

SENIORENTREFF

JULI - DEZEMBER 2023



Titelbild: Damen mit Regenschirm
Aquarell von Christa Schmidt, Malgruppe von Elisabeth Seitzl



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

heutzutage verschätzen wir uns ja gerne bezüglich der „angesammelten“ Lenze unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger – und zwar zu deren Gunsten! Das liegt sicher zum einen an dem moderneren „Outfit“ der Damen und Herren, aber auch an dem wünschenswerten Trend, nach dem Ende des Erwerbslebens aktiv zu bleiben und sich neue Interessen und Aufgaben zu suchen, sich ehrenamtlich zu engagieren, soziale Kontakte zu halten und sogar noch neue aufzubauen. Das hält fit und jung!

Der Garchinger Seniorentreff ist seit bald fünf Jahrzehnten für alle Garchingerinnen und Garchinger ab 60 Jahren der Ort, der diese aktive Ausgestaltung des späten Lebensabschnitts unterstützt und ihr den entsprechenden „Raum“ gibt. Aber er ist auch ein Ort, an dem die Seniorinnen und Senioren wohlthuende Gemeinschaft erleben und ebenso Hilfestellung erhalten können.

Einmal mehr danke ich dem engagierten Team des Seniorentreffs für die Zusammenstellung des Ihnen vorliegenden, abwechslungsreichen und vielfältigen Programms, das Ihren aktiven Alltag die kommenden Monate sicherlich wieder bereichern wird.

Übrigens: Direkt hinter dem Seniorentreff gibt es, mit den vor kurzem unter freiem Himmel aufgestellten Sportgeräten, weitere „Aktivitätsunterstützer“. Mit leichten Übungen für alle können Sie hier ganz einfach Ihre Beweglichkeit fördern. Ich danke dem städtischen Seniorenbeirat, dass er die Initiative für diese Anlage ergriffen hat. Probieren Sie sie doch einmal aus, es lohnt sich!

Ihr

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

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,



Ende März haben wir Beate Kopp, langjährige Leitung vom Seniorentreff, feierlich in den Ruhestand verabschiedet.

Zahlreiche Wegbegleiter und KollegInnen waren gekommen, um auf Beate und ihr Schaffenswerk im Seniorentreff mit einem Glas Sekt anzustoßen.

Beate hinterlässt uns „a gmahde Wies´n“, die sie mit ihrem Humor, ihrer Klarheit, Achtsamkeit und Feinfühligkeit gestaltet und geprägt hat. Sie hat auch in stürmischen Zeiten erfolgreich die Segel gesetzt, und somit dynamisch und nachhaltig auf den Seniorentreff eingewirkt.

Beeindruckt von ihr und den großen Fußstapfen, die sie uns hinterlässt, wünschen wir Beate von Herzen alles Gute, Gesundheit und sonnige Zeiten unter türkisch blauem Himmel!

Das Team vom Seniorentreff Garching

NEUSTART,

für mich, als neue Leitung der Einrichtung, genauso wie für jede Kollegin des neu aufgestellten Teams. Mit Frau Bähr an meiner Seite als stellvertretende Leitung und Frau Bauer als Verwaltungskraft begleiten und unterstützen mich zwei langjährige Mitarbeiterinnen vom Seniorentreff. Darüber bin ich sehr froh!

Als neue sozialpädagogische Kollegin heiße ich herzlich Ursula Jänich willkommen. Sie ergänzt unser Team mit ihrer Persönlichkeit und ihren musischen Kompetenzen wunderbar.



Aber auch für Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, ist es eine Art Neustart mit uns in neuer Formation. Mir ist es ein persönliches Anliegen, die Wünsche, Ideen und Anregungen von Ihnen mit in unsere Arbeit einzubeziehen, ebenso wie die Netzwerkarbeit mit den vielseitigen Kooperationspartnern in und um Garching mitzugestalten und weiter auszubauen.

Altbewährtes, Traditionelles und Beliebtes möchten wir bewahren und natürlich stecken wir auch voller neuer Ideen, mit Bewegung und Veränderung im Programm.

„Es sind die Begegnungen mit den Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Ein wunderbares Zitat vom französischen Schriftsteller Guy de Maupassant.

Der Seniorentreff Garching ist eine Begegnungsstätte, ein Ort für Austausch, Aktivitäten, Unterstützung und Beratung, Geselligkeit, Freude und Spaß, die das Leben lebenswert machen.

