



# TREFFPUNKT

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

# VERANSTALTUNGEN

Januar bis April 2023

I 2023 / Ausgabe 145



**Fasching 2023**

**Im 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)

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 08:00 – 12:00 Uhr

**Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,**

noch bevor wir das Jahr 2022 endgültig verabschieden, darf ich Ihnen bereits das erste von drei Programmheften des Jahres 2023 präsentieren.

Es wäre schön, wenn Sie das vorliegende Programm zu neuem Tatendrang anregen würde und Sie sich zum aktiven Mitmachen entschließen könnten. Das bunte Angebot an Vorträgen, Ausflügen und regelmäßigen Veranstaltungen aller Art lässt kaum Wünsche offen. Vor allem diejenigen, die sich bisher noch etwas zurückgehalten haben, lade ich sehr herzlich ein. Sie werden es nicht bereuen!

Naturgemäß fällt es mir schwer, einzelne Veranstaltungen besonders hervorzuheben und zu bewerben. Letztendlich sollen Sie entscheiden, was Sie am meisten interessiert.

Vormerken sollten Sie sich aber den 16. Februar 2023 um 13 Uhr. Alle tanz- und fasnachtstunigen Freunde sind eingeladen zur traditionellen Ü60-Party zum Unsinnigen Donnerstag im Haus der Senioren. DJ Sebastian sorgt für stimmungsvolle Musik und das HdS-Team für das leibliche Wohl. Kommen Sie vorbei und bringen Sie gute Laune mit!

Dabei möchte ich auch dieses Mal nicht vergessen zu erwähnen, dass es ohne unsere treuen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer nicht möglich wäre, diese Vielfalt an unterschiedlichen Veranstaltungen zu realisieren. Diesen gilt ein großes „Dankeschön!“.

Ihnen allen wünsche ich eine friedvolle Weihnachtszeit und ein glückliches und gesundes Neues Jahr!

Es grüßt Sie herzlich,



Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

**Liebe Seniorinnen und Senioren,**

nach zwei Jahren konnte die Gemeinde Ottobrunn und das Haus der Senioren alle Ehrenamtlichen und Unterstützer unserer Einrichtung als Dankeschön zum gemeinsamen Mittagessen beim Helferfest einladen. Auch unser großes Nikolausfest fand im Wolf-Ferrari-Haus wieder statt. Allen, die unser Programm gestalten und uns helfend zur Seite stehen, möchte ich zur Jahreswende meinen herzlichen Dank aussprechen. Wenn Sie dieses Heft in Händen halten, beginnt schon die Planung für das Programm und Heft II/2023.

Nun möchte ich Sie einladen, in diesem Programmheft zu stöbern. Sie werden wieder viele neue und wunderbare Programmangebote finden. Am Donnerstag, den 16.02.2023 wird das HdS zur Faschingshochburg. Den männlichen Gästen sei ein Geheimnis verraten, eine Krawatte zum Abschneiden erleichtert Ihnen den Zutritt.

Neben vielen interessanten und wissenswerten Vorträgen werden unsere regelmäßigen Gruppen aus den Bereichen Sport und Bewegung, Computer, Spiel und Unterhaltung, Kreatives und Sprachen Ihnen ein abwechslungsreiches Freizeitangebot bieten. Verpassen Sie keine Veranstaltung und schreiben Sie sich am Dienstag, den 10.01.2023 persönlich von 09:00 bis 12:00 Uhr in unser Programm I/2023 ein.

Ich wünsche Ihnen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit, ein gutes Ankommen im neuen Jahr und dafür alles erdenklich Gute.

Ihre 

Ingeburg Date, Leitung Haus der Senioren



## *Das Haus der Senioren (HdS) 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 kein Verein, parteipolitisch und konfessionell neutral. Dreimal im Jahr erscheint in der Regel ein Veranstaltungsprogramm mit:

- Sprach-, Sport- und Computerkursen, Veranstaltungen rund um Kunst, Kultur, Musik und Spiele
- Einzelveranstaltungen (Ausflüge, Busfahrten, Vorträge, Besichtigungen, Diskussionsrunden, Film- und Fotopräsentationen etc.)

Für die Monate Januar 2023 bis April 2023 konnte dank unserer fleißigen Ehrenamtlichen und Übungsleiter wieder ein unterhaltsames Veranstaltungsprogramm organisiert werden.

### **WillkommensCafé**

Wer das Haus, seine Aktivitäten und Senioren kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit anderen Interessierten **am Montag, den 16.01.2023 um 10:00 Uhr** auszutauschen. Um Anmeldung wird gebeten.

### **Ehrenamt**

Im Haus der Senioren gibt es viele Möglichkeiten, ein Ehrenamt auszuführen. Egal welche Idee Sie umsetzen möchten, Sie unterstützen mit Ihrem Engagement die gemeindliche Seniorenarbeit und bereichern in der Gemeinde das Programmangebot für Senioren. Warten Sie nicht und kommen Sie auf uns zu, damit wir Sie und Ihre Idee kennenlernen!

