

SENIORENTREFF

JANUAR BIS JUNI 2026





LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Über 10.000 Teilnahmen bei über 1.000 Veranstaltungen im Jahr 2024 – mit diesen beeindruckenden Zahlen vergeben Sie, liebe Besucherinnen und Besucher, dem Seniorentreff Garching wieder einmal absolute Bestnoten. Sie zeigen damit, dass Sie die zahlreichen Angebote in dieser sehr beliebten Garchinger Einrichtung, in der Sie sich gemeinsam entfalten, mit Ihren Fähigkeiten und Talenten einbringen und Ihren Wissensdurst stillen können, außerordentlich zu schätzen wissen!

Ohne das Team des Seniorentreffs, das mit großem Engagement, hoher Sachkunde und viel persönlicher Nähe zweimal im Jahr ein abwechslungsreiches Programm für alle zusammenstellt, wäre dieser schöne Erfolg sicherlich nicht möglich. Hierfür sage ich herzlichen Dank!

Ich bin froh und dankbar, dass der Seniorentreff Garching nun seit fast fünf Jahrzehnten für diejenigen Garchingerinnen und Garchinger da ist, die auch im fortgeschrittenen Alter

Geist und Körper beweglich halten wollen – und das werden ja gottlob Jahr für Jahr mehr! Liebe Garchingerinnen und Garchinger, Sie haben richtig gelesen: Im kommenden Jahr feiert unser Seniorentreff seinen 50. Geburtstag! Ich erinnere mich gerne an den schönen Feierreigen zum 40. Jahrestag im Jahr 2016. Und so, wie ich das tatkräftige Team in der Mühlgasse kenne, dürfen wir uns zum 50. wieder auf eine tolle „Sause“ freuen. Lassen Sie sich überraschen!

Nun wünsche ich Ihnen zunächst ein gutes, bereicherndes und gesundes neues Jahr 2026.

Ihr

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

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

LIEBE GARCHINGER SENIOREN UND SENIORINNEN,



seit dem 1. Oktober 2025 ist unser Team nun wieder vollständig besetzt – ein wichtiger Schritt, um Ihnen weiterhin verlässlich Begegnung, Unterstützung und vielfältige Angebote zu ermöglichen. Viele von Ihnen haben unsere Kollegin, Frau Waltraud Ernst-Köhler, schon kennengelernt. Ich freue mich über ihre Mitarbeit und wünsche ihr alles Gute und viel Freude im Seniorentreff.

Im kommenden Jahr feiern wir zudem ein besonderes Jubiläum: 50 Jahre Seniorentreff – ein halbes Jahrhundert gemeinsamer Begegnungen, Austausch, Bildung und Aktivitäten. Das ist ein Anlass, auf den wir mit Stolz und Dankbarkeit blicken dürfen und den wir gerne mit Ihnen zu Beginn des zweiten Halbjahres – **am 1. Juli 2026** – mit einem großen Fest feiern möchten.

Fünf Jahrzehnte, in denen sich nicht nur der Seniorentreff, sondern auch das Bild des Älterwerdens und die Lebensphasen im Alter grundlegend verändert haben. Früher folgten auf das Berufsleben oft nur wenige Jahre des Ruhestands, heute sind es oft Jahrzehnte, die aktiv, selbstbestimmt und vielseitig gestaltet werden können. Die Phase nach der Erwerbszeit ist längst zu einer eigenständigen Lebenszeit geworden. Diese sinnvoll zu gestalten, stellt eine neue, aber lohnende Herausforderung dar.

Die Stadt Garching erkannte diese Entwicklung bereits 1976. Als erste Einrichtung dieser Art im Landkreis legte sie den Grundstein für die Seniorenbegegnungsstätte und den ersten Teil der Seniorenwohnanlage in der Mühlgasse 20. Dieses Konzept mit den besonderen Räumlichkeiten bewährt sich bis heute. Mit dem Seniorentreff entstand ein Ort, an dem ältere Menschen ihre Fähigkeiten und Interessen einbringen, neue Kontakte knüpfen und Gemeinschaft erleben können.

Seither hat sich der Seniorentreff zu einem lebendigen Treffpunkt entwickelt. Dies wäre ohne das Engagement vieler nicht möglich – ohne alle, die mit ihrer Zeit, ihren Ideen und ihrem Herzen dazu beigetragen haben, dass der Seniorentreff zu dem geworden ist, was er heute ist.

Auch im Jubiläumsjahr möchten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches Programm bieten. Ich lade Sie herzlich ein, mitzumachen. Allen, die den Seniorentreff über all die Jahre begleitet, unterstützt und gestaltet haben, danke ich herzlich. Auf die nächsten 50 Jahre!

Ursula Jänich

Leitung des Seniorentreffs Garching

GUTEN TAG!