Bei uns ist immer was los...

Lassen Sie uns diese positive Energie des Miteinanders nutzen und den Seniorentreff weiterhin gemeinsam zukunftsfähig gestalten.

Herzliche Grüße, Ihre



Kerstin Aubele-Schuster

LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

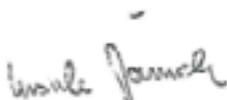
seit 02. Mai 2023 verstärke ich das Team des Seniorentreffs als Sozialpädagogin und möchte mich auf diesem Wege Ihnen vorstellen.

Ich bin gebürtige Regensburgerin, wohne aber inzwischen seit über 20 Jahren mit meiner Familie in Putzbrunn im südöstlichen Landkreis. Meine Leidenschaft gehört der Musik und ich bin schon sehr gespannt darauf, mit Ihnen zu musizieren. Dafür biete ich ab Herbst im Kurs „Musik tut gut!“ die Möglichkeit zum gemeinsamen Musikmachen.

Zusätzlich zu meinen Aufgaben im Seniorentreff stehe ich auch als Ansprechpartnerin für die Belange der Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenwohnanlage zur Verfügung.

Ich freue mich auf viele interessante Begegnungen und Gespräche mit Ihnen!

Herzliche Grüße



Ursula Jänich



Die Kursgebühr für das Quartal III kann ausschließlich von Montag - Donnerstag, 03. - 13. Juli 2023 entrichtet werden.
Die Kursgebühr für das Quartal IV kann ausschließlich von Montag - Donnerstag, 02. - 12. Oktober 2023 entrichtet werden.
Bürozeiten sind an diesen Tagen von 9 - 13 Uhr

NORDIC WALKING

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

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: **Juli - September** 2 Gruppen, jeweils 1 - 1,5 Stunden

Montag, 15.15 Uhr

Freitag, 09.00 Uhr

Oktober - Dez. **Montag, 15.15 Uhr**

Kosten: **Juli-September** 18,00 € **Oktober - Dezember: 22,00 €**

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 Garching.

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: **Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr**

Kosten: **Juli-Oktober** 22,00 €

RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ

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

Leitung: Eva Maria Sauer

Ort: **Gymnastikraum Seniorentreff**

Termin: **Mittwoch, 14 tägig, 09.00 - 10.00 Uhr**

Kosten: **Juli-September** 6,00 € **Oktober - Dezember: 10,00 €**

QI GONG

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

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

Leitung: Carmen Pilat

Ort: **VHS Entspannungsraum V 2.01**

Termine: **Montag, 09.00 - 10.00 Uhr**

Kosten: **Juli-September** 12,00 € **Oktober - Dezember: 20,00 €**

ZUMBA GOLD

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Tanz und Fitnessbewegungen haben und beweglich bleiben wollen. Bei einfachen Schrittfolgen verbessert man dabei die koordinativen Fähigkeiten. Zudem wirkt sich Zumba positiv auf wichtige Hirnfunktionen aus.

Bitte bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Eva Monteagudo
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten: Juli-September 12,00 € Oktober - Dezember: 16,00 €

SITZTANZ

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

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Dienstag, 11.15 - 12.15 Uhr
Kosten: Juli-September 12,00 € Oktober - Dezember: 18,00 €

AUSGLEICHSGYMNASTIK

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

Leitung: Stefanie Brayford
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termine: Dienstag, Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr
 Ausgleichsgymnastik 16.00 Uhr
Kosten: Juli-September 18,00 € Oktober - Dezember: 20,00 €

SENIORENGYMNASTIK

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

Leitung: Ines Hütter
Ort: VHS Bewegungsraum V 0.10
Termine: Donnerstag, Gruppe I 09.00 - 10.00 Uhr
 Gruppe II 10.00 - 11.00 Uhr
 Gruppe III 11.00 - 12.00 Uhr
Kosten: Juli-September 14,00 € Oktober - Dezember: 22,00 €

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: Juli-September 18,00 € Oktober - Dezember: 22,00 €

STOCKSCHIESSEN

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

Neue Stockschiützen sind herzlich willkommen.

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

Termin: Dienstag, 14.00 Uhr

CHORSINGEN

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

Leitung: Christian Bauer

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 tägig

Kosten: Juli-September 9,00 € Oktober - Dezember: 15,00 €

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. Zur Liedbegleitung ist auf jeden Fall das Klavier dabei.

