

SENIORENTREFF

JANUAR - JUNI 2023



Titelbild: Bunter Blumenstrauß
Aquarell von Brigitte Schuhmacher, Malgruppe von Elisabeth Seitzl



LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN,

ich freue mich, Ihnen für das 1. Halbjahr 2023 wieder ein abwechslungsreiches und breitgefächertes Veranstaltungsangebot des Seniorentreffs präsentieren zu dürfen.

Seit vielen Jahrzehnten bereichert diese Einrichtung das städtische Leben und trägt zur bunten Vielfalt in unserer Kommune bei. Ohne das große Engagement der Mitarbeiterinnen, der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer und des Beirats des Seniorentreffs ist dies jedoch nicht möglich. Ihnen gilt mein besonderer Dank! Sie sorgen dafür, dass der Seniorentreff ein lebendiger Ort der Begegnung ist und das spiegelt sich letztendlich auch in der Zufriedenheit der Besucherinnen und Besucher wider.

Das vorliegende Programm wurde sicher schon von vielen mit Spannung erwartet und so möchte ich Sie einladen, wieder an interessanten Vorträgen und Führungen,

Wanderungen und Ausflügen sowie laufenden Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen und dabei Neues zu erlernen und in Gemeinschaft aktiv und kreativ zu sein.

Ihnen allen wünsche ich ein gutes, friedliches Neues Jahr 2023 bei bester Gesundheit sowie viele schöne und bereichernde Stunden in den kommenden Monaten im Seniorentreff.

Ihr

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

Dr. Dietmar Gruchmann
Erster Bürgermeister

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,

seit Mitte September 2022 arbeite ich,
Kerstin Aubele-Schuster, als Sozialpädagogin in Teilzeit
mit 20 Stunden im Seniorentreff.

Im Rahmen meiner Tätigkeit bin ich auch für die Belange
der Seniorenwohnanlage zuständig.

Gebürtig vom Niederrhein, an der Grenze zu den
Niederlanden, flaches Land und Weite gewohnt, genieße
ich hier im Süden das Gebirge, lerne „bayerisch“ zu
verstehen und bin gespannt auf neue Menschen.

Ich freue mich sehr, Sie und die Stadt Garching
kennenzulernen, sowie auf die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen im Team.

Der herzliche Empfang hat mich sehr berührt.

In Vorfreude auf Begegnungen und Gespräche mit Ihnen plane ich zudem die Durchführung meines
Angebots „Geschenke für den Garten“.



Herzliche Grüße

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'K. Aubele-Schuster'.

Kerstin Aubele-Schuster

Im Seniorentreff stehen aber auch noch weitere personelle Veränderungen an:

Ilona Grabner verabschiedet sich in den Ruhestand. Wir danken ihr an dieser Stelle für die geleistete
Arbeit und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles erdenklich Gute!

Als neue Kollegin konnte Martina Gimbach gewonnen werden, welche wir auf diesem Weg herzlich
willkommen heißen. Wir hoffen sehr, dass ihr die neue Aufgabe Freude bereitet und sie sich in
unserem Team wohlfühlt.

Ihre

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

Beate Kopp



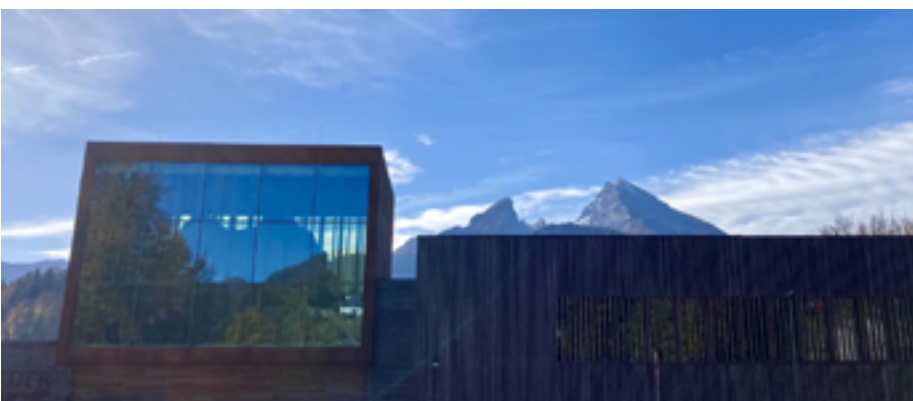
Es gibt immer einen Grund zu feiern....