Nach einem wunderschönen Start am 1. Oktober 2025 im Seniorentreff Garching fühle ich mich nach überraschend kurzer Zeit beruflich beinahe schon wie zu Hause. Die herzliche Begrüßung von allen Seiten, zahlreiche interessante Gespräche und bereits einige gemeinsame und fröhliche Aktivitäten wie die Fahrt in den Bayerischen Wald, das Tanzcafé, der erste Sitztanz in meinem Leben, das Frühstück für die Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenwohnanlage gaben mir schon einen facettenreichen ersten Einblick.

Wohnhaft bin ich in München/Fasanerie. Von Dienstag bis Donnerstag wirke ich hier im Haus des Seniorentreffs mit. Zuvor habe ich viele Jahre an einer Ganztagschule (Realschule und Gymnasium) gearbeitet. Hier waren meine Schwerpunkte die Schulentwicklung und Schulsozialarbeit sowie die Führung einer Werkstatt, die einen weiten kreativen Bogen – von Mosaik- und Holzarbeiten über das Schrottschweißen bis hin zu elektronischen Experimenten sowie dem Filzen mit Schafwolle – gespannt hat. Außerdem waren die Schulhundpädagogik und die Systemische Familienberatung wichtige Bereiche meines Engagements.

In meiner Freizeit beschäftige ich mich gern mit meinen beiden Hunden und dem Garten. Ich bin oft in der Natur, spiele Saxophon, liebe die Kunst sowie die Architektur und das Kochen.

Ich freue mich schon sehr auf die gemeinsame (weitere) Zeit mit Ihnen!

Seien Sie begrüßt! Ihre

Waltraud Ernst-Köhler

Sozialpädagogin, Seniorentreff Garching

Die Kursgebühr für das Quartal I bitte von
Dienstag bis Donnerstag, 13. bis 22. Januar 2026, entrichten.

Die Kursgebühr für das Quartal II bitte von
Mittwoch bis Donnerstag, 1. bis 9. April 2026, entrichten.

Bürozeiten

Dienstag bis Donnerstag, 09.00–12.00 Uhr und 13.00–15.00 Uhr

NORDIC WALKING

Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert die Muskulatur, steigert Ausdauer und Wohlbefinden, und man ist ganz nebenbei auch noch an der frischen Luft. 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
Treffpunkt: Vor dem Seniorentreff
Termin 1: Montag, 14.30 Uhr (Dauer ca. 1–1,5 Stunden)
Kosten 1: Januar bis März: 16,00 € April bis Juni: 20,00 €
Termin 2: Freitag, 09.00 Uhr (Dauer ca. 1–1,5 Stunden)
Kosten 2: Januar bis März: 18,00 € April bis Juni: 16,00 €

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
Treffpunkt: Vor dem Seniorentreff
Termin: Dienstag, 09.00–10.00 Uhr (Beginn: 3. März 2026)
Kosten: März bis Juni: 28,00 €

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, 09.00–10.00 Uhr (jeder 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Kosten: Januar bis März: 10,00 € April bis Juni: 8,00 €

ZUMBA GOLD UND LINEDANCE

Es geht bei diesem Kurs hauptsächlich um Musik und Tanz – noch viel mehr aber um Spaß. Man braucht keinen Partner, sondern folgt gemeinsam den Schrittfolgen der Kursleiterin. Bitte bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Eva Monteagudo
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Dienstag, 10.00–11.00 Uhr
Kosten: Januar bis März: 20,00 € April bis 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: Eva Monteagudo
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Dienstag, 11.00–12.00 Uhr
Kosten: Januar bis März: 20,00 € April bis 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, Isabel Gerhards-Piminchumo
Ort: VHS, Bewegungsraum V 0.10
Termine: Donnerstag, 09.00–10.00 Uhr (Gruppe 1)
Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr (Gruppe 2)
Donnerstag, 11.00–12.00 Uhr (Gruppe 3)
Kosten: Januar bis März: 22,00 € April bis Juni: 16,00 €

QIGONG

Die Praxis des Qigong – die Pflege der Lebensenergie mithilfe von leicht erlernbaren, sanften und fließenden Bewegungsübungen – ist eine jahrtausendealte, aus China stammende Methode. Qigong hat eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Leitung: Carmen Pilat
Ort: VHS, Entspannungsraum V 2.01
Termin: Montag, 08.30–09.30 Uhr
Kosten: Januar bis März: 20,00 € April bis Juni: 20,00 €

AUFBAUTRAINING

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

Leitung: Stefanie Brayford
Ort: Gymnastikraum, Seniorentreff
Termine: Dienstag, 15.00–16.00 Uhr
Dienstag, 16.15–17.15 Uhr
Kosten: Januar bis März: 18,00 € April bis 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, Königsgarten
Termin: Donnerstag, 15.15–16.00 Uhr
Kosten: Januar bis März: 20,00 € April bis Juni: 16,00 €

