

SENIORENTREFF

JANUAR - JUNI 2022



Titelbild: „Die Hummel“
Pastellkreide von Anton Altbauer, Malgruppe von Elisabeth Seitzl



LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN,

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, das wusste schon der griechische Philosoph Heraklit zu berichten. Geändert hat sich daran bis heute nichts. Neben vielen anderen stetigen Veränderungen in unserer Lebenswelt, hat mit der Corona-Pandemie auch ein tiefgreifender gesellschaftlicher Wandel stattgefunden. Zwar haben wir alle rasch gelernt, uns an die neuen Gegebenheiten anzupassen, aber es kamen dennoch beinahe täglich neue Herausforderungen auf uns zu.

Aus diesem Grund möchte ich mich an dieser Stelle ausdrücklich bei allen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Seniorentreffs Garching für ihr Engagement in diesen schwierigen Zeiten bedanken. Ihr Durchhaltevermögen, ihre Einsatzbereitschaft und Flexibilität machten es möglich, dass der Betrieb in weiten Teilen aufrechterhalten werden konnte und unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger dadurch wieder die Möglichkeit hatten, in Gemeinschaft mit anderen ihren Interessen nachzugehen.

Auch dieses sachkundig und liebevoll geplante Veranstaltungsprogramm für das 1. Halbjahr 2022 wurde auf die derzeit gültigen Vorschriften und Vorgaben abgestellt. Bleibt zu hoffen, dass das meiste davon auch umgesetzt und durchgeführt werden kann, so dass Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, kreativ, aktiv, beschwingt und bewegt durch die nächsten Monate kommen.

Ich wünsche Ihnen ein gutes, bereicherndes und – in diesen Zeiten sei dies besonders erwähnt – gesundes Neues Jahr 2022.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dietmar Gruchmann'. The signature is fluid and cursive.

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

GRÜß GOTT, LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

*Über kurz oder lang kann das
nimmer länger so weitergehen,
außer es dauert noch länger,
dann kann man nur sagen,
es braucht halt alles seine Zeit,
und Zeit wär`s, dass es bald anders wird.*

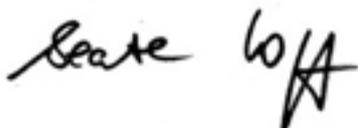
Karl Valentin

Karl Valentin hat da sicherlich etwas ausgesprochen, was uns derzeit alle bewegt, und ehrlich gesagt, schön wäre es schon, wenn es wieder anders wird. Wenn wir uns wieder unbeschwert zueinander und miteinander bewegen können. Wenn wir wieder den Menschen sehen und mit ihm in Kontakt kommen, ohne vorher ständig die 3G`s im Blick zu haben und unser Leben nur mehr unter dieser Prämisse gestalten.

Wir Mitarbeiterinnen hier im Seniorentreff sind jedoch zuversichtlich, dass es auch in den kommenden Monaten irgendwann wieder gelingen wird, gemeinsam bei Wanderungen, Führungen und Fahrten unbekannte Orte zu erkunden, oder aber in unseren Gruppen- und Kursangeboten Geist, Körper und Seele fit zu halten.

Sollten einzelne Veranstaltungen aufgrund der pandemischen Entwicklung unter veränderten Bedingungen stattfinden oder gar ausfallen, werden Sie über unsere Aushänge und über die Presse informiert. Fest steht schon jetzt, dass viele Gesundheitskurse in den nächsten Wochen des neuen Jahres wohl nicht stattfinden können und unser beliebter Rosenmontagsball auch dieses Jahr ein Opfer von Corona ist.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie frohen Mutes und unbeschadet durch diese Zeit kommen und hoffen auf ein gesundes Wiedersehen im Neuen Jahr 2022.



Beate Kopp

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

SPAZIERGANG

Sie können aufgrund Ihres Alters oder körperlicher Gebrechen keinen kräftezehrenden Sport mehr treiben, wollen sich aber in netter Gesellschaft etwas mehr bewegen? Dann machen Sie doch einfach mit bei unseren Spaziergängen rund um Garching.

Leitung: Stefanie Brayford
Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr
ab März 2022

LATINO FEELING

Möchten Sie lateinamerikanische Rhythmen erleben? Die Teilnehmer/innen dieses Kurses werden sich durch das direkte Erleben der Musik mit dem Rhythmus vertraut machen und ihn durch ihren Körper ausdrücken, ohne sich mechanische Schrittfolgen merken zu müssen. Genauso machen es die Menschen in Lateinamerika, die am Anfang zunächst die Musik fühlen und dann Schritt für Schritt, ohne es zu merken, das Tanzen lernen. Das sich die Kursteilnehmer/innen nebenbei auf eine gesunde Art fit halten, sei nur am Rande erwähnt.



Es geht bei Latino-Feeling hauptsächlich um Musik und Tanz, und vor allem Spaß. Man braucht keinen Partner, sondern folgt gemeinsam den Schrittfolgen der Kursleiterin.

