



# TREFFPUNKT

*für Freizeit-, Informations- und Bildungsangebote  
der Gemeinde Ottobrunn im Haus der Senioren*

# VERANSTALTUNGEN

Mai 2022 bis August 2022

II 2022 / Ausgabe 143



**Haus der Senioren**



HAUS DER SENIOREN • MOZARTSTRASSE 68 • 85521 OTTOBRUNN • TELEFON: 089 / 608 572 89

Gemeinde Ottobrunn E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de) Internet: [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de)

## Es gibt ihn wieder, den „Lesezirkel“ mit Wiener Kaffeehausflair im Ottobrunner „Haus der Senioren“



Alle vier Wochen findet am Dienstagnachmittag um 14.00 Uhr in der Bibliothek des Hauses der Senioren ein Treffen von literarisch interessierten Seniorinnen (und zukünftig vielleicht auch Senioren?) statt. Sie kommen mit ihrer Gastgeberin Eva Ertl zusammen, um in der Atmosphäre eines Wiener Kaffeehauses sich über literarische und sonstige bibliophile Neuigkeiten auszutauschen. Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee - oft mit Schlagobers und dem dazugehörigen Glas Wasser - liest jede Teilnehmerin aus aktuellen Büchern oder auch mal Zeitschriften vor und erinnert an wichtige Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Literatur, Gesellschaft oder Kultur. Es ist jedes Mal eine bereichernde Veranstaltung, die viele Anregungen gibt für Lektüre, Museums-, Konzert-, Kino- oder Ausstellungsbesuche bis hin zu historischen Stadtrundgängen durch München. Daneben fordert es uns Ältere, indem wir vorbereitend das Kulturgesehen aufmerksam verfolgen im Hinblick auf unseren eigenen Beitrag für die Lesung. Bei der Begegnung selbst entsteht eine anregende, kultivierte Gesprächsatmosphäre im Nachhall, jenseits des üblichen „Kaffeehausklatsches“. Wie sehr uns allen diese „Übung“ gefehlt hat, zeigte die erzwungene Coronapause mit nur einzelnen Telefonkontakten. Die anregenden Unterhaltungen in der Gruppe haben wir alle schmerzlich vermisst.



Vielleicht sollte man für die Zukunft auch einmal an digitale Möglichkeiten wie Skypen oder Videokonferenzen für Seniorengruppen denken, um einer solchen Zwangspause, nicht zuletzt auch im Zuge einer längeren Erkrankung zu entgehen.



Elisabeth Jauch



Nicht nur die Teilnehmer des Lesezirkels freuen sich aufs Weitermachen ...

### **Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,**

es freut mich ganz besonders, Sie wieder auf diesem Wege ansprechen zu dürfen. In den vergangenen zwei Jahren wurde so vieles abgesagt, dass man mit den zunehmenden Möglichkeiten erst einmal wieder langsam vertraut werden muss. „Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“ hieß es (zu) lange. In der jetzigen Situation drückt der Spruch nicht mehr nur eine vage Hoffnung aus, sondern kann als aufmunternde Botschaft im Hier und Jetzt verstanden werden: Ja, es ist Zeit, das lange Aufgeschobene nachzuholen! Im Haus der Senioren (HdS) besteht dazu ausgiebig Gelegenheit! Das garantiere ich Ihnen!

Dass dem so ist, verdanken wir vielen ehrenamtlich engagierten Helferinnen und Helfern, die unverdrossen ihre höchst unterschiedlichen Kenntnisse und Fähigkeiten und ihre Zeit einbringen, damit interessante und spannende Aktivitäten, Vorträge, Kurse usw. angeboten werden können. Das vorliegende abwechslungsreiche Programm ist sozusagen das Kondensat daraus. Allen, die bei der Zusammenstellung mitgewirkt haben und/oder durch ihren Einsatz die Durchführung der einzelnen Programmpunkte ermöglichen, gilt mein herzlicher Dank und meine große Anerkennung!

Der Tisch, liebe Seniorinnen und Senioren, ist gedeckt! Nun ist es an Ihnen, aus den kredenzten Speisen auszuwählen! Möchten Sie am 14. Mai zum Maifest in den HdS-Garten kommen? Der Burschenverein stellt bei Live-Musik einen neuen Maibaum auf. Oder schlagen Sie doch einmal die Seite 13 auf. Nach zweijähriger Unterbrechung gibt es wieder eine Bürgermeisterfahrt. Sie führt ins bezaubernde Altmühltal. Auf Burg Prunn erwartet uns ein besonderer Kultur-Genuss: Extra für unsere Reisegruppe wird das Nibelungenlied aufgeführt!

Im HdS-Team stehen Veränderungen an: Julia Kessler verabschiedet sich in die Babypause. Andrea Keinert geht in den Ruhestand. Wir danken ihr für die geleistete Arbeit und wünschen ihr für den Lebensabschnitt alles Gute! Als neue Mitarbeiterin konnte Heidi Spiegler gewonnen werden. Wir heißen sie im HdS herzlich willkommen!

Abschließend möchte ich der Hoffnung Ausdruck verleihen, dass die Freude an den Veranstaltungen und das Erleben von Gemeinschaft im HdS weder durch Pandemien noch durch weltpolitische Entwicklungen wie den Ukraine-Krieg länger getrübt werden. In diesem Sinne grüße ich Sie und wünsche Ihnen viele schöne Stunden im HdS!

Ihr 

Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

### **Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,**

in diesem Heft finden Sie wieder viele bekannte, aber auch viele neue Veranstaltungen. Gehen Sie auf Spurensuche und fühlen Sie sich eingeladen, fleißig mitzumachen. Wir freuen uns auf Ihre zahlreichen Anmeldungen!

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei all unseren Seniorinnen und Senioren bedanken. Ohne sie wäre ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm wie dieses nicht möglich. Unsere Programmanbieter haben sich nicht entmutigen lassen und ihr Engagement mit viel Kraft, Energie und Einsatz im Haus der Senioren eingebracht.

Bei allen Veranstaltungen und Aktivitäten steht Ihre Gesundheit weiterhin stets an oberster Stelle! Bitte zeigen aber auch Sie durch Ihr besonnenes und umsichtiges Verhalten, dass sich Sicherheit und Spaß nicht widersprechen müssen.

Nun möchte ich Sie nicht länger vom Stöbern durch unser schönes Veranstaltungsheft abhalten. Ich freue mich schon sehr darauf, Sie alle wieder einmal begrüßen zu können.

Bis dahin verbleibe ich

Ihre



Ingeburg Date, Leitung Haus der Senioren



## **Das Haus der Senioren ist ein Treffpunkt für Freizeit-, Informations- und Bildungsangebote für ältere Bürger**

Unsere offene Begegnungsstätte in Ottobrunn lädt mit ihrem vielseitigen Veranstaltungsangebot zum Verweilen und unterhaltsamen Zeitvertreib sowie zu verschiedenen Weiterbildungsmöglichkeiten ein. Das HdS ist parteipolitisch und konfessionell neutral, es ist kein Verein. In der Regel erscheint dreimal im Jahr ein Veranstaltungsprogramm mit:

- Fortlaufend stattfindenden Veranstaltungen (Sprache, Sport, Kunst und Kultur, Computer, Musik, Spiele)
- Einzelveranstaltungen (Ausflüge, Busfahrten, Vorträge, Besichtigungen, Diskussionsrunden, Film- und Fotopräsentationen etc.)

Für die Monate Mai 2022 bis August 2022 konnte dank unserer fleißigen Ehrenamtlichen und Übungsleiter wieder ein unterhaltsames Veranstaltungsprogramm organisiert werden.

### **Schnupperveranstaltung**

Wer das Haus und seine Aktivitäten näher kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, an den Schnupperveranstaltungen **am Dienstag, d. 26.04.2022 oder am Dienstag, d. 16.08.2022 jeweils um 10:00 Uhr im HdS teilzunehmen.**

### **Ehrenamt**

Im Haus der Senioren gibt es viele Möglichkeiten, ein Ehrenamt auszufüllen. Egal welche Vision Sie umsetzen möchten, Sie unterstützen die gemeindliche Seniorenarbeit und bereichern in der Gemeinde das Programmangebot für Senioren. Stellen Sie uns ihre Idee vor!

