

SENIORENTREFF

JANUAR - JUNI 2025



Titelbild: Eisevogel
Uta Wunder, Malgruppe von Elisabeth Seitzl



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

rund jeder fünfte Einwohner in Bayern ist heute über 60 Jahre alt, und auch der Anteil der Garchinger Seniorinnen und Senioren wächst. Und mehr noch: Ganz nach dem Motto „Wer immer sinnt und nicht beginnt, dem ungenützt die Zeit verrinnt“ des deutschen Dichters Heinrich Kämpchen zeigen sich mehr und mehr unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger offen für Neues, wollen Geist und Körper beweglich halten und dem Alltagstrott entfliehen.

Dieses sehr lobenswerte und wichtige Aktivsein braucht entsprechend aber auch einen Ort, an dem sich die Menschen in Gemeinschaft entfalten und mit genau denjenigen Fähigkeiten und Talenten einbringen können, die sie auch im Alter weiter fördern wollen. Wo sie Bindungen knüpfen und gemeinsam die ganze Vielfalt des Lebens erfahren können.

Der Garchinger Seniorentreff stellt seit inzwischen über 45 Jahren genau diese Angebote mit viel Engagement, hoher Sachkunde und viel persönlicher Nähe zur

Verfügung. Und auch im ersten Halbjahr 2025 gibt es wieder viele Möglichkeiten und Gelegenheiten, sich in jeder Hinsicht beweglich zu halten!

Ob Tagesfahrten und Wanderungen zu Orten, die Sie noch nicht kennen, Ausstellungen und Museen, die Sie noch nie besucht haben, Vorträge und Kurse, die Ihren Wissensdurst stillen – zu all dem sind Sie herzlich eingeladen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes, bereicherndes und gesundes Neues Jahr 2025.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dietmar Gruchmann'.

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

ein friedliches und gesundes Jahr 2025.



„Frieden ist nicht irgendetwas, das man sich wünscht, sondern etwas, das man tut, das man ist und das man weiter gibt.“

(John Lennon)

Der Seniorentreff, eine Begegnungsstätte, in der wir Lebensfreude und Kompetenzen entfalten können.

Danke für das wundervolle Zusammensein des gemeinsamen Weges.

Unser neues Programmheft soll Sie, liebe Seniorinnen und Senioren im Jahr 2025 inspirieren, begleiten und informieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Ein herzlicher Gruß, Ihre

Handwritten signature of Kerstin Aubele-Schuster.

Kerstin Aubele-Schuster

BEIRATSWAHL



Am 2. Oktober 2024 wurde der Beirat des Seniorentreffs neu gewählt.

von links: Gertraud Peteranderl, Ingeborg Scholbeck, Helga Feiner, Marion Ponkowsky, Brigitte Janski, Elise Schuster

Nicht auf dem Foto: Anita Heilmeier, Petra Seltner

Folgende Garchingerinnen und Garchinger gehören dem Gremium für die nächsten zwei Jahre an:

Elise Schuster Mühlgasse 20, Tel. 320 59 36	18 Stimmen
Anita Heilmeier Keltenweg 7b, Tel. 0176-555 263 82	17 Stimmen
Brigitte Janski Jochbergweg 8, Tel. 320 19 12	17 Stimmen
Marion Ponkowsky Feldmochinger Weg 6, Tel. 320 14 36	17 Stimmen
Gertraud Peteranderl Pfarrer Seeanner-Str. 20b, Tel. 320 37 75	16 Stimmen
Helga Feiner Daxenäckerweg 13, Tel. 320 24 03	15 Stimmen
Ingeborg Scholbeck Niels-Bohr-Str. 6, Tel.: 320 21 31	12 Stimmen
Petra Seltner Watzmannring 44, Tel. 320 5100	6 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!



Fasching „Es lebe der Sport“



Fischessen



Tegernseer Naturkäserei



Senioren-Infonachmittag Garching



Keltenmuseum Manching



Kloster Scheyern

RÜCKBLICK 2024



Sommerfest



Walleralm



Hopfenerlebnishof Blomoser



Seidl-Mühle Ismaning



Diözesanmuseum Freising



Adventsbasar

Die Kursgebühr für das Quartal I bitte von
Mittwoch - Donnerstag, 08. - 16. Januar 2025 entrichten.

