

SENIORENTREFF PROGRAMM JULI - DEZEMBER 2020





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen haben unseren Alltag und unsere Gesellschaft massiv verändert. Vieles von dem was unser Leben bereichert, auf das wir uns gefreut haben wie z.B. Reisen, Ausflüge, Konzerte, Theaterbesuche, Treffen mit Verwandten und Freunden sowie Familienfeier, konnte nicht stattfinden.

Besonders bitter war dieser Umstand auch für Frau Traudl Daubner-Höfler, die am 1. März 2020 in Rente gegangen ist. Ihre Kolleginnen im Seniorentreff und viele Wegbegleiter über die Jahrzehnte wollten sie natürlich gebührend verabschieden. Leider musste aber auch diese Feier ausfallen.

Seit fast 30 Jahren arbeitete Frau Traudl Daubner-Höfler für den Seniorentreff der Stadt Garching. Sie hat es zunächst mit Frau Christa van Beuningen und später mit Frau Beate Kopp geschafft, aus dem Haus einen Ort der Begegnung zu machen. Gemeinsam lernen, kreativ sein und vor allem soziale Kontakte aufbauen, war stets das Motto. Liebevoll und akribisch hat sie zusammen mit ihren Kolleginnen Wanderungen, Reisen, Tagesfahrten und Veranstaltungen geplant und durchgeführt. Frau Daubner-Höfler hat es in all den Jahren ihrer Tätigkeit verstanden sowohl die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bei den Festen und Veranstaltungen, als auch den Seniorenbeirat

beim Planen und Durchführen von Programmpunkten zur Mitarbeit zu motivieren und stand Teilnehmern, Besuchern und Kursleitern stets mit Rat und Tat zur Seite. Dies hat sicher auch die gute Atmosphäre im Seniorentreff all die Jahre geprägt.

Dafür danke ich ihr im Namen der Stadt Garching wie auch ganz persönlich recht herzlich.

Das vorliegende Programmheft steht noch unter den Vorzeichen der Corona-Pandemie und die eine oder andere liebgewordene Veranstaltung werden Sie sicherlich vermissen. Dennoch ist es dem jetzigen Team gelungen abwechslungsreiche Angebote so zusammenzustellen, dass möglichst viele daran teilnehmen und sich darauf freuen können, dass endlich wieder ein Stück Normalität in den Alltag zurückkehrt.

Ihr

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER, LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

wir haben Sie in den letzten 4 Monaten vermisst. Wir haben die Menschen vermisst, die hier wöchentlich ein- und ausgehen, aber auch die, die einfach mal nur so vorbeischaun wollen. Wir haben das Lachen in den Gängen und Kursräumen vermisst und die Gespräche und Diskussionen vor und nach den jeweiligen Gruppentreffen.

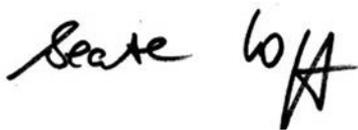
Somit bewahrheitet sich mal wieder der Spruch „Man merkt erst, dass einem etwas fehlt, wenn es nicht mehr da ist“. Damit haben wir natürlich etwas gemeinsam, denn den Meisten von Ihnen erging es ähnlich. Der Wochenplan den jede/jeder für sich aufgestellt hat und die damit verbundenen Strukturen sind für Viele von jetzt auf gleich einfach weggebrochen. Gleichgesinnte treffen, gemeinsam lernen, kreativ sein, Sport treiben, Singen, Tanzen oder Kartenspielen war nicht mehr möglich. Die Telefonate und E-Mails, die wir führten und die Fragen, wann die Einrichtung endlich wieder öffnet, führten uns stets vor Augen, dass da eine große Lücke entstanden ist.

Es freut uns daher sehr, dass wir einen Großteil von Ihnen endlich wieder bei uns begrüßen dürfen und ein Stück Normalität in unseren Alltag einkehrt. Wie bei allen anderen Einrichtungen auch geschieht dies derzeit jedoch noch unter veränderten Bedingungen.

Wir werden die meisten Kurse und Gruppen nur in Wechselschicht anbieten und das auch nur in einem ganz festen Kurs- und Gruppenverband. Manche Angebote, wie Singen, Tanz`mit bleib` Fit, Kartenspielen und Kegeln, können derzeit noch nicht in die Hygienekonzepte aufgenommen werden. Bitte beachten Sie daher unseren Wochenplan auf den letzten Seiten. Sollte es weitere Lockerungen für die eine oder andere Veranstaltung geben, werden Sie umgehend von uns telefonisch benachrichtigt.

Wir hoffen auf einen möglichst glatten, reibungslosen Neustart und freuen uns auf ein Wiedersehen,

herzlichst

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

Ihre Beate Kopp

GOODBYE

ABSCHIED VON TRAUDL DAUBNER-HÖFLER



Liebe Traudl, die Medaille, mit der du hier bei einem der legendären Festumzüge des Seniorentreffs auf dem Wagen sitzt, verleihen wir dir gerne nochmal. Fast dreißig Jahre hast du den Seniorentreff begleitet und mit deinem Einsatz und deiner Arbeit geprägt. Mit Humor, Fleiß, Zuverlässigkeit, Zähigkeit und deinem großen Erfahrungsschatz ist die Einrichtung zu dem geworden, was sie heute ist: Ein gut angenommener Treffpunkt für die Seniorinnen und Senioren, welcher aus Garching nicht mehr wegzudenken ist. Darauf kannst und darfst du wirklich stolz sein.

In den letzten Jahren und besonders auch in den letzten Monaten hast du viele gesundheitliche Schicksalsschläge hinnehmen und aushalten müssen. Aber auch hier hast du stets deinen Kampfgeist bewiesen und nicht aufgegeben. Wir alle hier wün-

schen dir daher, dass dir all das gelingen möge, was du dir für die kommende Zeit vorgenommen hast, was deinen weiteren Lebensweg bereichert und schön macht. Kurzum, lass es dir einfach gut gehen.

