

SENIORENTREFF

JULI - DEZEMBER 2022





LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN,

„Das Alter beginnt da, wo die Neugierde aufhört“, schrieb einst der portugiesische Schriftsteller José Saramago.

Und tatsächlich: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Interesse und Neugierde die „Jungbrunnen im Alter“ sind. Immer wieder offen sein für Neues bedeutet Geist und Körper beweglich zu halten, dem Alltagstrott zu entfliehen, die bunte Vielfalt des Lebens jeden Tag neu zu entdecken und Herausforderungen zu bewältigen.

Der Seniorentreff bietet Ihnen mit seinem engagierten und sachkundig zusammengestellten Programm für das 2. Halbjahr 2022 wieder viele Möglichkeiten neugierig zu sein, Neues auszuprobieren und zu entdecken.

Ob Tagesfahrten und Wanderungen zu Orten, die Sie noch nicht kennen, Ausstellungen und Museen die Sie noch nie besucht haben, Vorträge und Kurse, die Ihren Wissensdurst stillen – Sie sind herzlich eingeladen von all diesen Angeboten Gebrauch zu machen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne, erlebnisreiche und genussvolle Stunden, Tage und Monate.

Bleiben Sie gesund, bleiben Sie zuversichtlich und vor allem – bleiben Sie neugierig!

Ihr

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

GRÜß GOTT, LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

viele von unseren Kursteilnehmer*innen haben es bereits in der Zeitung gelesen, andere wiederum haben es von uns in den letzten Wochen persönlich erfahren:

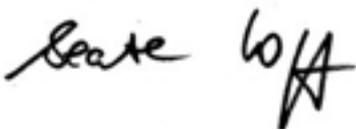
Mit dem Stadtratsbeschluss vom Januar 2022 erhöhen wir ab Juli dieses Jahres unsere Kursgebühren und verändern unsere Zahlungsmodalitäten. Sehr gefreut hat uns, dass diese Neuerung bisher von allen Senior*innen positiv aufgenommen und für richtig befunden wurde. Die neuen Gebühren betragen ab sofort 2,00 bis 3,00 Euro pro Kurseinheit und werden für ein Quartal im Voraus bezahlt. Die genauen Kosten für Ihren Kurs entnehmen Sie den nachfolgenden Seiten und beachten Sie auch die allgemeinen Informationen auf Seite 33.



Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Blättern im neuen Veranstaltungsprogramm. Sie werden Altbewährtes entdecken, wie Vorträge, Tagesfahrten und Wanderungen zu schönen und interessanten Zielen, aber auch Neues, wie z.B. der Kurs „Einstieg in die Digitale Welt“ von Frauke Bähr oder „Gedächtnisübungen“ mit Anita Schulz.

Zu guter Letzt würde es uns natürlich freuen, wenn wir Sie auf unserem Sommerfest Anfang Juli begrüßen dürfen. Drei Jahre mussten wir auf diese beliebte Veranstaltung verzichten, aber dieses Jahr „pack ma`s“ bei bester Laune und hoffentlich gutem Wetter!

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink that reads "Beate Kopp". The signature is written in a cursive style.

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

Kosten: Juli - Sept: 18,00 € Okt - Dez: 20,00 €

SPAZIERGANG

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

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Kosten: Juli - Okt: 24,00 €

RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ

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

Leitung: Eva Maria Sauer

Ort: Gymnastikraum Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 14 tägig, 9.00 - 10.00 Uhr

Kosten: Juli - Sept: 6,00 € Okt - Dez: 10,00 €

LATINO FEELING

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: Saal Seniorentreff

Termin: (stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte Aushänge beachten!)

Kosten: (standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest)

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
Kosten: Juli - Sept: 14,00 € Okt - Dez: 20,00 €

AUSGLEICHSGYMNASTIK

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

Leitung: Stefanie Brayford
Ort: Gymnastikraum Seniorentreff
Termine: Dienstag, Sitz- und Halteaufbautraining 14.00 Uhr
 Ausgleichsgymnastik I 15.00 Uhr
 Ausgleichsgymnastik II 16.15 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 18,00 € Okt - Dez: 20,00 €

SENIORENGYMNASTIK

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

Leitung: Ines Hütter
Ort: Gymnastikraum VHS, Bürgermeister-Wagner-Str. 3
Termine: Donnerstag, Gruppe I 9.00 - 10.00 Uhr
 Gruppe II 10.00 - 11.00 Uhr
 Gruppe III 11.00 - 12.00 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 14,00 € Okt - Dez: 20,00 €

QI GONG

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

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

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Gymnastikraum VHS, Bürgermeister-Wagner-Str. 3
Termine: Montag, Gruppe I 9.00 - 9.45 Uhr
 Gruppe II 10.00 - 10.45 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 12,00 € Okt - Dez: 20,00 €

YOGA

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

Leitung: Julia Guck
Ort: Gymnastikraum VHS, Bürgermeister-Wagner-Str. 3
Termin: Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 14,00 € Okt - Dez: 16,00 €

STOCKSCHIESSEN

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

Neue Stockschiützen sind herzlich willkommen.

