



Senioren-Programm · September 2024

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

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

Mo	02.09.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di	03.09.	09.30 Uhr	Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil I)
Mi	04.09.	09.00 Uhr	Wandern in Benediktbeuern und Klosterbesichtigung
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do	05.09.	10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
Fr	06.09.	09.30 – 11.00 Uhr	Literaturforum
		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	09.09.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di	10.09.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		09.30 Uhr	Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil II)
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi	11.09.	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	12.09.	08.45 Uhr	Besuch der Landesgartenschau Kirchheim
		09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
Fr	13.09.	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

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

Mo	16.09.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di	17.09.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi	18.09.	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	19.09.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.30 – 11.00 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
		13.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
		14.00 Uhr	Angehörigengruppe
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr	20.09.	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

Im Rahmen der fünften Bayerischen Demenzwoche (20. bis 29. September) laden wir Sie ganz herzlich zum Informationsvortrag zum Thema Wohnraumanpassung bei Demenz ein.

Mo	23.09.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di	24.09.	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	25.09.	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	26.09.	08.00 Uhr	Hohenzollernfestung Wülzburg und Weißenburg
		09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.30 – 11.00 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
		14.00 Uhr	Vortrag Wohnraumanpassung bei Demenz
Fr	27.09	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

Haben Sie noch Fragen zu unserem Programm? Ausführliche Informationen zu unseren Angeboten, bekommen Sie gerne bei uns persönlich oder telefonisch im Begegnungszentrum.

Mo	30.09.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II

Programminweise September 2024

Mein Tablet, das Internet und ich – ein Workshop für Anfänger

Am **Dienstag, 03. und 10. September 2024**, jeweils um **09.30 Uhr** findet ein zweiteiliger Workshop für Einsteiger rund um das Tablet statt. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Spazierwanderung in Benediktbeuern mit Klosterbesichtigung

Besuchen Sie mit uns das malerische Klosterdorf Benediktbeuern im Tölzer Land. Nach gemeinsamer Ankunft am Bahnhof nahe des Klosters Benediktbeuern spazieren wir ortsauswärts vorbei an der frei zugänglichen historischen Glashütte in Richtung Lainbach. Entlang dieses beschaulichen Flüsschens führt uns der Weg zur Lainbachbrücke, von wo aus wir unseren sieben Kilometer langen, anstiegsfreien Rundweg über kleine Wege zurück nach Benediktbeuern schließen. Nach einer gemeinsamen Mittagseinkehr besichtigen wir auf einer geführten Tour das bekannte Kloster Benediktbeuern. Treffpunkt ist am **Mittwoch, 04. September 2024 um 09:00 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums. Um Anmeldung wird gebeten.

Besuch der Landesgartenschau Kirchheim

Landesgartenschauen sind grüne Stadtentwicklungsprojekte, gefördert vom Freistaat Bayern und der EU. Sie helfen Städten und Gemeinden dabei, neue Grünflächen zu schaffen oder vorhandene Flächen ökologisch aufzuwerten. Die Gemeinde Kirchheim b. München erhält im Zuge der LGS einen neuen Ortspark, der zum grünen Bindeglied zwischen den Gemeindeteilen Kirchheim und Heimstetten wird und sich daher ganz dem Motto „Zusammen. Wachsen.“ verschrieben hat. Am **Donnerstag, 12. September 2024** fahren wir gemeinsam mit dem MVV zur Landesgartenschau. Treffpunkt ist um **08.45 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums.

Busausflug nach Weißenburg

Besuchen Sie mit uns die Römerstadt Weißenburg im fränkischen Seenland. Gemeinsam erkunden wir die Hohenzollernfestung Wülzburg sowohl bei einer klassischen als auch einer barrierearmen Führung in zwei Gruppen. Nach einer gemeinsamen Mittagseinkehr besteht die Möglichkeit auf eigene Faust die spannenden Sehenswürdigkeiten der Antike, wie die römischen Thermen, die zahlreichen Museen und die historische Altstadt zu entdecken. Der Bus startet am **Donnerstag, 26. September 2024 um 08.15 Uhr** vor dem Begegnungszentrum. Eine Anmeldung ist ab dem 29. Juli 2024 möglich.