### **Das HdS-Team – wir sind gerne für Sie da:**

Ingeburg Date, Leiterin Haus der Senioren

Susanne Knispel, Andrea Keinert bis 30.06.2022, Julia Kessler bis zum 10.6.2022 und

Heidi Spiegler ab 01.05.2022, Verwaltung

Sebastian Ewender, Fredo Jesse, Inge Reischl und Heinz Ullrich, Fahrdienst

Sie brauchen einen Fahrdienst? Im behindertengerecht ausgebauten Seniorenbus werden Sie von unseren Fahrern von Montag bis Freitag zwischen 08:30 Uhr und 14:00 Uhr innerhalb von Ottobrunn und dessen angrenzenden Gemeinden befördert. Fahrten bitte rechtzeitig im Büro während der Öffnungszeiten anmelden: Tel. 089/608 572 89

*Liebe Gäste und lieb gewonnenen Freunde des Haus der Senioren, eigentlich waren damals von meiner Seite aus nur einige wenige Arbeitsjahre im Haus der Senioren geplant und nun gehe ich nach über 20 Jahren in den vorgezogenen Ruhestand. Für mich waren dies sehr schöne Jahre. Dafür möchte ich mich bei allen ganz herzlich bedanken. Besonders auch für das entgegengebrachte Vertrauen, für die vielen großartigen Momente mit Ihnen und auch für die herzlichen Freundschaften, die in all den Jahren entstanden sind.*

*Dank Ihnen habe ich alles über den „aktiven Ruhestand“ gelernt und ich hoffe, dass ich die kommende Zeit genauso lebensfroh wie Sie erleben darf.*

*Auch werde ich meine Kolleginnen und Kollegen vermissen – aber mit einem lachenden Auge!*

*Denn ins Haus der Senioren komme ich jetzt nur noch als Gast.*

*Bleiben Sie bitte alle gesund, damit wir die eine oder andere Veranstaltung im HdS gemeinsam als Teilnehmer erleben können.*

*Liebe Grüße*

*Ihre Andrea Keinert*

**Einstieg ins Internet**

Sie haben Fragen zum Internet? Kommen Sie doch am letzten Freitag im Monat ins Internetcafé. Prof. Dr. Dieter Schwägerl vereinbart gerne einen individuellen Termin mit Ihnen.



**„Von Jetzt auf Gleich“**

... ein Freizeitangebot für Kurzsentschlossene, das auch Unternehmungen an Sonn- und Feiertagen einschließt. Interesse? Nähere Infos über Eva Ertl (Tel.: 08102/6184).

**Yoga**

... ab Mai 2022 gibt es eine neue Yoga-Gruppe. Näheres finden Sie auf Seite

**Viele Hände schaffen ein schnelles Ende**

Unsere Gartengruppe sucht Unterstützung! Haben Sie hin und wieder Lust, im HdS-Garten mitzuhelfen? Dann rufen Sie uns an. Tel.: 608 572 89



**Feldenkrais ...**

... startet wieder im September!

**Wir suchen Teilnehmer für eine „Freie Malgruppe“** (Acryl, Buntstift, Aquarell, Bleistift, Gouache ...), immer dienstags von 10:00 bis 12:00 Uhr im HdS, Atelier

**Monatliche Pflegesprechstunde**

... im Ottobrunner Rathaus, Zimmer 005. Jeden ersten Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr. Ohne Anmeldung. Telefon: 089 / 608 08-260 E-Mail: [pflege-ottobrunn@web.de](mailto:pflege-ottobrunn@web.de)

**Austräger gesucht**

Unser Veranstaltungsprogramm erscheint dreimal im Jahr und wird an alle Ottobrunner Senioren ausgetragen. Zeitaufwand ca. 5 Stunden. Tel.: 608 572 89

**... lieber ohne Papier?**

Sollten Sie unser gedrucktes Programmheft nicht benötigen, weil Sie sich im Internet auf unserer Homepage [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) informieren, geben Sie uns bitte Bescheid: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de) oder Tel.: 608 572 89.

**Bücherflohmarkt**

Jeden dritten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr öffnet Mechthild Ziegler den HdS - Bücherflohmarkt.

## **Schnupperveranstaltung**

Sie möchten uns und das Haus der Senioren einmal persönlich kennenlernen? In einer kleinen Informationsveranstaltung erfahren Sie unser Programm und erhalten einen Einblick in die Villa von Ermanno Wolf Ferrari. Ganz nebenbei erfahren Sie wertvolle Tipps rund um das Haus der Senioren. Anmeldung erforderlich. Kursnr.: 22S701-2

**Termin: Di., 26.04.2022 um 10:00 Uhr** im Haus der Senioren – Gartenzimmer.

## **Fahrradtouren**

Abfahrt ist vor dem Haus der Senioren. Zur Stärkung ist eine Einkehr in einem bürgerlichen Gasthof am Zielort vorgesehen. Rückkehr nach Ottobrunn zwischen 15:00 und 17:00 Uhr. Radlführer sind Axel Keller und Wolfgang Thiering (Anmeldung vor Ort erforderlich).

**Termine: immer dienstags ab 03.05.2022 (Maibaumtour) um 9:30 Uhr** ab HdS.



## **Bergwanderungen A und B / Sommer 2022**



Tourenbegleiter für die Gruppe A (leichte bis mittelschwere Bergwanderungen für geübte Wanderer mit guter bis sehr guter Kondition) sind Franz Gammel, Axel Keller und Ernst Übelhör. Tourenbegleiter für die Gruppe B (vorwiegend leichte Bergwanderungen für Wanderer mit guter Ausdauer) sind Horst Alber, Frieder Hölzel und Dieter Krauter.

Änderungen werden witterungsbedingt kurzfristig festgelegt. Bitte informieren Sie sich einen Tag davor bei Horst Albert (089 609 83 26). Er nimmt auch die Anmeldungen entgegen.

Alle Begleiter freuen sich über eine rege Beteiligung!

Die aktuellen Ziele findet man im Internet unter: [www.senotto-aktuell.de](http://www.senotto-aktuell.de)

	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm
B	Do. 05.05.	Osterfeuerkopf, 1368 m	Eschenlohe	620
A	Mi. 11.05.	Torscharte, 1815 m	Hinterriß	900
B	Do. 19.05.	Hochtörle-Hütte, 1469 m	Eibsee	630
A	Mi. 25.05.	Feldalphorn, 1923 m	Auffach	980
B	Do. 02.06.	Laubenstein, 1351 m	Frasdorf	700
A	Do. 09.06.	Heuberg, 1603 m	Durchholzen	900
B	Mi. 15.06.	Feichteck, 1514 m	Spartenau	800
A	Do. 23.06.	Seebergspitze, 2085	Pertisau	1100
B	Do. 30.06.	Sonnenspitz, 1269 m	Kochel	630
A	Do. 07.07.	Großer Thraiten, 1852 m	Rosengasse	770
B	Do. 14.07.	Pending, 1563 m	Schneeberg	600
A	Do. 21.07.	Seinskopf, 1961 m	Krün	1100
B	Do. 28.07.	Stanser Joch, 2102 m	Pertisau	700
A	Do. 04.08.	Demeljoch, 1923 m	Sylvensteinsee	1300
B	Do. 11.08.	Leonhardstein, 1452 m	Kreuth	670
A	Do. 18.08.	Spiessnägel, 1880 m	Aschau	900
B	Do. 25.08.	Hüttenrunde	Birkenstein	700

## **Pro & Contra - Aktuelles Zeitgeschehen / Gesprächskreis**

Dieser Gesprächskreis für aufmerksame und kritische Beobachter des Zeitgeschehens lädt Sie herzlich zum Mitdiskutieren ein. Im Vordergrund stehen natürlich die jeweils jüngsten Ereignisse und Entwicklungen, aber es werden auch Themen erörtert, die uns schon seit längerem beschäftigen und bewegen. Herbert Bauer freut sich auf Ihr Interesse und Ihr Mitwirken.