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

Seniorenbusfahrer v.l.: Heinz Ullrich, Sebastian Ewender, Fredo Jesse

Verwaltung v.l.: Susanne Knispel, Heidi Spiegler, Ingeburg Date (Leiterin Haus der Senioren)



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

## Wer möchte Schafkopf spielen lernen?

Ab Mittwoch, d. 18.01.2023 bringen erfahrene Spieler Ihnen das Wissen rund um das bayerische Kartenspiel bei. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15:00 bis 16:00 Uhr.  
Infos unter Tel.: 608 572 89



## „Von Jetzt auf Gleich“

... ein Freizeitangebot für Kurzenschlossene, das auch Unternehmungen an Sonn- und Feiertagen einschließt. Informationen finden Sie an der Anschlagtafel im HdS von Mo. bis Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr.



## Postpatin Barbara Ernst

Hat noch Termine frei. Info auf Seite 12 Info.

## Ü60-Party zum Weiberfasching im HdS mit DJ Sebastian und seiner mobilen Diskothek

Donnerstag, d. 16.02.2023 um 13:00 Uhr

Infos auf Seite 10



## Italienisch für Anfänger

Alle sind eingeladen, an diesem neuen Sprachkurs ihre Sprachkenntnisse über Formaggio e Vino zu erweitern. Freitags von 08:45 bis 09:45 Uhr im HdS  
Kosten: € 40,00 für 10 x – Anmeldenr.: 23-1F40301 – Info unter 608 572 89

## Einführung in die GPS-Navigation

Vortragsreihe, die evtl. fortgesetzt werden kann. Ziel dieser Vorträge ist nicht die Empfehlung eines Navigations-Gerätes oder einer Navi-App, sondern die Übermittlung der GPS-Grundlagen, um die GPS-Funktionsweise zu verstehen und selbst eine Entscheidung für die weitere Vorgehensweise treffen zu können.  
Peter Danninger freut sich über Ihr Kommen.  
089-608 609 23, peter@danninger.eu

## Begegnung und Kontakte

Jeden Mittwochnachmittag hält Eva Ertl die Tür vom HdS für gemeinsame Treffen offen. Info auf Seite 5 oder unter Tel.: 608 572 89.

## Bücherflohmarkt

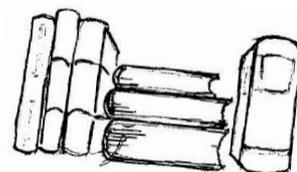
Jeden dritten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr öffnet Mechthild Ziegler im HdS den Bücherflohmarkt.

## Keine Rechnung erhalten?

Hierfür gibt es Gründe:

- Der Veranstaltungsbetrag liegt unter € 10,00.
- Der Veranstaltungsbetrag wird als Eintritt kassiert.

Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an: 089-608 572 89



## ***Begegnung und Kontakte / Gesprächskreis***

An jedem Mittwochnachmittag ist das Haus der Senioren von 13:00 bis 16:00 Uhr für offene Begegnungen und gemeinsame Treffen geöffnet. Kommen Sie vorbei! Eva Ertl öffnet für Sie die Tür und gibt gerne Auskünfte über unser Programm. Bei Klatsch und Tratsch ergeben sich nette Kontakte mit alten und neuen Bekannten, die sich immer auf ein Wiedersehen freuen.

**Kostenfrei.** Anmeldung wünschenswert. **Anmelder.:** 23-1F301101.

**Termine: wöchentlich ab Mi., 11.01.2023, jeweils ab 13:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Bergwanderungen A und B / Frühjahr***



Wir laden zu unseren Winterwanderungen herzlich ein. Die Ziele werden witterungsbedingt kurzfristig festgelegt. 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 Albert und Dieter Krauter. Anmeldungen telefonisch beim jeweiligen Tourenbegleiter bis zum Vorabend der Wanderung.

Änderungen sind möglich! Die aktuellen Ziele und jeweiligen Tourenbegleiter findet man im Internet unter: [www.senotto-aktuell.de](http://www.senotto-aktuell.de) > Bergwandern > Terminkalender

Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Alle Begleiter freuen sich über eine rege Beteiligung! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Horst Albert (089 609 8326).

Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Alle Begleiter freuen sich über eine rege Beteiligung! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Horst Albert (089 609 8326).

	<b>Tag</b>	<b>Ziel, Höhe</b>	<b>ab</b>	<b>Hm</b>	<b>Begleiter</b>
A+B	Do. 12.01.	Jahrestreffen Gartenzimmer			
A+B	Do. 19.01.	1. Winterwanderung			Horst Albert
A+B	Do. 02.02.	2. Winterwanderung			Ernst Übelhör
A+B	Do. 16.02.	3. Winterwanderung			Dieter Krauter
A+B	Do. 02.03.	4. Winterwanderung			Franz Gammel
A+B	Do. 16.03.	5. Winterwanderung			Horst Albert
A+B	Do. 30.03.	6. Winterwanderung			Franz Gammel
A	Do. 13.04.	Haberspitz, 1431 m	Marquartstein	900	Axel Keller
B	Do. 20.04.	Hochalm, 1428 m	Sylvenstein	670	Dieter Krauter
A	Do. 27.04.	Trainsjoch, 1707 m	Ursprung	870	Ernst Übelhör

## ***Spielnachmittag / Spiel und Unterhaltung***

Die angebotenen Gesellschaftsspiele, wie z. B. Qwirkle, Mexico-Express, 9er oder 12er Domino, Kniffel, Ubongo, SET!, Cash, u.v.m. kann jeder sofort mitspielen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Spielen in geselliger Runde fördert das Konzentrationsvermögen. Mit Renate Walz im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

**Kostenfrei.** Telefonische Anmeldung. **Anmelder.:** 23-1F30201.

**Termin: Fr., 13.01., 10.02., 10.03. u. 14.04.2023 um 14:30 Uhr.**

### **Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?**

Im Internet auf unserer Homepage [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) stellen wir Ihnen eine PDF zum Download zur Verfügung. Bitte teilen Sie uns via E-Mail oder Telefon unter **089 – 608 572 89** mit, wenn Sie in Zukunft kein gedrucktes Exemplar mehr wünschen. Sie helfen uns Papierkosten zu sparen.