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

Termin: Dienstag, 14.00 Uhr

SINGEN MIT DEN „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 kleinen Chor gut aufgehoben.

Leitung: Christian Bauer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr, 14 tädig
Kosten: Juli - Sept: 12,00 € Okt - Dez: 12,00 €

GEDÄCHTNISÜBUNGEN bei Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis

Auf vergnügliche Weise, ohne Stress und Leistungsdruck trägt dieser Kurs dazu bei, Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu steigern. Jede Menge Spaß ist dabei garantiert.

Leitung: Anita Schulz
Ort: Seminarraum 2, Seniorentreff
Termin: Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14.00 – 15.00 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 9,00 € Okt - Dez: 15,00 €

GEDÄCHTNISTRAINING

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

Leitung: Andrea Bauer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 14 tädig, 9.00 - 10.00 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 9,00 € Okt - Dez: 15,00 €

ITALIENISCH MIT VORKENNTNISSEN

Dieser Kurs widmet sich dem Erwerb sprachlicher Grundkenntnisse. Durch abwechslungsreiche Übungen und Aktivitäten werden Sie mit verschiedenen Grammatikthemen vertraut gemacht.

Außerdem werden Sie durch das Zuhören von Dialogen aus dem Alltagsleben Ihren Wortschatz erweitern.

Aber auch die Kultur soll nicht zu kurz kommen: Wir werden bekannte italienische Lieder hören, typische Gerichte aus der italienischen Küche kennenlernen und verschiedene Sitten und Bräuche entdecken.

Vorkenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt.

Leitung:	Lucia Bolzoni		
Ort:	Seminarraum 1, Seniorentreff		
Termin:	Montag, 10.00 - 11.00 Uhr		
Kosten:	Juli - Sept: 18,00 €	Okt - Dez:	27,00 €

PARLI ITALIANO?

Il corso di conversazione vi offre la possibilità di utilizzare ed esercitare le vostre conoscenze linguistiche. In un'atmosfera rilassata e serena ci dedicheremo a vari temi, come ad esempio il tempo libero, usi e costumi in Italia, differenze di culture, viaggi, temi d'attualità ed altro ancora. Svolgendo dialoghi interattivi e giochi di ruolo, leggendo interviste, articoli di giornale, storie e testi di vario genere il vostro vocabolario verrà attivato ed esteso in maniera naturale e divertente.

Sono richieste conoscenze di base della lingua italiana.

Leitung:	Lucia Bolzoni		
Ort:	Seminarraum 1, Seniorentreff		
Termin:	Montag, 11.00 - 12.00 Uhr		
Kosten:	Juli - Sept: 18,00 €	Okt - Dez:	27,00 €

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Leitung:	Beate Windisch		
Ort:	Seminarraum 3, Seniorentreff		
Termin:	Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr		
Kosten:	Juli - Sept: 27,00 €	Okt - Dez:	30,00 €

ENGLISCH MIT VORKENNTNISSEN

Brush up your English!

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

Leitung:	Frauke Bähr		
Ort:	Seminarraum 1, Seniorentreff		
Termine:	Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr		
Kosten:	Juli - Sept: 21,00 €	Okt - Dez:	27,00 €

MALKURS

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

Leitung: Elisabeth Seitzl
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Dienstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten: (standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest)

KERAMIKKURS

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

Leitung: Debora Dietze
Ort: Keramikwerkstatt Seniorentreff
Termine: Mittwoch, 14.00 - 16.00 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 21,00 € Okt - Dez: 27,00 €

PC-TREFF

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

Leitung: Wolfgang Hexamer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Montag, 1 x monatlich, Gruppe I 13.00 – 14.30 Uhr
 Gruppe II 15.00 – 16.30 Uhr
Kosten: Juli - Sept: 6,00 € Okt - Dez: 9,00 €

**BINGO**

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

Wir servieren Ihnen eine Tasse Kaffee und Gebäck.