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 bis März: 22,00 € April bis 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-tägig)
Kosten: Januar bis März: 15,00 € April bis 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 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-tägig)
Kosten: Januar bis März: 15,00 € April bis 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 (14-tägig)
Kosten: Januar bis März: 18,00 € April bis 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, 09.00–10.00 Uhr (14-tägig)
Kosten: Januar bis März: 15,00 € April bis 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 bis März: 30,00 € April bis 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: Stefan Dodel
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Montag, 10.00–11.00 Uhr
Kosten: Januar bis März: 30,00 € April bis 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 bis März: 30,00 € April bis 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. Svolvendo 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 bis März: 30,00 € April bis Juni: 30,00 €

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 bis März: 30,00 € April bis Juni: 30,00 €

KERAMIKKURS

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

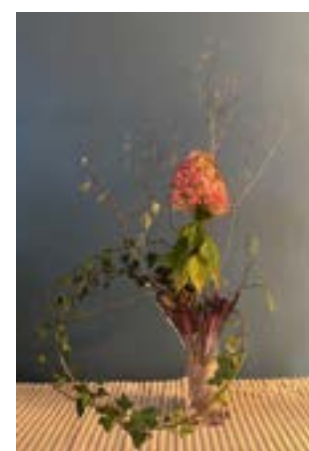
Leitung: Debora Dietze
Ort: Keramikwerkstatt, Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr
Kosten: Januar bis März: 30,00 € April bis Juni: 27,00 €

„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 alle 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 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, vor allem aber, jede Menge Spaß dabei zu haben!

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich.

Leitung: Andrea Bauer
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr (6-mal)
15. Januar | 29. Januar | 5. März | 16. April | 21. Mai | 25. Juni 2026
Kosten: Januar bis Juni: 18,00 €



IKEBANA – DIE JAPANISCHE KUNST DES BLUMENARRANGIERENS

Diese Kunst basiert auf der Verbindung zwischen Mensch und Natur mit einer fast tausendjährigen Geschichte. Es werden frische Blumen, Zweige, Blätter und andere natürliche Elemente verwendet, um Kompositionen voller Symbolik und Harmonie zu schaffen. Wir gestalten im Stil des Ikebanas wundervolle pflanzliche Skulpturen, die dadurch ein zweites Dasein erhalten. Diese sind ein bis zwei Wochen haltbar und können mit nach Hause genommen werden. Im Workshop werden neben Pflanzen Vasen, weitere geeignete Gefäße und Arbeitsmaterialien (Gartenschere etc.) benötigt. Schön wäre es, wenn Sie diese mitbringen könnten.

Die Teilnehmerzahl ist auf acht begrenzt.

Leitung: Waltraud Ernst-Köhler
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Donnerstag, 10.00–11.15 Uhr (4-mal)
12. März | 26. März | 23. April | 7. Mai 2026
Kosten: 4,00 € (Kurs), 12,00 € (Material)

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: Louis Micke
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Montag, 14.00–16.00 Uhr (6-mal)
12. Januar | 2. Februar | 23. März | 20. April | 11. Mai | 15. Juni 2026
Kosten: Januar bis März: 9,00 € April bis Juni: 9,00 €

PC-EINSTEIGER

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: Stefan Dodel, mit Unterstützung von Robert Krings
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Montag, 13.30–15.00 Uhr (6-mal)
19. Januar | 23. Februar | 16. März | 27. April | 18. Mai | 22. Juni 2026
Kosten: Januar bis März: 9,00 € April bis 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 – mit etwas Glück – ein kleiner Gewinn. Wir servieren Ihnen eine Tasse Kaffee und Gebäck.

Leitung: Stefanie Brayford und Christiane Günthner, Arbeiterwohlfahrt OV-Garching
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr (1-mal pro Monat)
14. Januar | 18. März | 15. April | 13. Mai | 10. Juni 2025
Kosten: 1,00 € (pro Spielrunde mit einer Bingokarte), 1,00 € (Gebäck)

BRIDGE

Ort: Seminarraum 3, Seniorentreff
Termin: Montag, 14.00–16.30 Uhr

SCHAFKOPF

Ort: Seminarraum 3, Seniorentreff
Termin: Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr (jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)



SUPPENTAG

„Es ist noch Suppe da ...“ Genießen Sie in netter Gesellschaft eine schmackhafte Suppe oder einen Eintopf, einen kleinen Nachtisch und eine Tasse Kaffee.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

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

Leitung: Martina Gimbach
Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Freitag, 12.00 Uhr
16. Januar 2026 Wirsing-Cremesuppe
27. Februar 2026 Rinderbrühe mit Kaspressknödel
27. März 2026 Griechische Linsensuppe
24. April 2026 Bärlauch-Cremesuppe
8. Mai 2026 Minestrone
Kosten: 4,50 €, Kaltgetränke werden gesondert berechnet

SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Mit dem Ziel, pflegende Angehörige zu stärken und die bestmögliche Versorgung für die pflegebedürftige Person zu erhalten, informiert und berät die Fachstelle für pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes unter anderem zu folgenden Themen:

- Umgang mit krankheitsbedingten Veränderungen und Herausforderungen (z. B. bei Demenz)
- häusliche, (teil-)stationäre Versorgungsmöglichkeiten
- individuell geeignete Entlastungsmöglichkeiten
- Übergang von ambulanter Versorgung zu stationärer Pflege
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Selbstfürsorge im Pflegealltag

Leitung: Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München
Ort: Seminarraum 3, Seniorentreff
Termin: Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr (6-mal)
22. Januar | 12. Februar | 5. März | 16. April | 21. Mai | 25. Juni 2026

Zur Erstanmeldung und bei Fragen melden Sie sich bitte bei der Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München unter: ☎ 089/97 38 84 34

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.