## 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.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich.

**Anmeldendr.:** 23-1F30601, 23-1F30602, 23-1F30603, 23-1F30604

**Termine: Fr., 13.01., 03.02., 03.03. und 14.04.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## HdS-MTF / Motorradtouren und Stammtisch

Die Motorradfreunde (MTF) des Haus der Senioren treffen sich einmal monatlich am zweiten Freitag um 18 Uhr zu einem Stammtisch. Jeder ist hier herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei Walter Tomtschko (Tel.-Nr.: 601 329 3).

Anmeldendr.	Tag	Tour/Stammtisch	Uhrzeit - Treffpunkt	km - Fahrzeit
23-1F10601	Fr. 13.01.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
23-1F10602	Fr. 10.02.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
23-1F10603	Fr. 10.03.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
23-1W10605	Sa. 25.03.	HdS – HdS-MTF wandern gemeinsam z. Kloster Andechs	09:45 S-Bahnhof, Ottobrunn	
23-1F10604	Fr. 14.04.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
23-1F10606	Sa. 15.04.	Tagestour Chiemsee Zügige Fahrweise	09:30 MotoPoint, Putzbrunn	ca. 210 km, 4 Std.
23-1F10607	Sa. 29.04.	Tagestour Vier Seen Zügige Fahrweise	09:30 BAVARIA Tankstelle, Brunnthal	ca. 200 km, 4. Std.

## GPS-Navigation Einführung 1: Digitale Landkarten / Vortrag



**Digitale Landkarten** sind elektronisch auf einem lokalen Datenträger oder in der Cloud (WWW) gespeichert. Die Eigenschaften und Unterschiede zu üblichen Landkarten auf Papier werden erläutert. Digitale Landkarten sind Grundvoraussetzung für die GPS-Navigation und die GPS-Tourenplanung. Peter Danninger - peter@danninger.eu / 089-608 609 23 - freut sich über Ihr Interesse.

**Kostenfrei.** Anmeldung im HdS erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-1V6050

**Termin: Sa., 14.01.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## WillkommensCafé / Schnuppern



Interessierte und Schnupperer können in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen und sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten kennenlernen, austauschen und Spaß haben. Ingeburg Date lädt Sie im Unterhaltungszimmer (Hochparterre) bei einer guten Tasse Kaffee ein.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich.

**Anmeldendr.:** 23-1S70101, 23-1S70102, 23-1S70103, 23-1S70104

**Termine: Mo., 16.01., 27.02., 20.03., 24.04.2023 um 10 Uhr** im HdS.

### Offene Sprechstunde:

**Jeden 2. Do. im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr bei Ingeburg Date.**

## ***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.

**Anmeldnr.:** 23-1F30501, 23-1F30502, 23-1F30503, 23-1F30504

**Termin:** Di., 17.01., 21.02., 21.03. u. 18.04.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Das kostbare Gedächtnis / Vortrag***

---

Eine bewährte Methode ist, den heiligen Antonius anzurufen, wenn man was verlegt oder vergessen hat. Doch was können wir selber tun, wenn unser Gehirn bis ins hohe Alter fit bleiben soll? Essen gegen das Vergessen, Naturheilkunde, Gehirnjogging, Brainwalking und vieles mehr lernen Sie in diesem Vortrag von Sieglinde Schuster-Hiebl kennen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1V60501

**Termin:** Di. 17.01.2023 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Schafkopf für Anfänger / Spiel und Unterhaltung***

---

Wer wollte schon immer einmal die hohe Kunst des Schafkopfspiels erlernen?

Diese EINMALIGE Gelegenheit bietet Ihnen das HdS! Erfahrene Spieler bringen Ihnen alles Wissenswerte um das Schaf und seinen Kopf bei und freuen sich über Ihr Interesse mitzumachen. Gespielt wird im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1F30202

**Termine:** Mi., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 05.04. u. 19.04.2023 von 15:00 bis 16:00 Uhr.

## ***Schafkopf für Geübte / Spiel und Unterhaltung***

---

Schafkopf für Fortgeschrittene, die dem Schaf mit strategischem Denken und sorgfältigem Mitzählen ein Schnäppchen schlagen. Gespielt wird im HdS, Gartenzimmer – EG.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1F30202

**Termine:** Mi., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 05.04. u. 19.04.2023 von 16:00 bis 19:00 Uhr.

## ***Vietnam - Nördlich des 17. Breitengrades / Digitale Tonbildschau***

---

Wer seinen Geburtstag in einer besonders schönen Landschaft feiern möchte, sollte in die Ha Long Bucht reisen. Sie liegt im Golf von Tonkin, im Norden Vietnams und wurde 1994 von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt. Nach offiziellen Angaben ragen 1.969 Kalkfelsen, zumeist unbewohnte Inseln, bis zu hundert Meter hoch aus dem Wasser. Dauer: 50 Minuten.

