

# SENIORENTREFF

JULI - DEZEMBER 2024



Titelbild: Lindenallee  
Irene Schulze, Malgruppe von Elisabeth Seitzl



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

als Garchings Bürgermeister liegt es mir am Herzen, dass Sie in unserer schönen Stadt gut älter werden können! Hierfür profitieren wir alle von einem breiten und kompetenten Beratungs-, Betreuungs- und Unterstützungsangebot, für das ich sehr dankbar bin. Hinzu kommen viele schöne Aktionen und Veranstaltungen, bei denen ich Sie regelmäßig in großer Zahl begrüßen darf.

Der Seniorentreff ist ein ganz zentrales Element dieses dichten Garchinger „Seniorennetzwerks“: Er unterstützt Sie seit vielen Jahrzehnten dabei, Gemeinschaft zu erleben und neugierig und in Bewegung zu bleiben. Ich finde, man kann sagen: Mit dem Seniorentreff bleiben Geist und Körper im Alter jung!

Einmal mehr danke ich daher dem engagierten Team des Seniorentreffs für die Zusammenstellung dieses vielfältigen Programms, das für Ihren aktiven Alltag sicherlich wieder eine Bereicherung sein wird. Ausstellungen und Museen, Vorträge

und Kurse, Tagesfahrten und Wanderungen: Für alle ist etwas dabei und Sie sind herzlich eingeladen, von all diesen tollen Angeboten Gebrauch zu machen!

Einen persönlichen Tipp möchte ich Ihnen noch mitgeben, falls es Sie jetzt im Sommer einmal ins nahe Grüne zieht: Seit Anfang Mai steht die neue, wunderschöne Kneippanlage am nördlichen Eingang des Bürgerparks bereit. Zwei Treppenanlagen mit Handlauf ermöglichen einen einfachen Zugang zum Bach und das große Holzdeck lädt zum Sonnenbaden ein. Es lohnt sich also, dort vorbeizuschauen – und zu genießen!

Ihr

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

Dr. Dietmar Gruchmann  
Erster Bürgermeister

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,  
LIEBE GARCHINGER SENIORINNEN UND SENIOREN,



*Das Fundament der Vielfalt ist die Einzigartigkeit.*

(Ernst Ferstl, österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker)

**Weiter geht`s...**

...ins zweite Halbjahr 2024.

So vielfältig und bunt wie diese Blumenwiese, so ist unser Seniorentreff.

Unsere Seniorenbegegnungsstätte lebt von einem Schatz an Vielfalt.

Dazu trägt jede/r von Ihnen bei, liebe Seniorinnen und Senioren, in unterschiedlichster Form.

Wunderbare einzigartige Menschen sind in unserer Einrichtung aktiv, leben und gestalten ein positives Miteinander, bilden das Fundament der Vielfalt.

Dies zeichnet uns aus.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Blättern im neuen Veranstaltungsprogramm und lade Sie herzlich ein, an unseren vielseitigen Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen.

Übrigens: Unser Sommerfest findet diesjährig am Mittwoch, den 3. Juli statt.

Herzlichst, Ihre



Kerstin Aubele-Schuster

Die Kursgebühr für das Quartal III bitte von  
Dienstag - Donnerstag, 09. - 18. Juli 2024 entrichten.

Die Kursgebühr für das Quartal IV bitte von  
Dienstag - Donnerstag, 01. - 10. Oktober 2024 entrichten.

Bürozeiten sind Di - Do von 10 - 12 Uhr sowie  
Di - Mi 13 - 15 Uhr

## NORDIC WALKING

Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert die Muskulatur, steigert Ausdauer und Wohlbefinden und man ist ganz nebenbei auch noch an der frischen Luft. Wir gehen eine Runde in der schönen Natur und legen immer wieder ein paar Übungsstopps ein, um die Muskulatur zu kräftigen.

Bitte angepasste Kleidung und gute Sportschuhe mitbringen.

**Leitung:** Stefanie Brayford

**Termin:** Montag, 15.00 Uhr ca. 1 - 1,5 Stunden

Freitag, 9.00 Uhr ca. 1 - 1,5 Stunden

**Kosten:** Juli - September: 18,-- €                      Oktober - Dezember : 20,-- €

## 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 den Garchinger Bürgerpark.

**Leitung:** Stefanie Brayford

**Termin:** Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

**Kosten:** Juli - Oktober: 26,-- €

## 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 - September: 8,-- €                      Oktober - Dezember : 12,-- €

## ZUMBA GOLD UND LINEDANCE

Es geht bei diesem Kurs 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.