Die Kursgebühr für das Quartal II bitte von
Dienstag - Donnerstag, 01. - 10. April 2025 entrichten.

Bürozeiten sind Di - Do von 9 - 12 Uhr sowie
Di - Mi 13 - 15 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: 18,00 €

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: 24,00 €

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. täglich, 9.00 - 10.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 12,00 € April - Juni: 10,00 €

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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, Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Eva Monteagudo

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 22,00 € April - Juni: 18,00 €

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, 11.00 - 12.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 22,00 € April - Juni: 18,00 €

SENIORENGYMNASTIK

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

Leitung: Ines Hütter sowie Isabel Gerhards-Piminchumo

Ort: VHS Bewegungsraum V 0.10

Termin: 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: 22,00 € April - Juni: 14,00 €

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

Termin: Montag, 9.00 - 10.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 22,00 € April - Juni: 18,00 €

AUFBAUTRAINING

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

Leitung:	Stefanie Brayford		
Ort:	Gymnastikraum Seniorentreff		
Termin:	Dienstag,	15.00 - 16.00 Uhr	
		16.15 - 17.15 Uhr	
Kosten:	Januar - März:	18,00 €	April - Juni: 18,00 €

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 Königsgarten		
Termin:	Donnerstag,	15.00 - 15.45 Uhr	
Kosten:	Januar - März:	20,00 €	April - Juni: 14,00 €

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 €

CHORSINGEN

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

Leitung:	Christian Bauer		
Ort:	Saal Seniorentreff		
Termin:	Mittwoch,	10.00 – 11.30 Uhr, 14 täglich	
Kosten:	Januar - März:	15,00 €	April - Juni: 12,00 €

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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 mit 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 täglich

Kosten: Januar - März: 15,00 € April - Juni: 15,00 €

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 3 oder Saal Seniorentreff

Termin: Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 2 x monatlich

Kosten: Januar - März: 12,00 € April - Juni: 9,00 €

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, 09.00 - 10.00 Uhr, 2 x monatlich

Kosten: Januar - März: 12,00 € April - Juni: 15,00 €

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: 33,00 € April - Juni: 27,00 €

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: Stefan Dodel

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Montag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 33,00 € April - Juni: 27,00 €

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: 33,00 € April - Juni: 27,00 €

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: 33,00 € April - Juni: 27,00 €

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

„BÜHNE FREI“ – THEATERWORKSHOP

Wenn wir spielen, können wir alles! Oder wie schon William Shakespeare sagte: „Die ganze Welt ist ein Theater!“ Dieser Workshop ist für alldiejenigen 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 lernen wir u.a. Hemmungen abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und entspannt und kräftig zu sprechen. Unser Ziel ist es, einige kurze Sketche für eine Aufführung 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: Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
23. Januar, 6. Februar, 20. Februar, 20. März, 10. April, 15. Mai und 26. Juni 2025
Kosten: Januar - Juni 2025 21,00 €

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: 33,00 € April - Juni: 27,00 €

KERAMIKKURS

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

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

PC-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.

Leitung: Josef Berger

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Montag, 14.00 – 16.00 Uhr

20. Januar, 17. Februar, 24. März, 28. April, 26. Mai und 23. Juni 2025

Kosten: Januar - März: 9,00 € April - Juni: 9,00 €

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

Termin: Montag, 13.30 - 15.00 Uhr

13. Januar, 3. Februar, 10. März, 7. April und 5. Mai 2025

Kosten: Januar - März: 9,00 € April - Juni: 6,00 €



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

Termin: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 - 16.30 Uhr

22. Januar, 19. Februar, 19. März, 30. April, 21. Mai und 25. Juni 2025

BRIDGE

Termin : Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

SCHAFKOPFEN

Termin: an jedem 2. und 4. Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE



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
31. Januar
28. März
23. Mai

Kartoffel-Lauch-Eintopf
Reissuppe mit Gemüse
Bauerntopf mit Hackfleisch

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 Behördenschwungel. 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

Termin: Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

9. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai und 26. Juni 2025

ANDACHT

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

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

8. Januar, 5. Februar, 12. März, 2. April, 7. Mai sowie 4. Juni 2025

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

Mittwoch, 08. Januar 2025

Nummernvergabe ab 8.30 Uhr

Anmeldung ab 9.00 Uhr

möglich.

Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular auf Seite 36.

Bitte beachten Sie:

Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird nicht berücksichtigt!

JAHRESRÜCKBLICK

Es gab 2024 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, 15. Januar 2025, 15.30 Uhr



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. Neben den klassischen Gesellschaftsspielen, wie „Mensch Ärgere Dich Nicht“, „Rummikub“, „Halma“ etc., kann man bei uns auch neue, lustige und unkomplizierte Spiele entdecken.

Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!

Eintritt frei.



Leitung: Andrea Bauer

**Termin: Donnerstag, 30. Januar sowie 3. April 2025
14.00 - 16.00 Uhr**

Ort: Saal im Seniorentreff

VERANSTALTUNGEN IM FEBRUAR

FAHRT: WERKSBSUCH BERNBACHER IN HOHENBRUNN

„Vom Korn zur Nudel“

In der ca. einstündigen Führung durch die Produktion erhalten Sie einen Einblick in die Historie des Familienunternehmens, Auskunft über die Lebensmittelkontrollen und viele andere Informationen zur Herstellung der Teigwaren.

Zum Mittagessen fahren wir anschließend ins Ayinger Bräustüberl.



Termin: Mittwoch, 5. Februar 2025

Abfahrt: 9.15 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 16 Uhr

Kosten: Fahrt: 18,00 €
Führung: 6,00 €, ein Coupon im Wert von 5 € ist inkludiert, den Sie nach der Führung im Werksverkauf einlösen können.

FÜHRUNG: GÄRTNERPLATZTHEATER



Bei dieser Führung durch das Gärtnerplatztheater gehen wir einen Schritt weiter als bis zum Orchestergraben und blicken hinter die Kulissen des Hauses. Wir erfahren Wissenswertes über die Abläufe im Hintergrund und die einzelnen Bereiche des Hauses, die dafür verantwortlich sind, dass der Vorhang sich jeden Abend hebt. Außerdem entdecken wir das Haus aus einem neuen historischen Blickwinkel und tauchen in die über 150-jährige Geschichte des Theaters ein. Der

Rundgang beinhaltet den Besuch des Foyers, des Zuschauerraums, des Orchesterprobensaals sowie nach Verfügbarkeit des Bühnenbereichs oder der Probebühnen.

Bitte beachten Sie, dass die Führung größtenteils nicht barrierefrei ist!

Termin: Montag, 17. Februar 2025

Treffpunkt: 13.00 Uhr Maibaum

Kosten: Führung 8,00 €

FASCHINGSDEKORATION

Wir machen dieses Jahr wieder eine Faschingsburg aus unserem Saal und basteln, schmücken, kleben und verwandeln zum Thema Zirkus: „Manege frei, hereinspaziert“.

Termine:

Donnerstag, 20. Februar 2025, 14.00 Uhr

Dienstag, 25. Februar 2025, 14.00 Uhr



ROSENMONTAGS-FASCHINGSBALL

„Manege frei, hereinspaziert“ heißt es am Rosenmontag bei uns im Seniorentreff.

Ob bunte Clowns, geheimnisvolle Zauberer, glitzernde Artisten oder gefährliche Raubkatzen - alle sind herzlich willkommen mit uns unter dem Zirkuszelt zu feiern. Wer sich nicht verkleiden möchte, kann trotzdem gerne „Zirkusluft schnuppern“ und als „Zuschauer“ mitfeiern.

Neben Tanzmusik und guter Stimmung halten wir auch einige Überraschungen für Sie bereit.

Zur Stärkung gibt es Krapfen und Kaffee. Und zu späterer Stunde haben wir eine zünftige Brotzeit für Sie vorbereitet.

Zum Tanz spielt auf: Duo Herztakt

Eintritt frei.