Helga und Gerhard Draugelates laden zu diesem Video-Vortrag herzlich ein.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1V60206

**Termin:** Sa., 21.01.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### **Gartengruppe**

Unsere Gartengruppe freut sich über jede unterstützende Hand für unseren ca. 1.000 m<sup>2</sup> großen Garten. Jeder der sich gerne beteiligen und an der frischen Luft den Garten verschönern möchte, darf sich gerne einbringen. Informationen erhalten Sie unter der Rufnummer 0 89 – 608 572 89.

## ***Internetcafé / Workshop***

---

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

Bitte bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Tablet mit. Tragen Sie Ihre Probleme und Fragen vor, dann tauschen wir in der Gruppe Erfahrungen aus und peilen mit Olaf Zapf eine Lösung an.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich.

**Anmeldendr.:** 23-1W20501, 23-1W20502, 23-1W20503, 23-1W20504

**Termine:** Fr., 27.01., 24.02., 31.03. und 28.04.2023 um 10:00 Uhr im HdS., Gartenzimmer – EG.

## ***Eine Reise in das Goldene Land – Teil 1 / Reisebericht***

---



Der indische Kaiser Ashoka entsandte im 3. vorchristlichen Jahrhundert Mönche in alle Welt, um den Buddhismus zu verbreiten. So auch nach Suvarnabhumi, was so viel wie Goldenes Land bedeutete. Heute heißt das Land Myanmar, und tatsächlich gibt es hier unzählige goldene Stupas und Buddhastatuen. Der Reisebericht von Günther Knöckel führt im ersten Teil von der Schwedagon-Pagode, der Goldenen Pagode, in Yangon nach Mandalay.

**Dauer:** 50 Minuten. **Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-1V60203

**Termin:** Sa., 28.01.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Programmgruppe II/2023***

---

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.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-2P70401

**Termin:** Mo., 30.01.2023 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen / Workshop***

---

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst aus Japan, die die Lebensenergie für Körper, Geist und Seele harmonisiert. Energieblockaden, die beispielsweise durch Frust, Sorge, Angst, Trauer oder Wut entstehen, können sich auflösen. Immunitäts- und Vitalitätssteigerung sind eine natürliche Folge. Wir sitzen und regenerieren auf Stühlen. Einführung und Fortsetzung nach Bedarf mit Stefanie Möslin.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-1W60602

**Termin:** Di., 31.01.2023 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Mode für Frühling und Sommer / Workshop***

---

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 notwendig. **Anmeldendr.:** 23-1W60601

**Termin:** Fr., 03.02.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

**Das Monatsprogramm** des Hanns-Seidel-Hauses liegt jeden Monat im Haus der Senioren auf.

## *Eine Reise in das Goldene Land – Teil 2 / Reisebericht*

Der zweite Teil des Reiseberichtes von Günther Knöckel beginnt mit einer ganztägigen Bootsfahrt von Mandalay nach Bagan auf dem Irrawaddy, der wichtigsten Lebensader Myanmars, und endet am Goldenen Felsen, der festgehalten von einem Haar Buddhas vor dem Absturz in die Tiefe bewahrt wird. Sie werden 40 Minuten lang in eine fremde, geheimnisvolle und exotische Welt entführt.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60204

**Termin: Sa., 04.02.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## *Treffen im Kompetenzzentrum „Barrierefreies Wohnen“ / Pflegeinfos*

Sicher und selbstbestimmt zu Hause wohnen bleiben: Ein gemeinsames Treffen in der Ausstellung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen in München-Riem. Vom einfachen Hilfsmittel bis zur umfangreichen Umbaumaßnahme, um das Zuhause an sich verändernde Bedürfnisse anzupassen. Bei der Ausstellungsführung durch qualifizierte Wohnberater\*innen können die praktischen Dinge angeschaut und gleich ausprobiert werden.

Erika Aulenbach freut sich auf Ihr Kommen und beantwortet Fragen unter: 089-6099765.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1E60506, 23-1E60507

**Termine: Mo., 06.02.2023 um 14:00 bis ca. 16:00 Uhr** und am **Mi., 08.02.2023 um 10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr** im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen, Konrad-Zuse-Platz 11/1. Stock in München-Riem.

## *Sicherheit im Alter mit dem Johanniter-Hausnotruf / Vortrag*

Sturzprophylaxe mit Sturzsensoren; Angstfreie Bewegung in der Wohnung; Funktionsweise verschiedener Hausnotruflösungen; Einsatzmöglichkeiten und -grenzen bei individuellen Kundenanforderungen; Voraussetzungen und Beantragungsweg zur Kostenübernahme bei den Pflegekassen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60511

**Termin: Di., 07.02.2023 um 10:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## *Stadtführung I mit Gerhard / Wandern*

Dieses Mal geht es nach Neuhausen und Nymphenburg in München. Stationen werden u. a. der Rotkreuzplatz und Schloss Nymphenburg sein. Mittagessen werden Sie im Jagdschlössl am Rotkreuzplatz einnehmen. Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1W10401.