Leitung: Stefanie Brayford / Arbeiterwohlfahrt
Ort: Saal Seniorentreff
Kosten: 1,00 € pro Spielrunde mit einer Bingokarte
 1,00 € für Gebäck
Termine: Mittwoch, 1x monatlich, 15.00 - 16.30 Uhr
 27. Juli, 28. September, 26. Oktober, 16. November 2022

BRIDGE	Termin :	Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
CANASTA	Termin:	Montag, 13.30 - 17.00 Uhr
SCHAFKOPFEN	Termin:	Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr



SUPPENTAG

„Es ist noch Suppe da...“

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

Kaltgetränke werden gesondert berechnet.

Kosten: 4,50 €

Termin: Freitag, 1 x monatlich, 12.00 Uhr

05. August	Hackfleischeintopf
07. Oktober	Lamm-Bohnen-Eintopf
04. November	Thailändische Hühnersuppe

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 Erdinger an (Tel: 089/6221-2128).

Leitung:	Christine Erdinger, Fachstelle für Pflegende Angehörige des Landkreises München
Termine:	Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr 14. Juli, 11. August, 15. September, 03. November, 08. Dezember 2022

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, 1 x monatlich, 16.30 Uhr 06. Juli, 14. September, 05. Oktober, 09. November, 07. Dezember 2022
-----------------	---

SOMMERFEST



Drei Jahre musste unser beliebtes Sommerfest ausfallen. Dieses Mal hoffen wir, dass wir endlich wieder gemeinsam feiern und bei herrlichem Wetter leckere Kuchen, Torten und Gegrilltes genießen können. Für Getränke ist selbstverständlich ebenfalls gesorgt.

Zum Tanz spielt auf: „Mister Moskito“

Termin: Donnerstag, 07. Juli 2022, 15.00 Uhr

Eintritt frei.

EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT

Wenn Sie erstmalig mit Computern arbeiten wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! An drei Nachmittagen wollen wir Grundbegriffe klären und mit einfachen Anwendungsbeispielen in die digitale Welt eintauchen.

Gemeinsam lernen wir die Windows Oberfläche, ein Programm zum Schreiben von Texten und die Möglichkeiten im Internet kennen.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Maximal 6 Teilnehmer!

Leitung: Frauke Bähr

Ort: Saal, Seniorentreff

**Termine: Montag, 11. Juli, 18. Juli, 25. Juli 2022
13.30 - 15.00 Uhr**

Kosten: 9,00 Euro

NEU

STARNBERG - MAISINGER SCHLUCHT - POSSENHOFEN

Unter dem schattigen Dach großer Laubbäume plätschert der Maisinger Bach munter durch die gleichnamige Schlucht. Die ideale Wanderung also für heiße Tage. Wir wandern von Starnberg durch die Maisinger Schlucht zum Maisinger See, wo wir unseren Einkehrschwung machen werden. Anschließend geht es über Pöcking nach Possenhofen.

Gesamtgehzeit 3,5 Stunden, 100 Höhenmeter, Weglänge ca. 10 km.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 15. Juli 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: TORFMUSEUM ROTTAU

An diesem Vormittag fahren wir an den Rand des Naturschutzgebiets „Kendlmühlfilzen“ bei Rottau und besichtigen dort ein Highlight des Chiemgaus: Das „Museum Torfbahnhof“ mit der Feldbahn. Bei einer Führung bekommen wir interessante Einblicke in ein Stück regionaler Vergangenheit und in die Gegenwart des Hochmoors. Anschließend fahren wir nach Westerbuchberg, wo wir bei herrlichem Ausblick auf die Chiemgauer Alpen zu Mittag essen werden.



Am Nachmittag geht's dann zum Kaffeetrinken und Spazierengehen nach Aschau.

- Termin:** Donnerstag, 21. Juli 2022
Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Kosten: 20,00 Euro Fahrtkosten
9,00 Euro Museum und Torfbahn



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 eine Tasse Kaffee und Gebäck.

- Kosten:** 1,00 Euro pro Spielrunde mit einer Bingokarte
1,00 Euro für Gebäck
Leitung: Stefanie Brayford Arbeiterwohlfahrt
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 27. Juli 2022, 15.00 - 16.30 Uhr
Weitere Termine: 28. September, 26. Oktober, 16. November 2022

AUSSTELLUNGSBESUCH „JUGENDJAHRE“

Zwischen Wirtschaftswunder und Münchner Sommerolympiade

Die Ausstellung versetzt uns zurück in die Zeit des Rock'n Roll, der Miniröcke, Hippies und Studentenunruhen.