Dufte Stimmung beim Duftbräu



Der schlaftrunkene Faun in der Glyptothek



Kaiserwetter
in Berchtesgaden

BEIRATSWAHL



Am 13. Oktober 2022 wurde der Beirat des Seniorentreffs neu gewählt.

v. links:

Ursula Carls, Elise Schuster, Anita Heilmeyer, Dr. Aly Hassanein, Helga Feiner, Gertraud Peteranderl, Brigitte Janski

Nicht auf dem Foto:

Ingeborg Scholbeck

Folgende Garchingerinnen und Garchinger gehören dem Gremium für die nächsten zwei Jahre an:

Elise Schuster Mühlgasse 20, Tel.: 320 59 36	19 Stimmen
Helga Feiner Daxenäckerweg 13, Tel.: 320 24 03	19 Stimmen
Brigitte Janski Jochbergweg 8, Tel.: 320 19 12	18 Stimmen
Gertraud Peteranderl Pfr.-Seeanner-Str. 20b, Tel.: 320 37 75	16 Stimmen
Ursula Carls Maier-Leibnitz-Str. 12, Tel.: 326 250 00	16 Stimmen
Dr. Aly Hassanein Mühlgasse 20, Tel.: 0152-54974144	15 Stimmen
Anita Heilmeyer Keltenweg 7b, Tel.: 320 61 56	14 Stimmen
Ingeborg Scholbeck Niels-Bohr-Str. 6, 0177- 1908895	12 Stimmen (Ersatzmitglied)

Ihnen allen unseren Dank, dass Sie sich für die Garchinger Seniorinnen und Senioren engagieren und die Einrichtung bei Programmplanung, Organisation und Gestaltung von Veranstaltungen in den nächsten Monaten tatkräftig unterstützen werden.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche und gute Zusammenarbeit mit Ihnen!

Die Kursgebühr für das Quartal I kann ausschließlich von Montag - Donnerstag, 09. - 19. Januar 2023 entrichtet werden.

Die Kursgebühr für das Quartal II kann ausschließlich von Montag - Donnerstag, 17. - 27. April 2023 entrichtet werden.

Bürozeiten sind an diesen Tagen Mo-Do 9 - 13 Uhr

NORDIC WALKING

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

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

Leitung: Stefanie Brayford

Termin: Montag, 15.00 - 16.30 Uhr

Kosten: Januar - März: 18,00 € April - Juni: 14,00 €

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: März - Juni: 22,00 €

RHYTHMISCHE GYMNASTIK UND TANZ

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

Leitung: Eva Maria Sauer

Ort: Gymnastikraum Seniorentreff

Termin: Mittwoch, 14. täglich, 9.00 - 10.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 12,00 € April - Juni: 10,00 €

ZUMBA GOLD

Es geht bei Zumba Gold 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: Eva Monteagudo

Ort: Saal Seniorentreff

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Kosten: Januar - März: 20,00 € April - Juni: 16,00 €

SITZTANZ

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

Leitung: Carmen Pilat
Ort: Gymnastikraum Seniorenzentrum
Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 20,00 € April - Juni: 16,00 €

AUSGLEICHSGYMNASTIK

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

Leitung: Stefanie Brayford
Ort: Gymnastikraum Seniorenzentrum
Termine: Dienstag, Sitz- und Halteaufbautraining 15.00 Uhr
Ausgleichsgymnastik 16.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 18,00 € April - Juni: 16,00 €

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
Termine: Donnerstag, Gruppe I 9.00 - 10.00 Uhr
Gruppe II 10.00 - 11.00 Uhr
Gruppe III 11.00 - 12.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 20,00 € April - Juni: 14,00 €

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
Termine: Montag, 9.00 - 10.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 20,00 € April - Juni: 14,00 €

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
Termin: Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 20,00 € April - Juni: 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 tändig
Kosten: Januar - März: 15,00 € April - Juni: 15,00 €

GEDÄCHTNISÜBUNGEN bei Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis

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

Leitung: Anita Schulz
Ort: Seminarraum 2, Seniorentreff
Termine: 05. Jan., 19. Jan., 02. Feb., 16. Feb., 02. März, 16. März und 30. März
20. April, 04. Mai, 25. Mai, 15. Juni
Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 21,00 € April - Juni: 12,00 €

GEDÄCHTNISTRaining

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

Leitung: Andrea Bauer
Ort: Saal Seniorentreff
Termin: Mittwoch, 14 tägig, 9.00 - 10.00 Uhr
Kosten: Januar - März: 18,00 € April - Juni: 12,00 €

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 Kche 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: Januar - Mrz: 30,00 € April - Juni: 21,00 €

PARLI ITALIANO?