**Termin: Mi., 08.02.2023 ab 08:45 Uhr** S-Bahnhof Ottobrunn Fahrkartenautomat.

## *Eine Reise mit dem Wohnmobil durch das südliche Afrika / Reisebericht*

Vom 16. Januar bis 07. März 2020 sind wir mit dem Wohnmobil durch das südliche Afrika von Johannesburg bis Kapstadt gereist. Dabei haben wir den Krüger- und den Chobe-Nationalpark kennengelernt sowie das Okavango-Delta und die Etosha-Pfanne. Wir haben die „big five“ und die „little five“ beobachtet. Auf unserer Fast-Rundreise sind wir durch Teile der Republik Südafrika, Botswana und Namibia gereist und haben uns mit der phantastischen Flora und Fauna 7 Wochen intensiv beschäftigt. Gabriele und Hanno Lenze laden Sie herzlich zu dieser digitalen Tonbildschau ein. Bringen Sie ein wenig Zeit mit für die beiden Filmteile.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60205

**Termin: Sa., 11.02.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Schmerz und Pein, das muss nicht sein! / Vortrag**

Mit zunehmendem Alter knackt es vor allem in den Gelenken und der Bewegungsapparat schmerzt manchmal. Oftmals sind Operationen unvermeidbar. Damit es nicht so schnell so weit kommt, haben die Naturheilkunde und die alternativen Heilverfahren viele Möglichkeiten der Vorbeugung und Schmerzlinderung ohne Nebenwirkungen. Sieglinde Schuster-Hiebl stellt u. a. auch Übungen vor, die zuhause durchgeführt werden können.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-1V60502

**Termin: Mo. 13.02.2023 um 09:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Konfetti auf dem Teller mit Herrn Borell / Workshop**

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Jeden Tag überlegen was man kochen soll, dann noch einkaufen bei Wind und Wetter. Warum sich nicht einmal bekochen lassen? Ganz ohne Aufwand; frisch und heiß nach Hause auf den Tisch - das gönne ich mir!

Herr Borell stellt uns die Vorzüge des AWO-Menüservice vor und bringt Ihnen auch ein Probemenü mit.

Wählen Sie bei der Anmeldung Ihr Wunsch-Menü zwischen Rinderroulade, Lachsfilet, Putengeschnetzeltes oder Spinatpfannkuchen. Teilnehmerzahl begrenzt.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-1E60601.

**Termin: Di., 14.02.2023 um 11:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Ü60-Party zum Weiberfasching im Haus der Senioren mit DJ Sebastian**



Alle tanz- und faschingslustigen Freunde laden wir zum Unsinnigen Donnerstag ins Haus der Senioren ein. Kaffee und ein Krapfen sind im Eintritt enthalten. Eine gutsortierte Bar und ein heißer Topf für das leibliche Wohl werden angeboten. Getanzt wird nach flotter Musik aus den 50er bis 70er Jahren, präsentiert von DJ Sebastian und seiner mobilen Diskothek. Gute Laune und Faschingskostüme sind auch heuer erwünscht und das Schönste wird prämiert. Die Herren tragen natürlich eine Krawatte, die abgeschnitten werden darf. Gerhard Völkl, der das Fest organisiert, freut sich auf viele lustige und gutgelaunte Gäste.

abgeschnitten werden darf. Gerhard Völkl, der das Fest organisiert, freut sich auf viele lustige und gutgelaunte Gäste.

**Einlass:** ab 13:00 Uhr. **Kosten: € 7,00.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-1A60901.

**Termin: Do., 16.02.2023 ab 13:00 Uhr** im Haus der Senioren.

## **1. Winterausflug zum Skibob-Schnuppern nach Lenggries / Busausflug**

Unsere zwei HdS-Busse fahren nach Lenggries zum Streidlhang. Dies ist der Stützpunkt vom Bayerischer Skibob Verband e.V. (BSBV), der zum Skibob-Schnuppern einlädt oder alternativ zum Winterwandern. Zwingend notwendig für dieses Erlebnis ist eine entsprechende Winterkleidung. Skischuhe und Helm können vom BSBV als Leihangebot erworben werden. Die Skibobs stellt der BSBV für € 5,00, die von Gerhard Völkl eingesammelt werden. Einkehrmöglichkeiten bieten der Jägerwirt und die Alte Mulistation. Private Anreise ist möglich. Das Treffen bei privater Anreise ist um 10:00 Uhr am Container BSBV. Gerhard Völkl, Heinz Ullrich und Fredo Jesse freuen sich auf Ihre Teilnahme.

**Kosten: € 5,00 (nur Bus).** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-1B60101

**Termin: Sa., 18.02.2023 ab 09:00 Uhr,** Busparkplatz Haus der Senioren.

**Besuchen Sie uns auf [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) und erhalten tagesaktuelle Informationen zu unserem Programmangebot.**

## ***Ecuador 1989 / Reisebericht***

Anfang 1989 flogen wir nach Ecuadors Hauptstadt Quito, um das Land zu erkunden und seine Berge zu besteigen. Zur Akklimatisierung fing Letzteres an mit dem 4700 m hohen Hausberg von Quito, gefolgt von anderen Bergen auf der „Straße der Vulkane“. Danach dienten Aufenthalte in verschiedenen Gebieten, um die Kultur kennenzulernen. Nach Beendigung des Gruppenprogramms machten wir uns selbstständig und fuhren über die Anden in den Urwald und schließlich mit einem altersschwachen Dampfzug hinunter nach Guayaquil an der Küste. Von dort ging es weiter auf den Galapagosarchipel, wo wir mit einer Motorjacht die Tiere erkundeten. Dr. Allan Watson berichtet in 58 Minuten für Sie in einer farbigen Reisedokumentation.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60202

**Termin: Sa., 25.02.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Donaukreuzfahrt / Digitale Tonbildschau***



Die Tonbildschau berichtet über eine Flusskreuzfahrt auf der Donau von Passau nach Budapest. Entlang dieser Teilstrecke der Donau erleben wir die Städte Wien, Esztergom, Budapest, Hainburg, Krems, Dürnstein, das Stift Melk und zum Schluss Passau. Ein besonderes Erlebnis dieser Reise ist ein Ausflug von Budapest in die Puszta, wo wir die Dressurleistungen und Reitkünste der ungarischen Pferdehirten bewundern konnte. **Dauer:** 50 Minuten.