Anmeldung erforderlich. Kursnr.: 22F605-5, 22F605-6, 22F605-7 und 22F605-8

**Termine: Fr., 06.05., 03.06., 01.07. und 05.08.2022 um 14:30 Uhr im HdS.**

## **HdS-MTF / Motorradtouren und Stammtisch**



Die Motorradfreunde (MTF) des Haus der Senioren treffen sich einmal monatlich am zweiten Freitag um 18 Uhr zu Benzingesprächen (Stammtisch, Bistro Quo Vadis, Naupliaallee 22, Ottobrunn). Jeder ist hier herzlich Willkommen. Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei Walter Tomtschko (Tel.-Nr.: 601 32 93)

<b>Kursnr.</b>	<b>Tag</b>	<b>Tour/Stammtisch</b>	<b>Uhrzeit - Treffpunkt</b>	<b>Km - Fahrzeit</b>
22F106-4	Sa. 07.05.	Tagestour zum Achenpass	08:15 BAVARIA Tankstelle Brunnthal	ca. 230 km – 4 Std.
22F106-3	Fr. 13.05.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
22F106-5	Mi. 18.05.	Tagestour Kloster Weltenburg	08:15 Motopoint Yamaha, Putzbrunn	ca. 270 km – 5 Std.
22F106-10	Sa. 04.06.	Tagestour nach Burghausen	09:00 Motopoint Yamaha, Putzbrunn	ca. 240 km – 4,5 Std.
22F106-3	Fr. 10.06.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
22F106-0	Fr. 24.06.	3-Tagestour nach Pfunds	08:15 BAVARIA Tankstelle Brunnthal	ca. 1.200 km – 18 Std.
22F106-3	Fr. 15.07.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
22F106-6	Sa. 16.07.	Tagestour ins Zillertal	08:00 BAVARIA Tankstelle Brunnthal	ca. 320 km – 6 Std.
22F106-7	Sa. 30.07.	Tagestour nach Andechs	09:00 BAVARIA Tankstelle Brunnthal	ca. 150 km – 3 Std.
22F106-3	Fr. 12.08.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
22F106-8	Sa. 13.08.	Tagestour ins Winkelstüberl	09:00 Motopoint Yamaha, Putzbrunn	ca. 200 km – 4 Std.
22F106-9	Sa. 27.08.	Tagestour zur Seiseralm	09:00 Motopoint Yamaha, Putzbrunn	ca. 170 km – 4 Std.

## **Vom Rauchzeichen zum Lichtwellenleiter / Vortrag**

### **Die Geschichte des Nachrichtenkabels**

Wie übermitteln Menschen Nachrichten, früher und heute?

Neben der akustischen Übermittlung von Nachrichten per Trommeln, hat sich im Laufe der Geschichte die optische Übertragung per Feuer, Spiegel, Rauch, Flaggen und Zeigertelegraphen bis hin zu Lichtimpulsen in Glasfasern, zu einem weltumspannenden Medium entwickelt. Auch Satelliten- und Mobilfunk sind ohne den Einsatz von Kabeln und Leitungen nicht möglich.

Zu diesem einstündigen Vortrag lade ich Sie herzlich ein und zeige Ihnen gerne meine Exponate zu diesem Thema. Mit Gerhard Draugelates.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V605-2

**Termin: Sa., 07.05.2022 um 14:30 Uhr im HdS.**

## ***Otto-König-von-Griechenland-Museum / Führung***

Für alle, die es bis jetzt noch nicht geschafft haben! Dieses Museum der Gemeinde Ottobrunn enthält eine stattliche Sammlung von Exponaten aus der Zeit König Ottos I. von Griechenland (bayrisch-griechische Geschichte im 19. Jahrhundert). Gudrun Heinrich (Führung) freut sich schon auf Ihren Besuch. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V605-3

**Termin: Di., 10.05.2022 um 10:00 Uhr** im Museum, Rathausstr. 3, Ottobrunn.

## ***Kaffeekränzchen***

Mit Kaffee und Kuchen verbinden wir einen schönen Nachmittag mit netten Leuten in gemütlicher Atmosphäre. Inge Magg und Eva Ertl verwöhnen Sie einmal monatlich am zweiten Dienstag, mit selbstgebackenem Kuchen und einem liebevoll eingedeckten Kaffeetisch. Bei Bedarf holt Sie unser Seniorenbus ab. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22F301-3, 22F301-4, 22F301-5 und 22F301-6

**Termin: Di., 10.05., 14.06., 12.07. und 09.08.2022 jeweils um 14:00 Uhr** im HdS.

## ***Maifest mit Maibaum aufstellen***

Voll guter Hoffnung, dass der Mai dieses Jahr endlich zum Feiern verführt, laden wir Sie herzlich zum traditionellen Maifest ein. Wir sorgen bei Bedarf für viel Schatten oder Regenschutz, genügend Sitzgelegenheiten, Getränken sowie warmen Leberkäse mit Brezn oder Semmeln. Die „Hodalumpn“ unter Leitung von Gerhard Völkl unterhalten Sie mit Gute-Laune-Musik und verführen zum Mitschunkeln und vielleicht zum Tanzen um den neuen Maibaum, der vom Burschenverein aufgestellt wird. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr (auch Gläser) und wie immer gute Laune mit. Sebastian Ewender grillt Steckerlfisch (Fisch mit Breze € 10,00) – nur mit tef. Vorbestellung bis spätestens Do., 05.05.2022 unter 608 527 89.

Passendes Wetter wird von uns bestellt. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22A609-2

**Termin: Sa., 14.05.2022 ab 13:00 Uhr** im HdS – Garten.



## ***Frühstücksmoderation – Hilfe in Zeiten der Trauer***

---

Neben der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender hat sich der Hospizkreis Ottobrunn e.V. zur Aufgabe gemacht, Trauernde in ihrem Leid nicht alleine zu lassen. Dafür hat er eine Reihe von Angeboten entwickelt, die inzwischen gut etabliert sind.

In einem Video hat der Hospizkreis nun auch ein ‚Gedenkritual für Trauernde‘ aufgezeichnet, das Trauernden Hilfe und Entlastung in Krisensituationen bieten soll. Dieses Video wird vorgestellt und die Inhalte und Ziele werden diskutiert.

Zudem werden die aktuellen Angebote für Trauernde erläutert, mögliche neue Angebote diskutiert und mit den Trauererfahrungen der Anwesenden in Bezug gebracht.

Angepasst an die pandemische Lage servieren wir ein kleines Frühstück mit Croissant, Breze, Butter, Marmelade, Kaffee und Tee.

Mit Wilhelm Klein. Anmeldung erforderlich. Kosten: € 4,00. Anmeldenr.: 22M603-3

**Termin: Mo., 16.05.2022 um 09:00 Uhr** im HdS.

## ***Meditation***

---

Meditation ist eine wirkungsvolle Vorgehensweise, um in absichtsvoller und urteilsloser Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein und dabei die tiefe Entspannung von Körper und Geist zu erfahren. Gedanken kommen und gehen. Bewusste Atmung lässt diese Energiequelle erahnen. Die eigene Wahrnehmung, das eigene Gewahrsein, werden tiefer spürbar und geschärft.

Mit Konzentration und Aufmerksamkeit, lassen sich Erfahrungen sammeln für den achtsamen Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt. Das dadurch gewonnene Vertrauen in das eigene Sein, trägt zu mehr bewusster Lebensfreude bei und kann das Wohlbefinden harmonisieren. In Offenheit und Selbstannahme sind wir tiefer mit dem Leben verbunden. Mit Jürgen Schwertner.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22F100-3, 22F100-4 und 22F100-5

**Termin: Mo., 16.05., 20.06. und 18.07.2022 um 17:00 Uhr** im HdS.

## ***Mode für Sommer-Sonne-Badezeit / Vortrag***

---

Unsere Modeexpertin Helga Runte-Eggert wird wieder aktuelle Farben, Schnitte und Muster der neuen Saison vorstellen. Accessoires richtig eingesetzt, runden den optischen Eindruck Ihres Outfits ab. Neue Tipps und Tricks werden Sie überraschen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22W201-3.