Ort: Saal, Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr (6-mal)
28. Januar | 25. Februar | 25. März | 22. April | 20. Mai | 24. Juni 2026

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

Dienstag, 13. Januar 2026, 09.00 Uhr
(Nummernvergabe und Anmeldung)

möglich.

Bitte verwenden Sie hierfür das
Anmeldeformular auf Seite 36.

Bitte beachten Sie:
Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird **nicht berücksichtigt!**

SPIELENACHMITTAG



Wissenschaftlich ist längst belegt, dass Spielen nicht nur Spaß macht und ein netter Zeitvertreib ist, sondern sich auch 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 klassischen Gesellschaftsspielen wie „Mensch ärgere Dich nicht“, „Rummikub“ oder „Halma“ können Sie bei uns auch neue, lustige und unkomplizierte Spiele entdecken. Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!

Leitung: Andrea Bauer
Termine: Donnerstag, 15. Januar 2026, 14.00–16.00 Uhr
Donnerstag, 5. März 2026, 14.00–16.00 Uhr
Donnerstag, 23. April 2026, 14.00–16.00 Uhr
Ort: Saal, Seniorentreff
Kosten: Eintritt frei

JAHRESRÜCKBLICK: DIGITALBILDVORTRAG MIT DR. HEINZ PARSCHKE

Es gab 2025 viele schöne und erlebnisreiche Unternehmungen. Und so begrüßen wir das neue Jahr mit einem Rückblick, um uns zu erinnern und diese Momente noch einmal 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 anderer Betrachter entgangen sind.



Achtung: Anmeldung erwünscht
Termin: Mittwoch, 21. Januar 2026, 15.00 Uhr
Ort: Saal, Seniorentreff
Kosten: Eintritt frei



BESCHWINGT INS NEUE JAHR

Wir laden Sie herzlich zu einem heiteren Nachmittag voller Musik und Theater ein. Unser Chor präsentiert Kostproben aus seinem vielfältigen Repertoire, dazu gibt es humorvolle Sketche der Theatergruppe. Freuen Sie sich auf ein kurzweiliges Programm voll guter Laune und Unterhaltung.

Termin: Donnerstag, 29. Januar 2026, 15.00 Uhr
Ort: Saal, Seniorentreff
Kosten: Eintritt frei

FÜHRUNG DURCH DAS MÜNCHNER VOLKSTHEATER

Speziell für den Seniorentreff öffnet das Münchner Volkstheater seine Türen. Bei einer ganz besonderen Führung lernen wir nicht nur die drei Bühnen kennen, sondern dürfen auch hinter die Kulissen blicken und die Werkstätten (Schlosserei, Schreinerei, Kostüm und Maske) des Volkstheaters besichtigen.

Bitte beachten Sie: Das Volkstheater ist nicht gänzlich barrierefrei. Bei der Besichtigung sind mehrere Treppen zu überwinden.

Achtung: Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir bitten alle TeilnehmerInnen, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen.

Leitung: Andrea Bauer
Termin: Mittwoch, 4. Februar 2026
Treffpunkt: 14.00 Uhr am Maibaum, U-Bahn
Kosten: 6,00 € (Führung, Dauer: 60–90 Minuten)





FASCHINGSDEKORATION

Wir machen dieses Jahr wieder eine Faschingsburg aus unserem Saal und basteln, schmücken, kleben und verwandeln den Raum passend zum Thema „Eine Reise um die Welt“.

Termine: **Donnerstag, 5. Februar 2026,**
14.00 Uhr
Dienstag, 10. Februar 2026,
14.00 Uhr

Ort: **Saal, Seniorentreff**

ROSENMontags-FASCHINGSBALL

Begeben Sie sich mit uns auf eine bunte und fröhliche Reise rund um den Globus. Unter dem Motto „Eine Reise um die Welt“ erwartet Sie ein Nachmittag voller Musik, Tanz und guter Stimmung. Kommen Sie als Pilot, Kapitän, Stewardess, im Safari-Outfit, als Tourist ... und lassen Sie sich von der internationalen Atmosphäre anstecken. Auch alle, die sich nicht verkleiden möchten, sind natürlich herzlich willkommen. Zur Stärkung gibt es Krapfen und Kaffee. Und zu späterer Stunde haben wir einen herzhaften Imbiss für Sie zubereitet. Zum Tanz spielt das Duo Herztakt auf.