Bitte bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Yaneth Rivera Hilker
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termin: Dienstag, 3. Mai, 10. Mai, 17. Mai, 24. Mai,
31. Mai, 21. Juni sowie 28. Juni 2022
Gruppe I 10.00 Uhr – 10.45 Uhr
Gruppe II 11.00 Uhr – 11.45 Uhr

NEU

RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ

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

Leitung: Eva Maria Sauer
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 14tägig, 9.00 - 10.00 Uhr

SITZTANZ

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

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr

QI GONG

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

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

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Gymnastikraum VHS
Termine: Montag, Gruppe I 9.00 - 9.45 Uhr
 Gruppe II 10.00 - 10.45 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
Ort: Gymnastikraum VHS
Termin: Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr

AUSGLEICHSGYMNASTIK

Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren Sie Mobilität, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination. Coronabedingt muss dieser Kurs in drei Gruppen aufgeteilt werden.

Leitung: Stefanie Brayford
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termine: Dienstag, Sitz- und Halteaufbautraining 14.00 Uhr
 Ausgleichsgymnastik I 15.00 Uhr
 Ausgleichsgymnastik II 16.15 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

Ort: Gymnastikraum VHS

Termine: Donnerstag, Gruppe I 9.00 - 10.00 Uhr
Gruppe II 10.00 - 11.00 Uhr
Gruppe III 11.00 - 12.00 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.

Leitung: Christian Bauer

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 tägig

GEDÄCHTNISTRAINING

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

Leitung: Andrea Bauer

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 14tägig, 9.00 - 10.00 Uhr

„ERINNERN SIE SICH...?“

... an alte Lieder, Sprüche, Märchen und Geschichten oder an Gegenstände, die heute kaum mehr einer kennt, die Sie aber in Ihrer Kindheit viel benutzt haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Auf vergnügliche Weise, ohne Stress und Leistungsdruck trägt dieser Kurs dazu bei, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern. Jede Menge Spaß ist dabei garantiert.

Leitung: Anita Schulz

Ort: Seminarraum 3

Termin: Jeden 1. und 3. Montag, im Monat, 10.00 – 11.00 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
Ort: Seminarraum 1, Seniorentreff
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
Ort: Seminarraum 1, Seniorentreff
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
Ort: Seminarraum 1, Seniorentreff
Termin: Dienstag, 10.00-11.30 Uhr

ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

Brush up your English!

Sie haben Englisch zwar gelernt, doch sind die Vokabeln und die Grammatik etwas eingerostet? In diesen Kursen haben Sie die Möglichkeit, mit einfachen Texten und Übungen, das bisher Gelernte mit viel Spaß aufzufrischen und Neues dazuzulernen.

Leitung: Frauke Bähr
Ort: Seminarraum 3, Seniorentreff
Termine: Donnerstag, Gruppe I 10.00-11.00 Uhr
 Gruppe II 11.00-12.00 Uhr

MALKURS

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

Leitung: Elisabeth Seitzl
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr

KERAMIKKURS

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

Aufgrund der Abstandsregelungen muss die Gruppe weiterhin aufgeteilt werden und findet im 14tägigen Wechsel statt.

Leitung: Debora Dietze
Ort: Keramikwerkstatt Seniorentreff
Termine: Mittwoch, im 14-tägigen Wechsel 14.00 - 16.00 Uhr

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
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 1x monatlich, Gruppe I 13.00 – 14.30 Uhr
Gruppe II 15.00 – 16.30 Uhr

BRIDGE

Termin : Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

CANASTA

Termin: Montag, 13.30 - 17.00 Uhr

SCHAFKOPF

Termin: Mittwoch, 14.00 - 17.00 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 Gebäck.

- Kosten:** 1 Euro pro Spielrunde mit einer Bingokarte, zusätzliche Karte pro Runde 0,50 Euro
1 Euro pro Gebäck
- Leitung:** Stefanie Brayford / Arbeiterwohlfahrt
- Ort:** Saal Seniorentreff
- Termine:** Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 – 16.30 Uhr

SUPPENTAG



„Es ist noch Suppe da...“

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

Kaltgetränke werden gesondert berechnet.

Kosten: 3,50 €

Termin: Freitag, 1 x monatlich, 12.00 Uhr

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| 04. Februar | Gulaschsuppe |
| 01. April | Spanischer Kartoffeltopf |
| 06. Mai | Hühnersuppe |
| 03. Juni | Hackfleischeintopf |

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

Vor dem ersten Besuch melden Sie sich bitte bei Frau Sonnleitner an (Tel: 089/6221-2164).

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

Termine: Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr

13. Januar, 03. Februar, 03. März, 07. April, 05. Mai sowie 02. Juni 2022

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 (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 entnehmen Sie bitte der Presse.

