



Senioren-Programm · Juli 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.	01.07.	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.	02.07.	09.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil I)
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	03.07.	14.00 Uhr	Sommerfest
Do.	04.07.	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
		14.00 Uhr	Vortrag: Wohnen für Hilfe
Fr.	05.07.	14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	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.	08.07.	09.30 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.30 Uhr	Erzählcafé
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	09.07.	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.	10.07.	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.	11.07.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.15 Uhr	Wanderung entlang der Amper
		09.30 – 10.30 Uhr	Nordic Walking
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.45 – 11.30 Uhr	Nordic Walking für Anfänger
Fr.	12.07.	14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		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	Spiel & Spaß mit Bingo

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

Mo.	15.07.	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.	16.07.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	17.07.	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.	18.07.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		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
		11.15 Uhr	Führung durch das Schloss in Dachau
Fr.	19.07.	14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		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	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

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

Mo.	22.07.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	23.07.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	24.07.	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.	25.07.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		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
		13.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
Fr.	26.07.	14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
		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	Spiel & Spaß mit Bingo

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.	29.07.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	30.07.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
Mi.	31.07.	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

Programminweise Juli 2024

Sommerfest

Herzliche Einladung zu unserem diesjährigen Sommerfest im Begegnungszentrum für Senioren! Genießen Sie in Gesellschaft einen unterhaltsamen und abwechslungsreichen Nachmittag. Bei fröhlicher Musik und einer Musikeinlage unseres Singkreises sowie einem weiteren Überraschungsauftritt können Sie auch gerne das Tanzbein schwingen. Das Sommerfest beginnt am **Mittwoch, 03. Juli 2024 um 14.00 Uhr**. Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Ihre Anmeldung nehmen wir gerne ab dem Montag, 12. Juni 2024 entgegen.

Vortrag „Wohnen für Hilfe“

Wohnen Sie allein in einem Haus oder einer großen Wohnung und bräuchten ab und an Hilfe und Unterstützung im Alltag? Dann könnte diese alternative Wohnform etwas für Sie sein. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich über bei unserem Vortrag am **Donnerstag, 04. Juli 2024 um 14.00 Uhr** über das Wohnmodell „Wohnen für Hilfe“. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wanderung entlang der Amper

Wandern Sie gemeinsam mit uns die ca. 10 km weite Strecke von Dachau entlang der Amper und genießen die idyllische Natur und Flusslandschaft. Zur Stärkung kehren wir gemeinsam in eine Traditionsgaststätte ein. Bitte denken Sie aber dennoch gerade bei den sommerlichen Temperaturen an ausreichend Getränke und festes Schuhwerk. Treffpunkt ist am **Donnerstag, 11. Juli 2024 um 09.15 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Führung durch das Schloss in Dachau

In die nähere Umgebung führt uns unser Ausflug am **Donnerstag, 18. Juli 2024**. Mit einer Stadtführerin erkunden wir das Dachauer Schloss und den dazugehörigen Hofgarten. Bereits im frühen Mittelalter war dort der Sitz der Grafen von Dachau. Nach der Führung genießen wir den wunderschönen Ausblick vom Hofgarten und das leckere Kuchenangebot des Schlosscafés. Treffpunkt ist **um 11.15 Uhr** im Foyer der Einrichtung.



Senioren-Programm · August 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.

Do.	01.08.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		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.	02.08.	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	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

**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.	05.08.	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.	06.08.	08.00 Uhr	Schongau und Floßfahrt auf dem Lech
		09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
Mi.	07.08.	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.	08.08.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		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.	09.08.	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
		14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

**Das Begegnungszentrum ist in der Zeit vom 12. bis 26. August 2024 geschlossen.
Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit!**

Di.	27.08.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ-Werkstatt
Mi.	28.08.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	29.08.	10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		13.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
		14.00 Uhr	Angehörigengruppe
Fr.	30.08.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Programmhinweise August 2024

Smartphone-Sprechstunde

Sie sind noch neu in der Smartphone-Welt oder haben ein akutes Problem mit Ihrem Mobilgerät? Sie wollen mit Verwandten und Freunden über das Smartphone im Kontakt zu bleiben? 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 **August am Donnerstag, den 01./08. und 29. August 2024**. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät und Ihre Fragen mit.

Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Unser Treffpunkt bietet Betroffenen die Möglichkeit, Erfahrungen und Informationen auszutauschen, aber auch Verständnis und Unterstützung zu erfahren sowie neue Kontakte zu knüpfen. Die Gruppe nimmt gemeinsam an verschiedenen Aktivitäten teil und Spaß und Freude sind immer mit dabei. Das nächste Treffen findet **am Freitag, 02. August 2024 um 14.00 Uhr** statt. Neue Teilnehmer*innen sind immer herzlich willkommen! Wenn Sie das erste Mal zum Gruppentreffen kommen, bitten wir um Ihre telefonische Anmeldung.