Termin: **Rosenmontag, 16. Februar 2026,**
ab 15.00 Uhr

Ort: **Saal, Seniorentreff**

Kosten: **Eintritt frei**



KLEINE WANDERUNG MIT FISCHESSEN

Mit 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.

Achtung: **Anmeldung erforderlich, damit wir**
rechtzeitig reservieren können.

Leitung: **Ursula Jänich**

Termin: **Aschermittwoch, 18. Februar 2026,**
11.00 Uhr

Treffpunkt: **Seniorentreff**

TAGESFAHRT: CONFISERIE DENGEL IN ROTT AM INN

Unsere Tagesfahrt führt uns in das idyllische Rott am Inn. Nach der Ankunft bleibt uns bis zum Mittagessen noch ein wenig Zeit, den charmanten Ort bei einem kleinen Spaziergang auf eigene Faust zu erkunden oder der ehemaligen Klosterkirche einen Besuch abzustatten. Zu Mittag kehren wir im Landgasthof Stechl ein, bevor uns in der Confiserie Dengel eine spannende und genussvolle Führung durch die Welt der Schokolade erwartet. Bei dieser Besichtigung erfahren wir u. a., wie aus erlesenen Zutaten edle Pralinen und feinste Kunstwerke aus Schokolade entstehen – und natürlich werden wir auch das eine oder andere Stück davon probieren können. Im Preis für die Führung sind folgende Leistungen enthalten:

- eine schokoladige Eintrittskarte
- Eintritt für die Schokoladenausstellung
- zahlreiche Naschereien
- ein kleines Überraschungspaket mit Schokoladenspezialitäten
- Mütze und Kleidung zur Führung (aus hygienischen Gründen)

Leitung: **Andrea Bauer**

Termin: **Mittwoch, 4. März 2026**

Treffpunkt: **09.45 Uhr am Maibaum**

Rückkehr: **ca. 17.00 Uhr**

Kosten: **19,00 € (Führung), 19,00 € (Fahrt)**



MUSIKALISCH-LITERARISCHER NACHMITTAG

Anita Schulz und Ernst Grassy freuen sich, Ihnen wieder hintergründige 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, 19. März 2026,**
15.00 Uhr

Ort: **Saal, Seniorentreff**

Kosten: **Eintritt frei**



TAGESFAHRT: LANDSBERG AM LECH



Wir laden Sie auf eine entspannte Kurzreise in die wunderschöne Stadt Landsberg am Lech ein. Hier tauchen wir in die Sphären der zwischen Lech und Lechsteilufer gelegenen, gut erhaltenen Altstadt mit ihren selbstbewussten Bürgerhäusern, zahlreichen netten Cafés und Restaurants und einer lebendigen Kultur- und Kunstszene ein. Bei der lebendigen und spannenden Stadtführung erfahren Sie viele unbekannte Details der 850-jährigen Stadtgeschichte. Sie entdecken die Architektur des historischen Rathauses, die Entstehungsgeschichte der eindrucksvollen Stadtkirche, das rauschende Lechwehr und vieles mehr.

Anschließend lassen wir uns im Restaurant am Hexenturm mit einem leckeren Mittagessen verwöhnen. Danach treten wir, gefüllt mit kulturellen und kulinarischen Eindrücken, unsere Heimreise an.

Leitung: Waltraud Ernst-Köhler
Termin: Donnerstag, 16. April 2026
Treffpunkt: 09.00 Uhr am Maibaum
Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Kosten: 4,50 € (Stadtführung, Dauer: 90 Minuten), 20,00 € (Fahrt)

VORTRAG: BEWEGUNG IM ALTER? JETZT ERST RECHT!

Es knackt, es knirscht und alles dauert länger. Dies ist nur ein Teil von normalen Veränderungen, die im Alter auftreten. Bewegung ist also nicht mehr notwendig? Weit gefehlt: In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Kenntnisse über die Veränderungsprozesse im Alter und wie Bewegung – in jeder Form – dabei hilft, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Referentin: Stefanie Brayford
Termin: Mittwoch, 29. April 2026, 14.30 Uhr
Ort: Saal, Seniorentreff
Kosten: Eintritt frei



FRÜHLINGSCAFÉ MIT LIVEMUSIK

Wir laden Sie herzlich zu einem Nachmittag mit Kuchen, Kaffee und Unterhaltungsmusik ein. Wer möchte, kann tanzen – ebenso willkommen ist es, einfach zuzuhören, ins Gespräch zu kommen und die gemeinsame Zeit zu genießen. Freuen Sie sich darauf, in Erinnerungen an Melodien früherer Zeiten zu schwelgen, mitzuschwingen und zwei unbeschwerte Stunden zu genießen.

