

# SENIORENTREFF

# PROGRAMM

## JANUAR - JUNI 2020



„Mit vollen Segeln in den Frühling“

Titelbild: Aquarell von Brigitte Janski, Malgruppe, Elisabeth Seitzl



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

viele von Ihnen haben sicher schon mit großer Spannung dieses neue Frühjahr- / Sommerprogramm des Seniorentreffs erwartet und ich kann Ihnen versprechen, dass es wieder mit vielen interessanten und abwechslungsreichen Angeboten gespickt ist.

Die Garching Seniorinnen und Senioren bestätigen mir immer wieder, dass die Angebote der Einrichtung ihren Alltag auf erfrischende Weise bereichern. Die einen schätzen die regelmäßig stattfindenden Kurs- und Gruppenangebote und können über eine jahrelange Teilnahme berichten. Wieder andere bevorzugen die Möglichkeit, spontan und unkompliziert an Veranstaltungen wie z.B. Tanzfesten, Vorträgen und Diavorträgen teilzunehmen. Aber auch die Gemeinschaftsreisen, Tagesfahrten und Wanderungen erfreuen sich immer größer werdender Beliebtheit. Die Verbindung von Kultur und Natur machen dabei den ganz besonderen Reiz aus, so dass jeder einzelne Ausflug einen erlebnisreichen Tag verspricht. Viele Bekanntschaften und Freundschaften sind dabei in all den Jahren entstanden und so manch einer wurde aus seiner Einsamkeit entführt. Es wäre schön, wenn Sie das vorliegende Programm zu neuem Tatendrang anregen würde und Sie sich zum aktiven Mitmachen entschließen könnten. Sie werden es sicher nicht bereuen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie in den nächsten Monaten neue und schöne Erlebnisse mit anderen teilen und im vorliegenden Programmheft für das 1. Halbjahr 2020 jede Menge Anregungen entdecken, von denen Sie sich persönlich angesprochen fühlen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized first name and a longer surname.

Dr. Dietmar Gruchmann  
Erster Bürgermeister

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,  
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND  
SENIOREN,

als ich das Aquarell von Frau Brigitte Janski sah, wusste ich sofort, dass es bestens für die Titelseite unseres Veranstaltungsprogramms geeignet ist.

Ein ereignisreiches und turbulentes Jahr, welches uns räumlich und auch personell häufig an die Grenzen stoßen ließ, haben wir hinter uns gelassen. Nun heißt es für das Jahr 2020 „Mit frischem Wind, auf zu neuen Ufern“. Anfang November konnten die meisten Gruppen und Kurse, nach den aufwändigen Sanierungsarbeiten, wieder in ihre ursprünglichen Räume zurückkehren und wir haben fast ausschließlich positive Rückmeldungen bekommen, wie schön unser Seniorentreff doch geworden ist. Hell und freundlich wirken die Fassade, unser Saal sowie die Seminarräume und sind dazu angetan, dass Sie sich die nächsten Jahre dort wohlfühlen können.



Ganz besonders freut es uns, dass wir personell wieder verstärkt worden sind.

Seit Anfang November unterstützt uns Frau Frauke Bähr vorübergehend an zwei Nachmittagen bei allen anfallenden Verwaltungsarbeiten und am 15. November konnten wir Frau Ilona Grabner in unserem Team begrüßen, die den hauswirtschaftlichen Bereich übernommen hat. Wir heißen beide an dieser Stelle nochmals herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Persönlich bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei Andrea Bauer, Ursel Köhler und den vielen ehrenamtlich helfenden Händen, wie Lisi Schuster. Ohne Euren/Ihren Einsatz und Engagement wäre es nach dem schweren Unfall von Traudl Daubner-Höfler, dem Ausscheiden der Hauswirtschafterin und meiner längeren Krankheitsphase nicht möglich gewesen, den Betrieb aufrecht zu erhalten. Es ist schön zu wissen, dass man von so besonderen und verlässlichen Menschen umgeben ist.

Wir wünschen Ihnen nunmehr eine vergnügliche Lesereise durch unser Programm, ein gutes neues Jahr 2020, bei bester Gesundheit und natürlich viele schöne und bereichernde Stunden hier bei uns im Seniorentreff! Segeln auch Sie mit uns zu neuen Ufern!

