



# Senioren-Programm · Mai 2024

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

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

Mi.	01.05.		Feiertag - das Begegnungszentrum ist geschlossen
Do.	02.05.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		<b>10.00 Uhr</b>	<b>Smartphone-Sprechstunde</b>
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Angehörigengruppe</b>
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	03.05.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45 Uhr	Gedächtnistraining
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Spiel &amp; Spaß mit Bingo</b>

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

Mo.	06.05.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Vortrag: Feuer in unserem Körper - die stillen Entzündungen</b>
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	07.05.	<b>09.15 – 11.00 Uhr</b>	<b>Kreativ Werkstatt</b>
		<b>09.30 – 11.15 Uhr</b>	<b>Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil I)</b>
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	08.05.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.15 Uhr</b>	<b>Singkreis</b>
Do.	09.05.		Feiertag - das Begegnungszentrum ist geschlossen
Fr.	10.05.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene</b>

**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.	13.05.	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.	14.05.	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Geselliges Musizieren</b>
		<b>09.30 – 11.15 Uhr</b>	<b>Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil II)</b>
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	15.05.	09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	16.05.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	17.05.	09.30 – 11.00 Uhr	Literaturforum
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Spiel &amp; Spaß mit Bingo</b>

**Tipps und Infos zur Bedienung Ihres Mobilgeräts erhalten Sie in unserer Smartphone-Sprechstunde.**  
Die aktuellen Termine werden regelmäßig im Lohhofer Anzeiger veröffentlicht.

Mo.	20.05.		Feiertag - das Begegnungszentrum ist geschlossen
Di.	21.05.	<b>09.15 – 11.00 Uhr</b>	<b>Kreativ Werkstatt</b>
Mi.	22.05.	09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.15 Uhr</b>	<b>Singkreis</b>
Do.	23.05.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		<b>09.00 Uhr</b>	<b>Wanderung von Tutzing zur Ilkähöhe</b>
Fr.	24.05.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene</b>

**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.	27.05.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di.	28.05.	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Geselliges Musizieren</b>
Mi.	29.05.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	30.05.		Feiertag - das Begegnungszentrum ist geschlossen
Fr.	31.05.		Das Begegnungszentrum ist geschlossen

## Programminweise Mai 2024

### Spiel & Spaß mit Bingo

Bingo ist ein unterhaltsames Lotteriespiel zum mitfeiern. Die Regeln sind denkbar einfach. Bingo macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern fördert auch die kognitiven Fähigkeiten, die Konzentration, die Koordination zwischen Auge und Hand sowie die Reaktionsfähigkeit. Sie sind herzlich eingeladen, bei dem vergnüglichen Gesellschaftsspiel **am Freitag, den 03. und 17. Mai 2024 um 14.00 Uhr** mitzuspielen. In einer Pause verwöhnen wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Herzlich willkommen!

### Vortrag: Feuer in unserem Körper – die stillen Infektionen

Wir laden Sie ganz herzlich zu uns ins Begegnungszentrum am **Montag, 06. Mai 2024 um 14.00 Uhr** zu diesem interessanten Vortrag ein. Stille Entzündungen sind oft die Ursache vieler Erkrankungen. Lebensmittel wie Lachs, Avocado, Beeren und Kohl können Entzündungen reduzieren und dadurch eine Vielzahl von Erkrankungen lindern. Viele Tipps, die leicht in den Alltag umzusetzen sind, gibt Ihnen heute beim Vortrag unsere Referentin. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

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

Am **Dienstag, 07. und 14. Mai 2024**, jeweils **um 09.30 Uhr** findet ein zweiteiliger Workshop für Einsteiger rund um das Tablet in unserem Begegnungszentrum für Senioren statt. Erfahren Sie an diesen zwei Vormittagen die Grundlagen und alles Wissenswerte zu den ersten Schritten und Einstellungen eines Tablets sowie zu Apps und deren Verwendung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet und Ihre Fragen mit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir empfehlen deshalb eine rechtzeitige Anmeldung im Begegnungszentrum.