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 Kaffee und Kuchen. Jeder Termin widmet sich einem Thema, über das Sie sich gemeinsam austauschen. Das Erzählcafé findet in diesem Monat am **Montag, 05. August 2024 um 14.00 Uhr** statt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Bitte melden Sie sich hierzu in unserem Büro an.

Schongau und Floßfahrt auf dem Lech

Erleben Sie mit uns heute ein kleines Abenteuer bei einer Floßfahrt auf einem historischen Fernhandelsfloß am Schongauer Lechsee entlang des fjordartigen Abschnitts am mittleren Lech Tal und erleben Sie die Geschichte der Flößerei hautnah. Nach einer gemeinsamen Mittagseinkehr im Bootshaus erkunden wir noch die wunderschöne historische Staufer-Altstadt von Schongau in der noch ein Hauch von Mittelalter erlebbar ist. Das Schongauer Land gehört zur berühmten Region des Pfaffenwinkels, der über die Jahrhunderte seine kreative Lebendigkeit bewahrt hat und Künstler des „Blauen Reiter“ hier zu ihrem Stil fanden. Unser Bus startet **am Dienstag, 06. August 2024 um 08.00 Uhr** vor dem Begegnungszentrum. Eine Anmeldung ist ab dem 26. Juni 2024 möglich.

Singkreis

Musik liegt in der Luft... Wenn Sie gerne singen, dann sind Sie herzlich am **Mittwoch, 07. August 2024 um 14.15 Uhr** zu unserem Singkreis eingeladen. Gemeinsam mit vielen anderen Sänger*innen können Sie bei uns im Begegnungszentrum schöne Sommerlieder erklingen lassen! Anschließend besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf Sie!

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, 09. August 2024 um 14.00 Uhr** mitzuspielen. In einer Pause verwöhnen wir Sie mit Kaffee und Kuchen. Herzlich willkommen!

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. Dann wird jemand benötigt, der die Interessen und Rechte der Betroffenen u.a. gegen über Ämtern, Behörden, Banken und Ärzten vertritt. Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sind hierfür wichtige Dokumente. Mitarbeiterinnen vom Betreuungsverein des AWO Kreisverbands München-Land e.V. beraten Sie persönlich, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und was Sie bei der Ausstellung der Vollmachten beachten sollten. Nächster Termin ist am **Donnerstag, 29. August 2024 ab 13.30 Uhr**. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Angehörigengruppe

Betreuen oder pflegen Sie Angehörige zu Hause? Begleiten Sie beispielsweise jemanden in Ihrem Familienkreis mit der Diagnose Demenz, Parkinson oder Schlaganfall? Haben Sie offene Fragen oder kommen Sie an Ihre Grenzen? In Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München bieten wir einmal im Monat eine Angehörigengruppe an. Diese Gruppe bietet Raum zum Erfahrungsaustausch, wir machen und wieder Kraft schöpfen. Das nächste Treffen der Angehörigengruppe findet am **Donnerstag, 29. August 2024 um 14.00 Uhr** statt, zu dem Sie herzlich eingeladen sind sich mit anderen Angehörigen auszutauschen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Allgemeine Beratung und Unterstützung

Mittagstisch für Senioren

Schmeckt es Ihnen in Gesellschaft auch viel besser? Gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die gerade im Alter eine wichtige Rolle spielt, ist bei der Auswahl der Gerichte unser oberstes Kriterium. Das frisch in unserer Küche zubereitete Essen servieren wir pünktlich **um 12.00 Uhr** immer **montags, mittwochs und freitags** bei unserem **Mittagstisch für Senioren**. Probieren Sie es doch einfach mal aus und lassen Sie sich von uns verwöhnen. Eine vorherige Anmeldung ist notwendig.

Soziale Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Wir sind für Sie da, wenn Sie Fragen rund um das Älterwerden und sich verändernde Lebenssituationen haben. Wir haben für Ihre Sorgen und Nöte ein offenes Ohr. Gemeinsam können wir über Ihre Lebenssituation sprechen und nach passenden Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag suchen. Ihre Anliegen werden jederzeit vertraulich behandelt und die Beratung ist kostenfrei. Neben unserer sozialen Beratung bieten wir auch Unterstützung zu den Themen Demenz und Vorsorge an. Bitte vereinbaren Sie bei Interesse ein Beratungsgespräch.

Impressum:

Öffnungszeiten:	Mo.–Fr.: 08.30–16.45 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