Es umarmen dich herzlich, Beate, Andrea, Frauke, Ursel, Miro, Lisi und alle die dich kennen.

WILLKOMMEN DOROTHEA SCHNEIDER



Liebe Thea, seit Februar 2020 bist du als Sozialpädagogin im Seniorentreff angestellt und viele haben dich in den ersten Wochen bereits in ihr Herz geschlossen. Mit deinen neuen Ideen und deiner erfrischenden Art bist du eine Bereicherung für unser Team und für die Einrichtung. Dann kam uns die Corona-Pandemie dazwischen und seither arbeitest du im sog. Home-Office und hast dich um unsere neue Internetseite und die Fortschreibung der Konzeption verdient gemacht. Beides ist wirklich sehr schön geworden und dafür möchten wir uns an dieser Stelle schon mal ganz herzlich bedanken, denn es war nicht einfach, das Ganze „aus der Ferne“ zu steuern.

Gemeinsam mit dir hoffen und wünschen wir, dass das Beschäftigungsverbot und das damit verbundene Home-Office in Kürze aufgehoben wird, damit wir gemeinsam mit dir noch ein paar Dinge auf den Weg bringen können, bevor du bis Oktober 2021 in den Erziehungsurlaub gehst.

Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

Herzlichst, Deine Kolleginnen aus dem Seniorentreff.

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

Termin: Montag, Gruppe I 9.30-10.30 Uhr
Gruppe II 10.30-11.30 Uhr

YOGA

Die jahrtausendealten Übungen des Yoga wirken sich entspannend auf Körper und Geist aus. Sie tragen zum Stressabbau bei und verhelfen Ihnen zu neuer Kraft und Energie.

Leitung: Renate Seulen

Termin: Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr

TANZ´ MIT, BLEIB´ FIT!

Die Seniorentanzgruppe übt internationale Folkloretänze ein und wiederholt Gelerntes. Alle, die gerne tanzen - ob mit oder ohne Partner - können mitmachen und sind herzlich willkommen.

Termin: Muss coronabedingt entfallen.

SITZTANZ

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

Leitung: Carmen Pilat

Termin: Dienstag, 11.00-12.00 Uhr

RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ

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

Leitung: Eva Maria Sauer

Termine: Mittwoch, 14tägig, 9.00-10.00 Uhr

AUSGLEICHSGYMNASTIK

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

Leitung: Stefanie Brayford
Termine: Dienstag, Gruppe I 15.00 Uhr-16.00 Uhr
 Gruppe II 16.15 Uhr-17.15 Uhr

SENIORENGYMNASTIK

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

Leitung: Ines Hütter
Termine: Donnerstag,
 Gruppe I 9.00-10.00 Uhr
 Gruppe II 10.00-11.00 Uhr
 Gruppe III 11.00-12.00 Uhr



NORDIC WALKING

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

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

Leitung: Stefanie Brayford
Termin: Montag, 15.00-17.00 Uhr

SOMMERSPAZIERGANG

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 Sommerspaziergängen rund um Garching.

Leitung: Stefanie Brayford
Termine: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

NEU

WII-BOWLING

Dieses Videospiel macht es möglich, dass Sie auch mit eingeschränkten körperlichen Fertigkeiten Bewegungsressourcen in Aktion bringen, die die Kugeln auf der Leinwand rollen lassen. Wer diese Form von Kegeln noch nicht kennen gelernt hat, ist herzlich eingeladen, dies zu tun.

Leitung: Peter Pöschl

Termine: Findet im 2. Halbjahr nicht statt

KEGELN

Wenn Sie Interesse haben, eine neue Kegelgruppe zu gründen, melden Sie sich bitte im Büro. Unsere Kegelbahn hat unter der Woche am Nachmittag wieder Kapazitäten frei.

Muss coronabedingt entfallen.

STOCKSCHIESSEN

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

Neue Stockschützen sind herzlich willkommen.

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

Termin: Dienstag, 14.00 Uhr

SINGKREIS „GARCHINGER GRAUKEHLCHEN“

Singen spricht alle Sinne an und ist gut für die Seele. Alle, die gerne in einer Gruppe Gleichgesinnter fröhliche Lieder anstimmen, sind in diesem Singkreis gut aufgehoben. Interessierte melden sich bitte im Büro.

Muss coronabedingt entfallen.

GEDÄCHTNISTRAINING

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

Leitung: Andrea Bauer

Termine: Mittwoch, 14täglich, 9.00-10.00 Uhr

ITALIENISCH MIT VORKENNTNISSEN

Der Hauptteil des Kurses widmet sich dem Erwerb sprachlicher Grundkenntnisse, aber auch die Kultur kommt nicht zu kurz. Sie hören italienische Lieder, lernen köstliche Rezepte kennen und beschäftigen sich mit italienischen Sitten und Gebräuchen.

Leitung: Lucia Bolzoni
Termine: Montag, 10.00-11.00 Uhr

PARLI ITALIANO?

Dieser Italienisch-Konversationskurs bietet die Möglichkeit, Ihre sprachlichen Kenntnisse anzuwenden und zu üben. In entspannter Atmosphäre werden wir uns über verschiedene Themen, wie z.B. Freizeitgestaltung, Sitten und Bräuche Italiens, Reisen und vieles mehr unterhalten. Durch das Einüben von Dialogen und Rollenspielen wird Ihr Wortschatz in lebendiger Weise aktiviert und erweitert.

Grundkenntnisse der italienischen Sprache sind vorausgesetzt.

Leitung: Lucia Bolzoni
Termin: Montag, 11.00-12.00 Uhr

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Leitung: Beate Windisch
Termin: Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben Englisch zwar gelernt, aber nicht mehr angewendet und daher viel vergessen? In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, wichtige Teile des bisher Gelernten aufzufrischen und zu festigen.