Das Wichtigste ist die Freude an der Musik!

Leitung: Ursula Jänich

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 tägig

Kosten: Juli-September 12,00 € Oktober - Dezember: 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 2, Seniorentreff

Termine: Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Kosten: Juli-September 9,00 € Oktober - Dezember: 15,00 €

GEDÄCHTNISTRAINING

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

Leitung: Andrea Bauer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 14 tägig, 09.00 - 10.00 Uhr
Kosten: Juli-September 12,00 € Oktober - Dezember: 15,00 €

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 1, Seniorentreff
Termin: Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten: Juli-September 21,00 € Oktober - Dezember: 21,00 €

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 1, Seniorentreff
Termin: Montag, 11.00 - 12.00 Uhr
Kosten: Juli-September 21,00 € Oktober - Dezember: 21,00 €

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: Juli-September 21,00 € Oktober - Dezember: 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: Frauke Bähr
Ort: Saal Seniorentreff
Termine: Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Kosten: Juli-September 18,00 € Oktober - Dezember: 27,00 €

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: Juli-September 21,00 € Oktober - Dezember: 30,00 €

KREATIV WERKSTATT FÜR DEN BASAR

Wir möchten die Produktpalette für den Weihnachtsbasar erweitern und treffen uns alle 2 Wochen im Keramikraum zum gemeinsamen Gestalten, vorwiegend mit Naturmaterialien. Aus Treibholz, Ästen, Zapfen und Blüten werden Kerzenleuchter, Kränze, Windlichter und vieles mehr gefertigt. Handwerkliches Geschick ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung!

Maximal 7 TeilnehmerInnen!

Leitung: Kerstin Aubele-Schuster
Termine: Dienstag, 14tägig, 10.00 -12.00 Uhr
erster Termin: 19. September 2023
Ort: Keramikraum Seniorentreff

KERAMIKKURS

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

Leitung: Debora Dietze
Ort: Keramikwerkstatt Seniorentreff
Termine: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten: Juli-September 21,00 € Oktober - Dezember: 33,00 €

DIE FLOTTEN NADELN

Wir wollen unseren Handarbeitstreff wieder aufleben lassen. Bei einer Tasse Kaffee und angeregter Unterhaltung wird gestrickt, gestickt, gehäkelt und genäht. Gerne stellen wir Ihnen Anregungen oder Material zur Verfügung.



Ort: Seminarraum 1
Termine: 27. September, 25. Oktober, 22. November und 20. Dezember 2023
 14.00 - 15.30 Uhr
Kosten: September - Dezember 18,00 €

PC-TREFF

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

Leitung: Oliver Schulz
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 1 x monatlich, Gruppe I 13.00 – 14.30 Uhr
 Gruppe II 15.00 – 16.30 Uhr
Kosten: Juli-September 9,00 € Oktober - Dezember: 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 an bereitgestellten Laptops die Windows Oberfläche und die vielen Möglichkeiten im Internet kennen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Maximal 6 Teilnehmer!

Leitung: Frauke Bähr
Ort: Saal Seniorentreff
Termine: Montag, 13.30 - 15.00 Uhr
Kosten: Juli-September 12,00 € Oktober - Dezember: 12,00 €



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 / Arbeiterwohlfahrt
Ort: Saal Seniorentreff
Kosten: 1,00 € pro Spielrunde mit einer Bingokarte
 1,00 € für Gebäck
Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 - 16.30 Uhr
 26. Juli, 27. September, 25. Oktober, 22. November 2023

BRIDGE

Termin : Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

SCHAFKOPFEN

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



SUPPENTAG

„Es ist noch Suppe da...“

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

Kosten: 4,50 €

Kaltgetränke werden gesondert berechnet.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

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

Termin: Freitag, 12.00 Uhr

04. August

13. Oktober

24. November

Rinderbrühe mit Kräuter-Pfannkucheneinlage

Reiseintopf mit Hühnchen

Wirsing-Möhren-Eintopf

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

Vor dem ersten Besuch melden Sie sich bitte bei Frau Erdinger an (Tel: 089/6221-2128).