**Termin: Di., 17.05.2022 um 10:00 Uhr** im HdS.

## ***Lesezirkel / Bücherbesprechung***

---

Jeden 3. Dienstag im Monat haben Sie die Gelegenheit bei Kaffee und Kuchen aus Ihrem Lieblingsbuch vorzulesen oder einfach nur zuzuhören. Eva Ertl freut sich auf Sie und Ihre Bücherfavoriten.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Kursnr.: 22F305-5, 22F305-6, 22F305-7 und 22F305-8

**Termin: Di., 17.05., 21.06., 19.07. und 16.08.2022 um 14:00 Uhr** im HdS.



## ***Oman / Reisebericht***

---

Das Bergland ist zerklüftet und wild. Wüsten durchziehen den größten Teil des Landes. Die Strände sind endlos. Selbst die Hauptstadt tritt bescheiden auf - keine Hochhäuser. Es ist Oman - ein Land, das „in“ ist. Der Tourismus boomt, aber noch ist Oman nicht überlaufen. Sultan Qaboos, im Januar 2019 verstorben, hat 1970 seinen Vater entmachtet und den Oman aus dem Mittelalter in die Neuzeit katapultiert. Gisela und Günther Knöckel machten Anfang 2019 eine Studienreise in dieses erstaunliche Sultanat und berichten darüber im Rahmen einer digitalen Tonbildschau.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V602-8

**Termin: Sa., 21.05.2022 um 14:30 Uhr** im HdS.

## ***Werksviertel / Führung***

---

Mit der Werksviertel-Mitte entsteht ein außergewöhnliches Stadtquartier mit jeder Menge Raum für Kreativität, Musik, Kunst, Unterhaltung und Ideen für nachhaltige Zukunftsprojekte. Das 9 ha große Gelände der ehemaligen Pfanni Knödelfabrik verwandelt sich in ein Stadtquartier wo Arbeiten, Wohnen, Freizeit und Erholung vereint werden. Bei einem Spaziergang über das Gelände erhalten die Gäste einen Einblick in die urbane Quartiersvielfalt und erleben alles, was das Werksviertel-Mitte einzigartig macht. Mit Ingrid Taylor und Clive Ashbolt.

Kosten Führung: 16,00 €. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V605-5

**Termin: Di., 24.05.2022 um 13:15 Uhr** ab S-Bahn Ottobrunn, Fahrkartenautomat.

## ***Internetcafé / Workshop***

---

Sie wollten schon immer einmal ohne Segel, Brett und Meer surfen? Hier haben Sie die Chance, sich in lockerer Atmosphäre unter fachkundiger Leitung frei im Internet zu bewegen. Ein aktuelles Thema: Videokonferenz mit Webex ohne Wellenbrecher. Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Tablet mit Ihren Problemen und Fragen mit.

Dann tauschen wir in der Gruppe Erfahrungen aus und peilen mit Olaf Zapf eine Lösung an.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22F205-5, 22F205-6, 22F205-7 und 22F205-8

**Termine: Fr., 27.05., 24.06., 29.07. und 26.08.2022, jeweils ab 10:00 Uhr** im HdS.

## ***Programmgruppe***

---

Sie möchten unser Programm in den Bereichen Vorträge, Dokumentationen, Ausflüge, Kreativ-Werkstatt u.v.m. mitgestalten? Dann sind Sie in unserer Programmgruppe in bester Gesellschaft und herzlich zum Mitmachen eingeladen. In einer angenehmen Atmosphäre stellt die Gruppe Veranstaltungsideen und fertige Angebote vor. Nach dem arbeitsintensiven Miteinander wird in geselliger Runde konstruktiv über neue Ideen beraten.

Anmeldung erforderlich. Kursnr.: 22PG74-2

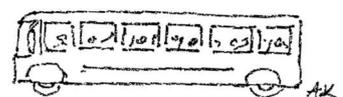
**Termin: Mo., 30.05.2022 um 09:00 Uhr** im HdS.

### **Abfahrtszeiten und Haltestellen für Reisacher Wasserschloss und BGM-Fahrt**

- 17 min: Haltestelle Birkenweg
- 15 min: Haltestelle Waldstraße (Ecke Putzbrunner Str.)
- 13 min: Haltestelle Lenbachallee (Ecke Putzbrunner Str.)
- 10 min: Haltestelle Tulpenweg (Ottostr./Lenbachallee)
- 7 min: Haltestelle Karl-Stieler-Straße (Gymnasium Ottobrunn)
- 3 min: Haltestelle Am Brunneck (Linie 221, zw. Stift Brunneck und CASA IDEA)

**Abfahrtszeit ab HdS, Mozartstraße 68 (siehe jeweiligen Abfahrtstermin)**

- + 3 min: Haltestelle Hans-Kandler-Weg (Hanns-Seidel-Haus)
- + 5 min: Haltestelle Ottostraße (Hotel Atlantik)
- + 7 min: Haltestelle Robert-Koch-Str. (Rosenheimer Landstr., nach Hotel Aigner)



### ***Spaziergang in München und Umgebung - Haidhausen***

---

Unser erster Spaziergang führt uns nach Haidhausen. Mit der günstigen MVV-Gruppenkarte fahren wir ab S-Bahnhof Ottobrunn zu unserem Ziel. Der Spaziergang dauert ca. 3-4 Stunden und findet bei jedem Wetter statt. Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk sind empfehlenswert. Die Mittagszeit verbringen wir in einer netten Wirtschaft.

Gerhard Völkl (Führung) und Fredo Jesse begleiten Sie.

Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V104-1

**Termin: Mi., 01.06.2022 um 08:45 Uhr** ab S-Bahn Ottobrunn, Fahrkartenautomat.

### ***Eine Flussfahrt auf der Seine / Digitale Tonbildschau***

---

Zwischen den verschiedenen Wellen der Pandemie gelang es mit entsprechenden Vorkehrungen eine Woche auf der Seine zu verbringen. Die Flussfahrt führt von Paris bis Le Havre am Ärmelkanal. Nicht nur die Uferszenerie ist sehenswert! Wegen der kurzen Entfernungen zwischen den Anlegestellen hat man viel Zeit, die Sehenswürdigkeiten en route zu erkunden. So ist Rouen - Stadt der 100 Kirchen und Ort der Verbrennung von Jeanne d'Arc zu erwähnen. Nach der Kriegszerstörung wurde Le Havre neu aufgebaut und bietet ein modernes Gesicht. Sie ist Ausgangspunkt für Besuche der Künstlerstädte Honfleur und Étretat wo viele Impressionisten einst malten. Aber in dieser Beziehung übertrifft die Stadt Vernon die beiden, da von hier aus ein Besuch zum Wohnhaus und Garten des Malers Monet im nahen Ort Giverny stattfindet.

Von anderen Anlegestellen besucht man Parks und Chateaus des ehemaligen französischen Hochadels. Die Flussfahrt endet wieder in Paris, wo man Gelegenheit hat einige der bekannteren Attraktionen der Hauptstadt en passant kennen zu lernen.

Mit Dr. Allan Watson. Anmeldung erforderlich. Kostenfrei. Anmeldenr.: 22V602-9

**Termin: Sa., 11.06.2022 um 14:30 Uhr** im HdS.

### ***3-Tagesfahrt in die Fränkische Schweiz EZ / Busausflug***

---

Wir werden in den drei Tagen vieles erleben und sehen: Forchheim mit dem Kellerberg und seinen 24 Bierkellern, Pottenstein mit der Teufelshöhle, Ebermannstadt, Kirchheurnbach usw. Die Rückfahrt erfolgt über die Seenplatte. Ihre Begleiter sind Gerhard Völkl und Fredo Jesse.

Kosten inkl. Busfahrt, Hotel, Eintritte und Führungen im EZ: € 267,00, im Doppelzimmer: € 410,00

Anmeldung erforderlich. Anmeldenr. EZ: 22B601-3, Anmeldenr. DZ: 22B601-4

**Termin: Mo., 13.06. bis Mi., 15.6.2022, Abfahrt um 07:00 Uhr nur** ab HdS.

### ***Frühstücksmoderation – „Amüsantes aus dem Diesseits“***

---

Die letzten Jahre haben uns nicht nur viele Einschränkungen, sondern auch viele Momente zum Lachen geraubt. So soll dieser Vormittag – trotz des unüberwindlichen ernsten Themas – wieder Humor und Lebensfreude nahebringen. Thomas Schmid lädt zu einer Frühstücksmoderation mit unterhaltsamen Gschicht'n aus seinen Sendungen des Bayerischen Rundfunks „Am Abend in der Stub'n“ ein. Angepasst an die pandemische Lage servieren wir ein kleines Frühstück mit Croissant, Breze, Butter, Marmelade, Kaffee und Tee.