Wie lebte es sich als Jugendlicher und junger Erwachsener „auf dem Land“?

Wir wandern bei schönem Wetter nach Ismaning ins Schlossmuseum, bei Regen nehmen wir den Linienbus.

Nach der Ausstellungsbesichtigung machen wir noch einen Einkehrschwung in einen Biergarten.

- Termin:** Mittwoch, 03. August 2022
Treffen: 13.00 Uhr am Seniorentreff
Kosten: 3,00 Euro Eintritt





SUPPENTAG

„Es ist noch Suppe da...“

Genießen Sie in netter Gesellschaft einen Hackfleisch Eintopf, einen kleinen Nachtisch und eine Tasse Kaffee.

Termin: Freitag, 5. August 2022, 12.00 Uhr
Weitere Termine: 07. Oktober 2022
 04. November 2022
Kosten: 4,50 Euro

**Kaltgetränke werden gesondert berechnet.
 Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!**

HALBTAGESFAHRT: BERGGASTHOF DUFTBRÄU AM SAMERBERG

Am Fuße von Heuberg, Feichteck und Hochries, eingebettet in die einzigartige Landschaft des Samerbergs befindet sich dieser gemütliche Berggasthof.

Die ersten Bewohner, die sich hier im Mittelalter ansiedelten, waren Holzarbeiter. Sie „trifteten“ die geschlagenen Stämme über den Bach ins Tal. In der Nähe des Wasserfalls errichteten sie eine Hütte für ihre anstrengende Arbeit am Berg.

Im Samerbuch heißt es 1543: „Georg Schmidt, ain Heisl in der Wasserfalln. Das Heisl ist nicht mit Wissen des Kastners aufgesetzt“.

Somit ist der Duftbräu der erste nachweisbare Schwarzbau auf dem Samerberg! Gebaut wurde das „Heisl“ aus dem in der Nähe gewonnenen „Duftstoa“ (Tuffstein).

Wir verbringen diesen Nachmittag bei hoffentlich wunderschönem Wetter und mit bester Aussicht, genießen eine gute Brotzeit sowie Kaffee und Kuchen und erkunden die Gegend bei einem kleinen Spaziergang.

Termin: Mittwoch, 10. August 2022
Abfahrt: 12.00 Uhr Maibaum
Rückkehr: ca. 17.30 Uhr
Kosten: 15,00 Euro Fahrtkosten



FÜHRUNG: GLYPTOTHEK



Staatliche Antikensammlungen und Glyptothek München, R. Kühling

Münchens ältestes öffentliches Museum; das einzige Museum auf der Welt, welches allein der antiken Skulptur gewidmet ist. Viele Alleinstellungsmerkmale gibt es, die man für die Glyptothek geltend machen könnte. Doch bringt keiner dieser Superlative hinreichend zum Ausdruck, welchen ästhetischen, künstlerischen und kulturhistorischen Genuss ein Besuch des Museums bieten kann.

Vor den schlichten Ziegelmauern der überwölbten Museumssäle stehen die Antiken frei im Raum. Große Fenster sorgen für Tageslicht. An sonnigen Tagen kann man die Marmorfiguren deshalb in einer Atmosphäre erleben, die selbst in Heiligtümern oder auf Marktplätzen antiker Städte nicht eindrücklicher gewesen ist.

Termin: Donnerstag, 15. September 2022

Treffpunkt: 13.00 Uhr Maibaum

Kosten: 8,00 Euro Führung und Eintritt

Wir bitten alle Teilnehmer, sich ein MVV –Ticket zu besorgen.

KREUTH - SIEBENHÜTTEN - ALTES BAD

Gleich hinter Wildbad Kreuth öffnet sich ein herrliches Naturparadies mit bekannten Zielen, wie der Herzoglichen Fischzucht, der Königsalm, Geißalm, Wolfsschlucht etc. und eben „Siebenhütten“, bequem für den Wanderer erreichbar und herrlich gelegen an der Hofbauernweißach. Das Umfeld ist wild und ursprünglich, die drei verbliebenen Hütten sind schindelgedeckt und liebevoll hergerichtet die Zäune traditionell und die Brotzeiten der Region angepasst. Auf dem Weg zum Alten Bad sind ca. 150 Höhenmeter zu überwinden.