<b>Leitung:</b>	<b>Eva Monteagudo</b>		
<b>Ort:</b>	<b>Saal Seniorentreff</b>		
<b>Termin:</b>	<b>Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr</b>		
<b>Kosten:</b>	<b>Juli - September:</b>	<b>14,-- €</b>	<b>Oktober - Dezember :</b> <b>22,-- €</b>

## 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.

<b>Leitung:</b>	<b>Carmen Pilat</b>		
<b>Ort:</b>	<b>Saal Seniorentreff</b>		
<b>Termin:</b>	<b>Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr</b>		
<b>Kosten:</b>	<b>Juli - September:</b>	<b>14,-- €</b>	<b>Oktober - Dezember :</b> <b>20,-- €</b>

## SENIORENGYMNASTIK

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

<b>Leitung:</b>	<b>Ines Hütter sowie Isabel Gerhards-Piminchumo</b>		
<b>Ort:</b>	<b>VHS Bewegungsraum V 0.10</b>		
<b>Termin:</b>	<b>Donnerstag, Gruppe I 9.00 - 10.00 Uhr</b> <b>Gruppe II 10.00 - 11.00 Uhr</b> <b>Gruppe III 11.00 - 12.00 Uhr</b>		
<b>Kosten:</b>	<b>Juli - September:</b>	<b>14,-- €</b>	<b>Oktober - Dezember :</b> <b>20,-- €</b>

## 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.

<b>Leitung:</b>	<b>Carmen Pilat</b>		
<b>Ort:</b>	<b>VHS Entspannungsraum V 2.01</b>		
<b>Termin:</b>	<b>Montag, 9.00 - 10.00 Uhr</b>		
<b>Kosten:</b>	<b>Juli - September:</b>	<b>16,-- €</b>	<b>Oktober - Dezember :</b> <b>20,-- €</b>

## AUFBAUTRAINING

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

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Ort:** Gymnastikraum Seniorentreff  
**Termin:** Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
 16.15 - 17.15 Uhr  
**Kosten:** Juli - September: 18,-- €                      Oktober - Dezember: 22,-- €

## AUFBAUTRAINING IM SITZ UND STAND

Die Übungen werden auf dem Stuhl und an der Haltestange gemacht. Die Teilnahme ist also auch mit leichten Gleichgewichts- oder Beinkraftproblemen gut möglich.

**Leitung:** Stefanie Brayford  
**Ort:** Gymnastikraum Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 15.00 - 15.45 Uhr  
**Kosten:** Juli - September: 18,-- €                      Oktober - Dezember: 20,-- €

## 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:** Ingrid Friedrich  
**Ort:** VHS Entspannungsraum V 2.01  
**Termin:** Mittwoch, 14.30 - 16.00 Uhr  
**Kosten:** Juli - September: 12,-- €                      Oktober - Dezember : 22,-- €

## 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

## CHORSINGEN

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 tägig  
**Kosten:** Juli - September: 6,-- €                      Oktober - Dezember : 12,-- €

**MUSIK TUT GUT!**

Wir wollen miteinander musizieren und singen. Erinnern Sie sich noch an Melodien aus früheren Zeiten oder wollen Sie einfach nur den Rhythmus mitklatschen?

Wir probieren auch neue Lieder aus und wer will, kann unseren Gesang mit kleinen Rhythmusinstrumenten unterstützen. Die Lieder werden auf Klavier, Gitarre und Querflöte begleitet. Das Wichtigste ist die Freude an der Musik!

**Leitung:** Ursula Jänich  
**Ort:** Saal Seniorentreff  
**Termin:** Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr, 14 tägig  
**Kosten:** Juli - September: 15,-- €                      Oktober - Dezember : 12,-- €

**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 3 oder Saal Seniorentreff  
**Termin:** Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 2 x monatlich  
**Kosten:** Juli - September: 15,-- €                      Oktober - Dezember : 18,-- €

**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, 9.00 - 10.00 Uhr, 2 x monatlich  
**Kosten:** Juli - September: 12,-- €                      Oktober - Dezember : 15,-- €

**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 - September: 27,-- €                      Oktober - Dezember : 33,-- €









### 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.**

**Eine Anmeldung ist dringend erforderlich!**

**Wir bitten Sie, die Suppe spätestens 14 Tage vor dem Termin zu bezahlen.**

**Termin: Freitag, 12.00 Uhr**

**19. Juli**

**27. September**

**22. November**

**13. Dezember**

**Champignonsuppe**

**Bunte Kartoffelsuppe mit Speck**

**Exotischer Kürbis-Eintopf**

**Winter-Eintopf mit Rind**

### 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 Behördendschangel. 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**

**Termin: Donnerstag, 14.00 - 16.00 Uhr**

**8. August, 12. September, 10. Oktober, 7. November sowie 12. Dezember 2024**

### 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.

**Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr**

**10. Juli, 11. September, 9. Oktober, 6. November sowie 11. Dezember 2024**

Die persönliche Anmeldung für die Veranstaltungen und Fahrten des vorliegenden Programms ist ab

**Dienstag, 09. Juli 2024 ab 9.00 Uhr**

möglich.

Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.

Bitte beachten Sie:

Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird nicht berücksichtigt!