Leitung: Frauke Bähr
Termin: Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr und 11.00-12.00 Uhr

MALGRUPPE

Die Malfreunde treffen sich regelmäßig im Seniorentreff, um unter kompetenter Anleitung ihrem Hobby nachzugehen. Auch werden gemeinsame Ausstellungen geplant und durchgeführt.

Leitung: Elisabeth Seitzl
Termine: Dienstag, 14.00-16.00 Uhr

Das SOMMERMALEN im Freien findet am 11.08 und 18.08.2020 statt

KERAMIKWERKSTATT

Gemeinsam töpfern, etwas Eigenes entstehen lassen und sich dabei in netter Runde unterhalten, macht einfach Spaß. Wenn Sie kleine Arbeiten haben, bleiben Sie so lange, wie Sie dafür brauchen, aber auch für größere Arbeiten gibt es in der Werkstatt die nötige Zeit. Voraussetzung ist, dass Sie in der Gruppe angemeldet sind.

Leitung: Debora Dietze
Termin: Mittwoch, 14.00-18.00 Uhr



HANDARBEITSTREFF

Hier wird gestrickt, gehäkelt und bei Bedarf auch genäht. Frau Herman zeigt Ihnen Tricks und Kniffe, die es für Muster und Schnitte gibt und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Leitung: Katarina Herman
Termin: Mittwoch, 1x monatlich, 14.00 Uhr
08. Juli, 16. September, 21. Oktober, 11. November 2020

PC-TREFF



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

Leitung: Wolfgang Hexamer
Termin: Montag, 1x monatlich, 14.00-16.00 Uhr
06. Juli, 03. August, 14. September,
12. Oktober; 09. November, 07. Dezember 2020

SURFEN IM INTERNET

Hier erhalten Sie einmal im Monat Hilfestellung für alles, was beim Surfen im Internet anfällt. Themen sind z.B. Schutz des PC gegen Viren, Websuche optimieren, Mail auf dem PC einrichten, Einkaufen im Web, u.v.a.m. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen, können aber auch selbst unter Anleitung „surfen“. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihren Laptop mit.

Leitung: Wolfgang Hexamer
Termin: Findet im 2. Halbjahr nach Absprache statt

BINGO**Leitung: Stefanie Brayford, Thomas Kempel (AWO)****Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 – 16.30 Uhr****23. September, 28. Oktober sowie 18. November 2020****SUPPENTAG**

Es ist noch Suppe da...

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

Termin: jeden ersten Freitag im Monat, 12.00 Uhr**07. August****Minestrone****02. Oktober****Pichelsteiner Eintopf****06. November****Hühnersuppe****Kosten: 3,50 €****Eine Anmeldung ist erforderlich!**

NEU

FRÜHSTÜCKSTREFF FÜR DIE BEWOHNER DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

Wir treffen uns in geselliger Runde zu einem abwechslungsreichen und gesunden Frühstück.

Frische Brötchen oder gutes Brot, Wurst, Käse und selbstgemachte Marmelade lassen uns gut in den neuen Tag starten. Kaffee und Tee gibt es reichlich, aber das Schönste sind die netten Gespräche.

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr**16. Juli, 13. August, 10. September, 15. Oktober und 12. November 2020****Eine Anmeldung ist erforderlich!**

NEU

BRIDGE

Wir sind eine kleine, fröhliche, nicht verbissene Bridgegruppe.

Da durch Wegzug und Krankheit einige Mitspielerinnen nicht mehr teilnehmen können, würden wir uns über interessierte Bridgespieler/innen (auch Anfänger/innen) sehr freuen.

Muss coronabedingt entfallen.**CANASTA****Muss coronabedingt entfallen.****SCHAFKOPF****Muss coronabedingt entfallen.**

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

Vor dem ersten Besuch melden Sie sich bitte telefonisch oder persönlich im Seniorentreff an.

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

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

30. Juli, 24. September, 29. Oktober, 26. November 2020.

(Sollten sich Termine verschieben, wird das der Gruppe rechtzeitig mitgeteilt.)

SPRECHSTUNDE DES SENIORENBEIRATS DER STADT GARCHING

Der Seniorenbeirat ist eine Anlaufstelle für ältere Bürgerinnen und Bürger. Mit Anliegen oder Fragen können Sie sich jederzeit direkt an den Seniorenbeirat der Stadt Garching unter: kontakt@seniorenbeirat-garching.de wenden, oder aber in eine der regelmäßig stattfindenden Sprechstunden im Seniorentreff kommen.

Termine: Mittwoch 1x monatlich, 14.00 – 15.00 Uhr

Die Termine für die Sprechstunden standen aufgrund der Coronakrise bei Redaktionsschluss nicht fest. Diese entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

ANDACHT

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

Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 16.30 Uhr

09. September, 07. Oktober, 04. November, 09. Dezember 2020

SOMMERSPAZIERGANG

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 Sommerspaziergängen rund um Garching.

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: ab 07. Juli 2020 jeweils dienstags, 9.00-10.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Seniorentreff

NEU



HOFKONZERT

Bei herrlichstem Wetter und einem in allen Farben blühenden Innenhof der Seniorenwohnanlage hat der Tenor Christian Bauer Anfang Mai die Bewohnerinnen und Bewohner mit bekannten Liedern aus den 30er Jahren und Operettenarien begeistert.

Auf vielfachen Wunsch werden wir dies wiederholen. Also einfach auf den Balkon oder die Terrasse setzen, zuhören und Spaß an diesem schönen Nachmittag haben.

Der Termin ist wetterabhängig und wird kurzfristig bekanntgegeben werden.