Rosenmontag, 3. März 2025, ab 15.00 Uhr

VERANSTALTUNGEN IM MÄRZ

KLEINE WANDERUNG MIT FISCHESSEN

Mit dem Beginn der Fastenzeit ist für viele ein traditionelles Fischessen am Aschermittwoch verbunden. Diesem Brauch bleibt auch dieses Jahr 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, 5. März 2025
11.00 Uhr
Treffpunkt: Seniorentreff



FAHRT: WIRTSHAUS „BAYERISCHER RIGI“ AM HOHENPEISSENBERG



Heute fahren wir auf den Hohen Peißenberg im Pfaffenwinkel und besuchen das Gasthaus „Bayerischer Rigi“. Auf dem schönsten Panoramaberg Bayerns haben Sie einen überwältigenden Ausblick auf die östliche Alpenkette, das Karwendelgebirge, das Wettersteingebirge sowie die Allgäuer Alpen. Nach dem Mittagessen können Sie noch zur Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt spazieren oder auch nur die Aussicht genießen.

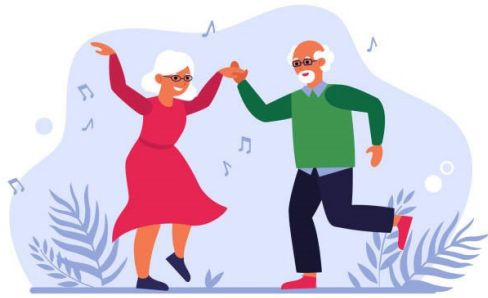
Termin: Dienstag, 18. März 2025
Abfahrt: 10.45 Uhr am Maibaum
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Kosten: Fahrt: 20,00 €

MUSIKALISCH-LITERARISCHER NACHMITTAG

Anita Schulz und Ernst Grassy freuen sich, Ihnen wieder hintersinnige, bayerische Geschichten zu erzählen, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen. Für die musikalische Untermalung sorgen mit Zither, Hackbrett und Gitarre auch diesmal wieder die „GarMüLer“

Termin: Donnerstag, 27. März 2025, 15.00 Uhr
Eintritt frei.





TANZ IN DEN FRÜHLING

Wollen Sie gerne mal wieder das Tanzbein schwingen und bei Live-Musik einen geselligen Nachmittag verbringen?

Der beliebte Musiker „Charly Greil“ wird beim Tanzkaffee im Seniorentreff aufspielen und uns mit Oldies, Evergreens und vielfältiger Tanzmusik durch den Nachmittag begleiten. Sie sind eingeladen, in Erinnerungen an Melodien früherer Zeiten zu schwelgen, sich zur Musik zu bewegen und vielleicht längst verloren geglaubte Tanzschritte wieder zu aktivieren.

Egal, ob Sie eine flotte Sohle aufs Parkett legen oder gemütlich im Rhythmus mitschwingen wollen, jeder ist herzlich willkommen.

Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt.

Eintritt frei.

Termin: Freitag, 4. April 2025, 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Saal im Seniorentreff

TAGESFAHRT: LANDSHUT - FÜHRUNG KOENIGMUSEUM

Das Koenigmuseum beherbergt Skulpturen des Bildhauers Fritz Koenig. Bekannt wurde Koenig 1971 durch die weltgrößte Bronzeskulptur, „The Sphere“, vor dem World Trade Center in New York. 30 Jahre später stürzten die Zwillingstürme über der Skulptur zusammen. Das beschädigte Kunstwerk wurde aus dem Trümmerfeld geborgen und steht nun seit 2017 als Teil des 9/11 Mahnmals im Battery Park.

Bei einer Führung erfahren wir Interessantes über das Leben Koenigs und seine Kunstwerke.

Nach dem Mittagessen im Augustiner haben Sie noch Zeit für einen Bummel durch die Stadt oder einen Kaffee in der bekannten Konditorei Belstner.



Termin: Dienstag, 8. April 2025

Abfahrt: 09.45 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Kosten: Fahrt: 22,00 €

Führung: 4,00 €

VERANSTALTUNGEN IM APRIL/MAI

VORTRAG: BILDER AUS DER NATUR RUND UM GARCHING

Seit 70 Jahren hat Herr Verbeek eine Foto-Camera. Die Natur lag schon immer in seinem fotografischen Interesse. Eine Auswahl aus vielen Bildern, die in der Umgebung Garchings entstanden sind, werden in diesem Vortrag präsentiert.