### SOMMERFEST

Wir feiern unser beliebtes traditionelles Sommerfest.

Zur Stärkung gibt es zahlreiche leckere Kuchen und Torten. Grillfleisch, Würstel, vegetarische Grillspieße und Salate runden das kulinarische Angebot ab.

Für gute Stimmung sorgt Charly Greil, der zum Tanz aufspielt.

**Termin: Mittwoch, 3. Juli 2024, 15.00 Uhr**

**Eintritt frei.**



### VORTRAG: VOLLMACHT – BETREUUNGSVERFÜGUNG – PATIENTENVERFÜGUNG

Durch Alter, Unfall oder Krankheit können wir in die Situation kommen, in der wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können.

Wer kann uns dann vertreten, wenn wir selbst keine eigenen Entscheidungen mehr für uns treffen können? Wie können wir für solch einen Fall im Leben vorsorgen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag und erläutert die verschiedenen Möglichkeiten der „Vorsorge“. Ebenso wird der Unterschied zwischen „Vollmacht“ und „Betreuungsverfügung“ aufgezeigt und erklärt, warum die erteilte Vollmacht bzw. Betreuungsverfügung mit einer Patientenverfügung kombiniert werden sollte.

Im Anschluss an die informativen Inputs gibt es Gelegenheit, Fragen an die Referentin zu stellen.

**Eintritt frei.**

**Referentin: Melanie Prautsch, Betreuungsverein**

**Veranstalter: DEMENZFREUNDLICHE KOMMUNE GARCHING**

**Termin: Dienstag, 23. Juli 2024, 17.00 Uhr**

**Ort: Saal Seniorentreff**



## HALBTAGESFAHRT LANDESGARTENSCHAU KIRCHHEIM

Erlebbar, bunt und abwechslungsreich – das ist die Landesgartenschau Kirchheim.

Sie bietet anregende Erlebnisse in der Natur, ein Umweltbildungsprogramm, rund 90 Ausstellungsbeiträge über alle aktuellen Themen zu Umweltschutz, nachhaltige Ortsentwicklung, Klimaschutz und Artenvielfalt. Oben drauf gibt's jede Menge grün-bunte Inspiration fürs eigene Zuhause. Erleben Sie eine spannende Zeit für alle Sinne.

Zum Beispiel eine fachkundliche und unterhaltsame Führung zu den grünen und blühenden Wildkräutern im Holy Garden. Oder wandern Sie im Pavillon vom Umweltministerium in wenigen Schritten vom Murnauer Moos zum Bayerischen Donaumoos und machen Sie mit bei einem Moorrätsel.

Praktisches Gartenwissen vom Obst- und Gartenbauverlag finden Sie zudem im Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege-Pavillon.

Lassen Sie uns zusammen Natur erleben...

**Mindestteilnehmerzahl 25!**



**Termin: Donnerstag, 25. Juli 2024**

**Abfahrt: 10.00 Uhr am Maibaum**

**Rückkehr: ca. 16.00 Uhr**

**Kosten: Fahrt: 15,00 €**

**Eintritt: 17,00 €**

## FAHRT: WALLFAHRTSKAPELLE BIRKENSTEIN UND WALLERALM



Die Walleralm liegt auf 1412 m Höhe im Sudelfeldgebiet und ist im Sommer ein beliebtes Ausflugsziel für Wanderer und Naturliebhaber. Wir fahren mit dem Bus bis zum Gasthof Walleralm und genießen dort auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Wendelstein unser Mittagessen. Wer will, kann danach noch eine Runde um den Speichersee drehen.

Vorher ist noch ein kurzer Zwischenstopp bei der Kapelle Birkenstein, die nach einem Modell des „Heiligen Hauses“ von Nazareth gebaut und ein vielbesuchter Wallfahrtsort ist, geplant.

**Termin: Dienstag, 30. Juli 2024**

**Abfahrt: 10.00 Uhr am Maibaum**

**Rückkehr: ca. 17.30 Uhr**

**Kosten: 21,00 €**

### SUPERNOVA GARCHING

Auch im letzten Jahr war das Interesse am Besuch der Supernova so groß, dass wir eine Warteliste hatten und viele von Ihnen nicht mitkommen konnten. Wie versprochen, bieten wir es diesjährig erneut an.

Wir starten im Planetarium mit der Show „Von der Erde zum Universum“, anschließend erfahren wir bei einer Führung durch die Ausstellung mehr über den Urknall und die angewandte Technik in der Astronomie.