Leitung: Christine Erdinger, Fachstelle für Pflegende Angehörige des Landkreises München

Termine: Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr

03. August, 14. September, 19. Oktober, 16. November, 14. Dezember 2023

ANDACHT

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

Termine: Mittwoch, 16.30 Uhr

05. Juli, 13. September, 08. November sowie 13. Dezember 2023

WANDERUNGEN MIT RESI GEHRER



SEEFELD-HECHENDORF-PARADIESWINKEL-SEEHAUS RAABE-STEINEBACH

Termin: Freitag, 14. Juli 2023
Treffen: Maibaum um 09.00 Uhr

RUNDWEG: RIMSTING-RÄTZINGER HÖHE

Termin: Freitag, 22. September 2023
Treffen: Maibaum um 09.00 Uhr

GRAF RATH- FORSTLICHER VERSUCHSGARTEN MIT WALDERLEBNISZENTRUM

Termin: Freitag, 06. Oktober 2023
Treffen: Maibaum um 09.00 Uhr

FRIEDENSENGEL-MAXIMILIANSANLAGEN-HL.KREUZKIRCHE- GIESINGER GARTEN-SIEBENBRUNN

Termin: Freitag, 17. November 2023
Treffen: Maibaum um 09.00 Uhr

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

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

SOMMERFEST

Wir feiern wieder gemeinsam unser beliebtes Sommerfest bei hoffentlich herrlichem Wetter. Es gibt leckere Kuchen, Torten und Gegrilltes. Für Getränke ist selbstverständlich ebenfalls gesorgt.

Zum Tanz spielt auf: „Hans der Vilstaler“

Termin: Donnerstag, 13. Juli 2023, 15.00 Uhr

Eintritt frei.



TAGESFAHRT: NEUGABLONZ UND KAUFBEUREN

Neugablonz, ein Kaufbeurer Stadtteil, wurde mit seiner Schmuckindustrie von Heimatvertriebenen aus Gablonz an der Neiße, im nordböhmisches Isergebirge, gegründet. Modeschmuck und Imitate aus funkelnden Glassteinen und bunten Perlen - das ist seit fast 200 Jahren das Metier der Gablonzer Industrie. Im Isergebirgs-Museum erfahren wir Interessantes zur Integrationsgeschichte der Heimatvertriebenen und über die Schmuckmanufaktur.



Termin: Donnerstag, 20. Juli 2023

Treffen: 08.30 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Fahrtkosten: 22,00 Euro

Kosten: 6,00 Euro Eintritt und Führung

VORTRAG: BIENE, BLÜTE UND NATUR



Dr. Aly Hassanein - viele Garchinger kennen ihn auch als „Bienen-Aly“ - hält für alle Interessierte einen Vortrag über die Bienen und ihren Lebensraum. Er führt uns in die faszinierende Welt der Bienen ein und zeigt die Wichtigkeit dieser Tiere für unser Ökosystem auf. Es geht darum, die Bienen besser zu „verstehen“ und deren Lebensgrundlagen kennenzulernen. Dabei wird Dr. Hassanein über seine Arbeit mit den Bienen berichten und erklären, was wir tun können, um das Überleben der Bienen zu sichern.

Termin: Donnerstag, 27. Juli 2023, 15.00 Uhr

Ort: Saal im Seniorentreff

Eintritt frei! Um Anmeldung wir gebeten.

SUPERNOVA GARCHING

Vor 2 Jahren war das Interesse am Besuch der Supernova so groß, dass wir eine lange Warteliste hatten und viele von Ihnen nicht mitkommen konnten.

Aus diesem Grund bieten wir es diesjährig erneut an.

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

Termin: **Mittwoch, 02. August 2023**
Treffen: **13.00 Uhr am Seniorentreff**
Kosten: **Führung und Planetarium: 15,00 €**
Max. 20 Teilnehmer
Bei schönem Wetter gehen wir zu Fuß.



GARCHINGER INSEL DER BIENEN

Zwischen Garching, Isar und TU-Forschungszentrum liegt im Landschaftsschutzgebiet, direkt am Mühlbach neben dem Biergarten, die „Garchinger Insel der Bienen“. Dr. Aly Hassanein zeigt uns neben der Imkerei auch diverse Naturelemente, wie Blühflächen, Stauden, Kompostiertechniken und das Kleintiergehege, um die ökologischen Zusammenhänge leicht verständlich zu machen.

Termin: **Donnerstag, 03. August 2023**
Treffen: **09.45 Uhr vor dem Seniorentreff**
Führung: **10,00 Euro**

HALBTAGESFAHRT: SCHLOSS SEEFELD

Das Bräustüberl Schloss Seefeld eröffnete Mitte der 90er Jahre in den jahrhundertealten historischen Räumlichkeiten des Schlosses. Früher wurde dort das berühmte Graf-Toerring-Bier gebraut.