Gesamtzeit 3,5 Stunden, Weglänge ca. 11 km.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 16. September 2022

Treffen: Maibaum um 8.00 Uhr

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

Fahrtkosten werden am Wandertag extra berechnet.

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreff ist erforderlich!

TAGESFAHRT: HARBURG

An der Romantischen Straße, mitten im Herzen von Bayerisch-Schwaben, liegt Harburg zu Füßen einer beeindruckenden mittelalterlichen Burganlage. Die Harburg zählt zu den größten, ältesten und besterhaltenen Burganlagen Süddeutschlands.

Bei einem Rundgang mit Führung tauchen wir ein, in die fast 900 jährige wechselvolle Geschichte der Burg.

Nach dem Mittagessen bummeln

wir durch das bezaubernde Städtchen, erkunden die historische Altstadt und/oder genießen bei einem Spaziergang das idyllische Ufer der Wörnitz.

Bitte beachten Sie, dass bei der Führung einige Treppen überwunden werden müssen!

Termin: Mittwoch, 21. September 2022

Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 20,00 Euro Fahrtkosten

6,00 Euro Führung und Eintritt



BEIRATSWAHL DES SENIORENTREFFS

Wir danken den bisherigen Beiratsmitgliedern ganz herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit im Seniorentreff, denn auch in Pandemiezeiten gab es einiges zu tun und wichtige Entscheidungen zu treffen. Nun ist es jedoch schon wieder so weit, es stehen Neuwahlen an.

Der Beirat des Seniorentreffs besteht aus sieben Mitgliedern und einer Ersatzperson, wird für einen Zeitraum von zwei Jahren gewählt und ist für die verschiedensten Aufgabenbereiche im Seniorentreff mit zuständig, wie z.B. Planung, Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen.

Zur Wahl berechtigt und wählbar sind alle über 60-jährigen und nicht mehr berufstätigen Bürgerinnen und Bürger der Stadt Garching.

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

Termin: Donnerstag, 13. Oktober 2022, 14.00 Uhr

GRIECHISCHE INSELWELT

Auf den Spuren des Odysseus

Digitaler Vortrag. Im Inselmeer der Griechen liegen über hundert Inseln. Das sind die Inseln der Kykladen, Sporaden, der Dodekanes, der saronische Golf, die ionischen Inseln sowie Rhodos und Kreta. Besonders reizvoll ist es, diese Inseln mit einem Kaiki, einem ehemaligen Frachtensegler, zu besuchen. Man legt in einsamen Buchten zum Baden an, besucht malerische Hafenstädte, macht Ausflüge mit Wanderungen zu Klöstern, antiken Stätten, Tavernen und erlebt eine nette Gemeinschaft bei landestypischem Essen und Retsina. Besonders schön und klimatisch angenehm ist die Reisezeit im frühen Sommer. Es ist noch nicht zu heiß, die Inselvegetation ist noch in Blüte und man kann schon baden in den herrlich blaugrünen Gewässern der Buchten. Bei diesem Reisevortrag werden Bilder von etwa 15 Ägäis Turns aus den letzten 20 Jahren gezeigt. Die Gebühr von 7,00 Euro wird an der Abendkasse bezahlt.

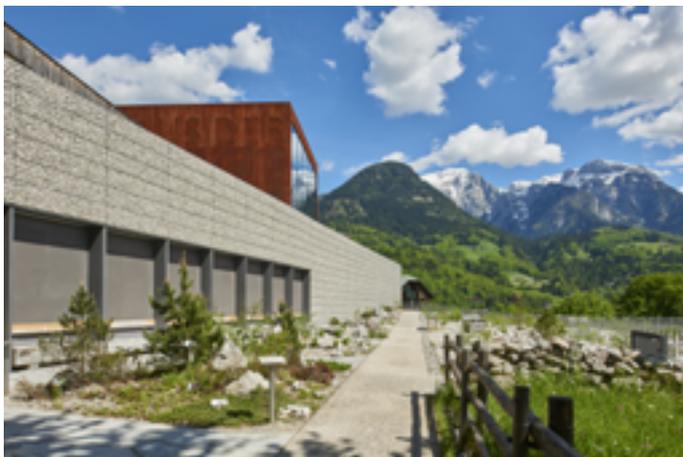
Eine Anmeldung bei der VHS ist erforderlich.