**Termin: Mittwoch, 07. August 2024**  
**Treffen: 13.00 Uhr am Seniorentreff**  
**Kosten: Führung und Planetarium: 16,50 €**  
**Max. 20 Teilnehmer**  
**Bei schönem Wetter gehen wir zu Fuß.**

### FAHRT: HOPFENERLEBNISHOF BLOMOSER



Heute erfahren wir viel Interessantes über den Anbau und die Verarbeitung des Hopfens, das „Grüne Gold“, das älteste Hopfenanbaugebiet der Hallertau und das Hallertauer Bockerl. Zu Fuß machen wir uns in den angrenzenden Hopfengarten auf und werden dort die Hopfenpflanze näher unter die Lupe nehmen. Die Maschinen zur Ernte des Hopfens, sowie der Bandtrockner können besichtigt werden. Nach soviel Informationen werden wir den veredelten Hopfen in Form von Hopfenlimo bzw. Bier verkosten. Dazu wird vor allem ein in Oberbayern verbreitetes Schmalzgebäck, der Schuxen, angeboten.

Zum Mittagessen fahren wir anschließend in den Schlossbräukeller Au.

**Termin: Mittwoch, 18. September 2024**  
**Abfahrt: 08.30 Uhr am Maibaum**  
**Rückkehr: ca. 15.00 Uhr**  
**Kosten: Führung, Verkostung und Erinnerungsgeschenk: 20,00 €**  
**Fahrt: 20,00 €**

## „SPIELRAUM“ – EIN BUNTER SPIELNACHMITTAG

Wissenschaftlich ist es längst belegt, dass Spielen nicht nur Spaß macht und ein netter Zeitvertreib ist, sondern sich positiv auf unser Gehirn auswirkt. Und ganz nebenbei kann man in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee auch soziale Kontakte pflegen oder neu knüpfen. Neben den klassischen Gesellschaftsspielen, wie „Mensch Ärgere Dich Nicht“, „Rummikub“, „Halma“ etc. , kann man bei uns auch neue, lustige und unkomplizierte Spiele entdecken!

Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!

**Eintritt frei.**



**Leitung:** Andrea Bauer  
**Termin:** Donnerstag, 19. September 2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Saal im Seniorentreff

## VORTRAG: DEMENZ UND SCHWERHÖRIGKEIT

Gutes Hören ist gerade im Alter wichtig.

Nahezu 40% aller Menschen über 65 Jahre sind schwerhörig. Die Hälfte von ihnen ist nicht mit einem Hörgerät versorgt. Es gibt einen engen Zusammenhang von Schwerhörigkeit und der Ausbildung einer Demenz. Auf die Folgen wird in dem Vortrag „Demenz und Schwerhörigkeit“ hingewiesen.

Eintritt frei.

**Referent:** Oliver Hupka, Therapeutischer Leiter Hörklinik Oberbayern  
Helios Klinikum München West  
**Veranstalter:** DEMENZFREUNDLICHE KOMMUNE GARCHING

**Termin:** Mittwoch, 25. September 2024, 17.00 Uhr  
**Ort:** Saal im Seniorentreff

## WANDERUNG ISMANING MIT FÜHRUNG IM SÄGEWERK DER SEIDL-MÜHLE



Die denkmalgeschützte Seidl-Mühle ist ein früheres Mühlengut und heutiges Kultur- und Bildungszentrum in Ismaning. Bei einer Führung erfahren wir Interessantes über die Historie der Sägemühle. Im eher praktischen Teil geht es dann um Hölzer und Holzverarbeitung, z. B., um die Herstellung von Schindeln.

Wir wandern in geselliger Runde bei schönem Wetter nach Ismaning zur Seidl-Mühle (Entfernung ca. 4,4 km einfach).

Nach der Führung kehren wir im Gasthof Mühle zum Mittagessen ein.

**Termin:** Montag, 30. September 2024  
**Treffpunkt:** 09.30 Uhr am Seniorentreff  
**Kosten:** Führung 2,50 €

## BEIRATSWAHL DES SENIORENTREFFS

Wir danken den bisherigen Beiratsmitgliedern ganz herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit. Sie haben den Seniorentreff wesentlich mitgestaltet und unterstützt. Nun ist es jedoch schon wieder so weit, es stehen Neuwahlen an.

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

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

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

**Termin:** Mittwoch, 2. Oktober 2024, 14.00 Uhr

### VORTRAG: STURZPROPHYLAXE

Bei dem Vortrag „Sturzprophylaxe“ referiert Frau Röbisch von den Maltesern über Ursachen und Gründe des Fallens. Wir erfahren, mit welchen praktischen Maßnahmen wir vorbeugen und Stürze vermeiden können.

**Eintritt frei. Um Anmeldung wird gebeten.**

Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH, Bezirk München

**Termin: Montag, 7. Oktober 2024, 14.00 Uhr**

**Ort: Saal im Seniorentreff**



### FAHRT: BAD FEILNBACH, APFELMARKT

In Bad Feilnbach, das zwischen Wendelstein und dem Chiemsee liegt, lockt Bayerns größter ökologischer Apfelmarkt mit über 200 verschiedenen Apfelsorten und über 300 regionalen Ausstellern jährlich im Oktober über 25.000 Besucher an. Zu sehen, zu kosten und zu kaufen gibt es dort neben vielfältigen Apfelprodukten (u.a. Marmeladen, Apfelbrot, Schnäpse, Weine) auch zahlreiche, selbstgemachte Schmankerl von heimischen Bauern. Nebenbei kann man auch noch lokale



Handwerkskunst (u.a. Korbwaren, Schafswollprodukte) bestaunen. Wir kehren zunächst im Landgasthof Aumanwirt zum Mittagessen ein und tauchen anschließend beim Besuch des Marktes in die bunte Welt der Äpfel ein.

