



Senioren-Programm · November 2024

AWO-Begegnungszentrum für Senioren · Pegasusstr. 18 · 85716 Unterschleißheim
Tel. 089 3107461 · begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de

Herzliche Einladung zur Veranstaltung im Bürgerhaus „Musik am Nachmittag – Der Freischütz“ am 12. November 2024 um 15.00 Uhr. Freikarten sind im Kulturamt und im Begegnungszentrum erhältlich.

Fr. 01.11. Feiertag – das Begegnungszentrum ist geschlossen

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage unter www.awo-obb-senioren.de. Dort erhalten Sie aktuelle Neuigkeiten und weitere Informationen zu unserem Programmangebot.

Mo.	04.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	05.11.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		09.30 Uhr	Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil I)
		09.30 – 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	06.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch für Einsteiger
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15 Uhr	Singkreis
Do.	07.11.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	08.11.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45 Uhr	Gedächtnstraining
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Es findet auch dieses Jahr wieder ein Sockenmarkt im Foyer des AWO Begegnungszentrums am 13. u. 14. November von 10.00 bis 14.00 Uhr statt. Sie sind Herzlich Willkommen vorbeizuschauen.

Mo.	11.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	12.11.	09.00 Uhr	Ausstellung: Jugendstil – Made in Munich
		09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		09.30 Uhr	Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil II)
		09.30 – 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
		15.00 Uhr	Musik am Nachmittag im Bürgerhaus
Mi.	13.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch für Einsteiger
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	14.11.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	15.11.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

Bitte beachten Sie aktuelle Änderungen unseres Seniorenprogramms auf unseren Aushängen, Plakaten und alle 14 Tage im Lohhofer Anzeiger.

Mo.	18.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	19.11.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		09.30 – 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	20.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch für Einsteiger
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15 Uhr	Singkreis
Do.	21.11.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		10.00 Uhr	Plätzchen backen für die Weihnachtsfeier I
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		14.00 Uhr	Gesundheitsvortrag Ballaststoffe
Fr.	22.11.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.30 – 11.00 Uhr	Literaturforum
		09.45 – 10.45 Uhr	Gedächtnstraining
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Das Begegnungszentrum haftet für Unfälle und Schäden nur bei grober Fahrlässigkeit und Vorsatz.

Mo.	25.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.00 – 15.30 Uhr	Erzählcafé
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	26.11.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		09.30 – 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	27.11.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch für Einsteiger
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	28.11.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Plätzchen backen für die Weihnachtsfeier II
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		13.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
		14.00 Uhr	Angehörigengruppe
Fr.	29.11.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.30 – 11.00 Uhr	Literaturforum
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

Programmhinweise November 2024

Jugendstil – Made in Munich

Besuchen Sie mit uns die spannende Kunstausstellung „Jugendstil – Made in Munich“ in der Hypo Kunsthalle. Um 1900 traten visionäre Kunstschaffende wie Richard Riemerschmid, Hermann Obrist oder Margarethe von Brauchitsch in München dazu an, die Kunst zu revolutionieren und das Leben zu reformieren. Mit Objekten aus Malerei, Grafik, Skulptur, Fotografie, Design und Mode beleuchtet die Ausstellung die Rolle Münchens als Wiege des Jugendstils in Deutschland und zeigt, wie aktuell die schon damals diskutierten Lebensfragen heute noch sind. Treffpunkt ist am **Dienstag, den 12. November 2024 um 09.00 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums. Um Anmeldung wird gebeten.

Plätzchen backen I und II

Bei unserer diesjährigen Weihnachtsfeier wollen wir Sie mal wieder mit selbstgebackenen Plätzchen verwöhnen. Wir suchen daher noch fleißigen Bäckerinnen und Bäckern, die uns an zwei Vormittagen beim Backen und Verzieren unterstützen wollen. Bitte melden Sie sich bei Interesse in unserem Büro, um alles zu besprechen. Geplante Backtermine jeweils **donnerstags, 21. und 28. November 2024 ab 10.00 Uhr**.

