21.03.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 15.03. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer	**Fr 22.03.** 09.00 Uhr Nordic Walking

MONATSÜBERSICHT
APRIL

Mo 08.04. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Anwender Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 15.04.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Technik Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 09.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 16.04.** Tagesfahrt: Keltenmuseum 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 10.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.	**Mi 17.04.** 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 11.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	**Do 18.04.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 12.04. 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 19.04.** 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer

Vom 25. März bis 05. April 2024 finden keine Veranstaltungen statt.

Mo 22.04. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 29.04.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 23.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 30.04..** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 24.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	**Mi 01.05.** Feiertag
Do 25.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	**Do 02.05.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 26.04. 12.00 Uhr Suppentag 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 03.05** 09.00 Uhr Nordic Walking.

MONATSÜBERSICHT
MAI

Mo 06.05. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Anwender Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 13.05.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 07.05. Tagesfahrt: Spargelhof 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 14.05.** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 08.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.	**Mi 15.05.** 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 09.05. Feiertag	**Do 16.05.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 10.05. 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 17.05.** Wandern mit Resi Gehrer 14.00 Uhr Tanzcafe 09.00 Uhr Nordic Walking

Vom 20. Mai bis 31. Mai 2024 finden keine Veranstaltungen statt.

Mo 03.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Anwender Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 10.06.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 04.06. **Tagesfahrt: Steinölmuseum, Gramaialm** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 11.06.** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 05.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 UhrChorsingen 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	**Mi 12.06.** 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.
Do 06.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 12.00 Uhr Helferessen 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	**Do 13.06.** 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 07.06. 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 14.06.** 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer

MONATSÜBERSICHT
JUNI

Mo 17.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	**Mo 24.06.** 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 18.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	**Di 25.06.** 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 19.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo	**Mi 26.06.** 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do 20.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	**Do 27.06.** 09.00Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 21.06. 09.00 Uhr Nordic Walking	**Fr 28.06.** 12.00 Uhr Suppentag 09.00 Uhr Nordic Walking

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Service- und Beratungsstelle:	Rathausplatz 1, 85748 Garching, ☎ 320 13 48
Bürozeiten:	Mo. - Fr. von 8.30 - 12.00 Uhr
Betreutes Wohnen Königsgarten:	Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 890 431 44
Bürozeiten:	Mo. - Fr. von 9.00-11.00 Uhr

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

- Aktivierungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Ambulanter Pflegedienst
- Betreutes Wohnen im „Königsgarten“
- Familien- und Seniorenhilfe im häuslichen Bereich:
  Individuelle Beratung und Vermittlung
  Unterstützungsleistungen (hauswirtschaftliche Versorgung, Einkaufsdienste, Begleit- und Gesellschaftsdienste)
- Allgemeine soziale Beratung und Hilfestellung
- Garchinger Hospizkreis
- Möbellager und Schatzkammer: Second-Hand Angebot im Garchinger Römerhof
- Offenes Café für Garchinger Senioren
- Kochen für Senioren

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)
- Eingestreute 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 neuen Mitglieder des Seniorenbeirats waren bei Drucklegung noch nicht bekannt.
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 Christine Erdinger vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und von Krankheit und Pflege Betroffene. 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 ☎ 6221-2128 wird gebeten.

ALZHEIMER GESELLSCHAFT LANDKREIS MÜNCHEN E.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. ist Ansprechpartner für Menschen mit Demenz und deren Angehörige in allen Gemeinden des Landkreises München.
Zuständige Beraterin für die Gemeinde Garching ist Clara Breckerbohm. Sie berät und informiert über Verlauf, Herausforderungen und Umgang mit den verschiedenen Formen der Demenzerkrankung, Angehörigen-Gruppen und weiteren Angeboten an Betreuungsmöglichkeiten.
Frau Breckerbohm bietet jeden 1. Dienstag im Monat ab 18 Uhr eine Sprechstunde in Ismaning an, ebenso sind Hausbesuche möglich!
Für eine persönliche Beratung nehmen Sie gerne telefonisch Kontakt auf. ☎ 089-66059222

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 10.30-12.00 Uhr im Pfarrsaal von St. Severin, Poststr. 8.
Nähere Auskünfte zum Projekt erhalten Sie von der Caritas-Beratungsstelle.

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltungen an:

VERANSTALTUNG	TERMIN	

Name: _____

Telefonnummer: _____

Datum: _____

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 zu 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.

ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN, KURSEN UND GRUPPEN

- Die persönliche Anmeldung für die Veranstaltungen und Fahrten des vorliegenden Programms ist ab

  Dienstag, 09. Januar 2024, 9.00 Uhr

  möglich. Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.

  Bitte beachten Sie: Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird nicht berücksichtigt!
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Bei Interesse für einen Kurs erkundigen Sie sich bitte immer, ob er aufnahmefähig ist.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

BEZAHLUNG

- Bei Kursen besteht eine „quartalsweise“ Vorauszahlung. Diese entrichten Sie bitte zu unseren Bürozeiten. Bei Teilbesuch eines Kurses ist keine Rückerstattung möglich.
- Bei Tagesfahrten mit dem Reisebus sowie Tageswanderungen und Führungen muss die Zahlung spätestens 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt sein. Eine Rückerstattung bei Absagen am Veranstaltungstag kann aufgrund der knappen Kostenkalkulation
- nicht erfolgen.
- Wichtiger Hinweis: Damit Sie aus finanziellen Gründen auf eine Teilnahme nicht verzichten müssen, sind wir bemüht, die Angebote so kostengünstig wie möglich zu gestalten. Im Einzelfall sind auch weitere Ermäßigungen möglich. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen. Ihre Anfrage wird streng vertraulich behandelt.

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

Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon 089.32626005

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

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

Kerstin Aubele-Schuster, Leitung
Frauke Bähr, stv. Leitung
Ursula Jänich, Sozialpädagogin
Andrea Bauer, Verwaltung
Martina Gimbach, Hauswirtschaft
Ursel Köhler, Reinigung

Kooperationspartner

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