BINGO

Verbringen Sie einen unterhaltsamen, anregenden Nachmittag beim Bingo-Spiel in netter Gesellschaft. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig: Einfach dazukommen und mitspielen. Es erwarten Sie Spannung, Spaß und wenn Sie Glück

haben, auch ein kleiner Gewinn.

Wir servieren Ihnen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Kosten: 1 Euro pro Bingokarte und jeweils 1 Euro pro Kuchen

Leitung: Stefanie Brayford und Thomas Kempel / Arbeiterwohlfahrt

Termin: Mittwoch, 23. September 2020, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Seniorentreff Garching, Mühlgasse 20 im Saal

Weitere Termine: 28. Oktober sowie 18. November 2020

GAUTING – GUT RIEDEN – STARNBERG

Vom S-Bahnhof Gauting geht es zur kleinen Ortschaft Königswiesen mit seinem Forst. Wir durchqueren den Wald und kommen schließlich in Gut Rieden an. Dort haben wir einen atemberaubenden Blick über den Starnberger See und auf das Alpenpanorama bis hin zum Wetterstein-Massiv. Frisch gestärkt wandern wir zum fünftgrößten See Deutschlands, dem Starnberger See.

Wegstrecke ca. 10 km. Gehzeit 2,5 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 17. Juli 2020

Treffen: 9.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet.



SUPPENTAG

Es ist noch Suppe da...

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

Termin: Freitag, 07. August 2020, 12.00 Uhr

Kosten: 3,50 Euro

**Weitere Termine: Freitag, 02. Oktober und
06. November 2020, jeweils 12.00 Uhr**



SOMMERMALKURS

Die Natur bietet uns ja meist eine wunderbare Kulisse und öffnet die Augen für die schönen, einfachen Dinge.

Wir treffen uns daher bei trockenem Wetter mit oder ohne Staffelei, einem Klappstuhl/Campingstuhl und einem Getränk zum „Freiluftmalen“ und lassen unserer Kreativität freien Lauf.

Leitung: Elisabeth Seitzl

Leitung: Elisabeth Seitzl

Termin: Dienstag, 11. und 18. August 2020, 14.00-16.00 Uhr



AUSSTELLUNG „WIR GRATULIEREN“ SCHLOSSMUSEUM ISMANING

Seit wann feiern wir eigentlich Taufe, Geburts- und Namenstage, Verlobung und Hochzeit oder Jubiläen? Warum gratulieren wir uns gegenseitig persönlich, telefonisch, mit einer hübschen Briefkarte oder den neuen Medien? Diese Ausstellung wirft einen Blick auf die Glückwunsch-Kultur um 1900, sowie auf die Gestaltung der Feste früher und heute.

Wir wandern bei schönem Wetter nach Ismaning ins Schlossmuseum. Bei schlechtem Wetter nehmen wir den Linienbus.

Nach der Ausstellungsbesichtigung können wir hoffentlich noch in den Biergarten einkehren.

Termin: Mittwoch, 12. August 2020

Treffpunkt: Seniorentreff, 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 2,00 Euro



FRÜHSTÜCKSTREFF FÜR DIE BEWOHNER DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

NEU

Wir treffen uns in geselliger Runde zu einem abwechslungsreichen und gesunden Frühstück.

Frische Brötchen oder gutes Brot, Wurst, Käse selbstgemachte Marmelade und Obst lassen uns gut in den neuen Tag starten. Kaffee / Tee und Säfte gibt es ebenfalls reichlich.

Das Schönste aber ist doch einfach immer wieder der gepflegte Ratsch und Austausch mit den Nachbarn.

Termin: Donnerstag, 13. August um 9.30 Uhr

Kosten: 3,00 Euro

Weitere Termine: 10. September, 15. Oktober und 12. November 2020

Eine Anmeldung ist erforderlich!

TEGERNSEE – SCHWAIGHOF - ANGERMAIER

Vom Bahnhof Tegernsee fahren wir mit dem Bus zum Schwaighof und wandern entlang der Rottach über Ellmau und Unterwallberg zum Restaurant Angermaier. Je nach Wetter, Kondition und Laune kann die Tour auch noch etwas ausgeweitet werden, indem wir zum Rottachfall (Wasserfall) wandern. Eine herrliche Tour mit besten Ausblicken im bayerischen Oberland, die wir hoffentlich nach der langen Durststrecke durch die Coronakrise genießen können. Zurück zum Tegernsee geht's dann wieder mit dem Linienbus.

Wegstrecke ca. 9 km. Gehzeit 2,5 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 14. August 2020

Treffen: 8.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

Hinweis: Programm- und Routenänderungen aus organisatorischen Gründen oder zur inhaltlichen Bereicherung sind gegebenenfalls möglich.

TAGESFAHRT: FAHRT INS BLAUE

Lassen Sie sich überraschen! Sofern wir „coronabedingt“ Tagesfahrten anbieten können bzw. dürfen, haben wir sicherlich ein schönes und lohnenswertes Ziel für Sie ausgesucht.

Termin: Donnerstag, 20. August 2020

Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 16,00 Euro Fahrtkosten



FÜHRUNG DURCH DAS WAFFENMUSEUM IM LANDESKRIMINALAMT

Rund 350 Exponate hat das LKA zusammengetragen, die auch in einen James Bond Film passen. Kugelschreiber und Schlüssel, die schießen können oder ein Lippenstift, aus dem sich statt roter Farbe ein Minimesser schraubt sind nur einige Beispiele.

Termin: Donnerstag, 17. September 2020

Treffen: 13.00 Uhr Maibaum

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Eintritt ist frei.

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

EBERSBERG – KUGLERALM – EGLBURGERSEE

Die zauberhafte Gegend um Ebersberg, mit vielen schönen Eindrücken und Ausblicken, lädt uns auch dieses Jahr zu einer spätsommerlichen Wanderung ein. Wir fahren mit der S-Bahn nach Ebersberg und starten dort die Rundwanderung.