Herzlichst, Ihre

Beate Kopp

## 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:** Ingeborg Lux

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

**Leitung:** Irena Bròzda

**Termin:** Dienstag, 9.00-10.30 Uhr

## AUSGLEICHSGYMNASTIK

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

**Leitung:** Stefanie Brayford

**Termin:** Dienstag, Gruppe I 15.00 Uhr-16.00 Uhr  
Gruppe II 16.15 Uhr-17.15 Uhr

## NORDIC WALKING

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

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

**Leitung:** Stefanie Brayford

**Termin:** Montag, 15.00-16.30 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

## 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  
**Termine:** Mittwoch, 14.30-16.00 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

## 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

## 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:** Mittwoch, 1x monatlich, 10.00 Uhr  
 15. Januar, 12. Februar, 11. März, 13. Mai, 24. Juni 2020

## 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.

**Termine:** Montag-Donnerstag, jeweils 14.00-17.00 Uhr

## 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

## 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.

**Leitung:** N. N.

**Termine:** **Mittwoch, 14tägig, 10.00-11.30 Uhr**

## GEDÄCHTNISTRAINING

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

**Leitung:** **Andrea Bauer**

**Termin:** **Mittwoch, 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**

**Termin:** **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**

**Termine:** **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**

**Termine:** **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 Ausstellungen geplant und durchgeführt.

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

## OFFENE KERAMIKWERKSTATT

Gemeinsam töpfeln, etwas Eigenes entstehen lassen und sich dabei in netter Runde unterhalten, macht einfach Spaß. Sie können in die Keramikwerkstatt kommen, wann Sie möchten. 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 bis 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  
 15. Januar, 11. März, 22. April, 13. Mai, 17. Juni 2020

## PC-TREFF

Mit oder ohne Laptop, mit oder ohne große PC-Kenntnisse. Dieser Treff ist gedacht für alle Seniorinnen und Senioren, die sich gerne austauschen wollen über ihre kleinen oder großen Probleme mit dem Computer. 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  
 13. Januar, 03. Februar, 02. März, 20. April, 04. Mai, 15. Juni 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:** Peter Pöschl  
**Termine:** Montag, 1x monatlich, 14.00-16.00 Uhr  
 27. Januar, 17. Februar, 23. März, 27. April, 18. Mai, 29. Juni 2020



## 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.

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

## CANASTA

**Termin: Montag, 13.30-17.00 Uhr**

## SCHAFKOPF

**Termine: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 14.00-17.00 Uhr**

## BINGO

**Leitung: Stefanie Brayford, Thomas Kempel (AWO)**

**Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 – 16.30 Uhr**

**29. Januar, 26. Februar, 25. März, 22. April, 27. Mai sowie 24. Juni 2020**

## 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 Behördenschwengel. 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**

**Termine: Donnerstag, 1x monatlich, 15.00-16.30 Uhr**

**30. Januar, 27. Februar, 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni 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](mailto: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**

**08. Januar, 05. Februar, 04. März, 01. April, 06. Mai, 03. Juni 2020**

## 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**

**08. Januar, 05. Februar, 04. März, 01. April, 06. Mai sowie 17. Juni 2020**

### KRIPPENMUSEUM WEILHEIM – KLOSTER POLLING

Das Weilheimer Krippenmuseum beherbergt auf rund 400 m<sup>2</sup> fast 60 Krippen mit 750 Figuren. Nach diesem schönen Museum geht es weiter an der Ammer entlang Richtung Polling. Kurz vor dem Ziel führt der Weg die Hügel hinauf, wo die Lehrtafeln des Pollinger „Dr. Faustus-Wegs“ zwischen Zäunen und Hecken hervor spitzen. Nach dem Besuch der prächtigen Klosterkirche Heilig Kreuz geht es zurück nach Weilheim.

Wegstrecke ca. 10 km. Gehzeit 2,5 Stunden

**Tageswanderung mit Resi Gehrer**

**Termin: Freitag, 17. Januar 2020**

**Treffen: 8.30 Uhr am Maibaum**

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

**Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet**

### DER „CANADIAN“ – VON VANCOUVER NACH MONTREAL



Einmal mit dem „Canadian“, dem legendären silbernen Zug, quer durch das zweitgrößte Land der Erde! Für alle Eisenbahn-Fans sicherlich einer der ganz großen Träume. Drei Tage und drei Nächte schlängelt sich dieser Riesenwurm einmal quer durch Kanada und durchquert dabei 5 von 12 Territorien dieses riesigen Landes. Nach dem Start in Vancouver begegnen wir klingenden Namen wie Alberta, Saskatchewan, Regina, Winnipeg und Manitoba bevor die Reise schneller als gedacht in Toronto endet. Bequem vom Zugfenster aus wird ein grandioses „Sightseeing-Programm“ durch imponie-

rende Natur geboten. Das legendäre Essen an Bord wird von hoch motiviertem Personal täglich frisch gekocht. Bequeme Betten machen die lange Fahrt auch erholsam. Das Schönste daran: diese Traumreise kann durchaus bezahlbar durchgeführt werden! Ein digitaler Bildvortrag mit vielen Hintergrundinformationen zu Land und Leuten, auch neben dem Schienenstrang. Zahlreiche Tipps zur Durchführung solch einer Reise werden von der Referentin gern im Anschluss gegeben.