Digitalbildvortrag mit Dr. Henning Verbeek
Eintritt frei.

Termin: 10. April 2025, 15.00 Uhr
Ort: Saal im Seniorentreff



TAGESFAHRT EICHSTÄTT

Mitten im Naturpark Altmühltal gelegen befindet sich die Bischofs- und ehemalige Residenzstadt Eichstätt. Vom Busparkplatz aus gehen wir gleich zum sakralen Mittelpunkt der Stadt, dem Eichstätter Dom. Nach längeren Sanierungsarbeiten ist der Dom seit Oktober 2024 wieder für Besucher zugänglich und erstrahlt nicht nur wegen des neuen Beleuchtungskonzeptes im neuen Licht. Bei einer Führung lernen wir die verschiedenen Baustile und zahlreiche Kunstwerke kennen, auch der Spiegelsaal in der Residenz neben dem Dom wird uns gezeigt und ist über einen Aufzug barrierefrei erreichbar.

Für die Mittagspause kehren wir im Gasthaus Krone ein, das direkt am Domplatz liegt. Der Nachmittag bietet Gelegenheit, die Innenstadt auf eigene Faust zu erkunden, sei es bei einem Spaziergang durch die Gassen oder bei einer Kaffeepause.

Termin: Dienstag, 6. Mai 2025
Abfahrt: 8.45 Uhr am Maibaum
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr
Führung: 3,50 €
Fahrt: 23,00 €

DAS NEUE PROGRAMM JULI - DEZEMBER 2025 ERSCHEINT ENDE JUNI

WANDERUNGEN MIT RESI GEHRER

ACHTUNG ÄNDERUNG:

Eine Anmeldung ist erst 14 Tage vor dem Termin im Büro des Seniorentreff möglich!

Die Anmeldung für den Termin am 10. Januar 2025 ist ab 8. Januar möglich.



ECHINGER HEIDE - MALLERTSHOFER KIRCHE - UNTERSCHLEISSHEIM

Termin: Freitag, 10. Januar 2025
Treffen: Maibaum, 08.30 Uhr

ALTENERDING - BASISPYRAMIDE AUFKIRCHEN

Termin: Freitag, 14. Februar 2025
Treffen: Maibaum, 08.30 Uhr

WESSLING - DELLING - STEINEBACH

Termin: Freitag, 14. März 2025
Treffen: Maibaum, 08.30 Uhr

OBERAMMERGAU - ALTHERRNWEG - UNTERAMMERGAU

Termin: Freitag, 11. April 2025
Treffen: Maibaum, 08.30 Uhr

GEITAU - FISCHBACHAU - BIRKENSTEIN

Termin: Freitag, 9. Mai 2025
Treffen: Maibaum, 08.30 Uhr

SCHONDORF - KÜNSTLERHAUS GASTEIGER

Termin: Freitag, 6. Juni 2025
Treffen: Maibaum, 08.30 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 €, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.
Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet.

MONATSÜBERSICHT JANUAR

	Mo 06.01. Feiertag
	Di 07.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 01.01. Feiertag	Mi 08.01. 09.00 Uhr Anmeldung Fahrten und Kurse 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.
Do 02.01.	Do 09.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 03.01.	Fr 10.01. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrler

Mo 13.01. 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 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 20.01. 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-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 14.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 21.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 15.01. 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.30 Uhr Jahresrückblick mit Dr. H. Parsche	Mi 22.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 16.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 23.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 17.01. 09.00 Uhr Nordic Walking	Fr 24.01. 09.00 Uhr Nordic Walking

MONATSÜBERSICHT JANUAR/FEBRUAR

Mo 27.01. 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 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 03.02. 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 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 28.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 04.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 29.01. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 05.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 9.15 Uhr Fahrt: Hohenbrunn Bernbacher 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.
Do 30.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Spielenachmittag 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 06.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 31.01. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag	Fr 07.02. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo 10.02. 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 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 17.02. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr Führung Gärtnerplatztheater 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge
Di 11.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 18.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen
Mi 12.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 19.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 13.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Schafkopfen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 20.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Basteln für Fasching
Fr 14.02. Wandern mit Resi Gehrer	Fr 21.02.