**Termin: Donnerstag, 10. Oktober 2024**

**Abfahrt: 10.45 Uhr am Maibaum**

**Rückkehr: ca. 18.00 Uhr**

**Kosten: Fahrt: 21,00 €**

## TANZNACHMITTAG MIT „MISTER MOSKITO“



Wollen Sie gerne mal wieder das Tanzbein schwingen und bei Live-Musik einen geselligen Nachmittag verbringen?

Der beliebte Musiker „Mister Moskito“ wird beim Tanzkaffee im Seniorentreff aufspielen und uns mit Oldies, Evergreens und vielfältiger Tanzmusik durch den Nachmittag begleiten. Sie sind eingeladen, in Erinnerungen an Melodien früherer Zeiten zu schwelgen, sich zur Musik zu bewegen und vielleicht längst verloren geglaubte Tanzschritte wieder zu aktivieren. Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich

stärken und miteinander in Kontakt kommen.

Egal, ob Sie eine flotte Sohle aufs Parkett legen oder gemütlich im Rhythmus mitschwingen wollen, jeder ist herzlich willkommen.

Für Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränke ist gesorgt.

**Eintritt frei.**

**Termin: Freitag, 11. Oktober 2024, 14.00 - 16.00 Uhr**

**Ort: Saal im Seniorentreff**

## SCHABLONENMALEREI



Bei dieser leicht erlernbaren Technik wollen wir mit Pastellkreide bzw. Aquarellfarbe und selbstgemachten, sowie vorgefertigten Schablonen, interessante Bilder oder Karten kreieren. In lockerer Atmosphäre können Sie unter Einsatz von Pinsel, Schwamm und Fingern mit Farben spielen.

Sie werden über Ihre Ergebnisse staunen!



**Leitung: Frauke Bähr**

**Termin: Mittwoch, 16. Oktober 2024, 14.00 - 16.30 Uhr**

**Ort: Saal im Seniorentreff**

### EXPROMPT: «VIRTUOSE KLANGKUNST» – MIT BALALAIKA, DOMRA UND BAYAN.



Wie schon vor einigen Jahren, werden uns die Mitglieder des Ensembles auch dieses Mal mit ihren traditionellen russischen Instrumenten begeistern. Von russischen Tänzen, Interpretationen von klassischen Komponisten wie Tschaikowski und Schostakowitsch bis zu Gypsy-Swing, Klezmer und Filmmusik stellt EXPROMPT unter Beweis, welche überraschenden Möglichkeiten ein traditionelles Instrumentarium bieten kann. Hinzu kommt die Fähigkeit der drei Akteure, Gefühle wie Lebensfreude, Trauer, Liebe und Melancholie musikalisch auszudrücken und den Zuhörer daran teilhaben zu lassen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine wirklich außergewöhnliche musikalische Reise!

Besetzung: Domra – Olga Kleshchenko  
Balalaika – Alexey Kleshchenko  
Bayan – Jakob Neubauer

**Aufgrund begrenzter Sitzplätze bitten wir um Anmeldung. Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten.**

**Termin: Donnerstag, 17. Oktober 2024, 15.00 Uhr**

**Ort: Saal im Seniorenreff**

### FÜHRUNG: „TASSILO, KORBINIAN UND DER BÄR – BAYERN IM FRÜHEN MITTELALTER“

„Ein Herrscher mit Kelch, Schwert und Szepter, ein rivalisierender König und ein Heiliger, der einen wilden Bären zähmt...das klingt nach einem Hollywood-Bestseller.“ – so wird die Bayerische Landesausstellung im Diözesanmuseum Freising von den Veranstaltern angepriesen.

In einer 75 - minütigen Führung werden wir in das Bayern im frühen Mittelalter eingeführt, sehen wertvolle Kunstschatze und erfahren etwas über die Ankunft des heiligen Korbinians in Freising, die sich in diesem Jahr zum 1300. Mal jährt.

Wir werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Freising fahren und bitten jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer, sich um ein MVV-Ticket zu kümmern.

Den Domberg hinauf zum Diözesanmuseum bringt uns der kostenlose, neu erbaute Schrägaufzug.