Gesundheitsvortrag zu Ballaststoffen

Hundertmal gelesen und gehört. Aber Was sind denn nun eigentlich Ballaststoffe? Welche Funktion haben sie für den Darm und den Körper? Wie kann ich mich ausgewogen ernähren? Erfahren Sie mehr bei unserem kostenfreien Gesundheitsvortrag am **Donnerstag, 21. November um 14.00 Uhr**. Um Anmeldung wird gebeten.

Kursanmeldung für das 1. Halbjahr 2025

Anfang Januar 2025 beginnt das neue Kurshalbjahr. Bitte geben Sie Ihr Anmeldeformular rechtzeitig im Büro ab. Sie möchten gerne neu in einen Kurs einsteigen? Gerne dürfen Sie an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilnehmen, um zu testen, ob der gewählte Kurs für Sie geeignet ist. Bitte melden Sie sich jedoch vorher im Büro an.



Senioren-Programm · Dezember 2024

AWO-Begegnungszentrum für Senioren · Pegasusstr. 18 · 85716 Unterschleißheim
Tel. 089 3107461 · begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de

**„Geselliger Spielertreff“: Montag bis Mittwoch von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr.
Herzlich Willkommen zu Canasta, Skip-Bo, Rummikub, Schafkopfen und vielem mehr!**

Mo.	02.12.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	03.12.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		09.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil I)
		09.30 – 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi	04.12.	09.45 – 10.45 Uhr	Englisch für Einsteiger
		14.00 Uhr	Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum
Do.	05.12.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	06.12.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45 Uhr	Gedächtnstraining
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Nikolaus-Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Beratung und Unterstützung in allen Fragen, die das Älterwerden betreffen. Bei Problemen und in Situationen, in denen Sie einen Gesprächspartner benötigen, stehen wir Ihnen zur Verfügung.

Mo	09.12.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.00 – 15.30 Uhr	Erzählcafé
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	10.12.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		09.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil II)
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	11.12.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch für Einsteiger
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15 Uhr	Singkreis
Do.	12.12.	10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
Fr.	13.12.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

**Essen in Gesellschaft schmeckt doppelt so gut!
Montags, mittwochs und freitags um 12.00 Uhr bieten wir Ihnen unseren Senioren-Mittagstisch an.**

Mo	16.12.	09.30 – 10.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di.	17.12.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
Mi	18.12.	12.00 Uhr	Weihnachts-Mittagstisch
Do.	19.12.	08.30 Uhr	Winterwanderung ins Murnauer Moos
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		13.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
		14.00 Uhr	Angehörigengruppe
Fr.	20.12.	09.30 – 11.00 Uhr	Literaturforum
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Weihnachtsfeier im Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Programminweise Dezember 2024

Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum

Am **Mittwoch, den 4. Dezember 2024**, laden wir Sie herzlich **um 14.00 Uhr** zur Weihnachtsfeier des Begegnungszentrums für Senioren ein. Bei Kaffee, Glühwein, Stollen und einem weihnachtlichen Programm mit besinnlichen und heiteren Texten wollen wir Sie auf Weihnachten einstimmen. Musikalisch stimmungsvoll umrahmt wird die Feier von Jutta's Zithermusi. Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung rechtzeitig an, da die Plätze begrenzt sind. Die Anmeldung ist ab Freitag, 10. November 2024 möglich. Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Mittelalterlicher Christkindlmarkt in München

Seit dem Jahr 1320 fanden in München bereits Adventsmärkte statt. Der Mittelaltermarkt am Wittelsbacherplatz in der Maxvorstadt will das mittelalterliche Marktgeschehen aufzeigen. Hier gibt es neben dem klassischen Glühwein auch die Möglichkeit sich mit einem Glas heißem Met aufzuwärmen. Treffpunkt ist am **Donnerstag, 5. Dezember 2024 um 15.00 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums.

Erzählcafé

Erzählen Sie doch mal... Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und dennoch teilen wir oft ähnliche Erfahrungen. Durch die Erzählungen in der Gruppe werden oftmals bereits vergessene Erinnerungen wieder geweckt und somit wertvolle Geschichten bewahrt. Teilen Sie Ihre Erinnerungen und Anekdoten aus Ihrem Leben in kleiner, vertrauter Runde in unserem Erzählcafé bei einem Tässchen Kaffee. Jeder Termin widmet sich einem Thema, über das Sie sich gemeinsam austauschen. Das Erzählcafé findet in diesem Monat am **Montag, 09. Dezember 2024 um 14.00 Uhr statt**. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Bitte melden Sie sich hierzu in unserem Büro an.