Kosten: € 4,00. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr. 22M603-2

**Termin: Mo., 13.06.2022 um 09:00 Uhr** im HdS.

### ***Segeltörn zu den Kanalinseln / Vortrag***

---

Um diese Inseln zu erleben, gibt es eigentlich nur einen Weg dorthin: nämlich das Schiff!

Ein Fotosegeltörn auf dem holländischen Traditionsegelschiff „Zephyr“ im August 2008 bot über zwanzig Passagieren die Gelegenheit, nicht nur die Kanalinseln Jersey, Guernsey, Alderney, Sark und Herm kennen zu lernen, sondern auch das Erlebnis Meer und Segeln, den gewaltigen Einfluss des Mondes auf Ebbe und Flut und nicht zuletzt die schrulligen Besonderheiten der Menschen und der Geschichte dieser Region zwischen Frankreich und England. Von dieser Seereise soll mit vielen Hintergrundinformationen berichtet werden. Nach dem Vortrag haben Sie eine persönliche Vorstellung von diesen Inseln und wissen, dass es dort „very british“ zugeht.

Mit Dr. Karl-Heinz Jendges. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V602-10

**Termin: Sa., 25.06.2022 um 14:30 Uhr** im HdS.

### ***Reisacher Wasserschloss - Busausflug***

---

Wie viele Jahre benötigt ein Regentropfen bis er zu Trinkwasser geworden ist? Woher kommt das Trinkwasser für München? Welchen Kontrollen unterliegt das Wasser? Ist Chlor zugesetzt? Bei einer Führung (nicht barrierefrei) vor Ort, erfahren und sehen Sie noch mehr Wissenswertes rund um den wertvollen Rohstoff Wasser für die Münchner Haushalte.



Ein kleiner Spaziergang und ein deftiges Mittagessen runden diesen Ausflug ab.

Helmut und Sabine Wätzig begleiten Sie bei diesem Tagesausflug.

Anmeldung erforderlich. Kosten Bus: € 21,00. Anmeldenr.: 22B601-5

**Termin: Mi., 06.07.2022 um 09:00 Uhr** ab HdS. Genaue Abfahrtszeiten: siehe Seite 10.

### ***Evolution des Menschen und der Klimawandel / Vortrag***

---

Haben die Europäer ihre Existenz einem Klimawandel zu verdanken?

Der Klimawandel seit Beginn des industriellen Zeitalters am Ende des 19. Jh. ist derzeit eines der weltweit beherrschenden Themen, fast als ob es einen solchen Klimawandel noch nie gegeben hätte. Dabei fanden weit dramatischere Wandel des Klimas statt, verursacht im Wesentlichen durch Schwankungen der Nordsüdpolachse der Erde beim Umlauf um die Sonne, was abwechselnd zu periodischen Vereisungen der Nordhalbkugel und Zwischenwarmzeiten führte. Freuen Sie sich auf einen spannend recherchierten Vortrag von Dr. Ernst Wittermann.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V605-6

**Termin: Sa., 09.07.2022 um 14:30 Uhr** im HdS.

### ***Frühstücksmoderation – Rentner, Pensionäre und die Einkommensteuer / Vortrag***

---

Was ändert sich beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand? Wann kann oder muss eine Steuererklärung abgegeben werden? Was weiß das Finanzamt und wie und wann reagiert das Amt? Wo finden Sie eine professionelle Beratung? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen der Moderation mit Alfred Piller, Beratungsstellenleiter beim Lohnsteuerhilfverein HILO e.V., beantwortet. Angepasst an die pandemische Lage servieren wir ein kleines Frühstück mit Croissant, Breze, Butter, Marmelade, Kaffee und Tee.

Kosten: € 4,00. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22M603-1

**Termin: Mo., 18.07.2022 um 09:00 Uhr** im HdS.

## **Ottobrunner Bürgermeisterfahrt 2022 – mit Heinz und Heidi**

---



Dieses Jahr führt uns die BGM-Fahrt zum Schatz der Nibelungen ins malerische Altmühltal. Mit dem Bus im Kehlheimer Hafen angekommen, geht's mit dem Schiff auf dem Rhein-Main-Donau-Kanal nach Prunn. Nach einem gemeinsamen Mittagessen fahren wir, gut gestärkt, hinauf zur fast 1000 Jahre alten Burg, auf der vor 500 Jahren das Nibelungenlied auf einem handgeschriebenen Pergament gefunden wurde. Passend hierzu erleben wir innerhalb dieser historischen

Burgmauern die Aufführung des Nibelungenliedes, das an diesem Tag nicht nur exklusiv für uns aufgeführt, sondern auch von einer einzelnen Schauspielerin vor einer speziellen Leinwand dargeboten wird. Lassen Sie sich überraschen. In der 1-stündigen Aufführung wechselt die Schauspieler durch alle Rollen des Nibelungenliedes. Sie spielt Kriemhild, Siegfried, König Gunter und Hagen. Und am Ende, mit etwas Glück, finden wir vielleicht auch den legendären Schatz. Nach der Aufführung können wir uns bei Kaffee und Kuchen in Riedenburg über das Stück austauschen, bevor uns der Bus wieder nach Ottobrunn zurückfährt. Der Ausflug ist nicht barrierefrei! Heinz Ullrich und Heidi Mullack sind die Reisebegleiter.

Anmeldung erforderlich. Kosten: € 24,00. Anmeldenr.: 22B601-2

**Termin: Mi., 20.07.2022 um 07:45 Uhr** ab HdS. Genaue Abfahrtszeiten: siehe Seite 10.

## **Enkeltrickbetrüger - Im Alter sicher leben / Vortrag**

---

Trotz ihrer Lebenserfahrung sind die Senioren nicht davor sicher, auf diese Betrugsmaschen hereinzufallen. Die Täter sind clever und rücksichtslos. Die Opfer verlieren oft ihre kompletten Ersparnisse und Vermögenswerte, die sie im Alter noch dringend gebraucht hätten.

Die „Enkeltrickbetrüger“ sind in der Offensive und haben bereits viele Senioren in München über den Tisch gezogen und ihnen ein Vermögen abgeknöpft. Nicht nur der Enkeltrickbetrug ist auf dem Vormarsch, sondern auch als „falsche Polizisten“ sind die Betrüger unterwegs.

Das Leid und die Scham der vielen Betrogenen werden auch durch die „falsche Krankenschwester“, „falscher Rechtsanwalt“, „falscher Handwerker“ u.v.m. verstärkt.

Opfer einer Straftat kann jeder von uns werden. Was dann zählt, sind menschlicher Beistand und praktische Hilfe. Mit Martin Wessel.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V605-10

**Termin: Mo., 25.07.2022 um 10:00 Uhr** im HdS.

## **Fahrradtour zum St. Anna Fest**

---



Diese leichte Fahrradtour (hin und zurück ca. 35 km) führt uns in die Nähe von Sauerlach nach Staucharting. Bei der Waldkapelle St. Anna (erbaut Ende des 17. Jahrhunderts) wird eine Feldmesse gelesen.

Nach der anschließenden Segnung der prächtig geschmückten Pferde und Gespanne kommt das leibliche Wohl der Radler nicht zu kurz.

Fredo Jesse führt Sie sicher nach Sauerlach und zurück und freut sich auf viele Mitradler.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: Kursnr.: 22A107-1

**Termin: Di., 26.07.2022 um 07:30 Uhr** ab HdS, um 07:45 Uhr ab Parkplatz Phönix-Bad.

## ***Spaziergang in München und Umgebung - Glockenbachviertel***

Unser erster Spaziergang führt uns ins Glockenbachviertel. Mit der günstigen MVV-Gruppenkarte fahren wir ab S-Bahnhof Ottobrunn zu unserem Ziel. Der Spaziergang dauert ca. 3-4 Stunden und findet bei jedem Wetter statt. Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk sind empfehlenswert. Die Mittagszeit verbringen wir in einer netten Wirtschaft. Gerhard Völkl (Führung) und Fredo Jesse begleiten Sie.

Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22V104-2

**Termin: Mi., 03.08.2022 um 08:45 Uhr** im ab S-Bahn Ottobrunn, Fahrkartenautomat.

## ***Pilgerausflug nach Dürnhaar / Wanderung***

Bei einer Kurzpilgertour mit Sieglinde Schuster-Hiebl von Höhenkirchen nach Dürnhaar halten Sie zu einer kurzen Andacht an der Angstkapelle, am südlichen Waldrand von Siegertsbrunn. Weiter geht es auf dem Waldlehrpfad, wo interessante Informationen aus der Naturheilkunde wie Spagyrik, Bachblüten, Phytotherapie, Baumheilkunde und im August spannende Wiesenkräuter auf Sie warten. Von Dürnhaar aus fahren wir gestärkt mit einem Pilgersegen mit der S-Bahn zurück nach Ottobrunn. Kosten € 10,00. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 22W104-1

**Termin: Di., 09.08.2022 um 09:00 Uhr** ab S-Bahn Ottobrunn.

## ***Schnupperveranstaltung***

Sie möchten uns und das Haus der Senioren einmal persönlich kennenlernen? In einer kleinen Informationsveranstaltung erfahren Sie unser Programm und erhalten einen Einblick in die Villa von Ermanno Wolf Ferrari. Ganz nebenbei erfahren Sie wertvolle Tipps rund um das Haus der Senioren. Anmeldung erforderlich. Kursnr.: 22S701-3

**Termin: Di., 16.08.2022 um 10:00 Uhr** im Haus der Senioren – Gartenzimmer.



### **Yoga ...**

...vermittelt uns seit alters her Wege zur inneren Ruhe, Stabilität und Ausgeglichenheit, vor allem aber zur Bewusstwerdung und Aktivierung der uns innewohnenden kreativen Kräfte. Die Yogahaltungen und Bewegungsreihen machen den Körper auf sanfte Weise stärker. Sie verbessern das Körpergefühl, kräftigen Gelenke und Muskeln. Die Konzentrationsfähigkeit und das Gleichgewicht werden gefördert, die Lebenskraft angeregt. Die Atem-, Hara- und Entspannungsübungen lassen die Stille, die eigene Mitte und die Verbundenheit mit dem wahren Selbst spüren und erleben.

Mit regelmäßigem Üben werden diese neuen Fähigkeiten und Erfahrungen im Alltag integriert – Alles wird Yoga mit Beata Szilagyi. Anmeldung erforderlich.

Kurskosten: € 80,00 für 10x; Kursnr.: 22F102-4

**Termin: immer dienstags, ab 03.05.2022 um 9:15** in der FLH, Tagungsraum.

**NEU**



## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

**Diese Gruppen treffen sich regelmäßig. Der Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Bei Anruf im Büro (Tel.: 608 572 89) erfahren Sie Näheres.**

Zeit	Sport und Bewegung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 09:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Mo. 17:00	<b>Meditation</b>	Jürgen Schwertner	monatlich	—	HdS
Di. 09:15	<b>Yoga</b>	Beata Szilagyi	wöchentl.	€ 80,00	FLH
Di. 09:30	<b>Fahrradtouren</b>	Wolfgang Thiering	wöchentl.	—	ab HdS
Di. 13:00	<b>Wassergymnastik</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di. 16:00	<b>Kegeln</b>	Helmut Wätzig	wöchentl.	—	HSH
Do. nach Abspr.	<b>Bergwanderungen Gruppen A+B (April bis Okt.)</b>	siehe Seite 6	wöchentl.	—	ab HdS
Do. 10:00	<b>Bewegungstherapie</b>	Waltraud Riemann	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr. 09:45	<b>QiGong</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr. 18:00	<b>Stammtisch HdS-Motorradfreunde</b>	Walter Tomtschko	monatlich	—	Quo Vadis
Zeit	Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr. 09:00	<b>Internetcafé (siehe Seite 10)</b>	Olaf Zapf	monatlich	—	HdS
Zeit	Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di. 14:00	<b>Kaffeekränzchen</b>	Eva Ertl, Inge Magg	monatlich	—	HdS
Di. 14:00	<b>Lesezirkel</b>	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Do. 10:00	<b>Bücherflohmarkt</b>	Mechthild Ziegler	monatlich	—	HdS
Fr. 14:30	<b>Pro &amp; Contra</b>	Herbert Bauer	monatlich	—	HdS
Zeit	Kreatives	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 09:00	<b>Kreativgruppe Holz I</b>	Manfred Gern	wöchentl.	Jährl. € 30,00	WFH
Mo. 14:00	<b>Happy Strings (Gitarrengruppe)</b>	Hans Tonigold	14-täglich	—	HdS
Di. 15:00	<b>Die Staad-Lustigen (Volksmusikgruppe)</b>	Max Aigner	wöchentl.	—	HdS
Di. 18:00	<b>Jazz-Club im HdS</b>	Dietrich Reck	monatlich	—	HdS
Mi. 09:00	<b>Kreativgruppe Holz II</b>	Manfred Gern	wöchentl.	—	WFH
Mi. 09:30	<b>Töpfern bis Juni</b>	Renate Link	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 14:00	<b>Zeichnen</b>	Anne Knoop	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 19:00	<b>Senioriker (Musikgruppe)</b>	Hilde Zoch	n. Abspr.	—	HdS
Zeit	Sprachen	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 10:00	<b>Conversation francaise</b>	Anne Knoop	14-täglich	€ 30,00	HdS
Mo. 10:30	<b>Spanisch</b>	Dieter Hannack	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Di. 09:30	<b>English for tourists I</b>	Ursula Prael	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Do. 09:00	<b>English for advanced learners</b>	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do. 11:00	<b>English: Use it or lose it</b>	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Fr. 10:00	<b>Conversazione in lingua italiana</b>	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS

- HdS = Haus der Senioren , Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn
- WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn • FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn

Datum	Zeit	Seite	<b>Mai 2022</b>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	26.04.	10:00	15	<b>Schnupperveranstaltung</b>	Kennenlernen	A HdS
Fr.	29.04.	09:00	18	<b>EINSCHREIBUNG für dieses Programm II/2022</b>	Einschreibung	— HdS
Di.	03.05.	09:15	14	<b>START: Yoga</b>	Entspannung	A FLH
Di.	03.05.	09:30	6	<b>Radltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Do.	05.05.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A ab HdS
Do.	05.05.	16:00	5	<b>Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 1.04</b>	Pflegeinfos	— Rathaus
Fr.	06.05.	14:30	7	<b>Pro&amp;Contra - Aktuelles Zeitgeschehen</b>	Gesprächskreis	A HdS
Sa.	07.05.	08:15	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Achenpass</b>	Motorradtour	A s. Seite 7
Sa.	07.05.	14:30	7	<b>Vom Rauchzeichen zum Lichtwellenleiter</b>	Vortrag	A HdS
Di.	10.05.	09:30	6	<b>Radltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Di.	10.05.	10:00	8	<b>Otto-König-von-Griechenland-Museum</b>	Führung	A Museum
Di.	10.05.	14:00	8	<b>Kaffeekränzchen</b>	Unterhaltung	A HdS
Mi.	11.05.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A ab HdS
Fr.	13.05.	18:00	7	<b>HdS-MTF (Motorradfreunde)</b>	Stammtisch	A Quo Vadis
Sa.	14.05.	ab 13:00	8	<b>Maifest mit Maibaumaufstellung</b>	Gartenfest	A HdS
Mo.	16.05.	09:00	9	<b>Frühstücksmoderation / Hilfe in Zeiten der Trauer</b>	Frühstück u. Vortrag	A HdS
Mo.	16.05.	17:00	9	<b>Meditation</b>	Entspannung	A HdS
Di.	17.05.	09:30	6	<b>Radltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Di.	17.05.	10:00	9	<b>Sommer-, Sonne-, Badmode</b>	Modeberatung	A HdS
Di.	17.05.	14:00	9	<b>Lesezirkel</b>	Vorlesen/Zuhören	A HdS
Mi.	18.05.	08:15	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Kloster Weltenburg</b>	Motorradtour	A s. Seite 7
Do.	19.05.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A ab HdS
Do.	19.05.	10:00	5	<b>Bücherflohmarkt</b>	Flohmarkt	— HdS
Sa.	21.05.	14:30	10	<b>Oman</b>	Bilderschau	A HdS
Di.	24.05.	09:30	6	<b>Radltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Di.	24.05.	13:15	10	<b>Werksviertel</b>	Führung	A ab S-Bahn
Mi.	25.05.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A ab HdS
Fr.	27.05.	10:00	10	<b>Internetcafé</b>	Workshop	A HdS
Mo.	30.05.	09:00	10	<b>Programmgruppe</b>	Besprechung	A HdS
Di.	31.05.	09:30	6	<b>Radltour</b>	Radlausflug	— ab HdS