Il corso di conversazione vi offre la possibilit 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'attualit ed altro ancora. Svolgendo dialoghi interattivi e giochi di ruolo, leggendo interviste, articoli di giornale, storie e testi di vario genere il vostro vocabolario verr 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: Januar - März: 30,00 € April - Juni: 21,00 €

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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

Leitung: Beate Windisch
Ort: Seminarraum 3, Seniorentreff
Termin: Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Kosten: Januar - März: 30,00 € April - Juni: 24,00 €

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: Januar - März: 27,00 € April - Juni: 21,00 €

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: Januar - März: 30,00 € April - Juni: 24,00 €

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: Januar - März: 33,00 € April - Juni: 24,00 €

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: Januar - März: 9,00 € April - Juni: 9,00 €

EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT

Wenn Sie erstmalig mit Computern arbeiten wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen Grundbegriffe klären und mit einfachen Anwendungsbeispielen in die digitale Welt eintauchen. Gemeinsam lernen wir an bereitgestellten Laptops die Windows Oberfläche und die vielen Möglichkeiten im Internet kennen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt!

Maximal 6 Teilnehmer!

Leitung: Frauke Bähr
Ort: Saal Seniorentreff
Termine: Montag, 13.30 - 15.00 Uhr
 16. Jan, 30. Jan, 27. Feb, 13. März, 27. März
 24. April, 15. Mai, 19. Juni
Kosten: Januar - März: 15,00 € April - Juni: 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
 25. Januar, 22. März, 19. April, 24. Mai, 28. Juni 2023

BRIDGE

Termin : Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

SCHAFKOPFEN

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



SUPPENTAG

„Es ist noch Suppe da...“

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

Kosten: 4,50 €

Kaltgetränke werden gesondert berechnet.

Termin: Freitag, 1 x monatlich, 12.00 Uhr

03. Februar

Erbseneintopf mit Würstel

03. März

Bauerntopf mit Hackfleisch

05. Mai

Tomatensuppe mit Basilikumgrießnockerl

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich! Wir bitten Sie, die Suppe spätestens 14 Tage vor dem Termin zu bezahlen.

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 Behördendschub. 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

12. Januar, 02. Februar, 02. März, 06. April, 04. Mai, 15. Juni 2023

ANDACHT

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

Termine: Mittwoch, 1 x monatlich, 16.30 Uhr

11. Januar, 01. Februar, 01. März, 03. Mai sowie 14. Juni 2023

JAHRESRÜCKBLICK

Es gab 2022 viele schöne und erlebnisreiche Unternehmungen mit dem Seniorentreff. Und so begrüßen wir das neue Jahr mit einem Rückblick, 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.



Digitalbildvortrag mit Dr. Heinz Parsche

Termin: Donnerstag, 19. Januar 2023, 15.30 Uhr

HEBERTSHAUSEN - WÜRM-MÜHLE - DACHAU

Älter als die Kreisstadt zu sein, kann sich der Ort Hebertshausen rühmen. Bereits 784 v. Chr. wurde „Heriperhteshusun“ urkundlich erwähnt. Im 13. Jh. gab es schon einen Ortsadel und seit 1292 eine Pfarrkirche.

Unsere kleine gemütliche Wanderung führt uns von diesem geschichtsträchtigen Ort entlang der Amper durch schöne Waldabschnitte nach Dachau, wo wir unseren Einkehrschwung machen. Anschließend geht es dann je nach Lust, Laune und Wetter noch hinauf ins Dachauer Schloss mit seinem herrlichen Ausblick auf die Voralpen.