Die Gebühr von 7,00 Euro wird an der Abendkasse gezahlt.

**Vhs-Digitalbildvortrag von Christine Werner**

**Termin: Dienstag, 21. Januar 2020, 19.00 Uhr**

## JAHRESRÜCKBLICK



Auch dieses Jahr beginnen wir mit einem Rückblick und lassen die schönen Momente des Vergangenen nochmal vorüberziehen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir uns an unsere Unternehmungen im Jahr 2019 erinnern. Sicher gibt es bei anschließendem Kaffee und Kuchen genügend Stoff zum „Ratschen“ und zum Austausch. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Bitte melden Sie sich an, damit wir planen können.

**Digitalbildvortrag mit Dr. Heinz Parsche**

**Termin: Donnerstag, 23. Januar 2020, 15.00 Uhr**



## 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, 29. Januar 2020, 15.00 - 16.30 Uhr**

**Ort: Seniorentreff Garching, Mühlgasse 20 im Saal**

**Weitere Termine, 26. Februar, 25. März, 22. April, 27. Mai sowie 24. Juni 2020**

## 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.



**Termin: Donnerstag, 30. Januar 2020, 14.00 Uhr**

**Treffen: 13.00 Uhr Maibaum**

**Kosten: 9,00 € Eintritt inkl. Führung**

## OASEN IN DER WESTWÜSTE



Unsere Reise führt uns von Kairo über Alexandria nach El Amein, dem Ehrenmal für die deutschen Gefallenen. Weiter geht es entlang der libyschen Grenze zur berühmten, antiken Oase Siwa mit der historischen Altstadt. Wir durchstreifen die „schwarze Wüste“, bewundern den Kristallberg und erleben in der „weißen Wüste“ einzigartige Felsformationen. Wie Perlen an einer Schnur reihen sich die Oasen mit ihrem geruhsamen Alltag und ihren antiken Schätzen aneinander. Nach Tagen der Stille endet die Reise im touristischen Luxor.

**Digitalbildvortrag mit Ursula Carls**  
**Donnerstag, 06. Februar 2020, 16.00 Uhr**

## FASCHINGSDEKORATION

Wir machen auch dieses Jahr wieder eine Faschingsburg aus unserem Saal und basteln, schmücken, kleben und verwandeln nach dem bereits festgelegten Thema.

**Termine:**  
**Mittwoch, 12. Februar 2020, 14.00 Uhr**  
**Donnerstag, 13. Februar 2020, 14.00 Uhr**



## VON PASING DURCHS WÜRMTAL - MARIA EICH - STOCKDORF

Diese einfache Wanderung führt uns entlang der Würm durch überwiegend flaches Gelände nach Gräfelfing. Weiter geht es durch den Wald zur Wallfahrtskapelle Maria Eich, die ihren Namen durch eine 1710, an einer Eiche befestigten Muttergottesstatue erhielt.

Wegstrecke ca. 9,5 km. Gehzeit 2,5 Stunden.

**Tageswanderung mit Resi Gehrer**

**Termin: Freitag, 14. Februar 2020**

**Treffen: 9.00 Uhr Maibaum**

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

**Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet**

### ROSENMONTAGS-FASCHINGSBALL

Das Motto unseres diesjährigen Faschingsballs hat sich sicherlich schon herumgesprochen und wir sind wie immer gespannt auf Ihre phantasievolle Kostümierung. Aber auch wer keinen Spaß am Verkleiden hat, ist herzlich willkommen, um dabei zu sein, beim Tanzen, Schunkeln, Singen und was Ihnen und uns sonst noch alles einfällt. Zu Beginn des Festes gibt's Kaffee und Krapfen und am Abend halten wir eine zünftige Brotzeit für Sie bereit.

Eintritt frei.

**Zum Tanz spielt auf: Hans „Der Vilstaler“**

**Rosenmontag, 24. Februar 2020, ab 15.00 Uhr**



### KLEINE WANDERUNG MIT FISCHESSEN

Mit dem Beginn der Fastenzeit ist für viele ein traditionelles Fischessen am Aschermittwoch verbunden. Diesem Brauch bleibt auch der Seniorentreff treu. Wir wandern in geselliger Runde nach Ismaning und kehren dort zum Fischessen ein. Wo gegessen wird, geben wir rechtzeitig bekannt. Bitte melden Sie sich an, damit wir rechtzeitig reservieren können.

**Leitung: Beate Kopp**

**Termin: Aschermittwoch, 26. Februar 2020, 11.00 Uhr**

**Treffpunkt: Seniorentreff**



### MIT DEM SENIORENTREFF AUF REISEN: GRAZ UND STEIERMARK

Dr. Heinz Parsche nimmt uns noch einmal mit auf diese wunderschöne Mehrtagesfahrt, die wir bei herrlichstem Wetter im Oktober 2019 erleben durften.