Bei schönem Wetter genießen wir im stimmungsvollen Schlosshof eine Brotzeit oder Kaffee und Kuchen. Wer möchte, kann danach Seefeld erkunden oder einen Spaziergang im Wald entlang der Wiesenbächlein machen.

Termin: **Donnerstag, 10. August 2023**
Abfahrt: **12.00 Uhr am Maibaum**
Rückkehr: **ca. 18.00 Uhr**
Kosten: **17,00 Euro**



„BÜHNE FREI“ – THEATERWORKSHOP

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

Leitung: Andrea Bauer

Termin: Mittwoch, 13. September, 10.30 - 12.00 Uhr

**Weitere Termine: 25. Oktober
15. November
06. Dezember**

Ort: Seniorentreff Seminarraum

Kosten: September - Dezember 18,00 €



KREATIV WERKSTATT FÜR DEN BASAR



Wir möchten die Produktpalette für den Weihnachtsbasar erweitern und treffen uns alle 2 Wochen im Keramikraum zum gemeinsamen Gestalten, vorwiegend mit Naturmaterialien. Aus Treibholz, Ästen, Zapfen und Blüten werden Kerzenleuchter, Kränze, Windlichter und vieles mehr gestaltet.

Handwerkliches Geschick ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung!
Maximal 7 TeilnehmerInnen!

Leitung: Kerstin Aubele-Schuster

**Termine: Dienstag, 14tägig, 10.00 -12.00 Uhr
erster Termin: 19. September 2023**

Ort: Keramikraum Seniorentreff

MUSIKALISCH-LITERARISCHER NACHMITTAG

Anita Schulz freut sich, Ihnen wieder hintersinnige, bayerische Geschichten zu erzählen, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen. Mit dabei sind auch diesmal die „GarMüLer“.

Termin: Mittwoch, 20. September 2023, 15.00 Uhr

Eintritt frei.



TAGESFAHRT: GEIGENBAUMUSEUM MITTENWALD UND GRÖBL-ALM

Wollten Sie schon immer wissen wie eine Geige gebaut wird? Wir besuchen das Geigenbaumuseum in Mittenwald, das in einem der ältesten Häuser des Ortes eingerichtet ist.

Mittenwald ist Deutschlands höchstgelegener Luftkurort und gilt seit der Barockzeit als bedeutendes Zentrum der Geigenbaukunst. Auch Wolfgang Amadeus Mozart spielte auf einer Geige, die von einem Geigenbauer in Mittenwald gebaut wurde.

Im Museum werden wir die Instrumentensammlung berühmter Mittenwalder Geigenbauer kennenlernen und können uns über den Markt Mittenwald als wichtigen Handels- und Handwerksort informieren. In der Schauwerkstatt wird ein Einblick über die Arbeit eines Geigenbauers im 19. Jahrhundert gegeben.

Anschließend fahren wir zum Mittagessen zur nahegelegenen Gröbl-Alm. Dort können Sie die herrliche Umgebung bei einem Spaziergang erkunden und genießen.

Termin: Mittwoch, 21. September 2023

Abfahrt: 08.00 Uhr Maibaum

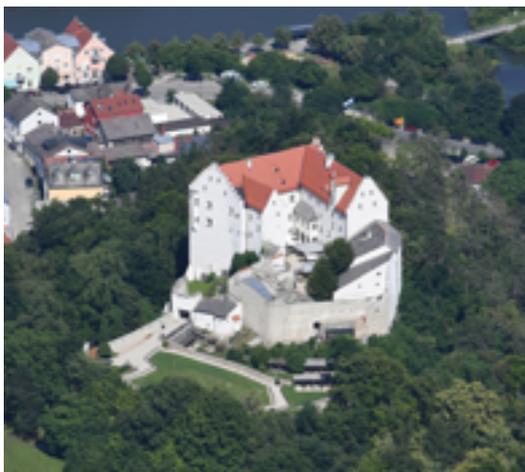
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Fahrtkosten: 20,00 Euro

Eintritt: 4,50 Euro



TAGESFAHRT FALKENHOF AUF SCHLOSS ROSENBERG



Carsten Steger - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.p>

Die Rosenberg liegt malerisch oberhalb von Riedenburg hoch über dem Altmühltal. Im Burgmuseum der mächtigen Burganlage erfahren wir Interessantes über die Geschichte der Burg, einheimische Tierarten und die historische Entwicklung der Falknerei. Spektakulär sind die Flugkünste der Greifvögel vom Falkenhof, die wir bei einer Flugvorführung bewundern können. Dabei lernen wir die Lebensräume von Adler, Geier und Co kennen und werden über die verschiedenen Zuchtprogramme zur Erhaltung der Artenvielfalt informiert. Nach dem Mittagessen im Burgteller können wir noch das Städtchen Riedenburg, bekannt als „die Perle des Altmühltals“ erkunden.