### Wanderung von Tutzing zur Ilkähöhe

Am Westufer des Starnberger Sees erhebt sich die bekannte Ilkähöhe mit knapp 730 HM oberhalb von Tutzing. Sie wurde in der Würmeiszeit vom Würmgletscher gebildet und ist ein Überbleibsel einer seiner Seitenmoränen. Mit etwas Glück können wir bei schönem Wetter das Alpenpanorama von der Zugspitze bis hin zu den Chiemgauer Alpen sehen. Natürlich ist auch eine Einkehr im gleichnamigen Restaurant geplant. Bitte denken Sie an wettergerechte Bekleidung und einen kleinen Notproviant. Treffpunkt ist am **Donnerstag, 23. Mai 2024 um 09.00 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

**Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten unseres Anmeldebüros während der Ferien- und Urlaubszeit. Diese finden Sie auf unserem Aushang im Foyer der Einrichtung.**

## Liebe Seniorinnen und Senioren,

nun ist es so weit, ich verabschiede mich von Ihnen, als Einrichtungsleitung des Begegnungszentrums für Senioren. Für mich ein bedeutender Schritt in meinem Leben, der mit Wehmut einhergeht, aber auch die Tür für Neues öffnet.

Hinter mir liegen 38 Jahre Berufstätigkeit bei der AWO. Das ist eine lange Zeit und ich bin sehr glücklich, dass ich auf so viele gemeinsame Jahre mit Ihnen zurückblicken darf. Ich konnte mit - und von Ihnen - viel lernen und selbst auch wertvolle Erfahrungen sammeln. Es hat mir in all den Jahren viel Freude gemacht in Unterschleißheim diese einmalige Einrichtung aufzubauen, deren Intention es stets war und auch weiterhin ist die Bedürfnisse, Interessen und Wünsche der Generation 60+ aufzugreifen und entsprechende Angebote und Hilfen anzubieten.

An dieser Stelle danke ich all den vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, den externen Mitarbeiter\*innen und vor allem meinem Team für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung! Gemeinsam haben wir so viele Angebote und Programme entwickelt, uns im Netzwerk etabliert, Herausforderungen gemeistert und uns über die Entwicklung gefreut. Ohne Sie wäre all das nicht möglich gewesen.

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, viel Freude und Gesundheit und dass Sie weiterhin noch lange aktiv bleiben und auch das Begegnungszentrum besuchen können.

Herzlichst,

Ihre  
Hannelore Emontz-Meister  
Einrichtungsleitung



# Senioren-Programm · Juni 2024

AWO-Begegnungszentrum für Senioren · Pegasusstr. 18 · 85716 Unterschleißheim  
Tel. 089 3107461 · [begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de](mailto:begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-obb.de)

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

Mo.	03.06.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	04.06.	<b>09.15 – 11.00 Uhr</b>	<b>Kreativ Werkstatt</b>
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	05.06.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.15 Uhr</b>	<b>Singkreis</b>
Do.	06.06.	09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		<b>10.00 Uhr</b>	<b>Smartphone-Sprechstunde</b>
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Angehörigengruppe</b>
Fr.	07.06.	14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45 Uhr	Gedächtnistraining
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene</b>

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage unter [www.awo-obb-senioren.de](http://www.awo-obb-senioren.de).  
Dort erhalten Sie aktuelle Neuigkeiten und weitere Informationen zu unserem Programmangebot.

Mo.	10.06.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Erzählcafé</b>
Di.	11.06.	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Geselliges Musizieren</b>
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	12.06.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	13.06.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		<b>10.00 Uhr</b>	<b>Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung</b>
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	14.06.	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
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Spiel &amp; Spaß mit Bingo</b>

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

Mo.	17.06.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	18.06.	<b>09.15 – 11.00 Uhr</b>	<b>Kreativ Werkstatt</b>
Mi.	19.06.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.15 Uhr</b>	<b>Singkreis</b>
Do.	20.06.	<b>08.30 Uhr</b>	<b>Ausflug nach Treuchtlingen</b>
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	21.06.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45 Uhr	Gedächtnistraining
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene</b>

## Kursanmeldung 2. Halbjahr 2024

Anfang Juli beginnt das zweite 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.