**Digitalbildvortrag mit Dr. Heinz Parsche**

**Termin: Donnerstag, 27. Februar 2020,  
16.00 Uhr**



### SRI LANKA – PERLE IM INDISCHEN OZEAN

Auf ihrer 25. Asienreise waren die Referenten einen Monat auf der Insel Sri Lanka unterwegs. Ihr Rundkurs mit Eisenbahn, Bus und Taxi begann in der Hauptstadt Colombo. Eindrucksvolle Gebäude und buddhistische Pagoden von alten singhalesischen Königreichen finden sich in den Ruinenstädten Anuradhapura und Polonnaruwa. Die beeindruckenden riesigen Buddhastatuen, sowie den mächtigen Felsen von Sigiriya mit den Fresken, sollte man nicht versäumen. In den zahlreichen Nationalparks kann man nicht nur Herden der über 5.000 Elefanten in

freier Wildbahn begegnen, manchmal sogar Leoparden. In der südlichen Hälfte der Insel erhebt sich ein Gebirge bis auf eine Höhe von 2.500 m. Von Kandy mit dem berühmten Zahntempel führt eine sehr beliebte Bahnstrecke durch die Berge und vorbei an wunderschönen Tee-Terrassen. Vom Pilgerort Kataragama aus geht die Fahrt weiter zur Küste im Süden, entlang an wunderschönen Stränden bis zu dem beliebten Badeort Hikkaduwa.

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

**Vhs-Digitalbildvortrag von Dr. Peter Bammes und Gabriele Kirner-Bammes**

**Termin: Dienstag, 03.März 2020, 19.00 Uhr**

### TAGESFAHRT: LANDESAUSSTELLUNG REGENSBURG „100 SCHÄTZE AUS 1000 JAHREN“



Die Landesausstellung im „Haus der bayerischen Geschichte“ in Regensburg führt die Besucherinnen und Besucher zurück in die fernere Vergangenheit vom 6. Jahrhundert bis in die Zeit um 1800. Auf etwa 1.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche erlebt man anhand von 100 hochrangigen Exponaten von Museen aus Bayern, Deutschland und Europa die historischen Entwicklungen aus den bayerischen Regionen. Die ausgewählten Objekte erzählen ihre eigenen Geschichten und ermöglichen aufregende Blicke in frühere Epochen. Der Bogen wird dabei von goldglänzenden Schätzen und einmaligen

Kunstwerken bis hin zum Alltagsobjekt gespannt, das vieles über die damalige Lebenswirklichkeit aussagt. Wir erhalten am Vormittag eine Führung durch die Ausstellung. Anschließend werden wir gemeinsam in einem Traditionslokal zu Mittag essen. Der Nachmittag steht Ihnen in der wunderschönen „alten Hauptstadt Bayerns“ zur freien Verfügung.

**Termin: Donnerstag, 05. März 2020**

**Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum**

**Rückkehr: ca. 18.00 Uhr**

**Kosten: 15,00 Euro Fahrtkosten**

**12,00 Euro Eintritt mit Führung**

## BILDER AUS NEPAL

Bei Nepal denkt jeder sofort an hohe Berge, den Himalaya, die Achttausender, zuallererst natürlich an den Mount Everest. Die sollen natürlich nicht zu kurz kommen und so gezeigt werden, wie sie sich wohl jedem Fremden unvergesslich einprägen.



Aber Nepal ist mehr – seine Menschen in Stadt und Land, die Begegnungen mit den Besuchern und die Wanderungen auf verschiedensten Trekking-Touren hinterlassen mindestens genauso bleibende Eindrücke wie die höchsten Gipfel. Der Vortrag konnte im November 2019 nicht stattfinden und wird daher wiederholt angeboten.

**Digitalbildvortrag von Dietrich Kunze**  
**Termin: Donnerstag, 12. März 2020, 16.00 Uhr**

## LITERARISCH-MUSIKALISCHER NACHMITTAG

Anita Schulz wird uns auch dieses Jahr hinter-sinnige bayerische Geschichten erzählen, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen. Es spielt die „Garching Stubnmusi“. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Eintritt frei.

**Termin: Donnerstag, 19. März 2020,**  
**15.00 Uhr**



## EBERSBERG – KUGLERALM – EGGLBURGER SEE

Heute machen wir eine abwechslungsreiche Wanderung durch das Ebersberger Umland. Vorbei am kleinen Weiher von Gsprait kommen wir beim Landgut Kugleralm an. Nach einer Rast gelangen wir entlang Wiesen und Feldern zum Egglburger See, dem größten See im Landkreis Ebersberg. Der kleine Fluss Ebrach verbindet hier die landschaftlich sehr schöne Weiherkette und führt uns zurück nach Ebersberg.