Spiel & Spaß mit Bingo

Haben Sie Lust auf einen geselligen Nachmittag in ausgelassener Stimmung mit einem Quäntchen Nervenkitzel? Bingo! Dann sind Sie bei uns genau richtig! Einmal im Monat dreht am Freitagnachmittag unsere Glücksfee die Bingotrommel für Sie. Bei diesem Klassiker unter den Lotteriespielen wird Spaß und Unterhaltung großgeschrieben. Ganz nebenbei und spielerisch trainieren Sie damit aber auch noch Ihre Konzentration und Reaktion. Abgerundet wird dieser vergnügliche Nachmittag natürlich mit Kaffee und Kuchen. Spielen Sie mit, wir freuen uns auf Sie! Der Termin im Dezember ist am **Freitag, 13. Dezember 2024**.

Weihnachtsmittagstisch

Freuen Sie sich auf einen festlichen und leckeren Weihnachtsmittagstisch am **Mittwoch, 18. Dezember 2024**. Unsere Köchin zaubert ein besonderes Menü für Sie, das wir Ihnen **um 12.00 Uhr** servieren. Nutzen Sie diesen Mittagstisch in geselliger Runde und lassen Sie sich von uns weihnachtlich verwöhnen! Bitte melden Sie sich bis spätestens Mittwoch, 11. Dezember 2024 zu diesem Essen an.

Winterwanderung ins Murnauer Moos

In das Murnauer Moos am Staffelsee entführen wir Sie zu einer Winterwanderung mit einigen wunderschönen Aussichtspunkten auf die bayrischen Alpen. Es geht durch das Murnauer Moos zum Drachenstich, einem kleinen Wasserfall und einer romantischen Schlucht, wo der Sage nach der Murnauer Lindwurm seine vielen Jungfrauen verspeist haben soll. In Murnau werden wir einkehren und uns aufwärmen, sowie anschließend noch individuell eine der vielen Murnauer Galerien besichtigen oder über den Ober-/ Untermarkt für letzte Weihnachtseinkäufe bummeln. Treffpunkt ist am **19. Dezember 2024 um 08:30 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums. Um Anmeldung wird gebeten.

Smartphone-Sprechstunde

Sie sind noch neu in der Smartphone-Welt oder haben ein akutes Problem mit Ihrem Mobilgerät? Vielen älteren Menschen ist es wichtig mit Verwandten und Freunden in Kontakt zu bleiben, vor allem in Zeiten, in denen persönliche Kontakte eingeschränkt sind. Doch wo findet man Rat, wenn Fragen rund um das Handy auftreten? In unserer Smartphone-Sprechstunde können Sie Tipps zur Bedienung Ihres Mobilgeräts erhalten. Eine telefonische Anmeldung zur Sprechstunde ist notwendig. Diese findet im Dezember **am Donnerstag, den 05., 12. und 19. Dezember 2024** statt. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät und Ihre Fragen mit.

Bitte beachten Sie:

Das Begegnungszentrum für Senioren haftet bei seinen Veranstaltungen für Unfälle und Schäden nur bei grober Fahrlässigkeit und Vorsatz. Für Diebstähle vor, während und nach den Veranstaltungen wird keine Haftung übernommen. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Liebe Seniorinnen und Senioren,
wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2025.
Das Begegnungszentrum ist vom 23. Dezember 2024 bis zum 06. Januar 2025 geschlossen.
Wir freuen uns schon Sie 2025 wieder bei uns begrüßen zu dürfen.**

Impressum:

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 08.30–17.00 Uhr
Bürozeiten: Mo.–Fr.: 09.00–12.00 Uhr, Mo.–Do.: 13.00–16.00 Uhr, Fr. 13.00–14.00 Uhr
Herausgeber: AWO Begegnungszentrum für Senioren, Pegasusstr. 18, 85716 Unterschleißheim
Träger: Bezirksverband Oberbayern, Edelsbergstr. 10, 80686 München