## IMPRESSUM



**Herausgeber:** Gemeinde Ottobrunn, Thomas Loderer, Erster Bürgermeister  
**Copyright:** Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet.  
**Programmgestaltung:** Ingeburg Date in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe  
**Redaktionsleitung:** Ingeburg Date  
**Auflage:** 3.600 Stück  
**Druck:** printkick, Joseph-Wild-Straße 13, 81829 München  
 Wir danken allen, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben.  
 Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel zu kürzen.  
 Der Inhalt der Beiträge spiegelt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider.

Den Wäldern der Erde zu Liebe aus ca. 100 % Recycling Papier.

Datum	Zeit	Seite	<i>Juni 2022</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort	
Mi.	01.06.	08:45	11	<b>Spaziergang in München u. Umgebung - Haidhausen</b>	Spazierg., Führung	A	ab S-Bahn
Do.	02.06.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	02.06.	16:00	5	<b>Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 1.04</b>	Pflegeinfos	—	Rathaus
Fr.	03.06.	14:30	7	<b>Pro &amp; Contra - Aktuelles Zeitgeschehen</b>	Gesprächskreis	A	HdS
Sa.	04.06.	09:00	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Burghausen</b>	Motorradtour	A	s. Seite 7
Di.	07.06.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS
Do.	09.06.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A	ab HdS
Fr.	10.06.	18:00	7	<b>HdS-MTF (Motorradfreunde)</b>	Stammtisch	A	Quo Vadis
Sa.	11.06.	14:30	11	<b>Eine Flussfahrt auf der Seine</b>	Bilderschau	A	HdS
Mo.	13.06.	07:00	11	<b>3-Tage-Fahrt in die Fränkische Schweiz</b>	Busausflug	A	ab HdS
Mo.	13.06.	09:00	11	<b>Frühstücksmod. / Amüsantes aus dem Diesseits</b>	Frühstück + Vortrag	A	HdS
Di.	14.06.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS
Di.	14.06.	14:00	8	<b>Kaffeekränzchen</b>	Unterhaltung	A	HdS
Mi.	15.06.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A	ab HdS
Mo.	20.06.	17:00	9	<b>Meditation</b>	Entspannung	A	HdS
Di.	21.06.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS
Di.	21.06.	14:00	9	<b>Lesezirkel</b>	Vorlesen/Zuhören	A	HdS
Do.	23.06.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	23.06.	10:00	5	<b>Bücherflohmarkt</b>	Flohmarkt	—	HdS
Sa.	24.06.	08:15	7	<b>HdS-MTF: 3-Tagestour nach Pfunds Österreich</b>	Motorradtour	A	s. Seite 7
Fr.	24.06.	10:00	10	<b>Internetcafé</b>	Workshop	A	HdS
Sa.	25.06.	14:30	12	<b>Segeltörn zu den Kanalinseln</b>	Bilderschau	A	HdS
Di.	28.06.	—	—	<b>Büro im HdS-geschlossen - Betriebsausflug</b>	—	—	HdS
Di.	28.06.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS
Do.	30.06.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A	ab HdS

Datum	Zeit	Seite	<i>Juli 2022</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort	
Fr.	01.07.	14:30	7	<b>Pro &amp; Contra - Aktuelles Zeitgeschehen</b>	Gesprächskreis	A	HdS
Di.	05.07.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS
Mi.	06.07.	09:00	12	<b>Reisacher Wasserschloss</b>	Busausflug	A	ab HdS
Do.	07.07.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	07.07.	16:00	5	<b>Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 1.04</b>	Pflegeinfos	—	Rathaus
Sa.	09.07.	14:30	12	<b>Evolution des Menschen und der Klimawandel</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	12.07.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS
Di.	12.07.	14:00	8	<b>Kaffeekränzchen</b>	Unterhaltung	A	HdS
Do.	14.07.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A	ab HdS
Fr.	15.07.	18:00	7	<b>HdS-MTF (Motorradfreunde)</b>	Stammtisch	A	Quo Vadis
Sa.	16.07.	08:00	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Zillertal</b>	Motorradtour	A	s. Seite 7
Mo.	18.07.	09:00	12	<b>Frühstücksmoderation / Einkommenssteuer</b>	Frühstück m. Vortrag	A	HdS
Mo.	18.07.	17:00	9	<b>Meditation</b>	Entspannung	A	HdS
Di.	19.07.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	—	ab HdS

Datum	Zeit	Seite	<i>Juli 2022</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	19.07.	14:00	9	<b>Lesezirkel</b>	Vorlesen/Zuhören	A HdS
Mi.	20.07.	07:45	13	<b>Ottobrunner BGM-Fahrt</b>	Busausflug	A ab HdS
Do.	21.07.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A ab HdS
Do.	21.07.	10:00	5	<b>Bücherflohmarkt</b>	Flohmarkt	— HdS
Mo.	25.07.	10:00	13	<b>Enkeltrickbetrüger – Im Alter sicher leben</b>	Vortrag	A HdS
Di.	26.07.	07:30	13	<b>Fahrradtour zum Sankt Anna Fest</b>	Radlausflug	A s. Seite 13
Di.	26.07.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Do.	28.07.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A ab HdS
Fr.	29.07.	10:00	10	<b>Internetcafé</b>	Workshop	A HdS
Sa.	30.07.	09:00	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Andechs</b>	Motorradtour	A s. Seite 7

Datum	Zeit	Seite	<i>August 2022</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	02.08.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Mi.	03.08.	08:45	14	<b>Spazierg. in München u. Umgebung - Glockenbach</b>	Spaziergang, Führung	A ab S-Bahn
Do.	04.08.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A ab HdS
Do.	04.08.	16:00	5	<b>Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 1.04</b>	Pflegeinfos	— Rathaus
Fr.	05.08.	14:30	7	<b>Pro &amp; Contra - Aktuelles Zeitgeschehen</b>	Gesprächskreis	A HdS
Di.	09.08.	09:00	14	<b>Pilgerausflug nach Dürnhaar</b>	Ausflug	A ab S-Bahn
Di.	09.08.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Di.	09.08.	14:00	8	<b>Kaffeekränzchen</b>	Unterhaltung	A HdS
Do.	11.08.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A ab HdS
Fr.	12.08.	18:00	7	<b>HdS-MTF (Motorradfreunde)</b>	Stammtisch	A Quo Vadis
Sa.	13.08.	09:00	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Winkelstüberl</b>	Motorradtour	A s. Seite 7
Di.	16.08.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Di.	16.08.	10:00	14	<b>Schnupperveranstaltung</b>	Kennenlernen	A HdS
Di.	16.08.	14:00	9	<b>Lesezirkel</b>	Vorlesen/Zuhören	A HdS
Do.	18.08.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung A</b>	Wanderung	A ab HdS
Do.	18.08.	10:00	5	<b>Bücherflohmarkt</b>	Flohmarkt	— HdS
Di.	23.08.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	— ab HdS
Do.	25.08.	n. Abspr.	6	<b>Bergwanderung B</b>	Wanderung	A ab HdS
Fr.	26.08.	10:00	10	<b>Internetcafé</b>	Workshop	A HdS
Sa.	27.08.	09:00	7	<b>HdS-MTF: Tagestour Seiseralm</b>	Motorradtour	A s. Seite 7
Di.	30.08.	09:30	6	<b>Radeltour</b>	Radlausflug	— ab HdS

## Anmeldung-Einschreibung

ab **29.04.2022** um **09:00 Uhr** im **Haus der Senioren**

Onlineanmeldung ab **30.04.2022**

## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

### Anmeldung/Teilnahmeentgelt

Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist für alle Veranstaltungen erforderlich. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch, schriftlich oder über die Internetseite [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) (Online-Anmeldungen) erfolgen.