Mit Karl Heinz Jendges.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60201

**Termin: Sa., 04.03.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Gut gekaut ist halb verdaut! / Vortrag***

Wer kennt diesen Spruch nicht? Dennoch macht uns der Magen-Darm-Trakt oft zu schaffen. Sie lernen bewährte Heilpflanzen und ihre Naturheilmethoden, den Zusammenhang zwischen Psyche und Verdauungsorgane kennen. Sieglinde Schuster-Hiebl zeigt Ihnen, wie Sie gezielt diesen Bereich stärken... auch leckere Smoothies können dabei helfen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60503

**Termin: Mo. 06.03.2023 um 09:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***GPS-Navigation Einführung 2: GPS Grundlagen / Vortrag***



Die **GPS-Grundlagen** zu verstehen soll helfen die Funktionsweise zu verstehen. GPS ermöglicht es mit Hilfe von Satelliten die eigene Position an einer beliebigen Stelle der Erde schnell und genau zu bestimmen. Was brauchen wir dafür: GPS-Gerät bzw. Smartphone-App, GPS-Software, Digitale Karten und Knowhow! Peter Danninger (089 608 609 23 / peter@danninger.eu) freut sich über Ihr Interesse.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60507

**Termin: Sa., 11.03.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Seniorenbus**

Unsere Seniorenbusfahrer fahren Sie montags bis donnerstags von 08:30 bis 14:00 Uhr.

Anmeldung unter 0 89 – 60 85 72 89.

Bitte teilen Sie uns mit, wieviel Stationen Sie angefahren haben möchten. Teilen Sie auch bitte mit, wenn Sie einen gebuchten Fahrtermin nicht wahrnehmen können. So ermöglichen Sie anderen Senioren, diesen Termin buchen zu können

## ***Richtig Erben und Vererben / Vortrag***

---

Sehr oft kommt es im Erbfall oder bei der Abwicklung von Nachlässen zu Problemen. Am 15.08.2015 trat zudem die EU-Erbrechtsverordnung in Kraft, die zu weitreichenden Änderungen führte. Dabei sind vor allem folgende Fragen von Bedeutung: Brauche ich ein Testament? Wie kann ich ein Testament verfassen? Hat die EU-Erbrechtsverordnung Auswirkungen auf meine Nachlassgestaltung? Wie verhalte ich mich im Erbfall richtig? Wer hat einen Pflichtteilsanspruch und wie kann man diesen umgehen oder reduzieren? Was ist in Bezug auf die Erbschaftssteuer zu beachten? Rechtsanwältin Andrea Ducka wird Sie informieren.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60509

**Termin: Mo., 13.03.2023 um 10:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Diagnose Demenz / Vortrag***

---

Der Gedanke ist mit vielerlei Schrecken für den möglichen Betroffenen verbunden. Auch sein soziales Umfeld weiß oft nicht, wie es mit dem Betroffenen in Kontakt gehen kann. Die Ungewissheit über den Verlauf der Krankheit löst Unbehagen und Verdrängung aus. Ein offener Dialog nimmt Ängste und Hürden. Eine Fachkraft von Home Instead berichtet aus der Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen, um anschließend gerne Ihre Fragen zu beantworten.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60504

**Termin: Di., 14.03.2023 um 10:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***GPS-Navigation Einführung 3: GPS Tour planen / Vortrag***

---



**Um eine GPS-Tour zu planen** gibt es mehrere Möglichkeiten. Suche in einem privaten Archiv, z.B. <https://www.senotto.de/index.html?Radfahren> bzw. im WWW, planen einer eigenen Tour mit digitalen Landkarten. Die Tour wird dann auf das GPS-Gerät bzw. die Smartphone-App übertragen. Peter Danninger (089 608 609 23 / [peter@danninger.eu](mailto:peter@danninger.eu)) freut sich über Ihr Interesse.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60508.

**Termin: Sa., 18.03.2023 um 14:30 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Lebensumstellung Demenz für Angehörige / Vortrag***

---

Wie sich der Alltag gestalten lässt und wie sich pflegende Angehörige entlasten können, erfahren Sie in einem kleinen Beitrag durch eine Fachkraft von Home Instead. Themenschwerpunkte sind: Doppelbelastung als Pflegeperson und Angehöriger, „Wie komme ich damit zurecht?“. Weitere Themen sind: Hilfsangebote für pflegende Angehörige, Abrechnungsmöglichkeiten mit den Kassen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige und Dienstleister für Betroffene, von Pflegegradbeantragung bis hin zur Unterstützung durch externe Dienstleister (pflegerische Versorgung durch ambulante Pflegedienste, Demenzwohngruppe oder 24-Std-Dienstleister).