Termin: Mittwoch, 18. Oktober 2023

Abfahrt: 09.00 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr

Fahrtkosten: 20,00 Euro

**Eintritt und
Flugvorführung: 9,00 Euro**

BASARBASTELN

Die Tage werden kürzer und wir bewegen uns mit großen Schritten auf die Adventszeit zu. An diesen Nachmittagen wird Sie Christa Kratzl anleiten, wunderschöne kleine Weihnachtsdekos und Geschenke zu basteln.

Wer Freude an Kreativem hat, ist herzlich eingeladen, mitzumachen.

Leitung: Christa Kratzl
Termine: Montag, 23. Oktober 2023,
Donnerstag, 16. November 2023,
jeweils 14.00 Uhr



TANZNACHMITTAG MIT „MISTER MOSKITO“

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

Der beliebte Musiker „Mister Moskito“ wird beim Tanztee 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. Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich stärken und miteinander in Kontakt kommen.

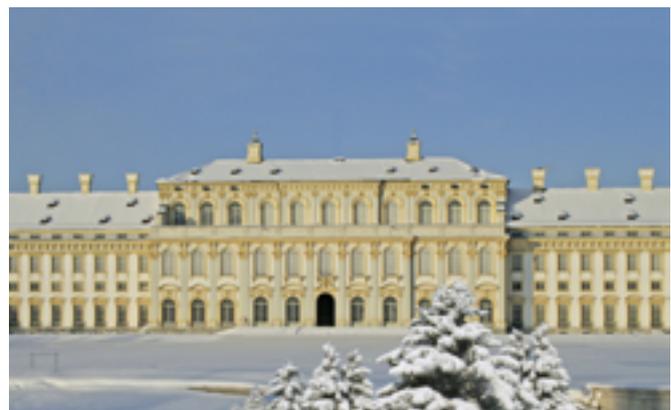
Egal, ob Sie eine flotte Sohle auf das Parkett legen oder gemütlich im Rhythmus mitschwingen wollen, jeder ist herzlich willkommen.

Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt.

Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2023, 15.00 – 18.00 Uhr
Eintritt frei.

WINTERLUST SCHLOSS SCHLEISSHEIM

Mit dem Besuch dieser bunten Verkaufsausstellung, die eine spannende Mischung aus Advents- und Kunsthandwerkermarkt, Gartenausstellung und Kulinarik Messe ist, wollen wir ein bisschen Licht in den grauen November bringen und Sie schon ein kleines bisschen in Weihnachtsvorfreude versetzen. Das Schloss Schleißheim bietet für diese Veranstaltung einen besonders stimmungsvollen Rahmen



und zusätzlich schaffen Lichtinstallationen und Scheinwerfer eine unvergleichbare Atmosphäre. Wir fahren gemeinsam mit dem Bus nach Oberschleißheim und lassen uns dann von der „Winterlust“ verzaubern. Bitte besorgen Sie sich vorab eine MVV-Fahrkarte.

Termin: Donnerstag, 09. November 2023
Treffen: Schwanenbrunnen um 15.30 Uhr
Kosten: Der Eintritt beträgt ca. 10,00 Euro und ist vor Ort zu zahlen!

TANZCAFE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

Das Angebot richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren, an Menschen mit und ohne Demenz, an pflegende Angehörige und Freunde.

Vom Walzer bis zum Gassenhauer - Bewegung in fröhlicher Atmosphäre tut Körper und Seele gut. Egal, ob Sie tanzen können oder nicht, zu zweit kommen oder alleine. Vielleicht möchten Sie in fröhlicher Runde einfach nur ein Stückchen Kuchen genießen? Die Lust zum Tanzen kommt oft spontan - niemand muss, jeder darf.