**Termin: 23. Oktober 2024**

**Treffpunkt: 13:30 Uhr am Maibaum**

**Kosten: Museumseintritt: 10,00 €**

**Führung: 5,00 €**



## 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:** Donnerstag, 7. November 2024,  
Montag, 11. November 2024,  
jeweils 14.00 Uhr  
**Ort:** Saal im Seniorentreff

## KREATIV WERKSTATT FÜR DEN BASAR

An zwei Nachmittagen gestalten wir vorwiegend aus Naturmaterialien Geschenkideen für die Advents- und Weihnachtszeit.

Handwerkliches Geschick ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Maximal 10 TeilnehmerInnen!

**Leitung:** Kerstin Aubele-Schuster  
**Termin:** Dienstag, 12. November 2024  
Dienstag, 19. November 2024  
jeweils 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort:** Keramikraum Seniorentreff



## 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  
**Termin:** Mittwoch, 13. November 2024, 14.00 Uhr  
Donnerstag, 14. November 2024, 14.00 Uhr

### KRIPPENAUSSTELLUNG

Unser ganz besonderes traditionelles Ereignis ist unsere Krippenausstellung im Foyer.

Kleine und große Besucher staunen immer wieder aufs Neue über die liebevoll gestaltete Krippe der Keramikgruppe vom Seniorentreff.



**Ausstellungsbeginn:**

**Mittwoch, 20. November 2024, ab 09.00 Uhr**

Die Besichtigung ist zu den Öffnungszeiten des Seniorentreffs möglich.



### ADVENTSBASAR

Wir bieten zum Verkauf an: Handarbeiten, Keramik, Geschenkideen aus Naturmaterialien, 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, 27. November 2024, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Donnerstag, 28. November 2024, 09.00 - 17.00 Uhr**

## FAHRT ZUM CHRISTKINDLMARKT ALTÖTTING



Eingerahmt von stattlichen Barockgebäuden und Kirchen erstreckt sich der Altöttinger Christkindlmarkt mit seinen funkelnden Lichterketten und glitzernden Buden auf dem weitläufigen Kirchplatz. Von Kunsthandwerkständen, weihnachtlichen Geschenken und Bastelartikeln bis hin zu kulinarischen Köstlichkeiten findet man hier als Besucher ein breites Angebot. Wir stärken uns zunächst in Winhöring im Café Kronberger mit Kaffee und Kuchen. Danach geht es weiter nach Altötting, wo wir uns auf dem Christkindlmarkt von der weihnachtlichen Atmosphäre anstecken lassen und viel Zeit zum Bummeln, Staunen und Genießen haben.

**Termin: Mittwoch, 04. Dezember 2024**

**Abfahrt: 13.30 Uhr am Maibaum**

**Rückkehr: ca. 20.00 Uhr**

**Kosten: Fahrt: 20,00 €**

### **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.

## WANDERUNGEN MIT RESI GEHRER



### HAUSHAM - SCHLIERSEE - RIXNERALM - FISCHHAUSEN BHF

**Termin:** Freitag, 12. Juli 2024  
**Treffen:** Maibaum, 08.30 Uhr

### SCHÖNGEISING - JEXHOF - GRAFRATH

**Termin:** Freitag, 13. September 2024  
**Treffen:** Maibaum, 08.30 Uhr

### SEESHAUPT - SCHLOSS HOHENBERG

**Termin:** Freitag, 11. Oktober 2024  
**Treffen:** Maibaum, 08.30 Uhr

### LANDAU - USTERLING - WACHSENDER FELSEN

**Termin:** Freitag, 8. November 2024  
**Treffen:** Maibaum, 08.30 Uhr

Die Weglänge beträgt in der Regel 8-10 km in moderatem Tempo, eine Einkehr mit Mittagessen und Kaffeetrinken ist ebenso geplant.

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

<p><b>Mo 01.07.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 08.07.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 02.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 09.07.</b> <b>09.00 Uhr Anmeldung Fahrten und Veranstaltungen</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 03.07.</b> 15.00 Uhr Sommerfest</p>	<p><b>Mi 10.07.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht ev.</p>
<p><b>Do 04.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 11.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 05.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr 12.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrler</p>

<p><b>Mo 15.07.</b> 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</p>	<p><b>Mo 22.07.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation <b>13.30 Uhr PC-Einsteiger</b> 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 16.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 23.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II <b>17.00 Uhr Vortrag: Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung</b></p>
<p><b>Mi 17.07.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 24.07.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga <b>15.00 Uhr Bingo</b></p>
<p><b>Do 18.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 25.07.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I <b>10.00 Uhr Halbtagesfahrt Landesgartenschau Kirchheim</b> 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 19.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking <b>12.00 Uhr Suppentag</b></p>	<p><b>Fr 26.07.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

# MONATSÜBERSICHT JULI/AUGUST

<p><b>Mo 29.07.</b> 10.00 Uhr Englisch I 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 05.08.</b> 14.00 PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 30.07.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 10.00 Uhr Fahrt: Wallfahrtskapelle Birkenstein und Walleralm 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 06.08.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Englisch II 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 31.07.</b> 14.00 Uhr Keramikkurs</p>	<p><b>Mi 07.08.</b> 10.30 Uhr Musik tut gut 13.00 Uhr Supernova Garching 14.00 Uhr Keramikkurs</p>
<p><b>Do 01.08.</b> 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 08.08.</b> 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 02.08.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr 09.08.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