Wegstrecke ca. 9 km. Gehzeit 2 Stunden

**Tageswanderung mit Resi Gehrer**

**Termin: Freitag, 20. März 2020**

**Treffen: 9.00 Uhr Maibaum**

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

**Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet**

## BLUMENSTADT RAIN

Wir erkunden mit den RainLotsen die historische Stadt Rain. Die Blumenstadt an der Romantischen Straße, liegt idyllisch in der Donau-Lech-Region und besticht durch ihre zahlreich angelegten Parks und Gärten. Die denkmalgeschützten Häuser, das Rokoko-Rathaus sowie das Schloss sind einige der Highlights einer Stadtführung, die wir an diesem Tag unternehmen.

### Tagesausflug mit Resi Gehrer

**Termin:** Freitag, 24. April 2020

**Treffen:** 8.00 Uhr am Maibaum

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

**Fahrtkosten und Führung werden am Veranstaltungstag extra berechnet**

## TAGESFAHRT: LAUF AN DER PEGNITZ UND INDUSTRIEMUSEUM



Wie hat eine Schusterwerkstatt ausgesehen, funktioniert die 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:** Donnerstag, 30. April 2020

**Abfahrt:** 8.00 Uhr Maibaum

**Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr

**Kosten:** 16,00 Euro Fahrtkosten

**8,00 Euro Eintritt mit Führung**



## HELFERESSEN



Wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihnen, liebe Helferinnen und Helfer, für die ehrenamtliche Mitarbeit in unserem Hause. Das ganze Jahr hindurch sind Sie im Seniorentreff aktiv mit vielen Dingen, die unsere Einrichtung erst richtig lebendig erhalten. Deshalb laden wir Sie ein, mit uns ein wenig zu feiern.

**Termin: Donnerstag 07. Mai, 12.00 Uhr**

## WOLFRATSHAUSEN - PUPPLINGER AU

Von Wolfratshausen kommend überqueren wir die Isar an der Flosslände Isarfloss und wandern weiter nach Puppling. Die Pupplinger Au ist ein Auwald entlang der Isar mit seinen zahlreichen Kiesbänken. Wir durchwandern dieses herrliche Naturwaldreservat und kehren nach Wolfratshausen zurück.

Wegstrecke ca. 10 km. Gehzeit 2 Stunden

**Tageswanderung mit Resi Gehrer**

**Termin: Freitag, 15. Mai 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: SISI-SCHLOSS UND SCHROBENHAUSEN

Das Wasserschloss in Unterwittelsbach bei Aichach – im Volksmund auch Sisi-Schloss genannt – hat eine lange Vergangenheit. Viele Jahre war das Jagdschloss, das einst Herzog Max in Bayern gehörte, für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Sicherlich hätte das auch niemanden gestört, wenn der „Zither-Maxl“ nicht eine weltberühmte Tochter gehabt hätte. Die „Burg“ von Herzog Max und seiner Familie ist seit einigen Jahren im Rahmen von Ausstellungen zu besichtigen.

Nach dem Besuch des Wasserschlosschens geht es weiter nach Schrobenhausen, wo wir mittags zum Spargelessen einkehren werden. Der Nachmittag lädt zum Bummeln und Kaffeetrinken oder zum Besuch des Spargelmuseums in Schrobenhausen ein.

**Termin:** Donnerstag, 28. Mai 2020  
**Abfahrt:** 8.00 Uhr Maibaum  
**Rückkehr:** ca. 18.00 Uhr  
**Kosten:** 15,00 Euro Fahrtkosten  
 6,00 Euro Eintritt mit Führung



### MEXIKO – VON MEXIKO-CITY BIS YUCATÀN

Präkolumbianische Hochkulturen, bunte Indianermärkte, schneebedeckte Vulkane, Wüsten, Kakteen, Urwald und Karibikstrände – auf der klassischen Route von Mexico City bis Yucatàn lernen wir faszinierende Naturlandschaften kennen und begegnen sowohl Azteken, Zapoteken, Mizteken und Mayas als auch dem spanischen Kolonialerbe mit lebendigen Städten und Prachtbauten. Mexiko bietet ein farbenfrohes Kontrastprogramm an Natur- und Kulturerlebnissen.

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

**Vhs - Digitalbildvortrag von Dr. Tanja Gouda**  
**Termin: Donnerstag, 18. Juni 2020, 19.00 Uhr**

### 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, 19. Juni 2020

**Treffen:** 9.00 Uhr Maibaum

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

**Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet**



© Riedel

### TAGESFAHRT: RIEDEL GLASHÜTTE UND HECHTSEE

Auch die Augen trinken mit. Edle Tropfen, wie Wein und Champagner brauchen ebensolche Gläser. In der Riedel Glashütte sehen wir wie Glas entsteht, mit welcher Sorgfalt es geblasen und von Hand gefertigt wird. Auch die Frage „Welches Glas für welchen Wein?“ wird kompetent erklärt. Danach fahren wir an den Hechtsee, dem größten Badesee rund um Kufstein. Vielleicht sehen wir sogar die Nixe, die angeblich im See wohnt. Nach einem Mittagessen in der Seearena kann man noch schön am Ufer entlang spazieren.