Vhs-Digitalbildvortrag von Peter Bierl

Termin: Dienstag, 18. Oktober 2022 um 19.00 Uhr



TAGESFAHRT: HAUS DER BERGE UND HINTERSEE



Am Ortseingang von Berchtesgaden steht das Haus der Berge, das Informations- und Bildungszentrum des Nationalparks Berchtesgaden. In der Dauerausstellung „Vertikale Wildnis“ können wir die Natur in Deutschlands einzigem Alpen-Nationalpark vom Grund des Königssees bis zu den Gipfeln der umliegenden Berge erleben. Höhepunkt der Ausstellung ist schließlich die Bergvitrine, deren Lamellen am Ende der Ausstellung den Blick auf den Watzmann freigeben und so eine Brücke schlagen zwischen der nachgebildeten

Natur der Ausstellung und dem tatsächlichen Nationalpark Berchtesgaden.

Nach der Führung fahren wir zum türkisgrünen Hintersee, wo wir gemeinsam zu Mittag essen.

Anschließend machen wir dort, bei hoffentlich bestem Wetter und herrlicher Bergkulisse, einen Spaziergang zu einem am See gelegenen Café.

Termin: Mittwoch, 20. Oktober 2022

Abfahrt: 8.00 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

**Kosten: 22,00 Euro Fahrtkosten
1,00 Euro Einführung**

VON OBERAMMERGAU NACH ETTAL

Diese kleine aber schöne Wanderung führt uns von Oberammergau entlang durch das Tal der Ammer zum Kloster Ettal, wo im feinsten Ambiente für das Wohl der Wanderer bestens gesorgt wird.

Gesamtzeit: 2 Stunden, Weglänge 6 km, Höhenmeter 100 m

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: 21. Oktober 2022

Treffen: Stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte Aushänge beachten.

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

Fahrtkosten werden am Wandertag extra berechnet

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich!

TANZNACHMITTAG MIT „HANS DEM VILSTALER“

Bei flotter Livemusik von Hans kann nach Herzenslust das Tanzbein geschwungen, oder auch einfach nur gemütlich zugehört und geratscht werden.

Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt.

Eintritt frei.

**Termin: Donnerstag, 27. Oktober 2022
15.00 – 18.00 Uhr**



VON SIZILIEN NACH HOLLAND



Von der Antike in die Moderne, von engen Kopfstein gepflasterten Strassen zu achtspurigen brettebenen Autopisten oder von Vulkanasche behinderter Sicht zu glasklarer Nordseeluft.

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Digitalbildvortrag von Helmut Lückhof

Termin: Donnerstag, 10. November 2022, 16.00 Uhr

GELTENDORF – ERESING – ST. OTTILIEN

Diese Wanderung mit geringem Höhenunterschied führt uns über breite Feld- und Forstwege und ist gut als Winterwanderung geeignet.

Gesamtgehzeit: 3 Stunden, Weglänge 8 km.

Tageswanderung mit Resi Gehrler

Termin: 11. November 2022

Treffen: Stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte Aushänge beachten.

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

Fahrtkosten werden am Wandertag extra berechnet

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich!

BASARBASTELN

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

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

Leitung: Christa Kratzl

Termine: Montag, 14. November 2022,
Donnerstag, 17. November 2022,
jeweils 14.00 Uhr



SCHOTTLAND - HIGHLIGHTS UND HIGHLANDS



Schottland ist mehr als Whisky, Dudelsack und Loch Ness. Auf unserer Reise von Glasgow, über Isle of Mull und Skye, den Highlands bis Edinburgh erleben Sie sattgrüne Täler, majestätische Berge und malerische Küsten. Neben Clan-Geschichten, Mythen und Legenden entdecken wir Traumlandschaften der Glens, Bens und Lochs, besuchen Burgen und Herrenhäuser sowie Städte voller historischer und kultureller Tradition, erfüllt von pulsierendem Leben und schottischer Herzlichkeit.

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

Eine Anmeldung bei der Vhs ist erforderlich.

Vhs-Digitalbildvortrag von Dr. Tanja Gouda

Termin: Dienstag, 15. November 2022 um 19.00 Uhr

KRIPPENAUSSTELLUNG

Letztes Jahr wurde die Krippe von vielen vermisst. Wir hoffen daher sehr, dass es 2022 wieder möglich ist, die selbstgestaltete Krippe der Keramikgruppen im Foyer der Einrichtung aufzubauen, damit sich viele große und kleine Garchingerinnen und Garchinger an ihr erfreuen.

Ausstellungsbeginn:

Mittwoch, 23. November 2022, ab 09.00 Uhr



Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.