Termin: Donnerstag, 30. April 2026, 14.00–16.00 Uhr
Ort: Saal, Seniorentreff
Kosten: Eintritt frei



Foto: Wikimedia Commons/Flocci Nivis, CC BY 4.0

FÜHRUNG ÜBER DEN ALTEN SÜDLICHEN FRIEDHOF IN MÜNCHEN

Der versteckte Alte Südfriedhof ist ein verwunschener Ort der Erinnerung. Viele berühmte Münchner sind hier begraben: Klenze, Spitzweg, Pettenkofer und andere. Die Tour lässt mit Geschichten und Gedichten die Verstorbenen für kurze Zeit wiederauferstehen. Die eindrucksvoll gestalteten Grabsteine, Skulpturen und Grabmäler berühren auf ganz besondere Weise.

Kunsthistorisch bedeutend ist der komplett umgebaute Teil von Friedrich von Gärtner. Kommen Sie mit auf eine Kunsttour durch den bayerischen „campo santo“ – es lohnt sich.

Achtung: Die Fahrt erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir bitten alle TeilnehmerInnen, sich eigenständig ein MVV-Ticket zu besorgen.

Leitung: Waltraud Ernst-Köhler

Termin: Dienstag, 12. Mai 2026

Treffpunkt: 09.30 Uhr am Maibaum

Kosten: 9,60 € (Führung, Dauer: ca. 90 Minuten)

TAGESFAHRT: OBERSCHWÄBISCHES TORFMUSEUM MIT „BÄHNLE“-FAHRT

Entdecken Sie mit uns auf diesem erlebnisreichen Ausflug das Wurzacher Ried in Baden-Württemberg, das als eines der größten zusammenhängenden Hochmoorgebiete Mitteleuropas gilt. Eine historische Schmalspur-Feldbahn unter der Trägerschaft des Kultur- und Heimatpflegevereins „Wurzen“ nimmt uns mit auf eine ca. 50-minütige Fahrt hinein ins Naturschutzgebiet – auf den Spuren der Torfstecher.

Anschließend haben Sie die Möglichkeit, durch das kleine Torfmuseum zu bummeln oder einen Spaziergang auf den schön angelegten Pfaden im Ried zu unternehmen. Ein weiteres Highlight wird unsere Einkehr in der Hüttenwirtschaft der Käserei Vogler in Gspoldshofen – in der Nähe von Bad Wurzach – sein. Hier haben wir Zeit für ein gutes Mittagessen und einen kurzen Blick in das liebevoll gestaltete Käse- und Milchmuseum im Gastraum. Zudem können Sie zum Abschluss an der hauseigenen Käsetheke vorbeischaun.

Achtung: Die Busfahrt in eine Richtung dauert ca. 2,5 Stunden (inkl. Toilettenpause)

Leitung: Waltraud Ernst-Köhler

Termin: Mittwoch, 17. Juni 2026

Treffpunkt: 08.00 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 6,00 € (Museum und „Bähnle“-Fahrt), 24,00 € (Fahrt)



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 sowie auf der Website der Stadt Garching.

Änderung aufgrund der neuen Datenschutzverordnung:

Bilder, auf denen Sie persönlich zu erkennen sind, werden wir in diesem Rahmen nur dann verwenden, wenn uns Ihre schriftliche Einwilligungserklärung dazu vorliegt. Ein passendes Formular werden wir Ihnen am Anmeldetag (Dienstag, 13. Januar 2026) aushändigen.

DAS NEUE PROGRAMM JULI BIS DEZEMBER 2026 ERSCHEINT ENDE JUNI.



WANDERUNGEN
MIT RESI GEHRER

ACHTUNG:
Eine Anmeldung ist
erst **14 Tage vor dem**
Termin im Büro des
Seniorentreffs möglich!

PASING
An der Würm entlang bis nach Lochhausen

Termin: Freitag, 23. Januar 2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

ASCHAU–SACHRANG
Am Ökoweg entlang bis zur Ölbergkapelle
mit Besuch des Müller-Peter-Museums

Termin: Freitag, 13. Februar 2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

BAD FEILNBACH
Wanderung durch die Sterntaler Filze

Termin: Freitag, 13. März 2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

FÜSSEN
Vom Festspielhaus (eventuell mit Besichtigung)
bis zum Café „Maria“

Termin: Freitag, 17. April 2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

SEEBRUCK–CHIEMING
Eventuell Schifffahrt auf dem Chiemsee

Termin: Freitag, 22. Mai 2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

BERGEN–ADELHOLZEN–SIEGSDORF
Zur Mineralwasserquelle mit Einkehr im
Gasthof „Forelle“ in Siegsdorf

Termin: Freitag, 26. Juni 2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr am Maibaum

Die Weglänge beträgt in der Regel acht bis zehn Kilometer in moderatem Tempo. Eine Einkehr mit Mittagessen und Kaffeetrinken ist geplant. Änderungen der Wanderziele sind möglich.

Kosten: 2,00 € (zahlbar 8 bis 14 Tage vor der Wanderung)
Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet.