**Termin:** 25. Juni 2020

**Abfahrt:** 7.30 Uhr Maibaum

**Rückkehr:** ca. 18.30 Uhr

**Kosten:** 15,00 Euro Fahrtkosten

**4,00 Euro Führung**

#### 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.

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

<b>Filmcafe</b> vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15, Ismaning	<b>Kino im Römerhof</b> Riemerfeldring 2, Garching
<b>DER VORNAME</b> Deutsche Filmkomödie 2018 R: Sönke Wortmann D: Iris Berben, Florian David Fitz <b>Termin: Montag, 20.01.2020, 15.00 Uhr</b>	<b>THE MULE</b> US-Thriller 2019 R: Clint Eastwood D: Clint Eastwood, Bradley Cooper <b>Termin: Montag, 13.01.2020, 19.30 Uhr</b>
<b>CAPERNAUM – STADT DER HOFFNUNG</b> Sozialdrama 2019 R: Nadine Labaki D: Zain Al Rafeea, Nadine Labaki <b>Termin: Montag, 17.02.2020, 15.00 Uhr</b>	<b>BOOK CLUB – DAS BESTE KOMMT NOCH</b> US-Filmkomödie 2018 R: Bill Holderman D: Jane Fonda, Diane Keaton <b>Termin: Montag, 03.02.2020, 19.30 Uhr</b>
<b>IN DEN GÄNGEN</b> Drama 2018 R: Thomas Stuber D: Franz Rogowski, Peter Kurth, Sandra Hüller <b>Termin: Montag, 16.03.2020, 15.00 Uhr</b>	<b>ROCKETMAN</b> Filmbiografie 2019 R: Dexter Fletcher D: Taron Egerton, Jamie Bell <b>Termin: Montag, 09.03.2020, 19.30 Uhr</b>
<b>DAS KRUMME HAUS</b> Drama 2017 R: Gilles Paquet-Brenner D: Max Irons, Stefanie Martini, Glenn Close <b>Termin: Montag, 27.04.2020, 15.00 Uhr</b>	<b>THREE BILLBOARDS OUTSIDE EBBING MISSOURI</b> Drama/Krimi 2017 R: Martin McDonagh D: Frances McDormand, Lucas Hedges <b>Termin: Montag, 20.04.2020, 19.30 Uhr</b>
<b>CAN YOU EVER FORGIVE ME?</b> Drama/Krimi 2018 R: Marielle Heller D: Melissa McCarthy, Richard E. Grant <b>Termin: Montag, 18.05.2020, 15.00 Uhr</b>	<b>MACKIE MESSER – BRECHTS DREIGROSCHEN-FILM (Musicalfilm 2018)</b> R: Joachim A. Lang D: Lars Eidinger, T. Moretti, Joachim Król <b>Termin: Montag, 25.05.2020, 19.30 Uhr</b>
<b>BOHEMIAN RHAPSODY</b> Musikfilm 2018 R: Bryan Singer D: Rami Malek, Gwilym Lee, Ben Hardy <b>Termin: Montag, 29.06.2020, 15.00 Uhr</b>	<b>FINAL PORTRAIT</b> Drama/Komödie 2017 R: Stanley Tucci D: Geoffrey Rush, Armie Hammer <b>Termin: Montag, 15.06.2020, 19.30 Uhr</b>

<p><b>Mo 06.01.</b> Feiertag</p>	<p><b>Mo 13.01.</b> 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 <b>14.00 Uhr PC-Treff</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 07.01.</b> 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><b>Di 14.01.</b> 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><b>Mi 08.01.</b> 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>16.30 Uhr Andacht</b></p>	<p><b>Mi 15.01.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz <b>10.00 Uhr Wii</b> <b>14.00 Uhr Handarbeitstreff</b> 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 09.01.</b> 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><b>Do 16.01.</b> 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><b>Fr. 10.01.</b> Offenes Café der NBH</p>	<p><b>Fr. 17.01.</b> <b>Tageswanderung mit Resi Gehrer</b></p>

<p><b>Mo 20.01.</b> 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><b>Mo 27.01.</b> 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 <b>14.00 Uhr Surfen im Internet</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 21.01.</b> 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 <b>19.00 Uhr Vhs Digitalbildvortrag</b></p>	<p><b>Di 28.01.</b> 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><b>Mi 22.01.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 29.01.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>15.00 Uhr Bingo</b></p>
<p><b>Do 23.01.</b> 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 <b>15.00 Uhr Jahresrückblick</b></p>	<p><b>Do 30.01.</b> 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 <b>14.00 Uhr Verkehrsmuseum: Führung mit Walter Künzel</b> 14.00 Uhr Schafkopfrunde <b>15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</b></p>
<p><b>Fr. 24.01.</b> Offenes Café der NBH</p>	<p><b>Fr. 31.01.</b></p>