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

12. Januar, 02. Februar, 09. März, 06. April, 04. Mai sowie 01. Juni 2022

PLANETENWEG

Der Planetenweg ist ein maßstäbliches Modell des Sonnensystems. Er zeigt die Größe und Entfernung der Planeten von der Sonne. Der Weg führt vom Innenhof des Deutschen Museums auf dem landschaftlich schön gelegenen Fußweg am östlichen Isarufer zum Tierpark. In Thalkirchen werden wir beim Alten Wirt zu Mittag essen. Anschließend geht's weiter zum Hinterbrühler See, bevor wir uns mit U- bzw. S-Bahn auf den Weg zurück nach Garching machen.

Die Wegstrecke beträgt ca. 10 km.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 14. Januar 2022

Treffen: Maibaum um 9.00 Uhr

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreff ist erforderlich!

JAHRESRÜCKBLICKE



Auch wenn die Jahre 2020/2021 mit erheblichen Einschränkungen verbunden waren, gab es dennoch ein paar schöne und erlebnisreiche Unternehmungen mit dem Seniorentreff. Und so begrüßen wir das neue Jahr mit zwei Rückblicken, um uns zu erinnern und diese Momente nochmal vorüberziehen zu lassen. Heinz Parsche hat uns auf allen Wanderungen und Fahrten wieder mit der Kamera begleitet und auch diesmal sicher wieder Dinge entdeckt, die dem Auge des Betrachters entgangen sind. Bitte melden Sie sich an. Eintritt frei.

Digitalbildvorträge mit Dr. Heinz Parsche

Termin: Donnerstag, 20. Januar 2022, 15.30 Uhr und

Donnerstag, 03. Februar 2022, 15.30 Uhr

BINGO



Verbringen Sie einen unterhaltsamen 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 dazu Kaffee und Gebäck.

Kosten: 1 Euro pro Spielrunde mit einer Bingokarte,
zusätzliche Karte pro Runde 0,50 Euro und 1 Euro für Gebäck

Leitung: Stefanie Brayford Arbeiterwohlfahrt

Termin: Mittwoch, 26. Januar 2022, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Saal Seniorentreff

Weitere Termine: 23. März, 27. April, 25. Mai sowie 22. Juni 2022

LITERATURHAUS: »DAS WAGNIS DER ÖFFENTLICHKEIT« HANNAH ARENDT UND DAS 20. JAHRHUNDERT



Die Ausstellung folgt Arendts Stellungnahmen über das 20. Jahrhundert in zehn Stationen. Als zentrales wiederkehrendes Element der Ausstellung führt eine Hörcollage durch Arendts Urteile und die daraus entstandenen Debatten. Die Ausstellung zeigt neben vielen, auch persönlichen Objekten (Schmuck, Garderobe), Fotos, Dokumente und historische Film- und Rundfunkaufnahmen

Termin: Donnerstag, 27. Januar 2022

Treffen: Maibaum um 13.00 Uhr

Eintritt: 7,00 Euro

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

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, 4. Februar 2022, 12.00 Uhr

Weitere Termine: 01. April, 06. Mai, 03. Juni 2022

Kosten: 3,50 Euro

Kaltgetränke werden gesondert berechnet.

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!



HALBTAGESFAHRT WÖRTHSEE



Diese Fahrt bieten wir all denjenigen an, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, jedoch gerne mal wieder raus möchten um die Natur zu genießen.

Der Wörthsee ist nicht nur im Sommer ein attraktives Naherholungsgebiet im Fünf-Seen-Land. Auch im Winter bietet er uns durchaus reizvolle Ausblicke. Insbesondere dann, wenn er zugefroren ist und am späteren Nachmittag in einem wunderschönen Licht erscheint, bei dem das Eis auf dem See in verschiedenen Blautönen leuchtet. Wir

werden beim Augustiner in Wörthsee einkehren und uns anschließend je nach Wetterlage und Fitness auf einen kleinen Rundweg begeben.

Termin: Donnerstag, 10. Februar 2022

Abfahrt: 12.30 Uhr am Seniorentreff

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr

Kosten: 25,00 Euro Fahrtkosten

PASING - WÜRM - BLUTENBURG

In Pasing wimmelt es zwar von Beton und Shoppingtempeln, es gibt aber auch noch schöne Flecken, die nicht überlaufen sind, wie der Weg vom Pasinger Bahnhof zum Schloss Blutenburg. Er führt uns gemütlich an der Würm entlang, vorbei an Weiden, Eichen- und Fledermausbäumen. Je nach Wetterlage kann die Tour verlängert werden.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 11. Februar 2022
Treffen: Maibaum um 9.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 2,00 Euro, zahlbar 8 Tage vor der Wanderung.
Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet
Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreff ist erforderlich!

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 kleiner geselliger Runde nach Ismaning und kehren dort im Gasthof zur Mühle zum Fischessen ein.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir rechtzeitig reservieren können.