WEIHNACHTSBÄCKEREI

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

Leitung: Waltraud Neumeier
Termine: **Mittwoch, 23. November 2022, 14.00 Uhr**
Donnerstag, 24. November 2022, 14.00 Uhr

ADVENTSBASAR

Wir bieten zum Verkauf an: Handarbeiten, Keramik, Aquarelle, Marmeladen, Plätzchen u.a.

Selbstverständlich können Sie es sich auch in unserer Kaffee-Ecke, bei selbstgebackenem Kuchen und einer Tasse Kaffee / Tee gemütlich machen.

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

Mittwoch, 30. November 2022, 14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 01. Dezember 2022, 09.00 - 17.00 Uhr



AUSFLUG: WEIHNACHTSMARKT AUF SCHLOSS BLUTENBURG



Der Weihnachtsmarkt auf Schloß Blutenburg - umgeben von einem Wassergraben und festlich beleuchteten Mauern - ist an Flair und Romantik kaum zu schlagen und gilt auch als einer der schönsten, besinnlichsten und stimmungsvollsten Weihnachtsmärkte im Münchner Raum. Hier findet man ein breites Spektrum an traditionellem Schmuckwerk, Handwerkskunst und regionalen, kulinarischen Köstlichkeiten. Die Schloßschänke lädt zu Glühwein, Kaffee, Weihnachtsgebäck und Bratwürsten ein. Wir fahren an diesem Nachmittag gemeinsam mit dem MVV dorthin, bummeln über den Weihnachtsmarkt und lassen uns von dem einzigartigen Schloßambiente verzaubern. Wir bitten alle Teilnehmer*innen, sich ein MVV-Ticket zu besorgen

Termin. Freitag, 02.Dezember 2022
Treffen: 15.00 Uhr am Maibaum
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

WEIHNACHTSFEIER FÜR DIE BEWOHNER DER KOMMUNALEN SENIORENWOHNANLAGE

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

Termin: Donnerstag, 15. Dezember 2022, 15.00 Uhr



SUPPENTAG

Eines ist uns gar nicht schnuppe:
 Wann wiederkehrt der Tag der Suppe?:
 Liebevoll der Tisch gedeckt,
 es duftet, was gleich köstlich schmeckt –
 dann kommt die Suppe, lecker, lecker,
 trifft sie jeden der Geschmäcker!
 Schorle, Wasser, Bier und Russ,
 alles steigert den Genuss!
 Danach sind alle Gäste satt,
 gewissermaßen suppenmatt.
 Dagegen aber wirkt sehr fein,
 ein Nachtisch bunt im Gläselein.
 Zum Schluss schlürft jeder den Kaffee,
 er bringt die Geister in die Höh!
 Hoch lebe die Suppenköchin gar sehr:
 Im nächsten Jahr wir möchten noch mehr!
 Herzlichen Dank und Wünsche zum Jahr,
 dem Neuen, es werde dieses Mal wunderbar!!

Gedicht von Helga Müller

Veranstaltungen: Bildrechte

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

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

DAS NEUE PROGRAMM JANUAR- JUNI 2023 ERSCHEINT ENDE DEZEMBER

	<p>Mo 04.07. 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 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
	<p>Di 05.07. 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 06.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>
	<p>Do 07.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Sommerfest</p>
	<p>Fr 08.07.</p>

<p>Mo 11.07. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Computer für Einsteiger 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 18.07. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Computer für Einsteiger 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 12.07. 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 19.07. 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 13.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 20.07. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 14.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>	<p>Do 21.07. Tagesfahrt Torfbahnhof Rottau 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III</p>
<p>Fr 15.07. Wandern mit Resi Gehrler</p>	<p>Fr 22.07. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

MONATSÜBERSICHT JULI/AUGUST

<p>Mo 25.07. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr Computer für Einsteiger 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 01.08. 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 26.07. 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 02.08. 9.00 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>Mi 27.07. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p>Mi 03.08. 13.00 Uhr Ausstellungsbesuch Ismaning 14.00 Uhr Keramikkurs</p>
<p>Do 28.07. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I</p>	<p>Do 04.08. 10.00 Uhr Englisch I</p>
<p>Fr 29.07.</p>	<p>Fr 05.08. Suppentag</p>

<p>Mo 08.08. 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 12.09. 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 09.08. 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 13.09 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 10.08. Halbtagesfahrt: Duftbräu 14.00 Uhr Keramikkurs</p>	<p>Mi 14.09. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Andacht</p>
<p>Do 11.08. 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>	<p>Do 15.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 13.00 Uhr Glyptothek 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>
<p>Fr 12.08. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 16.09. Wandern mit Resi Gehrer</p>