<p><b>Mo 03.02.</b> 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><b>Mo 10.02.</b> 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><b>Di 04.02.</b> 09.00 Uhr Tanz` mit - bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 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><b>Di 11.02.</b> 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><b>Mi 05.02.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p><b>Mi 12.02.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Wii 14.00 Uhr Basteln für Fasching 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 06.02.</b> 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 16.00 Uhr Oasen in der Westwüste: Digitalbildvortrag von Ursula Carls</p>	<p><b>Do 13.02.</b> 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 Fasching</p>
<p><b>Fr. 07.02.</b></p>	<p><b>Fr. 14.02.</b> Tageswanderung mit Resi Gehrler 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p><b>Mo 17.02.</b>          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 Surfen im Internet          15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 24.02.</b>          15.00 Uhr Rosenmontagsball</p>
<p><b>Di 18.02.</b>          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><b>Di 25.02.</b>          Ohne Programm</p>
<p><b>Mi 19.02.</b>          09.00 Uhr Gedächtnistraining          10.00 Uhr Singkreis          14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt          14.00 Uhr Schafkopfrunde          14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 26.02.</b>          09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz          11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen          14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt          14.00 Uhr Schafkopfrunde          14.30 Uhr Yoga          15.00 Uhr Bingo</p>
<p><b>Do 20.02.</b>          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><b>Do 27.02.</b>          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          16.00 Uhr Graz und Steiermark:          Digitalbildvortrag von Dr. Heinz Parsche</p>
<p><b>Fr. 21.02.</b></p>	<p><b>Fr. 28.02.</b>          14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>



<p><b>Mo 02.03.</b> 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><b>Mo 09.03.</b> 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><b>Di 03.03.</b> 09.00 Uhr Tanz` mit - bleib` fit! 10.00 Uhr Englisch II 11.00 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</p>	<p><b>Di 10.03.</b> 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><b>Mi 04.03.</b> 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><b>Mi 11.03.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Wii 14.00 Uhr Handarbeitstreff 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 05.03.</b> Tagesfahrt: Regensburg 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><b>Do 12.03.</b> 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 16.00 Uhr Nepal: Digitalbildvortrag von Dietrich Kunze</p>
<p><b>Fr. 06.03.</b></p>	<p><b>Fr. 13.03.</b> 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p><b>Mo 16.03.</b>          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><b>Mo 23.03.</b>          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 Surfen im Internet          15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 17.03.</b>          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><b>Di 24.03.</b>          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><b>Mi 18.03.</b>          09.00 Uhr Gedächtnistraining          10.00 Uhr Singkreis          14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt          14.00 Uhr Schafkopfrunde          14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 25.03.</b>          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><b>Do 19.03.</b>          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 Literarisch-Musikalischer          Nachmittag mit Anita Schulz</p>	<p><b>Do 26.03.</b>          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><b>Fr. 20.03.</b>          Tageswanderung mit Resi Gehrler</p>	<p><b>Fr 27.03.</b>          14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p><b>Mo 30.03.</b> 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><b>Mo 20.04.</b> 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 <b>14.00 Uhr PC-Treff</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 31.03.</b> 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><b>Di 21.04.</b> 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><b>Mi 01.04.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>16.30 Uhr Andacht</b></p>	<p><b>Mi 22.04.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis <b>14.00 Uhr Handarbeitstreff</b> 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>15.00 Uhr Bingo</b></p>
<p><b>Do 02.04.</b> 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><b>Do 23.04.</b> 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><b>Fr. 03.04.</b></p>	<p><b>Fr 24.04.</b> <b>Tageswanderung mit Resi Gehrler</b> 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