Leitung: Beate Kopp
Termin: Aschermittwoch, 02. März 2022, 11.00 Uhr
Treffpunkt: Seniorentreff

MALLORCA - INSEL DER VIELFALT

Mallorca lädt zu einer spannenden Reise durch die Kulturgeschichte ein, von der Talayot-Kultur, über die Zeit der Römer, bis zum maurischen und christlichen Erbe. Von der Hauptstadt Palma, die mit ihren quirligen Altstadtgassen und Bauwerken wie der Kathedrale La Seu begeistert, erkunden wir idyllische Dörfer und Städtchen, interessante Kirchen, Klöster und königliche Paläste. Wir lernen arabische Bäder und Gärten kennen und tauchen ein in herrliche Landschaften wie den Naturpark von S'Albufera oder die Serra de Tramuntana (UNESCO-Welterbe). Die Gebühr von 7,00 Euro wird an der Abendkasse bezahlt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vhs-Digitalbildvortrag von Dr. Tanja Gouda

Termin: Dienstag, 08. März 2022 um 19.00 Uhr



Dr. Tanja Gouda

LITERARISCHER NACHMITTAG



Zwei Jahre musste dieser allseits beliebte Nachmittag coronabedingt ausfallen. „Ob wir’s dieses Jahr packen? Schauen wir mal.“ Anita Schulz würde sich jedenfalls freuen, Ihnen wieder hintersinnige bayerische Geschichten zu erzählen, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen.

Es gelten voraussichtlich auch 2022 die 2-G-Regeln.
Wir bitten um Voranmeldung.

Termin: Donnerstag, 10. März 2022, 15.00 Uhr
Eintritt frei.

WESSLING - MEILING - STEINEBACH

Eine abwechslungsreiche Wanderung durch Bauernland, teils hügelige Landschaft und Hochwald, mit einigen schönen Aussichtspunkten. Einkehr in Meiling beim „Zum Sepperl“.

Gesamtzeit 4 Stunden, Weglänge ca. 12 km

Tageswanderung mit Resi Gehrler

Termin: Freitag, 11. März 2022

Treffen: Maibaum 9.00 Uhr

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet
Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreff ist erforderlich!

TAGESFAHRT: AUGSBURG

Bei einer knapp 1,5 stündigen Führung erhalten wir Einblicke in die älteste bestehende Sozialsiedlung der Welt - die Fuggerei - bewundern den unglaublich prachtvollen Goldenen Saal des Rathauses und erfahren Geschichten über berühmte Augsburger.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen bummeln wir dann auf eigene Faust durch die schöne Altstadt mit ihren hübschen Häusern und Palästen, kleinen Gassen und gemütlichen Cafés.

Termin: Mittwoch, 16. März 2022

Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 18,00 Euro Fahrtkosten

11,00 Euro Führung und Eintritt Fuggerei



TÜRKEI



Eine Reise in verschiedene Gegenden der Türkei – Westanatolien, Zentralanatolien mit Kappadokien, Ostanatolien mit dem Gebiet um den Ararat sowie ein nächtlicher Besuch des Nemrut Dağı. Weiter geht es an die Mittelmeerküste zwischen Antakya und Anamur - verschlafene Dörfer an der Ägäis - die Schwarzmeerküste und auch kurz nach Istanbul.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Digitalbildvortrag von Dietrich Kunze

Termin: Donnerstag, 24. März 2022 um 16.00 Uhr

DER MAIN

ZWISCHEN ROMANTISCHEN STÄDTCHEN UND GRÜNEN WEINBERGEN

Der Caravan steht auf dem Campingplatz des wunderschönen Städtchens Volkach im sogenannten Maindreieck. Von dort aus lassen sich verschiedene interessante Ziele längs des Mains zwischen Bamberg und Miltenberg besuchen. Flussaufwärts lockt das Weltkulturerbe Bamberg, das Städtchen Zeil -von der Wallfahrtskirche Käppele überragt- und das über 750 Jahre alte Haßfurt. Flussabwärts bieten sich über ein Dutzend Orte für einen Besuch an. Höhepunkte sind die Städtchen Dettelbach mit den einzigartigen Kirchtürmen, Sulzfeld mit einer über 600 Jahre alten Ringmauer, Marktbreit mit seinem Malerwinkel, Ochsenfurt mit prachtvollen Fachwerkhäusern, Karlstadt unter der Ruine Karlsburg, Wertheim an der Einmündung der Tauber und Miltenberg, das „Herz von Deutschland“.



Frau Gabriele Kirner-Bammes

Auf der Fahrt von Ort zu Ort lassen sich langgestreckte Weinberge bewundern, deren charaktervolle Weine zu einer interessanten Weinprobe einladen. Und natürlich erlebt man den Main als Schifffahrtsstraße, sei es mit langen Last- und großen Kreuzfahrtschiffen oder auf einem Rundfahrtdampfer durch mächtige Schleusen. Die Gebühr von 7,00 Euro wird an der Abendkasse bezahlt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Vhs-Filmvortrag von Dr. Peter Bammes / Gabriele Kirner-Bammes

Termin: Dienstag, 05. April 2022 um 19.00 Uhr

FÜHRUNG: STAATLICHES MUSEUM ÄGYPTISCHER KUNST



Wie der Einstieg in ein altägyptisches Königsgrab präsentiert sich das Portal des komplett unterirdischen Ägyptischen Museums – und überrascht die Besucher nach dem Durchschreiten mit von Tageslicht erhellten Räumen. Doch nicht nur die Architektur kann begeistern: Die Qualität der Sammlung und der Fokus auf die altägyptische Kunst machen das Museum einzigartig.