Mo, 29.12.	Mo, 05.01.
Di, 30.12.	Di, 06.01. Feiertag
Mi, 31.12.	Mi, 07.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do, 01.01. Feiertag	Do, 08.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr, 02.01.	Fr, 09.01. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 12.01. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 19.01. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 13.01. 09.00 Uhr Anmeldung Fahrten und Kurse 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di, 20.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi, 14.01. 10.00 Uhr Chorsingen 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo	Mi, 21.01. 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 Jahresrückblick mit Dr. Heinz Parsche
Do, 15.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Spielenachmittag 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do, 22.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr, 16.01. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Suppentag	Fr, 23.01. 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 26.01. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 02.02. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 27.01. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di, 03.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi, 28.01. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.	Mi, 04.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Führung Münchner Volkstheater 14.30 Uhr Yoga
Do, 29.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Beschwingt ins neue Jahr 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do, 05.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Basteln für Fasching 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr, 30.01. 09.00 Uhr Nordic Walking	Fr, 06.02. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 09.02. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 16.02. 15.00 Uhr Rosenmontags-Faschingsball
Di, 10.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 14.00 Uhr Basteln für Fasching 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di, 17.02. kein Programm
Mi, 11.02. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi, 18.02. 11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen
Do, 12.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do, 19.02. kein Programm
Fr, 13.02. 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler	Fr, 20.02. kein Programm

Mo, 23.02. 08.30 Uhr Qigong 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	Mo, 02.03. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge
Di, 24.02. 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs	Di, 03.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi, 25.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.	Mi, 04.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 9.45 Uhr Tagesfahrt Rott am Inn 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do, 26.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf	Do, 05.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Spielenachmittag 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr, 27.02. 12.00 Uhr Suppentag	Fr, 06.03. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 09.03. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 16.03. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 10.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II	Di, 17.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II
Mi, 11.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikurs 14.30 Uhr Yoga	Mi, 18.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do, 12.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik Id 10.00 Uhr Ikebana 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand	Do, 19.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Musikalisch-literarischer Nachmittag mit Anita Schulz und Ernst Grassy 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand
Fr, 13.03. 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler 09.00 Uhr Nordic Walking	Fr, 20.03. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 23.03. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 13.04. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 24.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II	Di, 14.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II
Mi, 25.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.	Mi, 15.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do, 26.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Ikebana 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand	Do, 16.04. 09.00 Uhr Tagesfahrt Landsberg am Lech 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand
Fr, 27.03. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag	Fr, 17.04. 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrler 09.00 Uhr Nordic Walking

Vom 30. März bis 10. April 2026 ist der Seniorentreff geschlossen,
es finden keine Veranstaltungen statt.

Mo, 20.04. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 27.04. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 21.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di, 28.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi, 22.04. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.	Mi, 29.04. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 14.30 Uhr Vortrag „Bewegung im Alter? Jetzt erst recht!“ von Stefanie Brayford
Do, 23.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Ikebana 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 14.00 Uhr Spielenachmittag 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do, 30.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Frühlingscafé mit Livemusik 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand
Fr, 24.04. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag	Fr, 01.05. Feiertag

Mo, 04.05. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 11.05. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 05.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di, 12.05. 09.00 Uhr Spaziergang 09.30 Uhr Führung Alter Südfriedhof München 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II
Mi, 06.05. 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	Mi, 13.05. 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do, 07.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Ikebana 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand	Do, 14.05. Feiertag
Fr, 08.05. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag	Fr, 15.05. 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 18.05. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 08.06. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 19.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II	Di, 09.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II
Mi, 20.05. 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 16.30 Uhr Andacht ev.	Mi, 10.06. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do, 21.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand	Do, 11.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand
Fr, 22.05. 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrer 09.00 Uhr Nordic Walking	Fr, 12.06. 09.00 Uhr Nordic Walking

**Vom 25. Mai bis 5. Juni 2026 ist der Seniorentreff geschlossen,
es finden keine Veranstaltungen statt.**

Mo, 15.06. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 22.06. 08.30 Uhr Qigong 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 14.30 Uhr Nordic Walking
Di, 16.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II	Di, 23.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbaustraining I 16.15 Uhr Aufbaustraining II
Mi, 17.06. 08.00 Uhr Tagesfahrt Bad Wurzach 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi, 24.06. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.
Do, 18.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand	Do, 25.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Theaterworkshop 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopf 15.15 Uhr Aufbaustraining im Sitz und Stand
Fr, 19.06. 09.00 Uhr Nordic Walking	Fr, 26.06. 08.30 Uhr Wandern mit Resi Gehrer 09.00 Uhr Nordic Walking

Mo, 29.06. 08.30 Uhr Qigong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 14.30 Uhr Nordic Walking	Mo, 06.07.
Di, 30.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malkurs 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II	Di, 07.07.
Mi, 01.07. Jubiläumsfeier	Mi, 08.07.
Do, 02.07.	Do, 09.07.
Fr, 03.07.	Fr, 10.07.

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING e. V.