**Vom 15. August bis 09. September finden keine Veranstaltungen statt.
Das Offene Café ist davon ausgenommen.**

<p>Mo 19.09. 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 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 26.09. 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 20.09. 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 27.09. 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 21.09. Tagesfahrt: Harburg 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 28.09. 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.30 Uhr Bingo</p>
<p>Do 22.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I</p>	<p>Do 29.09. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I</p>
<p>Fr 23.09. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 30.09.</p>

<p>Mo 03.10. Feiertag</p>	<p>Mo 10.10. 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 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 04.10. 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 11.10. 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 05.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 12.10. 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 06.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I</p>	<p>Do 13.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Beiratswahl des Seniorentreffs</p>
<p>Fr 07.10. 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p>Fr 14.10. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

MONATSÜBERSICHT OKTOBER

<p>Mo 17.10. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 24.10. 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 18.10. 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: Griechische Inseln</p>	<p>Di 25.10. 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 19.10. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 26.10. 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p>Do 20.10. Tagesfahrt: Haus der Berge 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III</p>	<p>Do 27.10. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Tanznachmittag mit dem Vilstaler</p>
<p>Fr 21.10. Wandern mit Resi Gehrler</p>	<p>Fr 28.10. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>

**Vom 31. Oktober bis 04. November finden keine Veranstaltungen statt.
Der Suppentag und Pflegende Angehörige sind davon ausgenommen.**

<p>Mo 07.11. 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 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 14.11. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Basarbasteln 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 08.11. 10.00 Uhr Englisch I 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 15.11. 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: Schottland</p>
<p>Mi 09.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 16.11. 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>
<p>Do 10.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 16.00 Uhr Digitalbildvortrag: Von Sizilien nach Holland</p>	<p>Do 17.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Basarbasteln</p>
<p>Fr 11.11. Wandern mit Resi Gehrler 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 18.11.</p>

**MONATSÜBERSICHT
NOVEMBER/DEZEMBER**

<p>Mo 21.11. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 28.11. 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 22.11. 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 29.11. 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 23.11. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 30.11. 14.00 Uhr Adventsbasar 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 24.11. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei</p>	<p>Do 01.12. 09.00 Uhr Adventsbasar 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I</p>
<p>Fr 25.11. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 02.12. 15.00 Uhr Ausflug Weihnachtsmarkt</p>

<p>Mo 05.12. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 12.12. 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 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p>Di 06.12. 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 13.12. 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 07.12. 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht</p>	<p>Mi 14.12. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p>Do 08.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Pflegende Angehörige</p>	<p>Do 15.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 15.00 Uhr Weihnachtsfeier für die Hausbewohner</p>
<p>Fr 09.12. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 16.12.</p>

MONATSÜBERSICHT DEZEMBER

<p>Mo 19.12. 09.00 Uhr Qi-Gong I 10.00 Uhr Qi-Gong II 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p>Mo 26.12. Feiertag</p>
<p>Di 20.12. 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 27.12. geschlossen</p>
<p>Mi 21.12. 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p>Mi 28.12. geschlossen</p>
<p>Do 22.12. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I</p>	<p>Do 29.12. geschlossen</p>
<p>Fr 23.12. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH</p>	<p>Fr 30.12.</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, 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

Die Sozialpädagogin Christine Erdinger vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige
und selbst von Krankheit und Pflege Betroffene. Die Sprechstunde findet einmal monatlich am
Donnerstag nach Vereinbarung 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 ☎ 6221-2128 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 10.30-12.00 Uhr im Pfarrsaal von
St. Severin, Poststr. 8.

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

WIR ÜBER UNS

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

ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN, KURSEN UND GRUPPEN

- Die Anmeldung für die Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist ab **Montag, 27. Juni 2022** möglich. Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Bei Interesse für einen Kurs erkundigen Sie sich bitte immer, ob er aufnahmefähig ist.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

BEZAHLUNG

- Bei 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 Absage am Tag vor der Veranstaltung gibt es aufgrund der knappen Kostenkalkulation keine Rückerstattung.
- Bei Kursen besteht eine „quartalsweise“ Vorauszahlung. Bei Teilbesuch eines Kurses ist keine Rückerstattung möglich. Sollten Kurstage ausfallen, verlängern sich die Kurse entsprechend.

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);
Andrea Bauer, Verwaltung
Frauke Bähr, Verwaltung

Kooperationspartner

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