Wegstrecke ca. 8 km. Gehzeit. 2 ½ Stunden.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 18. September 2020

Treffen: 9.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

TAGESFAHRT: DONAUDURCHBRUCH UND KLOSTER WELTENBURG



Wir lassen heute nach vielen Monaten der Durststrecke einfach etwas die Seele baumeln und genießen die Schifffahrt von Kelheim durch den Donaudurchbruch zum berühmten Kloster Weltenburg. Am Donauufer, zu Füßen des Frauenberges, steht das berühmte Benediktinerkloster mit seiner Schlossschenke. Wir besichtigen die Klosterkirche und stärken uns später im Biergarten. Wer möchte kann anschließend noch zu einem kleinen Spaziergang aufbrechen, bevor es mit dem Ausflugsschiff zurück nach Kelheim geht.

Termin: Donnerstag, 24. September 2020

Treffen: 8.00 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18 Uhr

Kosten: 16,00 Euro Fahrtkosten

12,00 Euro Schifffahrt

Hinweis: Programm- und Routenänderungen aus organisatorischen Gründen oder zur inhaltlichen Bereicherung sind gegebenenfalls möglich.

BEIRATSWAHL DES SENIORENTREFFS

Wir danken den bisherigen Beiratsmitgliedern ganz herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit im Seniorentreff. Sie haben uns die letzten zwei Jahre maßgeblich bei vielen unserer Veranstaltungen unterstützt. Nun ist es jedoch schon wieder so weit, es stehen Neuwahlen an.

Der Beirat des Seniorentreffs besteht aus sieben Mitgliedern und einer Ersatzperson, wird für einen Zeitraum von zwei Jahren gewählt und ist für die verschiedensten Aufgabenbereiche im Seniorentreff mit zuständig, wie z.B. Planung, Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen. Zur Wahl berechtigt und wählbar sind alle über 60-jährigen und nicht mehr berufstätigen Bürgerinnen und Bürger der Stadt Garching.

Es würde uns freuen, wenn sich möglichst viele Seniorinnen und Senioren an der Wahl beteiligen, um damit Einfluss auf die Geschehnisse und die Ziele im Seniorentreff zu nehmen. Vielleicht möchten Sie sich aber ja auch selbst als Kandidat zur Verfügung stellen?

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2020, 14.00 Uhr

TAGESFAHRT: LAUF AN DER PEGNITZ UND INDUSTRIEMUSEUM



Wie hat eine Schusterwerkstatt ausgesehen, funktioniert diese Dampfmaschine noch und was machte ein Flaschner? Bei einer Besichtigung mit Vorführung werden diese Fragen im Industriemuseum geklärt. Die Lebens- und Arbeitswelt städtischer Arbeiter und Handwerker von 1900 - 1970 steht im Mittelpunkt: Früh- und Hochindustrie, Handwerk, Gewerbe und Wohnen.

Nach einer Führung werden wir in Lauf zu Mittag essen, bevor Sie sich auf eigene Faust auf den Weg durch dieses bezaubernde Städtchen machen.

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2020
Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 17,00 Euro Fahrtkosten
8,00 Euro Eintritt mit Führung

Hinweis: Programm- und Routenänderungen aus organisatorischen Gründen oder zur inhaltlichen Bereicherung sind gegebenenfalls möglich.

SPITZINGSATTEL

Eine wunderbare Herbstwanderung erwartet Sie heute. Vom Bahnhof Schliersee fahren wir mit dem Bus zum Spitzingsattel und wandern je nach Wetterlage und Kondition zum Forsthaus Valepp oder wir kürzen die Tour ab und wandern zur Albert-Link-Hütte.

Wegstrecke ca. 8,5 km. Gehzeit 2 ½ Stunden oder 6 km in 2 Stunden.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 16. Oktober 2020

Treffen: 8.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

TANZNACHMITTAG MIT „HANS DEM VILSTALER“

Bei flotter Livemusik von Hans kann nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen, oder auch einfach nur gemütlich zugehört und geratscht werden. Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt. Eintritt frei.

Termin: Donnerstag, 22. Oktober 2020, 15.00 – 18.00 Uhr

FUERTEVENTURA UND LANZAROTE – VULKANINSELN DES EWIGEN SOMMERS

„Dieses Skelett aus Erde, felsige Eingeweide (...); Vulkanruinen, rötliches, vom Dunst gepeinigtes Gerippe - und doch welch Schönheit!“, so beschrieb der spanische Philosoph und Schriftsteller Miguel de Unamuno Fuerteventura. Unsere Reise geht durch weiße Dörfer und grüne Oasen, Aloe Vera, Vulkane, Lavatäler und wellige Schluchten, herrliche Küsten und Traumstränden. Weit mehr als ein Surfer Paradies. Die Vulkane von Lanzarote sind jünger; die Landschaft mit Lavawüsten, bizarren Formen und farblichen Kontrasten ist auch sehr fruchtbar. Davon zeugen die symmetrisch angeordneten Mulden des Weinanbaus.

Gebühr von 7,00 Euro wird an der Abendkasse bezahlt.

Vhs – Digitalbildvortrag von Dr. Tanja Gouda

Termin: Dienstag, 20. Oktober 2020, 19.00 Uhr



BASARBASTELN MIT CHRISTA KRATZL

Auch dieses Jahr wollen wir wieder für den Weihnachtsbasar dekorative und nützliche Dinge basteln, die uns auf diese schöne Jahreszeit einstimmen. Wer Freude an Kreativem hat ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Termine: Donnerstag, 29. Oktober
 Donnerstag, 05. November



RÖHRMOOS - HEBERTSHAUSEN

Wir fahren mit der S-Bahn nach Röhrmoos und wandern durch das Dachauer Hügelland ohne große Steigungen mit nur wenigen Waldstrecken und einigen lohnenden Aussichtspunkten nach Hebertshausen. Wegstrecke ca. 7,5 km. Gehzeit 2 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 13. November 2020

Treffen: 9.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

VERKEHRSMUSEUM MÜNCHEN: FÜHRUNG MIT WALTER KÜNZEL

In drei denkmalgeschützten Hallen finden wir 275 historische Eisenbahnen, Autos, Motorräder, Fahrräder und Kutschen, darunter den Benz-Motorwagen. Das Verkehrszentrum München zeigt viel Wissenswertes über die Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Mobilität.