Gesamtgezeit 2 Stunden, Weglänge ca. 8 km.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 20. Januar 2023

Treffen: Maibaum um 9.00 Uhr

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

FÜHRUNG: HÜTE. HAUBEN. HIP-HOP-CAPS BAYERISCHES NATIONALMUSEUM

Mit rund 250 Hüten, Hauben, Mützen, Schleiern und anderen Kopfbedeckungen sowie Gemälden und Skulpturen gibt die Ausstellung einen grandiosen Überblick zur Kulturgeschichte der Kopfbekleidung: Kopfbedeckungen sind ein wichtiges Element der Selbstdarstellung. Sie verleihen Würde und machen Hierarchien sichtbar, können Distanz schaffen, aber auch das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Termin: Donnerstag, 26. Januar 2023

Treffen: 13.30 Uhr am Maibaum

**Kosten: 8,00 Euro Eintritt
6,00 Euro Führung**



FASCHINGSDEKORATION

Wir machen dieses Jahr wieder eine Faschingsburg aus unserem Saal und basteln, schmücken, kleben und verwandeln zum Thema „Gangster, Gauner und Ganoven“.

Termine:

Donnerstag, 09. Februar 2023, 14.00 Uhr

Montag, 13. Februar 2023, 14.00 Uhr



ROSENMONTAGS-FASCHINGSBALL



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

Eintritt frei.

Zum Tanz spielt auf: Hans „Der Vilstaler“

Rosenmontag, 20. Februar 2023, ab 15.00 Uhr

KLEINE WANDERUNG MIT FISCHESSEN

Mit dem Beginn der Fastenzeit ist für viele ein traditionelles Fischessen am Aschermittwoch verbunden. Diesem Brauch bleibt auch der Seniorentreff treu. Wir wandern in kleiner geselliger Runde nach Ismaning und kehren dort im Gasthof Neuwirt ein.

Eine Anmeldung ist erforderlich, damit wir rechtzeitig reservieren können.

Leitung: Beate Kopp

Termin: Aschermittwoch, 22. Februar 2023, 11.00 Uhr

Treffpunkt: Seniorentreff

MUSIKALISCH-LITERARISCHER NACHMITTAG

Anita Schulz freut sich, Ihnen wieder hintersinnige, bayerische Geschichten zu erzählen, die zum Schmunzeln und herzhaften Lachen einladen.

Termin: Donnerstag, 09. März 2023, 15.00 Uhr

Eintritt frei.



AßLING AN DER ATTEL - UNTERELKOFEN - GRAFING

Startpunkt unserer heutigen Wanderung ist der Regionalhalt in Aßling. Von dort folgt der Weg entlang des kleinen Flüsschens Attel, das nach einem Zick-Zack-Lauf beim gleichnamigen Ort südlich von Wasserburg in den Inn mündet, bis in die Region von Grafing und zum S-Bahnhof Grafing Bahnhof. Hier bilden einige kleine Feldebächlein, die zusammenfließen, quasi den Ursprung der Attel und so entsteht eine schöne Naturkulisse, die zu einem entspannenden Ausflug einlädt.

Gesamtgezeit: 3,5 Stunden, Weglänge ca. 12 km

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 17. März 2023

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: LOKWELT FREILASSING UND LAUFEN

In Freilassing, der Stadt der Eisenbahn, besuchen wir am Vormittag das Eisenbahnmuseum "Lokwelt Freilassing".

In authentischer Lage, direkt an der Bahnlinie München-Salzburg, gibt es historische Lokomotiven und Wagons, sowie auch eine Garnitur der stillgelegten Wendelsteinzahnradbahn aus der Gründerzeit zu bestaunen.

Der denkmalgeschützte Rundlokschuppen und die Drehscheibe aus den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts werden uns bei schönem Wetter live dargeboten.

Nach der Führung essen wir gemeinsam in Freilassing zu Mittag.

Am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit zum Bummeln und Kaffeetrinken in der kleinen Stadt Laufen an der Salzach.

Die historische Altstadt lockt mit Häusern im unverwechselbaren Inn-Salzach-Stil und der Salzachbrücke, die zu den schönsten Brücken Europas zählt und die bayerische Stadt Laufen mit der österreichischen Stadt Oberndorf verbindet.



Termin: Donnerstag, 23. März 2023

Abfahrt: 8.00 Uhr am Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 22,00 Euro Fahrtkosten

6,00 Euro Führung und Eintritt

WORKSHOP: GESCHENKE FÜR DEN GARTEN

An drei Vormittagen werden wir gemeinsam „Geschenke für den Garten“ herstellen.