MONATSÜBERSICHT FEBRUAR/MÄRZ

Mo 24.02. 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 Bridge	Mo 03.03. 15.00 Uhr Rosenmontagsball
Di 25.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Basteln für Fasching	Di 04.03. Ohne Programm
Mi 26.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 05.03. 11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen
Do 27.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen	Do 06.03. 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 28.02.	Fr 07.03. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo 10.03. 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 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 17.03. 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 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 11.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 18.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 10.45 Uhr Fahrt: Hohenpeißenberg 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 12.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.	Mi 19.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 13.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 20.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 14.03. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer	Fr 21.03. 09.00 Uhr Nordic Walking

MONATSÜBERSICHT MÄRZ/APRIL

Mo 24.03. 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-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 31.03. 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 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 25.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 01.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 26.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 02.04. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.
Do 27.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Musikalisch-Literarischer Nachmittag mit A. Schulz und E. Grassy 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 03.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Spielenachmittag 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 28.03. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag	Fr 04.04. 09.00 Uhr Nordic Walking 14.00 Uhr Tanzcafé

Mo 07.04. 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 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 28.04. 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-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 08.04. 09.00 Uhr Spaziergang 09.45 Uhr Tagesfahrt: Landshut 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 29.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 09.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 30.04. 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 10.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Bildervortrag Natur, Hr. Dr. Verbeek 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 01.05. Feiertag
Fr 11.04. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer	Fr 02.05. 09.00 Uhr Nordic Walking

**Vom 14. bis 25. April 2025 ist der Seniorentreff geschlossen
und es finden keine Veranstaltungen statt.**

MONATSÜBERSICHT MAI

Mo 05.05. 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 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 12.05. 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 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 06.05. 08.45 Uhr Tagesfahrt: Eichstätt 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 13.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 07.05. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.	Mi 14.05. 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
Do 08.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 15.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 09.05. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer	Fr 16.05. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo 19.05. 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 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 26.05. 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 Bridge 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 20.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 27.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 21.05. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo	Mi 28.05. 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
Do 22.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 29.05. Feiertag
Fr 23.05. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag	Fr 30.05. 09.00 Uhr Nordic Walking

MONATSÜBERSICHT JUNI

Mo 02.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 23.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 03.06 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di 24.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi 04.06. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.	Mi 25.06. 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 05.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do 26.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr 06.06. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrer	Fr 27.06. 09.00 Uhr Nordic Walking

**Vom 9. bis 20. Juni 2025 ist der Seniorentreff geschlossen
und es finden keine Veranstaltungen statt.**

Mo 30.06.

09.00 Uhr Qi-Gong
10.00 Uhr Englisch I
10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen
11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation
14.00 Uhr Bridge
15.00 Uhr Nordic Walking

Di 01.07.

Mi 02.07.
Sommerfest

Do 03.07.

Fr 04.07.

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.

WEITERE ANGEBOTE FÜR SENIOREN

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING e. V.

Service- und Beratungsstelle: Familienzentrum Garching
Telschowstraße 5, 85748 Garching, ☎ 089 2123155-0
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 8.30 - 12.00 Uhr
Betreutes Wohnen Königsgarten: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 089 89043144
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 Senioren - Zentrum Garching

Bürgermeister 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

1. Vorsitzender: Rainer Horstmann

Weitere Mitglieder sind:

Martha Fill, Irene Heiß, Gertraud Peteranderl, Wolfgang Sandmann, Ingeborg Scholbeck und Eva Seifert

✉ kontakt@seniorenbeirat-garching.de

Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching ist Christopher Redl

☎ 320 89-154 , ✉ soziales-netzwerk@garching.de

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.

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 Fahrten und Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist möglich ab

Mittwoch, 08. Januar 2025 ab 9.00 Uhr

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 Absage des Teilnehmers ab 5 Tage vor der Veranstaltung kann nur bei Neubelegung 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 Tagesausflügen 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

Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon 089-32626005

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

Bürozeiten

Dienstag bis Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch

13.00 - 15.00 Uhr

Zu diesen Zeiten können Sie sich telefonisch
oder persönlich für Kurse, Fahrten und andere
Aktivitäten anmelden.

Mitarbeiterinnen

N. N., 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