Ein „alter Bekannter“ wird uns an diesem Nachmittag durch die Hallen führen.

Bitte beachten: Diese Führung wird aufgrund des regen Interesses wiederholt. Die Teilnehmer die beim letzten Mal nicht mitkonnten und auf der Warteliste standen haben daher Vorrang.

Termin: Donnerstag, 19. November 2020, 14.00 Uhr

Treffen: 13.00 Uhr Maibaum

Kosten: 9,00 € Eintritt inkl. Führung.

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





KRIPPENAUSSTELLUNG

Auch dieses Jahr wird die in allen Teilen selbstgestaltete Krippe der Keramikgruppen des Seniorentreffs wieder in unserem Foyer zu besichtigen sein.

Ausstellungsbeginn:

Mittwoch, 25. November 2020, ab 09.00 Uhr

Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.

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, 25. November 2020, 14.00 Uhr

Donnerstag, 26. November 2020, 14.00 Uhr

ADVENTSKRANZBINDEN MIT CHRISTA KRATZL

Gemeinsam werden wir unter fachkundiger Anleitung individuelle Adventskränze binden und dekorieren. So stimmen wir uns an diesem Nachmittag auf die kommende Weihnachtszeit ein.

Termin: Donnerstag, 26. November 2020, 14 Uhr

Materialkosten: 5 €.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

ADVENTSBASAR

Wir bieten zum Verkauf an: Handarbeiten, Keramik, 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, 02. Dezember 2020, 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag, 03. Dezember 2020, 9.00 - 17.00 Uhr



HALBTAGESFAHRT: TRAUNSTEINER CHRISTKINDLMARKT



Umgeben von den schönen Häusern der historischen Altstadt, zwischen der Stadtpfarrkirche St. Oswald und dem Jacklturm liegt der traditionelle Traunsteiner Christkindlmarkt.

Über 30 festlich geschmückte Christkindlmarkthütten mit einem vielfältigen Angebot sowie mit zahlreichen Leckereien sorgen für eine adventliche Stimmung. Wir lassen uns an diesem Nachmittag und Abend von der ganz besonderen Traunsteiner Stimmung gefangen nehmen, bummeln über den Christkindlmarkt und erkunden die wunderschöne Altstadt.

Termin: Donnerstag, 10. Dezember 2020

Abfahrt: 13.30 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 20.30 Uhr

Kosten: 14,00 Euro Fahrtkosten

WEIHNACHTSFEIER FÜR DIE BEWOHNER DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

Wir laden Sie recht herzlich zu unserer traditionellen Weihnachtsfeier ein. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir einen schönen und besinnlichen Nachmittag verbringen, ins Gespräch kommen, Ihnen etwas vorlesen und zusammen singen.

Donnerstag, 17. Dezember 2020, 15.00 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 bis JUNI 2021 erscheint Ende Dezember

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

Auf vielfachen Wunsch unserer Besucherinnen und Besucher möchten wir an dieser Stelle auf die Kinoveranstaltungen der vhs hinweisen.

Beim Filmcafe in Ismaning bietet die vhs jeweils eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung im Foyer zum Selbstkostenpreis von 2,00 Euro Kaffee und Kuchen an. Eintritt 7,00 Euro, mit vhs-Vortragsabo frei.

Informationen zu den Filmen erhalten Sie bei der vhs, Tel. 089 / 550517-0 oder auf www.vhs-nord.de

| Filmcafe vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15, Ismaning | Kino im Römerhof Riemerfeldring 2, Garching |
|--|--|
| DAS KRUMME HAUS Drama 2017 R: Gilles Paquet-Brenner D: Max Irons, Stefanie Martini, Glenn Close Termin: Montag, 19.10.2020, 15.00 Uhr | THREE BILLBOARDS OUTSIDE EBBING MISSOURI Drama/Krimi 2017 R: Martin McDonagh D: Frances McDormand, Lucas Hedges Termin: Montag, 05.10.2020, 19.30 Uhr |
| CAN YOU EVER FORGIVE ME? Drama/Krimi 2018 R: Marielle Heller D: Melissa McCarthy, Richard E. Grant Termin: Montag, 16.11.2020, 15.00 Uhr | MACKIE MESSER – BRECHTS DREIGROSCHEN-FILM (Musicalfilm 2018) R: Joachim A. Lang D: Lars Eidinger, T. Moretti, Joachim Król Termin: Montag, 07.12.2020, 19.30 Uhr |
| BOHEMIAN RHAPSODY Musikfilm 2018 R: Bryan Singer D: Rami Malek, Gwilym Lee, Ben Hardy Termin: Montag, 11.01.2021, 15.00 Uhr | FINAL PORTRAIT Drama/Komödie 2017 R: Stanley Tucci D: Geoffrey Rush, Armie Hammer Termin: Montag, 01.02.2021, 19.30 Uhr |

| | |
|--|--|
| <p>Mo 29.06.</p> | <p>Mo 06.07. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 30.06.</p> | <p>Di 07.07. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 01.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 08.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 02.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> | <p>Do 09.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 03.07. 12.00 Uhr Freitagssuppe</p> | <p>Fr. 10.07. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> |

**Alle rotmarkierten Veranstaltungen können derzeit nicht stattfinden.
Die Termine des Offenen Cafes entnehmen Sie bitte der Tagespresse.**