Dabei greifen wir auf bereits genutzte Gegenstände und Fundstücke aus der Natur zurück. Ziel ist es, möglichst mit natürlichen Materialien, Schätze für einen naturnahen Garten zu zaubern.

Handwerkliches Geschick ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung!

Maximal 8 TeilnehmerInnen!

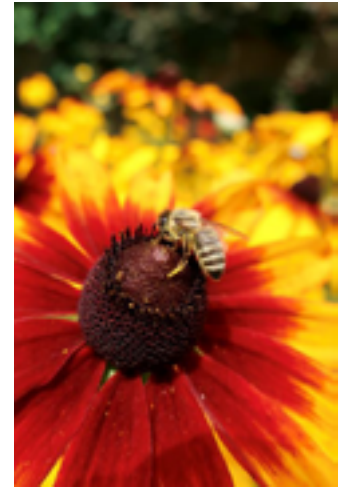
Leitung: Kerstin Aubele-Schuster

Termine: Donnerstag, 10.00 -12.00 Uhr

20. April, 27. April sowie 04. Mai 2023

Ort: Keramikraum Seniorentreff

Kosten: 9,00 Euro



VORTRAG: FIT IM ALTER MIT GANZHEITLICHER ERNÄHRUNG

Wie können wir unserem Anspruch, lange fit und leistungsfähig zu bleiben, gerecht werden?

Welche Bedeutung hat eine ausgewogene Ernährung?

Sind wir mit Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt?

Auf diese und weitere Fragen gibt es Antworten und auch einfache, umsetzbare Tipps für Ihren Alltag. **Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.**

Vortrag von Anita Tasios, Gesundheitspädagogin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Termin: Donnerstag, 20. April 2023, 15.00 Uhr

FREISING – KLEINE WIES – STAUDENGARTEN

Bei dieser Rundwanderung werden wir Kultur und Natur aufs trefflichste verbinden.

Zunächst begeben wir uns in den Norden der alten Bischofsstadt und besichtigen die „Kleine Wies“, welche zwischen 1746 und 1748 gebaut wurde, um der Kopie des Gnadenbildes des Steingadener Originals einen würdigen Platz zu geben. Anschließend wandern wir Richtung Staudengarten. In dem Lehr- und Versuchsgarten werden auf über 5 Hektar Stauden- und Gehölzsortimente sowie Rosenneuheiten auf ihren Gebrauchswert geprüft. Eine große Auswahl an Stauden, schmuckvollen Rabatten sowie vielfältige Gehölze mit artenreichem Staudenunterwuchs sind im Wechsel der Jahreszeiten zu sehen.

Gesamtgezeit: 3 Stunden, Weglänge 10 km

Tageswanderung mit Resi Gehrler

Termin: Freitag 21. April 2023

Treffen: Maibaum um 9.00 Uhr

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

Fahrtkosten werden am Wandertag extra berechnet.

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich!

HALBTAGESFAHRT: KLOSTER REUTBERG UND KIRCHSEE



Rufus46 - CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1948388>

Das etwas außerhalb von Sachsenkam auf einem Hügel liegende Kloster Reutberg ist schon von weitem sichtbar. Aufgrund seiner idyllischen Lage über dem Kirchsee und seiner phantastischen Aussicht auf die Berge des Isarwinkels und des Karwendelgebirges ist es ein beliebtes Ausflugsziel.

Die Brauerei des Klosters besteht seit 1677 und wurde zunächst von den Franziskanerinnen selbst betrieben. Seit 1924 führt die Brauereigenossenschaft die Tradition des Bierbrauens auf dem Reutberg fort. Heute ist sie

die einzige noch bestehende Brauerei im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen.

Wir verbringen diesen Nachmittag bei hoffentlich wunderschönem Wetter, genießen die bayerischen Schmankerl sowie die köstlichen Biere und erkunden die Gegend bei einem kleinen Spaziergang.