Service- und Beratungsstelle: Familienzentrum Garching
Telschowstraße 5, 85748 Garching, ☎ 089/21 23 155-0
Bürozeiten: Mo–Fr von 08.30–12.00 Uhr, ✉ mail@nbh-garching.de
Betreutes Wohnen Königsgarten: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 089/89 04 31 44
Bürozeiten: Mo–Fr von 09.00–11.00 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 von hauswirtschaftlicher Versorgung,
Einkaufsdiensten, Begleit- und Gesellschaftsdiensten
- Hospizkreis
- Secondhand-Angebot im Römerhof
- offenes Café für Garchinger Senioren

SENIORENZENTRUM GARCHING

Pichlmayr Senioren – Zentrum Garching

Bürgermeister Josef-Amon-Haus

Mühlfeldweg 4, 85748 Garching, ☎ 089/322 99 67-0

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

Nähere Informationen erhalten Sie unter: ☎ 089/322 99 67-0, ✉ garching@pichlmayer.de

CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM-GARCHING

Im Klosterfeld 14b, 85716 Unterschleißheim

Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter: ☎ 089/32 18 32 21,

✉ soziale-beratung-unterschleissheim@caritasmuenchen.org

Die Caritas bietet folgende kostenlose Leistungen an:

- existenzsichernde Beratung bei wirtschaftlichen Problemen (Haushaltsplanung, Beantragung von Sozialleistungen, Sicherstellung von Miet- und Stromzahlungen, Befreiungsanträge für GEZ, Krankenkasse usw.)
- vorbereitende Beratung und Vermittlung zur Schuldnerfach- und Insolvenzberatung der Caritas
- allgemeine Beratung bei sozialen, seelischen und gesundheitlichen Problemen
- Vermittlung von praktischen Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Lebensmittelausgabe, Stromspar-Check, mobile Werkstatt ...), bei weitergehendem Bedarf Vermittlung an andere Fachdienste und Einrichtungen

SENIORENBEIRAT DER STADT GARCHING

1. Vorsitzender: Rainer Horstmann

Weitere Mitglieder: Martha Fill, Irene Heiß, Gertraud Peteranderl, Wolfgang Sandmann,

Ingeborg Scholbeck und Eva Seifert

✉ kontakt@seniorenbeirat-garching.de

Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching: Christopher Redl

☎ 089/320 89-154, ✉ soziales-netzwerk@garching.de

FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE – LANDKREIS MÜNCHEN

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 wird gebeten: ☎ 089/97 38 84 34

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, zu Angehörigengruppen und weiteren Möglichkeiten der Betreuung.

Frau Breckerbohm bietet individuelle Beratungstermine an, auch Hausbesuche sind möglich. Nehmen Sie gerne Kontakt auf unter: ☎ 089/66 05 92 22, ✉ info@agm-online.de

LAUDATE KIRCHE

EVANGELISCH-LUTHERISCHES PFARRAMT GARCHING

Pfarrerin Kathrin Frowein

Martin-Luther-Platz 1, 85748 Garching b. München, ☎ 089/320 43 74

KATHOLISCHE KIRCHE ST. SEVERIN

Pfarrer Michael Ljubisic

Poststraße 8, 85748 Garching b. München, ☎ 089/32 67 42-0

GARCHINGER TISCH

Der Garchinger Tisch ist ein Lebensmittelprojekt für bedürftige Menschen.

Bezugsberechtigt sind Menschen, die Sozialhilfe, niedrige Rente, Grundsicherung oder Ähnliches beziehen. Die Lebensmittelausgabe für Bedürftige erfolgt jeden Freitag von 10.30 bis 12.00 Uhr im Pfarrsaal von St. Severin, Poststraße 8.

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

☎ 089/321 82 21, ✉ garchinger-tisch@caritasmuenchen.org

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 zweimal jährlich und liegt an den öffentlichen Einrichtungen der Stadt aus.

ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN, KURSEN UND GRUPPEN

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

Dienstag, 13. Januar 2026, 09.00 Uhr

Bitte verwenden Sie hierfür das **Anmeldeformular auf Seite 36**.

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 acht Tage vor Veranstaltungsbeginn** erfolgt sein. Eine Rückerstattung bei Absage des Teilnehmers ab fünf Tagen vor der Veranstaltung kann ausschließlich 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 Müsliriegel oder Ähnliches gegen Unterzuckerung mitzunehmen.

ANMELDEFORMULAR



Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltungen an:

VERANSTALTUNG	TERMIN	

Name:

Telefonnummer:

Datum:

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
☎ 089/32 62 60 05

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

Bürozeiten

Dienstag bis Donnerstag

10.00–12.00 Uhr

13.00–15.00 Uhr

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

Mitarbeiterinnen

Ursula Jänich, Leitung

Andrea Bauer, Verwaltung

Maike Schmittner, Verwaltung

Waltraud Ernst-Köhler, Sozialpädagogin

Martina Gimbach, Hauswirtschaft

Ursel Köhler, Reinigung