Vortrag: Wohnraumanpassung bei Demenz

Für Menschen mit Demenz und ihre Bezugspersonen ist der Alltag mit vielen Herausforderungen verbunden. Anpassungen im Wohnumfeld können ein wichtiger Baustein sein, um mit diesen Herausforderungen möglichst gut zurecht zu kommen. Im Rahmen des Vortrags lernen Sie ein breites Spektrum an Anpassungsmöglichkeiten kennen, um ein Wohnumfeld zu schaffen, das den jeweils individuellen Bedürfnissen und Wünschen des Einzelnen möglichst gut entspricht und so ein Optimum an Unterstützung bietet. Wir laden Sie ganz herzlich ein zum kostenfreien Vortrag am **Donnerstag, 26. September 2024 um 14.00 Uhr**. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins

Unfall, Krankheit, seelische, geistige oder körperliche Behinderung können dazu führen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens dauerhaft oder vorübergehend nicht mehr selbst erledigt werden können. Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sind hierfür wichtige Dokumente. Nächster Termin ist am **Donnerstag, 19. September 2024 ab 13.30 Uhr**. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Senioren-Programm · Oktober 2024

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

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

Di.	01.10.	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.	02.10.	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.	03.10.		Feiertag – das Begegnungszentrum ist geschlossen
Fr.	04.10.	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

**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.	07.10.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	08.10.	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.	09.10.	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.	10.10.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.30 – 11.00 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.	11.10.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		14.00 Uhr	Herbstfest

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

Mo.	14.10.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
		14.00 – 15.30 Uhr	Erzählcafé
Di.	15.10.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		09.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (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
Mi.	16.10.	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.	17.10.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.30 – 11.00 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.	18.10.	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

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.	21.10.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	22.10.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		09.30 – 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
Mi.	23.10.	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.	24.10.	08.30 Uhr	Tagesausflug nach Rothenburg o.d. Tauber
		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.	25.10.	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

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.	28.10.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di.	29.10.	13.30 – 16.30 Uhr	Offener Schafkopftreff
		09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
Mi.	30.10.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	31.10.	10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		13.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
		14.00 Uhr	Angehörigengruppe

Programminweise Oktober 2024

Smartphone-Sprechstunde

Wir unterstützen Sie gerne bei den ersten Schritten mit dem Handy und Ihren Fragen rund ums Smartphone. Die Termine im Oktober sind: **Donnerstag 10. und 31. Oktober 2024**. Eine telefonische Anmeldung zur Sprechstunde ist notwendig. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät und Ihre Fragen mit.

Mein Tablet, das Internet und ich – ein Workshop für Fortgeschrittene

Am **Dienstag, 08. und 15. Oktober 2024**, jeweils **um 09.30 Uhr** findet ein zweiteiliger Workshop für Fortgeschrittene rund um das Tablet in unserem Begegnungszentrum für Senioren statt. Hier lernen Sie u.a. den Umgang mit Ihren Fotos, deren Organisation und dem Speichern in einer Cloud. Erfahren Sie Einiges rund um die digitale Kommunikation von der SMS bis hin zur Bildtelefonie und vieles mehr... Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir empfehlen deshalb eine rechtzeitige Anmeldung im Begegnungszentrum.

Herbstfest

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da er bringt uns Wind heihusassa... Wir laden Sie ganz herzlich zu uns ins Begegnungszentrum ein, um mit uns in den Herbst zu tanzen und zu feiern. Genießen Sie mit uns einen bunten, geselligen und kurzweiligen Nachmittag mit musikalischer Live-Unterhaltung **am Freitag, 11. Oktober 2024**. Gerne dürfen Sie auch in Tracht kommen. Beginn der Veranstaltung ist **um 14.00 Uhr**. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung ab dem 11. September 2024.

Busausflug nach Rothenburg o.d. Tauber

Rothenburg ob der Tauber ist Romantik pur. Kaum eine andere Stadt verkörpert so eindrucksvoll und lebendig Geschichte. Hier sprechen gleichsam die Steine. Sie erzählen von Königen und Kaisern, von Patriziern und vom Stolz der freien Stadtbürger, von den Geheimnissen und dem Zauber des Mittelalters. Weltoffenheit, Idylle und eine 1000-jährige Geschichte verbinden sich zu einem einzigartigen Flair, sodass Rothenburg weit über Deutschland hinaus als eine Sehenswürdigkeit ersten Ranges gilt. Entdecken Sie die mittelfränkische Kleinstadt bei einer Stadtführung. Treffpunkt ist am **Donnerstag, 24. Oktober 2023 um 08.15 Uhr** vor dem Begegnungszentrum. Ihre Anmeldung ist ab dem 09. September 2024 möglich.

Impressum:

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