Termin: Donnerstag 07. April 2022

Treffpunkt: 13.00 Uhr am Maibaum

Kosten: 11,00 Euro Führung und Eintritt

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

BLUMENSTADT RAIN

Wir erkunden mit den „Rain Lotsen“ 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, 08. April 2022

Treffen: 8.00 Uhr am Maibaum

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

Fahrtkosten und Führung werden am Veranstaltungstag extra berechnet

HALBTAGESFAHRT: DACHAUER SCHLOSS

Über der historischen Altstadt thront auf dem Schlossberg das Schloss Dachau: einst beliebte Sommerresidenz der Wittelsbacher mit ihrem prunkvollen Hofgarten. Die erhabene Lage bietet einen grandiosen Panoramablick über München bis hin zu den Alpen. Das Schloss Dachau war schon immer bekannt für gute Kuchen und Torten, die wir an diesem Nachmittag genießen werden. Anschließend kann, wer mag, bei hoffentlich bestem Wetter noch eine Runde im zauberhaften Schlossgarten drehen.

Termin: Donnerstag 28. April 2022

Abfahrt: 13.30 Uhr am Seniorentreff

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr

Kosten: 22,00 Euro Fahrtkosten



© Bayerische Schlösserverwaltung

LATINO FEELING

Möchten Sie lateinamerikanische Rhythmen erleben? Die Teilnehmer/innen dieses Kurses werden sich durch das direkte Erleben der Musik mit dem Rhythmus vertraut machen und ihn durch ihren Körper ausdrücken, ohne sich mechanische Schrittfolgen merken zu müssen. Genauso machen es die Menschen in Lateinamerika, die am Anfang zunächst die Musik fühlen und dann Schritt für Schritt, ohne es zu merken, das Tanzen lernen. Das sich die Kursteilnehmer/innen nebenbei auf eine gesunde Art fit halten, sei nur am Rande erwähnt.



Es geht bei Latino-Feeling hauptsächlich um Musik und Tanz, und vor allem Spaß. Man braucht keinen Partner, sondern folgt gemeinsam den Schrittfolgen der Kursleiterin.

Bitte bequeme Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Leitung: Yaneth Rivera Hilker

Ort: Gymnastikraum Seniorentreff

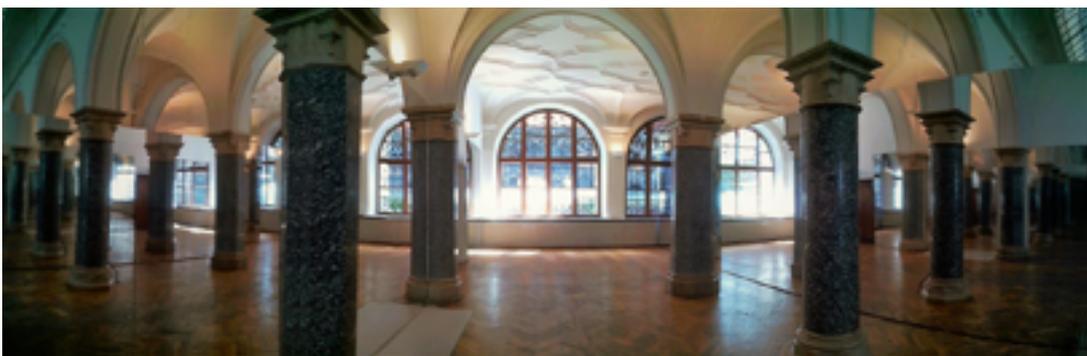
Termin: Dienstag, 3. Mai 2022

Gruppe I 10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Gruppe II 11.00 Uhr – 11.45 Uhr

Weitere Termine: 10. Mai, 17. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 21. Juni sowie 28. Juni 2022

FÜHRUNG: MÜNCHEN GEHEIM



Zwei riesige Gärten und Luxuswohnungen, versteckt neben der Fußgängerzone sowie vergessene Bunker. Ein schöner Brunnen, ebenfalls versteckt in einem Hinterhof. Ein Museum für eine einzige riesige, glatt polierte Kugel und ein wenig besuchter Prachtraum im Stadtzentrum, der im Gegensatz zu seiner Umgebung den Bombenkrieg überlebt hat. Das meiste dieser Tour kennen auch Münchner nicht. Lassen Sie sich bei dieser Führung überraschen und lassen Sie sich auf Unbekanntes ein.