Mo.	24.06.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di.	25.06.	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Geselliges Musizieren</b>
Mi.	26.06.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	27.06.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		<b>10.00 Uhr</b>	<b>Smartphone-Sprechstunde</b>
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		<b>13.30 Uhr</b>	<b>Sprechstunde des AWO Betreuungsverein</b>
Fr.	28.06.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		<b>14.00 Uhr</b>	<b>Spiel &amp; Spaß mit Bingo</b>

## Programmhinweise Juni 2024

### Smartphone-Sprechstunde

Sie sind noch neu in der Smartphone-Welt oder haben ein akutes Problem mit Ihrem Mobilgerät? Soziale Teilhabe funktioniert heute häufig gar nicht mehr ohne digitale Teilhabe. 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. Die Termine sind im **Juni am Donnerstag, 06. und 27. Juni 2024**. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät und Ihre Fragen mit.

### 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 einer Tasse Kaffee. Jeder Termin widmet sich einem Thema, über das Sie sich gemeinsam austauschen können. Das Erzählcafé findet in diesem Monat am **Montag, 10. Juni 2024 um 14.00 Uhr statt**. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Bitte melden Sie sich hierzu in unserem Büro an.

### Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Was passiert mit mir, wenn ich einmal meinen Willen nicht mehr äußern kann? Dürfen meine Angehörigen für mich entscheiden? Ist mein in der Patientenverfügung niedergeschriebener Wille bindend für die Ärzte oder nicht? Zweifellos schwierige Fragen, über die sich jeder Gedanken machen sollte, solange es noch geht! Mitarbeiter\*innen des AWO Betreuungsvereins informieren Sie in einem Vortrag am **Donnerstag, 13. Juni 2024 um 10.00 Uhr** über dieses wichtige Thema. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Ausflug nach Treuchtlingen

Besuchen Sie mit uns die geschauliche Stadt Treuchtlingen des mittelfränkischen Landkreises Weißenburg-Gunzenhausen. Die mittelalterliche Burg, die „Obere Veste“ von Treuchtlingen gehört zu den fundreichsten Burgen Bayerns. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf die gesamte Burganlage und das Umland. Hierzu ist allerdings Mobilität vorausgesetzt. Alternativ können Sie die Stadt bei einem barrierefreien Stadtrundgang besser kennen lernen. Nach gemeinsamer Mittagseinkehr in einer Gaststätte mit traditioneller Fränkischer Küche besteht die Möglichkeit Treuchtlingen noch auf eigene Faust zu erkunden. Termin: **Donnerstag, 20. Juni 2024. Abfahrt ist um 08.30 Uhr**. Ihre Anmeldung ist ab 06. Mai 2024 möglich.

## Vorschau

### Englisch für Einsteiger

Englisch begegnet uns heute überall, ob in der Alltagssprache, im Internet oder im Urlaub. Haben Sie Lust, in einem Kurs und in lockerer Atmosphäre die Weltsprache Englisch kennen zu lernen? Sie erweitern damit nicht nur Ihren sprachlichen Radius, halten gleichzeitig mit Spaß Ihr Gedächtnis in Schwung. Kursstart ist am **Mittwoch, 10. Juli 2024 um 09.45 Uhr**. Bitte melden Sie sich in unserem Büro an. Wir freuen uns auf Sie!

### Impressum:

**Öffnungszeiten:** Mo.- Fr.: 08.30 - 16.45 Uhr  
**Bürozeiten:** Mo.- Fr.: 09.00 - 12.00 Uhr, Mo.- Do.: 13.00 - 16.00 Uhr  
**Bürozeitenleitung:** Hannelore Emontz-Meister  
**Herausgeber:** AWO Begegnungszentrum für Senioren, Pegasusstr. 18, 85716 Unterschleißheim  
**Träger:** Bezirksverband Oberbayern, Edelsbergstr. 10, 80686 München