**Vom 12. August bis 06. September 2024 ist der Seniorentreff geschlossen  
und es finden keine Veranstaltungen statt.**

<p><b>Mo 09.09.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 16.09.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation <b>14.00 Uhr PC-Treff</b> 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 10.09.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 17.09.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 11.09.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga <b>16.30 Uhr Andacht kath.</b></p>	<p><b>Mi 18.09.</b> <b>08.30 Uhr Fahrt: Hopfenerlebnishof Blomoser</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 12.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen <b>14.00 Uhr Pfliegende Angehörige</b> 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 19.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen <b>14.00 Uhr Spielenachmittag</b> 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 13.09.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking <b>Wandern mit Resi Gehrer</b></p>	<p><b>Fr 20.09.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo 23.09.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 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</p>	<p><b>Mo 30.09.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 09.30 Uhr Wanderung Ismaning mit Führung im Sägwerk der Seidl-Mühle 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 24.09.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 01.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 25.09.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 14.00 Uhr Bingo 17.00 Uhr Vortrag: Demenz und Schwerhörigkeit</p>	<p><b>Mi 02.10.</b> 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.00 Uhr Beiratswahl 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 26.09.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 03.10.</b> Feiertag</p>
<p><b>Fr 27.09.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>	<p><b>Fr 04.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo 07.10.</b>  09.00 Uhr Qi-Gong  10.00 Uhr Englisch I  10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen  11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation  14.00 Uhr Vortrag: Sturzprophylaxe  14.00 Uhr Bridge  15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 14.10.</b>  09.00 Uhr Qi-Gong  10.00 Uhr Englisch I  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</p>
<p><b>Di 08.10.</b>  09.00 Uhr Spaziergang  10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance  10.00 Uhr Englisch II  11.00 Uhr Sitztanz  14.00 Uhr Malgruppe  14.00 Uhr Stockschießen  15.00 Uhr Aufbautraining I  16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 15.10.</b>  09.00 Uhr Spaziergang  10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance  10.00 Uhr Englisch II  11.00 Uhr Sitztanz  14.00 Uhr Malgruppe  14.00 Uhr Stockschießen  15.00 Uhr Aufbautraining I  16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 09.10.</b>  09.00 Uhr Gedächtnistraining  10.30 Uhr Musik tut gut  14.00 Uhr Keramikkurs  14.30 Uhr Yoga  16.30 Uhr Andacht ev.</p>	<p><b>Mi 16.10.</b>  10.00 Uhr Chorsingen  14.00 Uhr Keramikkurs  14.00 Uhr Schablonenmalen  14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 10.10.</b>  09.00 Uhr Seniorengymnastik I  10.00 Uhr Seniorengymnastik II  10.45 Uhr Fahrt: Apfelmarkt Bad Feilnbach  11.00 Uhr Seniorengymnastik III  14.00 Uhr Gedächtnisübungen  14.00 Uhr Pflegende Angehörige  15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 17.10.</b>  09.00 Uhr Seniorengymnastik I  10.00 Uhr Seniorengymnastik II  11.00 Uhr Seniorengymnastik III  14.00 Uhr Schafkopfen  15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand  15.00 Uhr Konzert Exrompt</p>
<p><b>Fr 11.10.</b>  09.00 Uhr Nordic Walking  14.00 Uhr Tanzcafe  Wandern mit Resi Gehrler</p>	<p><b>Fr 18.10.</b></p>

<p><b>Mo 21.10.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge</p>	<p><b>Mo 04.11.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr PC-Treff 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 22.10.</b> 09.00 Uhr Spaziergang 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 05.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 23.10.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.30 Uhr Musik tut gut 13.30 Uhr Diözesanmuseum Freising 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 15.00 Uhr Bingo</p>	<p><b>Mi 06.11.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga 16.30 Uhr Andacht kath.</p>
<p><b>Do 24.10.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 07.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Schafkopfen 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Pflegende Angehörige 14.00 Uhr Basarbasteln 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 25.10.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr 08.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking Wandern mit Resi Gehrler</p>

**Vom 28. Oktober bis 01. November 2024 ist der Seniorentreff geschlossen und es finden keine Veranstaltungen statt.**

<p><b>Mo 11.11.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Basarbasteln 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 18.11.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 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</p>
<p><b>Di 12.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Kreativ Werkstatt 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 19.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 14.00 Uhr Kreativ Werkstatt 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 13.11.</b> 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 20.11.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.00 Uhr Chorsingen 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 14.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Weihnachtsbäckerei 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 21.11.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 15.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr 22.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking 12.00 Uhr Suppentag</p>