Termin: Donnerstag 05. Mai 2022

Treffpunkt: 13.45 Uhr Torbogen Karlstor am Stachus (Eingang zur Fußgängerzone)

Kosten: 10,00 Euro Führung

TAGESFAHRT: WESSOBRUNN UND SÄULENHALLE POLLING

Unsere Fahrt führt uns nach langer Zeit einmal wieder in den zauberhaften Pfaffenwinkel, auf eine Tour, die von Gegensätzen lebt.

Am Vormittag besichtigen wir bei einer Führung das Kloster Wessobrunn mit seinem beeindruckenden Treppenhaus, dem farbenfrohen Benediktussaal, dem interessanten Apothekenmuseum und natürlich dem Fürstentrakt, dessen Stuckgang mit 88 Metern der längste der Welt ist. Anschließend fahren wir zum Mittagessen in einen schön gelegenen Landgasthof in Paterzell. Wer mag, kann danach noch einen kleinen Spaziergang durch den Eibenwald wagen, bevor wir uns nach Polling aufmachen. Dort steht mitten in der Natur,



auf 1600 Quadratmetern eine offene Säulenhalle, die zeitgenössische künstlerische Ideen und unterschiedliche kulturelle Auffassungen an einem Ort vereint. Sie soll ein „Zeichen der Solidarität und Völkerverständigung“ sein. Über hundert Künstler, haben dort Säulen gestaltet, die gemeinsam ein Dach tragen.

Bitte beachten Sie, dass es keine Zufahrtsmöglichkeit zur Säulenhalle gibt und der Weg (ca. 1200 m einfach) zu Fuß zurückgelegt werden muss.

Termin: Mittwoch 11. Mai 2022

Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 18,00 Euro Fahrtkosten

Führung: 3,00 Euro

HELFERESSEN

Auch wenn Sie, liebe Helferinnen und Helfer, in den Jahren 2020/2021 zeitweilig in eine unfreiwillige Zwangspause geschickt wurden, so möchten wir uns dennoch bei Ihnen für die ehrenamtliche Mitarbeit der letzten Monate bedanken. Ihr Engagement, Ihre Unterstützung, Ihr Durchhalten und zur „Seite stehen“ gab uns allen Kraft und die Energie wieder durchzustarten. Dafür sagen wir unsererseits herzlich „Vergeltsgott“ und laden Sie ein, gemeinsam mit uns zu feiern.

Termin: Donnerstag, 19. Mai 2022, 12.00 Uhr

Ort: Der Ort wird noch gesondert bekanntgegeben.

LENGGRIES - RUINE HOHENBURG - OBERGRIES

Die Gegend um Lenggries, das weiß jeder, der schon mal dort war, bietet nicht nur anspruchsvolle Bergtouren, sondern auch reizvolle Fußmärsche. Unsere heutige Tour führt uns von Lenggries auf die Burgruine Hohenburg, zum Schlossweiher und den Kalvarienberg. Von dort aus machen wir uns dann auf nach Steinbach, wo wir uns in einem Bauernhofcafe die Brotzeit schmecken lassen bevor wir uns auf den Weg nach Obergries machen.

Weglänge ca. 8 km. Gesamtgehzeit 4 Stunden. Höhenmeter 90 m

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 20. Mai 2022

Treffen: 8.00 Uhr am Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

RADLTOUR MIT AUSSTELLUNGSBESUCH: LUST AUF LUSTHEIM

Wir treffen uns mit dem Fahrrad am Seniorentreff und radeln gemütlich zum Schloßpark Oberschleißheim. Dort besuchen wir die Ausstellung „Lust auf Lustheim“, die historisches Meißener Porzellan und zeitgenössische Keramik in einen erfrischenden, anregenden und kurzweiligen Dialog setzt.

Termin: Dienstag, 24. Mai 2022

Treffen: 13.00 Uhr am Seniorentreff

Eintritt: 5,00 Euro



HERRSCHING-ARCHÄOLOGISCHER PARK- WARTAWEIL

Der Archäologische Park in Herrsching zeigt Funde aus der Römer- und Bajuwarenzeit. Wir sehen uns die Kleine Adelskirche an und setzen dann unsere Wanderung entlang des Ammersees nach Wartaweil fort. Dort machen wir Brotzeit am bekannten Kiosk Froschgartl und genießen den Blick auf den See.

Wegstrecke ca. 14 km. Gesamtgehzeit 3 Stunden

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 10. Juni 2022

Treffen: 9.00 Uhr Maibaum

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

Fahrtkosten und Eintritte werden am Wandertag extra berechnet

TAGESFAHRT: NÖRDLINGEN UND RIESKRATERMUSEUM

Vor etwa 15 Millionen Jahren kollidierte ein im Durchmesser ca. 1 km großer Asteroid mit der Erde. Das Resultat dieser kosmischen Begegnung ist das Nördlinger Ries. Der fast kreisrunde Einschlagskrater gehört zu den besterhaltenen Kratern dieser Größenordnung und diente mit seinen Gesteinsformationen schon den Apollo-Astronauten als Trainingsgebiet. Im Museum begeben wir uns auf die Spuren der Astronauten und lassen uns unter anderem von einem echten Stück Mondgestein beeindrucken. Aber auch Nördlingen selbst ist mit seinem mittelalterlichen Stadtkern und seiner rundum begehbaren Stadtmauer wohl einzigartig auf der Welt. Wir haben am Vormittag eine Führung durch das Kratermuseum und werden uns nach dem Mittagessen von den Schönheiten des Städtchens verzaubern lassen.