MONATSÜBERSICHT JULI

| | |
|---|---|
| <p>Mo 13.07. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 20.07. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 14.07. 09.00 Uhr Tanz` mit - bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 21.07. 09.00 Uhr Tanz` mit - bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 15.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 22.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 16.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> | <p>Do 23.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 17.07. Tageswanderung mit Resi Gehrer</p> | <p>Fr. 24.07. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Mo 27.07. 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 03.08. 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 28.07. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 04.08. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 29.07. 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 05.08. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 30.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</p> | <p>Do 06.08. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 31.07.</p> | <p>Fr. 07.08. 12.00 Uhr Freitagssuppe</p> |

MONATSÜBERSICHT AUGUST

| | |
|--|---|
| <p>Mo 10.08. 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 17.08. 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 11.08. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Sommermalen 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 18.08. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Sommermalen 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 12.08. 14.00 Uhr Schlossmuseum Ismaning 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 19.08. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Do 13.08. 09.30 Uhr Frühstück für die Bewohner 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> | <p>Do 20.08. Tagesfahrt: Fahrt ins Blaue 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 14.08. Tageswanderung mit Resi Gehrler 15.00 Uhr Offenes Café der NBH</p> | <p>Fr. 21.08.</p> |

Vom 24. August bis 04. September finden keine Veranstaltungen statt.

| | |
|--|--|
| <p>Mo 07.09. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 14.09. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 08.09. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 15.09. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 09.09. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p> | <p>Mi 16.09. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 10.09. 09.30 Uhr Frühstück für die Bewohner 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> | <p>Do 17.09. Landeskriminalamt Waffenmuseum 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 11.09. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> | <p>Fr. 18.09. Tageswanderung mit Resi Gehrer</p> |

**MONATSÜBERSICHT
SEPTEMBER / OKTOBER**

| | |
|--|---|
| <p>Mo 21.09. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 28.09. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 22.09. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 29.09. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 23.09. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p> | <p>Mi 30.09. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 24.09. Tagesfahrt: Kloster Weltenburg 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 15.00 Uhr Gruppe Pflgende Angehörige</p> | <p>Do 01.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 25.09. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> | <p>Fr. 02.10. 12.00 Uhr Freitagsuppe</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Mo 05.10. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 12.10. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 06.10. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 13.10. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 07.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p> | <p>Mi 14.10. Tagesfahrt: Industriemuseum Lauf a.d.P. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 08.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Beiratswahl Seniorentreff</p> | <p>Do 15.10. 09.30 Uhr Frühstück für die Bewohner 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr 09.10. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> | <p>Fr 16.10. Tageswanderung mit Resi Gehrler</p> |

MONATSÜBERSICHT OKTOBER

| | |
|---|--|
| <p>Mo 19.10. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 26.10. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 20.10. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II 19.00 Uhr Vhs Digitalbildvortrag Thema: Fuerteventura und Lanzarote</p> | <p>Di 27.10. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 21.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 28.10. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p> |
| <p>Do 22.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 15.00 Uhr Tanznachmittag</p> | <p>Do 29.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Basteln für den Basar 15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</p> |
| <p>Fr 23.10. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> | <p>Fr 30.10.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Mo 02.11. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 09.11. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 03.11. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 10.11. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 04.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p> | <p>Mi 11.11. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 05.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Basteln für den Basar</p> | <p>Do 12.11. 09.30 Uhr Frühstück für die Bewohner 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 06.11. 12.00 Uhr Freitagssuppe</p> | <p>Fr. 13.11. Tageswanderung mit Resi Gehrer 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> |

MONATSÜBERSICHT NOVEMBER

| | |
|---|---|
| <p>Mo 16.11. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 23.11. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 17.11. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 24.11. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 18.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p> | <p>Mi 25.11. Krippenaustellung 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 19.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Führung Verkehrsmuseum</p> | <p>Do 26.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.00 Uhr Adventskranzbinden 15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</p> |
| <p>Fr 20.11.</p> | <p>Fr. 27.11. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Mo 30.11. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 07.12. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 14.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 01.12. 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 08.12. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 02.12. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Eröffnung Adventsbasar 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 09.12. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 03.12. 09.00 Uhr Adventsbasar 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> | <p>Do 10.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 13.30 Uhr Halbtagesfahrt zum Weihnachtsmarkt Traunstein 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p> |
| <p>Fr. 04.12.</p> | <p>Fr. 11.12. 14.30 Uhr Offenes Café NBH</p> |

MONATSÜBERSICHT DEZEMBER

| | |
|--|---|
| <p>Mo 14.12. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> | <p>Mo 21.12. 09.30 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 10.30 Uhr Qi-Gong II 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Canasta 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p> |
| <p>Di 15.12. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> | <p>Di 22.12. 09.00 Uhr Tanz` mit` bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p> |
| <p>Mi 16.12. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> | <p>Mi 23.12. 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p> |
| <p>Do 17.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch Ib 14.00 Uhr Schafkopfrunde 15.00 Uhr Weihnachtsfeier für die Bewohner der Seniorenwohnanlage</p> | |
| <p>Fr 18.12.</p> | |

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Büro: Rathausplatz 1, 85748 Garching, ☎ 320 13 48

Bürozeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9.00 - 11.00 Uhr

Büro: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching (Königsgarten) ☎ 890 431 44