Termin: Mittwoch, 26. April 2023
Abfahrt: 12.00 Uhr Maibaum
Rückkehr: ca. 17.30 Uhr
Kosten: 17,00 Euro Fahrtkosten

VORTRAG: VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG

Den Gedanken, aufgrund von Krankheit oder Unfall, selbst nicht mehr handlungsfähig zu sein, schieben wir gerne einmal von uns weg. Dennoch ist es unerlässlich, sein Leben auch in dieser Situation, nach dem eigenen Willen, zu gestalten. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind dafür ein wichtiges Werkzeug.

Der AWO Sozialservice bietet zu diesem Thema wichtige Informationen, bringt notariell geprüfte Formularsätze mit, ebenso wie eine „SOS-Dose“.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Vortrag: Melanie Müller, AWO Sozialservice
Termin: Donnerstag, 04. Mai 2023, 14.00 Uhr

HELFERESSEN

Wir bedanken uns bei Ihnen, liebe Helferinnen und Helfer, für die ehrenamtliche Mitarbeit in unserem Haus. Das ganze Jahr hindurch sind Sie im Seniorentreff mit vielen Dingen aktiv, die unsere Einrichtung erst richtig lebendig erhalten. Dafür sagen wir herzlich „Vergeltsgott“ und laden Sie ein, gemeinsam mit uns zu feiern.

Termin: Donnerstag, 11. Mai 2023, 12.00 Uhr
Ort: Poseidon

SEESHAUPT - IFFELDORF – OSTERSEEN

Diese Wanderung führt durch eine der größten und vielfältigsten Eiszerfallslandschaften des bayerischen Alpenvorlands. Romantische Mischwälder und Moorgebiete, idyllische Buchten und traumhafte Ausblicke über den blau-grün schimmernden See bis hin zu den bayerischen Alpen sorgen für ein eindrucksvolles Naturerlebnis. Einkehr in einem Landgasthof mit herrlicher Sonnenterrasse und Blick über die Seenplatte.

Gesamtgezeit 2,5 Stunden, Weglänge ca. 12 km.

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 19. Mai 2023

Treffen: Maibaum um 9.00 Uhr

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

Fahrtkosten werden am Wandertag extra berechnet.

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich!

TAGESFAHRT: GARTENPARADIES DENNENLOHE

Schlosspark Dennenlohe wurde 1734 mit all seinen Nebengebäuden erbaut und gilt als eines der schönsten Barockensembles in Bayern. Ursprünglich als Rhododendronpark am Schlosseigenen See angelegt, hat er nach über 30 Jahren Gestaltung durch den Grünen Baron eine Vielzahl von Attraktionen erhalten – einen Tempel aus Bhutan, einen japanischen Teepavillon, lebensgroße Steinfiguren aus China, einen Horsthopteros, balinesische Türme und Brücken gemischt mit Inseln und einer Vielzahl von seltenen und raren Pflanzensammlungen.



Dennenlohe beherbergt über 1.000 Taglilensorten ungefähr genausoviele Rhododendren und Azaleenarten. 15.000 Rosen blühen am Platnersberg und der Schlossweiher wird von Lotosblüten und Seerosen überwuchert. Dennenlohe ist ein Idyll in der heutigen Zeit und muß Vergleiche mit Fürst Pücklers Branitz nicht scheuen.

Wir werden uns an diesem Vormittag bei einer Führung die verschiedenen Bereiche des Parks ansehen und uns von der Farbenpracht der Rhododendren verzaubern lassen. Anschließend essen wir im Marstall zu Mittag. Sicher wird jeder von Ihnen danach nochmal durch den Park bummeln und sich die Dinge ansehen, die für ihn von Interesse sind.

Termin: Mittwoch, 24. Mai 2023

Abfahrt: 7.30 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Kosten: 22,00 Euro Fahrtkosten

14,00 Euro Eintritt und Führung

IRISBLÜTE BEI GRABENSTÄTT

Für diese Wanderung brauchen Sie keine übermäßig gute Kondition, dafür aber etwas Muße und am besten auch einen Fotoapparat. Der Weg führt durch das Naturschutzgebiet Grabenstätter Moos und bietet uns einen weiten Blick über Streuwiesen und deren bunte Pflanzen.

Gesamtgezeit: 2,5 Stunden, Weglänge 7 km

Tageswanderung mit Resi Gehrer

Termin: Freitag, 16. Juni 2023

Treffen: Maibaum um 9.00 Uhr

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

Fahrtkosten werden am Wandertag extra berechnet.