**Vom 06. bis 17. April finden keine Veranstaltungen statt.  
Das Offene Café ist davon ausgenommen.**

<p><b>Mo 27.04.</b> 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 <b>14.00 Uhr Surfen im Internet</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 04.05.</b> 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 <b>14.00 Uhr PC-Treff</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 28.04.</b> 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><b>Di 05.05.</b> 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><b>Mi 29.04.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 06.05.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>16.30 Uhr Andacht</b></p>
<p><b>Do 30.04.</b> <b>Tagesfahrt:</b> <b>Lauf a. d. Pegnitz-Industriemuseum</b> 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 <b>15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</b></p>	<p><b>Do 07.05.</b> 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 <b>12.00 Uhr Helferessen</b> 14.00 Uhr Schafkopfrunde</p>
<p><b>Fr. 01.05.</b> <b>Feiertag</b></p>	<p><b>Fr. 08.05.</b> 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p><b>Mo 11.05.</b> 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><b>Mo 18.05.</b> 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 <b>14.00 Uhr Surfen im Internet</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 12.05.</b> 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><b>Di 19.05.</b> 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><b>Mi 13.05.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz <b>10.00 Uhr Wii</b> 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde <b>14.00 Uhr Handarbeitstreff</b> 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 20.05.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 14.05.</b> 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><b>Do 21.05.</b> <b>Feiertag</b></p>
<p><b>Fr 15.05.</b> <b>Tagesausflug mit Resi Gehrer</b></p>	<p><b>Fr. 22.05.</b> 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p><b>Mo 25.05.</b> 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><b>Mo 15.06.</b> 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 <b>14.00 Uhr PC-Treff</b> 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 26.05.</b> 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><b>Di 16.06.</b> 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><b>Mi 27.05.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>15.00 Uhr Bingo</b></p>	<p><b>Mi 17.06.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singkreis <b>14.00 Uhr Handarbeitstreff</b> 14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt 14.00 Uhr Schafkopfrunde 14.30 Uhr Yoga <b>16.30 Uhr Andacht</b></p>
<p><b>Do 28.05.</b> <b>Tagesfahrt:</b> <b>Sisi-Schloss und Schrobhausen</b> 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 <b>15.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</b></p>	<p><b>Do 18.06.</b> 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 <b>19.00 Uhr Vhs Digitalbildvortrag</b></p>
<p><b>Fr. 29.05.</b></p>	<p><b>Fr. 19.06.</b> Tagesausflug mit Resi Gehrer</p>

**Vom 01. bis 14.Juni finden keine Veranstaltungen statt.  
Das Offene Café ist davon ausgenommen.**

# MONATSÜBERSICHT JUNI

<p><b>Mo 22.06.</b>          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><b>Mo 29.06.</b>          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 Surfen im Internet          15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 23.06.</b>          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><b>Di 30.06.</b>          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><b>Mi 24.06.</b>          09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz          10.00 Uhr Wii          14.00 Uhr Offene Keramikwerkstatt          14.00 Uhr Schafkopfrunde          14.30 Uhr Yoga          15.00 Uhr Bingo</p>	
<p><b>Do 25.06.</b>          Tagesfahrt: Riedel Glashütte und Hechtsee          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><b>Fr 26.06.</b></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](mailto: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.

### S-BAHN-WANDERN JEDEN SONNTAG

Jeden Sonntag können Sie mit Resi Gehrer zu einer S-Bahn-Wanderung aufbrechen.

Der Monatsplan hängt im Seniorentreff aus. Voranmeldung jeweils spätestens am Freitag bei Resi Gehrer ☎ 320 52 83.

## 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 **Dienstag, 07. Januar 2020, 9.00 Uhr**. An diesem Tag werden E-Mails und telefonische Anmeldungen nachrangig vor persönlicher Anmeldung behandelt.
- 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.

## HIER KÖNNEN SIE EINTRAGEN, FÜR WELCHE KURSE UND VERANSTALTUNGEN SIE SICH ANGEMELDET HABEN

Veranstaltung	Angemeldet	Bezahlt	Warteliste
Krippenmuseum Weilheim – Kloster Polling Tageswanderung: Freitag, 17. Januar 2020			
Jahresrückblick Donnerstag, 23. Januar 2020, 15.00 Uhr			
Verkehrsmuseum München Führung: Donnerstag, 30. Januar 2020			
Würmtal – Maria Eich – Stockdorf Tageswanderung: Freitag 14. Februar 2020			
Kleine Wanderung mit Fischessen Aschermittwoch: 26. Februar 2020			
Landesausstellung Regensburg Tagesfahrt: Donnerstag, 05. März 2020			
Ebersberg – Kugleralm – Egglburger See Tageswanderung: Freitag, 20. März 2020			
Blumenstadt Rain Tagesausflug: Freitag, 24. April 2020			
Lauf a.d. Pegnitz und Industriemuseum Tagesfahrt: Donnerstag, 30. April 2020			
Wolfratshausen – Pupplinger Au Tageswanderung: 15. Mai 2020			
Sisi-Schloss und Schrobenhausen Tagesfahrt: Donnerstag, 28. Mai 2020			
Gauting – Gut Rieden – Starnberg Tageswanderung: 19. Juni 2020			
Riedel-Glashütte und Hechtsee Donnerstag, 25. Juni 2020			

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT  
**GARCHING.**

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**

Traudl Daubner-Höfler,  
Dipl. Sozialpäd, (FH);  
Beate Kopp, Dipl. Sozialpäd. (FH);  
Andrea Bauer, Verwaltung  
Frauke Bähr, Verwaltung



### **Kooperationspartner**

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