Termin: Donnerstag, 23. Juni 2022

Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 19,00 Euro Fahrkosten und 7,00 Euro Eintritt und 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.

DAS NEUE PROGRAMM JULI - DEZEMBER 2022 ERSCHEINT ENDE JUNI

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.

Eintritt 7,00 Euro, mit vhs-Vortragsabo frei.

Informationen zu den Filmen erhalten Sie bei der vhs, Tel. 089 / 550517-0

Filmcafe vhs im Kultur- und Bildungszentrum Seidl-Mühle, Mühlenstr. 15, Ismaning	Kino im Römerhof Riemeferldring 2, Garching
<p>MACKIE MESSER BRECHTS DREIGROSCHENFILM</p> <p>Im August 1928 wird in Berlin Bertold Brechts (Lars Eidinger) „Dreigroschenoper“ uraufgeführt. Das Stück wird zum vollen Erfolg, daher soll es verfilmt werden. Der Komponist Kurt Weill hilft tatkräftig mit. Doch das Vorhaben, die Geschichte rund um den Ganoven Macheath (Tobias Moretti), der mit Polly (Hannah Herzprung), der Tochter des sogenannten Bettlerkönigs Peachum, durchgebrannt ist, zu verfilmen, scheitert schon bald an den unterschiedlichen Absichten von Autor und Produktionsfirma: Während Brecht nicht weniger als den außergewöhnlichsten Film aller Zeiten drehen will, verfolgen die Produzenten rein wirtschaftliche Interessen.</p> <p>Termin: 07.02.2022, 15:00 Uhr</p>	<p>BOHEMIAN RHAPSODY</p> <p>1970 gründen Freddie Mercury und seine Freunde B. May, R. Taylor und J. Deacon die Band Queen. Schnell feiern die vier Männer erste Erfolge und produzieren bald Hit um Hit. Doch Freddie Mercury kämpft mit seiner inneren Zerrissenheit und versucht, sich mit seiner Homosexualität zu arrangieren. Schließlich verlässt Mercury Queen, um eine Solokarriere zu starten, erkennt aber schon bald, dass er ohne seine Mitstreiter aufgeschmissen ist. Obwohl er mittlerweile an AIDS erkrankt ist, gelingt es ihm, seine Bandmitglieder noch einmal zusammenzutrommeln und beim Live Aid einen der legendärsten Auftritte der Musikgeschichte hinzulegen...</p> <p>Termin: Montag 17.01.2022, 19:30</p>
<p>Die weiteren Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte beachten Sie die Aushänge.</p>	

<p>Mo 03.01. Seniorentreff geschlossen</p>	<p>Mo 10.01. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 04.01. Seniorentreff geschlossen</p>	<p>Di 11.01. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 05.01. Seniorentreff geschlossen</p>	<p>Mi 12.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
<p>Do 06.01. Feiertag</p>	<p>Do 13.01. 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 Gruppe Pflegende Angehörige</p>
<p>Fr 07.01.</p>	<p>Fr 14.01. Tageswanderung mit Resi Gehrer 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p>Mo 17.01. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 24.01. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 18.01. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 25.01. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 19.01. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 26.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p>Do 20.01. 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 15.30 Uhr Jahresrückblick</p>	<p>Do 27.01. 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 13.00 Uhr Literaturhaus</p>
<p>Fr 21.01.</p>	<p>Fr 28.01. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p>Mo 31.01. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 07.02. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 01.02. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 08.02. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 02.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 09.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 03.02. 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 Gruppe Pflegende Angehörige 15.30 Uhr Jahresrückblick</p>	<p>Do 10.02. Halbtagesfahrt Wörthsee 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</p>
<p>Fr 04.02. 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p>Fr 11.02. Tageswanderung mit Resi Gehrer 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p>Mo 14.02. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 21.02. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 15.02. 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 22.02 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 16.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 23.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 17.02. 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</p>	<p>Do 24.02. 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</p>
<p>Fr 18.02.</p>	<p>Fr 25.02.</p>