Sie sind herzlich zu einem Tanzcafé am Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und Livemusik mit Mr. Moskito eingeladen.

Eintritt frei.

Termin: Freitag, 10. November 2023, 14.00-16.00 Uhr

Ort: Saal im Seniorentreff

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

KRIPPEN AUSSTELLUNG



„Im Seniorentreff steht Garchings schönste Krippe“ - so schrieb der Stadtspiegel über die in allen Teilen liebevoll selbstgestaltete Krippe der Keramikgruppe des Seniorentreffs. Hier gibt es jedes Jahr neue und spannende Details zu entdecken. Die Krippe kann auch dieses Jahr wieder im Foyer besichtigt werden.

Ausstellungsbeginn: Mittwoch, 22. November 2023, ab 09.00 Uhr

Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.

„SPIELRAUM“ – EIN BUNTER SPIELNACHMITTAG

Wissenschaftlich ist es längst belegt, dass Spielen nicht nur Spaß macht und ein netter Zeitvertreib ist, sondern sich positiv auf unser Gehirn auswirkt. Und ganz nebenbei kann man in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee auch soziale Kontakte pflegen oder neu knüpfen. An diesem Nachmittag holen wir nicht nur die klassischen Gesellschaftsspiele hervor, sondern werden auch neue, lustige und unkomplizierte Spiele entdecken. Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!



Termin: Donnerstag, 23. November 2023, 14.00 -16.00 Uhr

WEIHNACHTSBÄCKEREI

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

Leitung: Waltraud Neumeier
Termine: **Mittwoch, 29. November 2023, 14.00 Uhr**
Donnerstag, 30. November 2023, 14.00 Uhr



ADVENTSBASAR

Wir bieten zum Verkauf an: Handarbeiten, Keramik, Geschenkideen aus Naturmaterialien, Aquarelle, Marmeladen, Plätzchen u.a. Selbstverständlich können Sie es sich auch in unserer Kaffee-Ecke, bei selbstgebackenem Kuchen und einer Tasse Kaffee / Tee gemütlich machen.

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

Mittwoch, 06. Dezember 2023, 14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 07. Dezember 2023, 09.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungen: Bildrechte

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

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

DAS NEUE PROGRAMM JANUAR- JUNI 2024 ERSCHEINT ENDE DEZEMBER

<p>Mo 03.07. 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 PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 10.07. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 04.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 11.07 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 05.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 12.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 06.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen</p>	<p>Do 13.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Sommerfest</p>
<p>Fr 07.07. 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Fr 14.07. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrler</p>

<p>Mo 17.07. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 24.07. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 18.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 25.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 19.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 26.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p>Do 20.07. Tagesfahrt: Kaufbeuren 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen</p>	<p>Do 27.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Vortrag Bienen</p>
<p>Fr 21.07. 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Fr 28.07.</p>

<p>Mo 31.07. 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 PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff</p>	<p>Mo 07.08. 15.15 Uhr Nordic Walking 13.30 Uhr PC-Einsteiger</p>
<p>Di 01.08. 09.00 Uhr Spaziergang 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 08.08. 09.00 Uhr Spaziergang 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 02.08. 13.00 Uhr Supernova 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 09.08. 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 03.08. 09.45 Uhr Insel der Bienen 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>	<p>Do 10.08. Halbtagesfahrt: Schloss Seefeld</p>
<p>Fr 04.08. 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p>Fr 11.08. 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

Vom 14. August bis 08. September 2023 finden keine Veranstaltungen statt.

<p>Mo 11.09. 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 18.09. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 12.09. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 19.09. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 10.00 Uhr Kreativ-Werkstatt 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 13.09.. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 20.09. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Musikalisch-Literarischer Nachmittag mit Anita Schulz</p>
<p>Do 14.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>	<p>Do 21.09. Tagesfahrt: Mittenwald 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen</p>
<p>Fr 15.09. 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Fr 22.09. 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrler</p>

<p>Mo 25.09. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 02.10. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 26.09. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 03.10. Feiertag</p>
<p>Mi 27.09. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p>Mi 04.10. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 28.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III</p>	<p>Do 05.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen</p>
<p>Fr 29.09. 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Fr 06.10. Wandern mit Resi Gehrer</p>

<p>Mo 09.10. 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 PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 16.10. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 10.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Kreativ-Werkstatt 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 17.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 11.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 18.10. Tagesfahrt: Falkenhof 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 12.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III</p>	<p>Do 19.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflgende Angehörige</p>
<p>Fr 13.10. 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p>Fr 20.10.</p>