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1V60505

**Termin: Di., 21.03.2023 um 10:00 Uhr** im HdS, Gartenzimmer - EG.

### **Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post?**

Vielleicht ist auch der Partner, der diese Dinge immer erledigt hat, verstorben oder kann sich nicht mehr darum kümmern. Damit Sie den Überblick behalten, bietet Barbara Ernst als Postpatin in einer Dreiviertelstunde Hilfestellung bei: Unterstützung beim Öffnen, Sortieren, Beantworten und Ablegen der Post, Bearbeitung offizieller Schreiben Unterstützung beim Zusammenstellen von Unterlagen für Anträge. **Keine Rechtsberatung und keine Betreuung.** Info: 089-608 572 89

## ***HdS und HdS-MTF wandern gemeinsam zum Kloster Andechs / Wandern***

---

Alle die gerne Wandern, treffe sich um 09:45 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn und fahren zum Rosenheimer Platz, um in die S8 nach Herrsching umzusteigen. Vom Bahnhof Herrsching geht es über die Abzweigung Waldweg zum Hörndlweg hinauf zum Kloster Andechs. Nach einem Mittagessen im Kloster-gasthof und dem Verweilen auf dem Klostergelände geht es um ca. 15 Uhr über den Ochsengraben zurück zum S-Bahnhof Herrsching. Walter Tomtschko vom HdS-MTF freut sich über rege Teilnahme.

**Kosten:** S-Bahn-Gruppenfahrt, Mittagessen. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1W10605

**Termin:** Sa., 25.03.2023 um 09:45 Uhr S-Bahnhof Ottobrunn, Fahrkartenautomaten.

## ***Spaziergang Hachinga Bach / Wandern***

---

Zu einem gemütlichen Frühlingsspaziergang am Hachinga Bach lädt Fredo Jesse ein.

Nach den „Strapazen“ ist die Einkehr in einem Gasthof zum Mittagessen geplant. Treffpunkt ist um 08:50 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn, Verkaufskiosk. Abfahrt ist um 09:07 Uhr mit der S7 Richtung Neu-perlach Süd. Für die Fahrtkosten hat jeder Teilnehmer selbst zu sorgen. Nach dem derzeitigen Stand sind zwei Streifen auf der Streifenkarte zu entwerten.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1W10802.

**Termin:** Mo., 27.03.2023 um 08:50 Uhr, Kiosk S-Bahnhof Ottobrunn.

## ***Fahrradtouren: Start ab April***

---



Ab April starten wieder unsere Fahrradtouren. Abfahrt vom Haus der Senioren (HdS) um 09:30 Uhr, mit Einkehr in einem Gasthof am Zielort. Unsere Tourenleiter führen Sie sicher durch den Tourenverlauf. Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.senotto-aktuell.de/events/kategorie/radfahren/](http://www.senotto-aktuell.de/events/kategorie/radfahren/)

**Kostenfrei.** Anmeldung nicht erforderlich. **Veranstaltungsnr.:** 23-1F10700

**Termine:** dienstags oder mittwochs beginnend mit Di., 04.04.2023 um 09:30 Uhr ab HdS.

## ***Stadtführung II mit Gerhard / Wandern***

---

Dieser Spaziergang führt nach Bogenhausen in München. U. a. besuchen wir den Friedhof in Bogenhausen. Die Bogenhausen-Wanderung dauert ca. 3 Stunden. Ein gemeinsames Mittagessen werden wir in einer gemütlichen Gaststätte einnehmen.

Treffpunkt ist um 08:45 Uhr am Fahrkartenautomat vom S-Bahnhof in Ottobrunn. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1W10402.

**Termin:** Mi., 05.04.2023 um 08:45 Uhr, Fahrkartenautomat S-Bahnhof Ottobrunn.

## ***Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung / Vortrag***

---

Viele Menschen haben zwar Vorsorge für ihren Tod getroffen, nicht aber für den Fall, dass sie aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr handlungsfähig sind. Dies führt leider in vielen Fällen dazu, dass ein Betreuer vom Gericht bestellt wird, was für den Einzelnen mit großen Einschnitten in die persönliche Entscheidungsfreiheit und mit erheblichen Kosten verbunden ist. Durch entsprechende Vorsorgeverfügungen lässt sich vieles vermeiden. Rechtsanwältin Andrea Ducka wird Sie darüber informieren.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1V60510

**Termin:** Mo., 17.04.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Pilgerausflug nach Dürnhaar / Wandern***

Bei dieser Kurzpilgertour mit Sieglinde Schuster-Hiebl gehen Sie vom Bhf Höhenkirchen durch den Wald nach Dürnhaar. Nach dem Besuch der Angstkapelle, deren Umgebung uns zum Entspannen unter Linden einlädt, erfahren wir Wissenswertes über die Knospenheilkunde. Unterwegs durch den Waldlehrpfad lernen wir die Heilkraft der Bäume, Sträucher, die ersten Frühlingskräuter und ihre Heilkraft kennen. Ebenfalls erfahren wir etwas über Ängste und wo wir aus der Bibel Zusprüche für unser Leben finden können. Bei Dauerregen wird der Ausflug verschoben.