<p><b>Mo 25.11.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 02.12.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 26.11.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 03.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 27.11.</b> 14.00 Uhr Adventsbasar 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>	<p><b>Mi 04.12.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 13.30 Uhr Fahrt: Christkindmarkt Altötting 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga</p>
<p><b>Do 28.11.</b> 09.00 Uhr Adventsbasar 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 05.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 10.00 Uhr Theaterworkshop 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 29.11.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Fr 06.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

<p><b>Mo 09.12.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation <b>14.00 Uhr PC-Treff</b> 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>	<p><b>Mo 16.12.</b> 09.00 Uhr Qi-Gong 10.00 Uhr Englisch I 10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen 11.00 Uhr Parli Italiano? Konversation <b>13.30 Uhr PC-Einsteiger</b> 14.00 Uhr Bridge 15.00 Uhr Nordic Walking</p>
<p><b>Di 10.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>	<p><b>Di 17.12.</b> 10.00 Uhr Zumba Gold und Linedance 10.00 Uhr Englisch II 11.00 Uhr Sitztanz 14.00 Uhr Malgruppe 14.00 Uhr Stockschießen 15.00 Uhr Aufbautraining I 16.15 Uhr Aufbautraining II</p>
<p><b>Mi 11.12.</b> 09.00 Uhr Gedächtnistraining 10.30 Uhr Musik tut gut 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga <b>16.30 Uhr Andacht ev.</b></p>	<p><b>Mi 18.12.</b> 09.00 Uhr Rhythmische Gymnastik und Tanz 14.00 Uhr Keramikkurs 14.30 Uhr Yoga <b>15.00 Uhr Bingo</b></p>
<p><b>Do 12.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III <b>14.00 Uhr Pflegende Angehörige</b> 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>	<p><b>Do 19.12.</b> 09.00 Uhr Seniorengymnastik I 10.00 Uhr Seniorengymnastik II 11.00 Uhr Seniorengymnastik III 14.00 Uhr Gedächtnisübungen 14.00 Uhr Schafkopfen 15.00 Uhr Aufbautraining im Sitz und Stand</p>
<p><b>Fr 13.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking <b>12.00 Uhr Suppentag</b></p>	<p><b>Fr 20.12.</b> 09.00 Uhr Nordic Walking</p>

**Vom 23. Dezember 2024 bis 03. Januar 2025 ist der Seniorentreff geschlossen und es finden keine Veranstaltungen statt.**

### NACHBARSCHAFTSHILFE GARCHING E.V.

Service- und Beratungsstelle: Familienzentrum Garching  
Telschowstraße 5, 85748 Garching, ☎ 089 2123155-0  
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 8.30 - 12.00 Uhr  
Betreutes Wohnen Königsgarten: Mühlfeldweg 2, 85748 Garching, ☎ 089 89043144  
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 Senioren - Zentrum Garching**

**Bürgermeister 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

1. Vorsitzender: Rainer Horstmann

Weitere Mitglieder sind:

Martha Fill, Irene Heiß, Gertraud Peteranderl, Wolfgang Sandmann, Ingeborg Scholbeck und Eva Seifert

✉ kontakt@seniorenbeirat-garching.de

Ansprechpartner im Rathaus der Stadt Garching ist Christopher Redl

☎ 320 89-154 , ✉ soziales-netzwerk@garching.de

## SPRECHSTUNDE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND SELBST BETROFFENE

Die Sozialpädagogin Christine Erdinger vom Paritätischen Wohlfahrtsverband berät Angehörige und 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.

## 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 persönliche Anmeldung für die Fahrten und Veranstaltungen des vorliegenden Programms ist möglich ab

**Dienstag, 09. Juli 2024, 9.00 Uhr**

Bitte verwenden Sie hierfür das Anmeldeformular.

Bitte beachten Sie: Ein Einwurf der Anmeldung in den Briefkasten wird nicht berücksichtigt!

- 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 Absage des Teilnehmers ab 5 Tage vor der Veranstaltung kann nur bei Neubelegung 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](mailto:seniorentreff@garching.de)  
[www.seniorentreff-garching.de](http://www.seniorentreff-garching.de)

### **Bürozeiten**

Dienstag bis Donnerstag

10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch

13.00 - 15.00 Uhr

Zu diesen Zeiten können Sie sich telefonisch  
oder persönlich für Kurse, Fahrten und andere  
Aktivitäten anmelden.

### **Mitarbeiterinnen**

Kerstin Aubele-Schuster, Leitung

Frauke Bähr, stv. Leitung

Ursula Jänich, Sozialpädagogin

Andrea Bauer, Verwaltung

Martina Gimbach, Hauswirtschaft

Ursel Köhler, Reinigung

### **Kooperationspartner**

Volkshochschule im Norden des

Landkreises München e.V.

[www.vhs-nord.de](http://www.vhs-nord.de)