Eine Anmeldung im Büro des Seniorentreffs ist erforderlich!

TAGESFAHRT: WASSERSCHLOSS UNTERWITTELSBACH UND SCHLOSS BLUMENTHAL



Das Wasserschloss im Aichacher Stadtteil Unterwittelsbach hat eine lange Vergangenheit. Viele Jahre war das Jagdschloss, das einst Herzog Max in Bayern gehörte, für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Sicherlich hätte das auch kaum jemanden interessiert, wenn der „Zither-Maxl“ nicht eine weltberühmte Tochter namens Sisi gehabt hätte.

Wir besichtigen heute die Dauerausstellung und die Wechselausstellung „Kaiserin Elisabeth – ein Leben in Gold und Silber“. Anschließend fahren wir zum Mittagessen in das nahe gelegene Schloss Blumenthal. Am Nachmittag genießen wir die

bezaubernden Rosen auf dem Areal, erkunden die Handwerkerhöfe und die Kirche und/oder lassen es uns im Schatten der Bäume gut gehen.

Termin: Mittwoch, 21. Juni 2023

Abfahrt: 8.30 Uhr Maibaum

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr

Kosten: 20,00 Euro Fahrtkosten

6,00 Euro Führung und Eintritt

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 2023 ERSCHEINT ENDE JUNI

	Mo 09.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
	Di 10.01. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
	Mi 11.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht
Do 05.01 14.00 Uhr Gedächtnisübungen	Do 12.01. 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
Fr 06.01. Feiertag	Fr 13.01. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 16.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 23.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 17.01. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 24.01. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 18.01. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 25.01. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 19.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.30 Uhr Jahresrückblick	Do 26.01. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 13.30 Uhr Nationalmuseum
Fr 20.01. Wandern mit Resi Gehrler	Fr 27.01. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 30.01. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 06.02. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 31.01. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 07.02. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 01.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht	Mi 08.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do 02.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige	Do 09.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Basteln für Fasching
Fr 03.02. 12.00 Uhr Suppentag	Fr 10.02. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 13.02. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Basteln für Fasching 14.00 Bridge	Mo 20.02. 15.00 Uhr Rosenmontagsball
Di 14.02. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen	Di 21.02. Ohne Programm
Mi 15.02. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 22.02. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 11.00 Uhr Kleine Wanderung mit Fischessen 14.00 Uhr Keramikkurs
Do 16.02. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen	Do 23.02.
Fr 17.02.	Fr 24.02. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 27.02. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 06.03. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 28.02. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 07.03. 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 01.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht	Mi 08.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do 02.03 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige	Do 09.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 15.00 Uhr Musikalisch-Literarischer Nachmittag mit Anita Schulz
Fr 03.03. Suppentag	Fr 10.03. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 13.03. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 20.03. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 14.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 21.03. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 15.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 22.03. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 16.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen	Do 23.03. Tagesfahrt: Lokwelt Freilassing 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III
Fr 17.03. Wandern mit Resi Gehrer	Fr 24.03. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH

Mo 27.03. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 17.04. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 28.03 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 18.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 29.03. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 19.04. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 30.03. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen	Do 20.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Workshop: Geschenke für den Garten 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Vortrag „Ernährung im Alter“
Fr 31.03.	Fr 21.04. Wandern mit Resi Gehr

**Vom 03. April bis 14. April finden keine Veranstaltungen statt.
Pflegerische Angehörige sowie das Offene Café der NBH sind davon ausgenommen.**

Mo 24.04. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 01.05. Feiertag
Di 25.04. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch I 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 02.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 26.04. 09.00 Uhr Gedächtnistraining Halbtagesfahrt: Kloster Reutberg 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 03.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht
Do 27.04. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Workshop: Geschenke für den Garten	Do 04.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch 10.00 Uhr Workshop: Geschenke für den Garten 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Vortrag: Vorsorgevollmacht
Fr 28.04. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 05.05. Suppentag

Mo 08.05. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 15.05. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 09.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik I	Di 16.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 10.05. 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 17.05. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga
Do 11.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 12.00 Uhr Helferessen	Do 18.05. Feiertag
Fr 12.05. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 19.05. Wandern mit Resi Gehrler