Die Anmeldungen werden in folgender Prioritätenfolge erfasst:

1. **Persönliche Anmeldung** am Einschreibungstag.
2. **Online-Anmeldungen** in chronologischer Folge im Anschluss vom Einschreibungstag.
3. **E-Mail, telefonische- und Fax-Anmeldungen** in chronologischer Folge nach Einschreibung und Online-Anmeldung.

Die Kursgebühr ist ohne Ermäßigung eine Woche nach Anmeldung während den Bürozeiten sofort fällig, wenn keine Rechnungsstellung mit Aufforderung zur Banküberweisung erforderlich ist.

### Rücktritt

Ein Rücktritt von der Anmeldung muss dem Haus der Senioren mindesten eine Woche vor Veranstaltungs-/Kursbeginn mitgeteilt werden.

Er ist kostenlos möglich bis 8 Tage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Danach (bis einschließlich dem Tag vor Veranstaltungsbeginn) werden 50% der Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Ein Rücktritt am Tag des Veranstaltungsbeginns und später ist nicht möglich.

### Ausnahmen:

Materialkosten bei z. B. Kochkursen werden nur bis 3 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung.

Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung der Veranstaltungsgebühr möglich.

Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten und Anmeldungen zu Einzelveranstaltungen können nicht storniert werden.

### Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Wird diese nicht erreicht, besteht die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen.

Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen vorbehalten werden.

Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw.

Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.

Bitte beachten Sie die Hausordnung der jeweiligen Gebäude, in denen wir Gäste sind.

### Keine Nachricht ist eine gute Nachricht

Ihre Anmeldung oder Wiederanmeldung ist verbindlich. Eine Woche nach Einschreibung/ Anmeldung rufen Sie unser Büro unter Tel. 0 89 – 60 85 72 89 an und Sie erfahren, ob Sie teilnehmen oder auf der Warteliste sind.

### Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der im Haus der Senioren angebotenen Veranstaltungen ergibt sich aus der Kursbeschreibung der veröffentlichten Programme. Nebenabreden, Ergänzungen und Änderungen bedürfen der Schriftform.

Die Kursleiter sind nicht zur Abänderung der Kursbedingungen und zur Abgabe von Zusagen berechtigt.

### Datenschutz

Die Teilnehmer an HdS-Veranstaltungen erklären sich insoweit mit der Verarbeitung ihrer persönlichen Daten einverstanden, als dies für den Zweck der Veranstaltungsbuchung, -bezahlung und -durchführung erforderlich ist. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

### Haftung

Die Haftung der Gemeinde Ottobrunn für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Gemeinde Ottobrunn vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat.

### Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Präsenz- und Online-Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung des Haus der Senioren auf keine Weise vervielfältigt werden.

### Auch Wichtig

Es ist uns sehr wichtig, dass Sie alle vom Haus der Senioren angebotenen Veranstaltungen unbeschwert und sicher genießen können. Dabei ist eine Anmeldung für jede Veranstaltung unbedingt notwendig. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur unter Vorbehalt unsere Veranstaltungen und Kurse anbieten können

Ihre Gesundheit ist uns wichtig und die pandemische Lage kann uns jederzeit zu Änderungen und Absagen zwingen.

## Pro Anmeldeformular bitte NUR EINE PERSON anmelden

### Anmeldepflichtige Veranstaltungen (Seniorenprogramm II / 2022)

<b>Name</b>			Nr.
<b>Adresse</b>			
<b>E-Mail</b>		Tel.:	

Ihre Daten werden ausschließlich zur Verarbeitung im Haus der Senioren verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Bei all unseren Veranstaltungen werden Fotos zur zeitl. und örtl. unbeschränkten Nutzung durch das HdS gemacht. Ich bin mir dessen bewusst und damit einverstanden.

Ottobrunn, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Kursnr.	Termin		Zeit	Seite	<b>BUSAUSFLUG</b>	€	✓
22B601-3	Mo.	13.06.	07:00	11	3-Tagesfahrt in die Fränkische Schweiz - Einzelzimmer	267,00	
22B601-4	Mo.	13.06.	07:00	11	3-Tagesfahrt in die Fränkische Schweiz - Doppelzimmer	410,00	
22B601-5	Mi.	06.07.	09:00	12	Reisacher Wasserschloss	21,00	
22B601-2	Mi.	20.07.	07:45	13	Ottobrunner Bürgermeisterfahrt 2022	24,00	
<b>BILDER – UND VIDEOVORTRÄGE</b>							
22V605-2	Sa.	07.05.	14:30	7	Vom Rauchzeichen zum Lichtwellenleiter	—	
22V602-8	Sa.	21.05.	14:30	10	Oman	—	
22V602-9	Sa.	11.06.	14:30	11	Eine Flussfahrt auf der Seine	—	
22V602-10	Sa.	25.06.	14:30	12	Segeltörn zu den Kanalinseln	—	
<b>ANDERE VERANSTALTUNGEN</b>							
22F102-4	Di.	03.05.	09:15	14	Yoga - Kurs mit 10 Einheiten	80,00	
22F106-4	Sa.	07.05.	08:15	7	HdS-MTF Tagestour Achenpass	—	
22V605-3	Di.	10.05.	10:00	8	Otto-König-von-Griechenland-Museum	—	
22A609-2	Sa.	14.05.	13:00	8	Maifest mit Maibaum aufstellen	—	
22M603-3	Mo.	16.05.	09:00	9	Frühstücksmoderation: Hilfe in Zeiten der Trauer	4,00	
22W201-3	Di.	17.05.	10:00	9	Mode für Sommer-Sonne-Badezeit	—	
22F106-5	Mi.	18.05.	08:15	7	HdS-MTF Tagestour Kloster Weltenburg	—	
22V605-5	Di.	24.05.	13:15	10	Werksviertel	16,00	
22V104-1	Mi.	02.06.	08:45	11	Spaziergang in München - Haidhausen	—	
22F106-10	Sa.	04.06.	09:00	7	HdS-MTF Tagestour Burghausen	—	
22M603-2	Mo.	13.06.	09:00	11	Frühstücksmoderation: „Amüsantes aus dem Diesseits“	4,00	
22F106-0	Fr.	24.06.	08:15	7	HdS-MTF 3-Tagestour nach Pfunds Österreich	—	
22V605-6	Sa.	09.07.	14:30	12	Evolution des Menschen und der Klimawandel	—	
22F106-6	Sa.	16.07.	08:00	7	HdS-MTF Tagestour Zillertal	—	
22M603-1	Mo.	18.07.	09:00	12	Frühstücksmoderation: Rentner, Pensionäre und die Steuer	4,00	
22V605-10	Mo.	25.07.	10:00	13	Enkeltrickbetrüger - Im Alter sicher leben	—	
22A107-1	Di.	26.07.	07:30	13	Fahrradtour zum St. Anna Fest	—	
22F106-7	Sa.	30.07.	09:00	7	HdS-MTF Tagestour Andechs	—	
22V104-2	Mi.	03.08.	08:45	14	Spaziergang in München—Glockenbachviertel	—	
22W104-1	Di.	09.08.	09:00	14	Pilgerausflug nach Dürnhaar	10,00	
22F106-8	Sa.	13.08.	09:00	7	HdS-MTF Tagestour Winkelstüberl	—	
22F106-9	Sa.	27.08.	09:00	7	HdS-MTF Tagestour Seiseralm	—	
<b>Bitte Felder ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Unterschrift nicht vergessen!</b>							