<p>Mo 23.10. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 14.00 Uhr Basarbasteln 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 06.11. 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 PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 24.10. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 10.00 Uhr Kreativ-Werkstatt 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 07.11. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch I 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 25.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p>Mi 08.11. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
<p>Do 26.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Tanznachmittag mit Mr. Moskito</p>	<p>Do 09.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 15.30 Uhr Winterlust Oberschleißheim</p>
<p>Fr 27.10.</p>	<p>Fr 10.11. Tanztee</p>

Vom 30.Oktober bis 03. November 2023 finden keine Veranstaltungen statt.

MONATSÜBERSICHT NOVEMBER

<p>Mo 13.11. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 20.11. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 14.11. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Kreativ-Werkstatt 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 21.11. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 15.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 22.11. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p>Do 16.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik II 14.00 Uhr Basarbasteln 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>	<p>Do 23.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Spielenachmittag 14.00 Uhr Schafkopfen</p>
<p>Fr 17.11. Wandern mit Resi Gehrer</p>	<p>Fr 24.11. Suppentag</p>

<p>Mo 27.11. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 04.12. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 28.11. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Kreativ-Werkstatt 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 05.12. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 29.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 06.12. 10.30 Uhr Theaterworkshop 14.00 Uhr Adventsbasar 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 30.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei</p>	<p>Do 07.12. 09.00 Uhr Adventsbasar 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen</p>
<p>Fr 01.12.</p>	<p>Fr 08.12.</p>

MONATSÜBERSICHT DEZEMBER

<p>Mo 11.12. 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 PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.15 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 18.12. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.15 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 12.12. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Kreativ-Werkstatt 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>	<p>Di 19.12. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.15 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik</p>
<p>Mi 13.12. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 20.12. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 14.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Weihnachtfeier für die Hausbewohner</p>	<p>Do 21.12 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen</p>
<p>Fr 15.12.</p>	<p>Fr 22.12.</p>

Vom 25. Dezember 2023 bis 5. Januar 2024 finden keine Veranstaltungen statt.

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Service- und Beratungsstelle: Telschowstraße 5, 85748 Garching, ☎ 089 2123155 - 0
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 8.30 - 12.00 Uhr
Betreutes Wohnen Königsgarten: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 890 431 44
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 9.00-11.00 Uhr

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

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

SENIORENZENTRUM GARCHING

**Pichlmayr Wohn- und Pflegeheim Betriebsgesellschaft mbH
Josef-Amon-Haus**

Mühlfeldweg 4, 85748 Garching, ☎ 322 99 67 – 0
• 96 vollstationäre Wohn- und Pflegeplätze
• Wohngruppen für Demenzerkrankte (15 Plätze)
• Eingestreuete Kurzzeitpflege
Nähere Informationen erhalten Sie unter ☎ 322 99 67 - 0.

CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM - GARCHING

Soziale Beratung – Sozialstation – Schuldnerberatung – Beratungsstelle für psychische Gesundheit
– Suchtberatung – Gerontopsychiatrische Fachberatung – ambulante Pflege.
Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter ☎ 321 832-0
Über Gruppen und Freizeitangebote informieren Sie sich bitte ebenfalls unter o.g. Telefonnummer.
Caritas-Außenstelle Garching, Poststraße 8. Sprechzeiten in Garching nach Vereinbarung.

SENIORENBEIRAT DER STADT GARCHING

Folgende Mitglieder gehören dem Seniorenbeirat an:
Martha Fill, Marion Ponkowsky, Helga Poschenrieder, Gertraud Peteranderl,
Ingeborg Scholbeck, Eva Seifert und Hans-Eugen Wien.
E-Mail: kontakt@seniorenbeirat-garching.de.
Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching ist Christopher Redl, „Soziales und Bürgernetzwerk“,
Zimmer 2.10, ☎ 320 89-154.

SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Die Sozialpädagogin Christine Erdinger vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und selbst 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 Anmeldung für die Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist ab
- **Montag, 03. Juli 2023** möglich.
Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Bei Interesse für einen Kurs erkundigen Sie sich bitte immer, ob er aufnahmefähig ist.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

BEZAHLUNG

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

TEILNAHME

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

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon 089.32626005

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

Bürozeiten

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

Mitarbeiterinnen

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

Kooperationspartner

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