Bürozeiten: Mo.-Fr. von 9.00-11.00 Uhr

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

- Aktivierungsgruppe für Demenzerkrankte
- Ambulanter Pflegedienst
- Betreutes Wohnen im „Königsgarten“
- Familien- und Seniorenhilfe im häuslichen Bereich:
Individuelle Beratung und Vermittlung
Unterstützungsleistungen wie hauswirtschaftliche Versorgung, Einkaufsdienste,
Begleit- und Gesellschaftsdienste
- Allgemeine soziale Beratung und Hilfestellung
- Garchinger Hospizkreis
- Möbellager und Schatzkammer im Römerhof (Römerhofweg 12, 85748 Garching):
Spendenannahme Mo., 16.00-19.00 Uhr
Verkauf Mo., 17.30-19.30 Uhr
sowie jeden 3. Samstag im Monat von 10.00-12.00 Uhr
In den Schulferien geschlossen
- Offenes Café für Garchinger Senioren
vierzehntägig jeweils 2. und 4. Freitag im Monat
von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr (Seniorentreff, Mühlgasse 20)

SENIORENZENTRUM GARCHING

Pichlmayr Wohn- und Pflegeheim Betriebsgesellschaft mbH

Josef-Amon-Haus

Mühlfeldweg 4, 85748 Garching, ☎ 322 99 67 – 0

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

Nähere Informationen erhalten Sie unter ☎ 322 99 67 - 0.

CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM - GARCHING

Soziale Beratung – Sozialstation – Schuldnerberatung – Beratungsstelle für psychische Gesundheit
– Suchtberatung – Gerontopsychiatrische Fachberatung – ambulante Pflege.

Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter ☎ 321 832-0

Über Gruppen und Freizeitangebote informieren Sie sich bitte ebenfalls
unter o.g. Telefonnummer.

Caritas-Außenstelle Garching, Poststraße 8.

Sprechzeiten in Garching nach Vereinbarung.

SENIORENBEIRAT DER STADT GARCHING

Folgende Mitglieder gehören dem Seniorenbeirat an: Helga Poschenrieder (1. Vorsitzender), Franz Erath, Gerhard Fischer, Brigitte Geith, Peter Gutekunst, Ingeborg Scholbeck, Wolfgang Voges.

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 Ute Sonnleitner vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und selbst von Krankheit und Pflege Betroffene. Die Sprechstunde findet einmal monatlich Donnerstag, von 15.00-17.00 Uhr im Seniorentreff Garching, Mühlgasse 20 statt.

Sie erhalten Informationen zu Angeboten der häuslichen Versorgung und zu Einrichtungen der Region. Sie bekommen z.B. Unterstützung bei der Antragstellung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenantrags und können sich zu sämtlichen Fragen rund um die Themen Pflege und Gesundheit informieren.

Um vorherige Anmeldung zur kostenlosen Sprechstunde unter ☎ 6221-2164 wird gebeten.

SPRECHSTUNDE DER BETREUUNGSSTELLE IN GARCHING

Die Betreuungsstelle des Landkreis München bietet in Kooperation mit der Stadt Garching eine monatliche Sprechstunde an. Dabei werden Fragen zu den Voraussetzungen gesetzlicher Betreuungen sowie zur Erstellung von Vorsorgevollmachten oder Betreuungsverfügungen beantwortet. Zusätzlich wird die kostenpflichtige Beglaubigung von Vollmachten angeboten.

Die Beratung findet jeden ersten Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im Seniorentreff, Mühlgasse 20 statt.

Um vorherige Anmeldung unter ☎ 6221-2595 wird gebeten.

LAUDATE KIRCHE

EVANG. – LUTH. PFARRAMT GARCHING

Pfarrerin Kathrin Frowein

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

KATH. KIRCHE ST. SEVERIN

Pfarrer Michael Ljubisic

Poststr. 8, 85748 Garching b. München, ☎ 326 742 – 0

GARCHINGER TISCH

Der Garchinger Tisch ist ein Lebensmittelprojekt für bedürftige Menschen.

Bezugsberechtigt sind Menschen, die Sozialhilfe, niedrige Rente, Grundsicherung o.ä. beziehen.

Die Lebensmittelausgabe für Bedürftige erfolgt jeden Freitag von 10.30-11.30 Uhr.

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

WIR ÜBER UNS

- Der Seniorentreff ist eine Einrichtung der Stadt Garching.
- Der Seniorentreff ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.
- Der Seniorentreff bietet Aktivitäten, Kommunikations- und Kontaktmöglichkeiten für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Die vielfältigen Angebote sollen dazu beitragen, den Austritt aus dem Erwerbsleben zu erleichtern und eine aktive und positive Lebensgestaltung ermöglichen.
- Die Veranstaltungs-, Kurs- und Gruppenangebote können von allen Garchingerinnen und Garchingern ab dem 60. Lebensjahr besucht werden.
- Das Veranstaltungsprogramm erscheint 2x jährlich und liegt an den öffentlichen Einrichtungen der Stadt aus.
- Das Veranstaltungsprogramm wird in Kooperation mit der Volkshochschule im Norden des Landkreises München e.V. erstellt.

ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN, KURSEN UND GRUPPEN

- Unsere Bürozeiten sind Dienstag und Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr. In dieser Zeit können Sie sich persönlich oder telefonisch für Kurse oder Veranstaltungen anmelden.
- Anmeldebeginn für die Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist ab **30. Juni 2020** möglich. Bitte verwenden Sie hierfür das anhängende Anmeldeformular und geben dieses im Seniorentreff ab.
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

BEZAHLUNG

- Bei Tagesfahrten mit dem Reisebus sowie Tageswanderungen und Führungen sind die jeweiligen Kosten im Voraus zu bezahlen. **Die Zahlung muss spätestens 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt sein.**
- Bei Kursen gibt es keine Vorauszahlung. Sie zahlen bei Anwesenheit 1,00 Euro pro Kurseinheit.

TEILNAHME

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

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



SENIORENTREFF

Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon 089.32626005
Fax 089.32307857

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

Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag: 09.00-17.00 Uhr

Bürozeiten

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

Mitarbeiterinnen

Beate Kopp, Dipl. Sozialpäd. (FH);
Dorothea Schneider, (B.A.);
Andrea Bauer, Verwaltung
Frauke Bähr, Verwaltung

Kooperationspartner

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