<p>Mo 28.02. 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 07.03. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 01.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I</p>	<p>Di 08.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II 19.00 Uhr Vhs- Digitalbildvortrag: Mallorca</p>
<p>Mi 02.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 09.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
<p>Do 03.03. 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 Gruppe Pflgende Angehörige</p>	<p>Do 10.03. 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 15.00 Uhr Literarisch-Musikalischer Nachmittag mit Anita Schulz</p>
<p>Fr 04.03.</p>	<p>Fr 11.03. Tageswanderung mit Resi Gehrer 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p>Mo 14.03. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 21.03. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 15.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 22.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 16.03. Tagesfahrt Augsburg 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 23.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p>Do 17.03. 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</p>	<p>Do 24.03. 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 16.00 Uhr Digitalbildvortrag: Türkei</p>
<p>Fr 18.03.</p>	<p>Fr 25.03. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p>Mo 28.03. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 04.04. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 29.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 05.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II 19.00 Uhr Vhs- Filmvortrag: Der Main</p>
<p>Mi 30.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 06.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
<p>Do 31.03. 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</p>	<p>Do 07.04. 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 13.00 Uhr Museum Ägyptischer Kunst 14.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</p>
<p>Fr 01.04. 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p>Fr 08.04. Tageswanderung mit Resi Gehrer 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

MONATSÜBERSICHT APRIL

<p>Mo 11.04. 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 18.04. Feiertag</p>
<p>Di 12.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 19.04. Seniorentreff geschlossen</p>
<p>Mi 13.04. 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 20.04. Seniorentreff geschlossen</p>
<p>Do 14.04. Seniorentreff geschlossen</p>	<p>Do 21.04. Seniorentreff geschlossen</p>
<p>Fr 15.04. Feiertag</p>	<p>Fr 22.04. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

<p>Mo 25.04. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 02.05. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff Gruppe I 15.00 Uhr PC-Treff Gruppe II 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 26.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 03.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 27.04. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p>Mi 04.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
<p>Do 28.04. Halbtagesfahrt Dachauer Schloss 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</p>	<p>Do 05.05. 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 13.45 Uhr Führung: München Geheim 14.00 Uhr Gruppe Pflegende Angehörige</p>
<p>Fr 29.04.</p>	<p>Fr 06.05. 12.00 Uhr Suppentag</p>

<p>Mo 09.05. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 16.05. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 10.05. 09.00 Uhr Spaziergang 1 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 17.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 11.05. Tagesfahrt Wessobrunn und Säulenhalle 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 18.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 12.05. 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</p>	<p>Do 19.05. 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 12.00 Uhr Helferessen</p>
<p>Fr 13.05. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 20.05. Tageswanderung mit Resi Gehrler</p>

<p>Mo 23.05. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 30.05. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 24.05. 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 13.00 Uhr Ausstellung Lustheim 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 31.05. 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 25.05. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p>Mi 01.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
<p>Do 26.05. Feiertag</p>	<p>Do 02.06. 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 Gruppe Pflegende Angehörige</p>
<p>Fr 27.05. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 03.06. 12.00 Uhr Suppentag</p>

**Vom 06. bis 17. Juni finden keine Veranstaltungen statt.
Das Offene Café und die Wanderung sind davon ausgenommen.**

<p>Mo 20.06. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Erinnern Sie sich...? 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 27.06. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 21.06. 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>	<p>Di 28.06 10.00 Uhr Latino Feeling 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 11.00 Uhr Latino Feeling 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I 16.15 Uhr Ausgleichsgymnastik II</p>
<p>Mi 22.06. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p>Mi 29.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singkreis 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 23.06. Tagesfahrt: Nördlinger Ries 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III</p>	<p>Do 30.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch Ia 11.00 Uhr Englisch IbI</p>
<p>Fr 24.06. 14.30 Uhr Café der NBH</p>	

NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Service- und Beratungsstelle: Rathausplatz 1, 85748 Garching, ☎ 320 13 48
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 8.30 - 12.00 Uhr
Betreutes Wohnen Königsgarten: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 890 431 44
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 9.00-11.00 Uhr

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

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

SENIORENZENTRUM GARCHING

Pichlmayr Wohn- und Pflegeheim Betriebsgesellschaft mbH

Josef-Amon-Haus

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

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

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

CARITASDIENSTE SCHLEISSHEIM - GARCHING

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

Sprechstunden nach vorheriger Vereinbarung unter ☎ 321 832-0

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

Caritas-Außenstelle Garching, Poststraße 8.

Sprechzeiten in Garching nach Vereinbarung.

SENIORENBEIRAT DER STADT GARCHING

Folgende Mitglieder gehören dem Seniorenbeirat an:

Ingeborg Le Maire, Danielle Gesa Löhr, Marion Ponkowsky, Helga Poschenrieder, Gertraud Peteranderl, Ingeborg Scholbeck und Hans-Eugen Wien.

E-Mail: kontakt@seniorenbeirat-garching.de.

Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching ist Christopher Redl, „Soziales und Bürgernetzwerk“, Zimmer 2.10, ☎ 320 89-154.

SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Der Paritätische Wohlfahrtsverband berät Angehörige und selbst von Krankheit und Pflege Betroffene. Die Sprechstunde findet einmal monatlich Donnerstag, von 14.00-15.30 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.

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 im Pfarrsaal von St. Severin..

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.
- Die Anmeldung für die Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist ab **Montag, 10. Januar 2022** möglich. Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular auf Seite 20 und geben dieses im Seniorentreff ab.
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt.

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
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