Mo 22.05. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 12.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.00 Uhr PC-Treff 14.00 Bridge 15.00 Uhr PC-Treff 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 23.05. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 13.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 24.05. Tagesfahrt Dennenlohe 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo	Mi 14.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht
Do 25.05. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen	Do 15.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige
Fr 26.05. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 16.06. Wandern mit Resi Gehrler

**Vom 29. Mai bis 09. Juni finden keine Veranstaltungen statt.
Pflegende Angehörige sowie das Offene Café der NBH sind davon ausgenommen.**

Mo 19.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 13.30 Uhr PC-Einsteiger 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking	Mo 26.06. 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking
Di 20.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik	Di 27.06. 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Sitz- und Halteaufbautraining 16.00 Uhr Ausgleichsgymnastik
Mi 21.06. Tagesfahrt: Wasserschloss Unterwittelsbach 09.00 Uhr Gedächtnistraining 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga	Mi 28.06. 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Singen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo
Do 22.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I	Do 29.06. 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 10.00 Uhr Englisch I
Fr 23.06. 14.30 Uhr Offenes Café der NBH	Fr 30.06.

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:

Martha Fill, Marion Ponkowsky, Helga Poschenrieder, Gertraud Peteranderl,
Ingeborg Scholbeck, Eva Seifert und Hans-Eugen Wien.

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

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

SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Die Sozialpädagogin Christine Erdinger vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und selbst von Krankheit und Pflege Betroffene. Sie erhalten Informationen zu Angeboten der häuslichen Versorgung und zu Einrichtungen der Region. Sie bekommen z.B. Unterstützung bei der Antragstellung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenantrags und können sich zu sämtlichen Fragen rund um die Themen Pflege und Gesundheit informieren.

Um vorherige Anmeldung zur kostenlosen Sprechstunde unter ☎ 6221-2128 wird gebeten.

ALZHEIMER GESELLSCHAFT LANDKREIS MÜNCHEN E.V.

Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. ist Ansprechpartner für Menschen mit Demenz und deren Angehörige in allen Gemeinden des Landkreises München. Zuständige Beraterin für die Gemeinde Garching ist Clara Breckerbohm. Sie berät und informiert über Verlauf, Herausforderungen und Umgang mit den verschiedenen Formen der Demenzerkrankung, Angehörigen-Gruppen und weiteren Angeboten an Betreuungsmöglichkeiten. Frau Breckerbohm bietet jeden 1. Dienstag im Monat ab 18 Uhr eine Sprechstunde in Ismaning an, ebenso sind Hausbesuche möglich!

Für eine persönliche Beratung nehmen Sie gerne telefonisch Kontakt auf.

☎ 089-66059222

LAUDATE KIRCHE

EVANG. – LUTH. PFARRAMT GARCHING

Pfarrerin Kathrin Frowein

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

KATH. KIRCHE ST. SEVERIN

Pfarrer Michael Ljubisic

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

GARCHINGER TISCH

Der Garchinger Tisch ist ein Lebensmittelprojekt für bedürftige Menschen.

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

Die Lebensmittelausgabe für Bedürftige erfolgt jeden Freitag von 10.30-12.00 Uhr im Pfarrsaal von St. Severin, Poststr. 8.

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

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltungen an:

VERANSTALTUNG	TERMIN	

Name:

Telefonnummer:

Datum:

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, 09. Januar 2023** möglich.
Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.
- Unsere Gruppen- und Kursangebote sind fortlaufend. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern es freie Plätze gibt. Bei Interesse für einen Kurs erkundigen Sie sich bitte immer, ob er aufnahmefähig ist.
- Sollten Sie auf eine Warteliste gesetzt werden, informieren wir Sie darüber. Ebenso informieren wir Sie, wenn Sie in die Teilnehmerliste vorrücken.

BEZAHLUNG

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

TEILNAHME

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

Herausgeber



UNIVERSITÄTSSTADT
GARCHING.



Seniorentreff
Mühlgasse 20
85748 Garching b. München
Telefon 089.32626005

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

Bürozeiten

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

Mitarbeiterinnen

Beate Kopp, Leitung
Kerstin Aubele-Schuster, stv. Leitung
Andrea Bauer, Verwaltung
Frauke Bähr, Verwaltung
Martina Gimbach, Hauswirtschaft
Ursel Köhler, Reinigung

Kooperationspartner

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