**Kosten: € 11,00.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1W10801

**Termin: Di., 18.04.2023 um 09:00 Uhr** ab S-Bahnhof Ottobrunn

## ***Frühlingserwachen an der Lech / Busausflug***

### ***Busausflug mit Heinz Ullrich und Heidi Mullack***

Unser Frühlingsausflug führt uns nach Landsberg am Lech. Dort angekommen besichtigen wir die untere Altstadt. Ca. 1,5 Std. wird die Stadtführung in zwei Gruppen dauern. Wir bummeln durch die sehenswerten alten Gässchen an der Lech entlang zum Hauptplatz und besichtigen eine der schönen Kirchen. Im direkten Anschluss kehren wir zum Mittagessen in ein örtliches Gasthaus ein. Gut gestärkt können Sie Landsberg dann auf eigene Faust erkunden.

Bevor wir gegen 17:00 Uhr die Heimreise antreten, können Sie nach Lust und Laune z. B. die obere Altstadt besichtigen, an der Lech spazieren gehen, Kaffee trinken oder oder.!!!

**Kosten: € 29,00.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1B60102.

**Termin: Mi., 19.04.2023 um 8:45 Uhr** ab HdS.

## ***Frühstücksmoderation: Erste Hilfe für Zuhause und unterwegs / Vortrag***

Die Erste Hilfe nach einem Notfall kann gerade in den ersten Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft, lebensrettend sein. Wichtige Fragen werden geklärt. Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich, wenn mein Enkelkind einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Die Johanner zeigen Ihnen in praktischen Übungen lebensrettende Maßnahmen, wie die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

**Kosten: € 5,50.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-1M60501

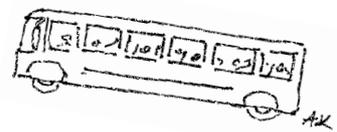
**Termin: Fr., 28.04.2023 um 09:00 Uhr** im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

### **Abfahrtszeiten und Haltestellen für unsere Busausflüge**

- 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 229, 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)



## **ACHTUNG!**

Aufgrund der Baumaßnahmen in der Ottostraße können sich die Abfahrtszeiten verschieben.  
Wir werden Sie rechtzeitig informieren.

## Regelmäßig stattfindende Veranstaltung

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	Wirbelsäulengymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Di. 09:15	Yoga	Beata Szilagyi	wöchentl.	€ 80,00	FLH
Di. 09:15	Hatha Yoga	Chie Einsel-Nakajama	wöchentl.	€ 80,00	HSH
Di.o. Mi. 09:30	Fahrradtouren	Wolfgang Thiering	wöchentl.	—	ab HdS
Di. 10:45	Yoga auf dem Stuhl	Chie Einsel-Nakajama	wöchentl.	€ 80,00	HSH
Di. 13:00	Wassergymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di. 16:00	Kegeln	Helmut Wätzig	wöchentl.	—	HSH
Mi. 09:00	ZAB - Wassergymnastik	Rita Regele	wöchentl.	€ 27,00/ € 40,00	Phönix
Do. nach Abspr.	Bergwanderungen Gruppen A+B	Horst Albert	wöchentl.	—	ab HdS
Do. 10:00	Bewegungstherapie	Waltraud Riemann	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr. 09:45	QiGong	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr. 18:00	Stammtisch HdS-Motorradfreunde	Walter Tomtschko	monatlich	—	Quo Vadis
Zeit	Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr. 10:00	Internetcafé	Olaf Zapf	monatlich	—	HdS
Zeit	Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di. 14:30	Lesezirkel	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Mo. 10:00	WillkommensCafé	Ingeburg Date	monatlich	—	HdS
Mi. 13:00	Begegnungen und Kontakte	Eva Ertl	wöchentl.	—	HdS
Mi. 15:00	Schafkopf für Anfänger	Heidi Spiegler	S. Seite 7	—	HdS
Mi. 16:00	Schafkopf für Geübte	Heidi Spiegler	S. Seite 7	—	HdS
Do. 10:00	Bücherflohmarkt	Mechthild Ziegler	monatlich	—	HdS
Fr. 14:00	Spielnachmittag	Renate Walz	monatlich	—	HdS
Fr. 14:30	Pro & Contra	Herbert Bauer	monatlich	—	HdS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HdS = Haus der Senioren , Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus , Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn</li> <li>• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn</li> <li>• WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn</li> </ul>					

## 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	Kreatives	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 09:00	Kreativgruppe Holz	Manfred Gern	wöchentl.	Jährl. € 30,00	WFH
Mo. 14:00	Happy Strings (Gitarrengruppe)	Hans Tonigold	14-täglich	—	HdS
Di. 10:00	Freies Malen	Andrea Keinert	14-täglich	—	HdS
Di. 18:00	Jazz-Club im HdS	Dietrich Reck	monatlich	—	HdS
Mi. 09:30	Töpfern	Renate Link	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 14:00	Zeichnen	Anne Knoop	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Zeit	Sprachen	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 10:00	Conversation française	Anne Knoop	14-täglich	€ 30,00	HdS
Mo. 10:30	Spanisch	Dieter Hannack	wöchentl.	—	HdS
Di. 09:30	English for tourists	Ursula Prael	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do. 09:00	English for advanced learners	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do. 11:00	English: Use it or lose it	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Fr. 08:45	Italienisch für Anfänger	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Fr. 10:30	Conversazione in lingua italiana	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HdS = Haus der Senioren , Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus , Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn</li> <li>• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn</li> <li>• WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn</li> </ul>					

**Das Haus der Senioren und der Seniorenbus  
machen Urlaub in der Zeit von  
Dienstag, den 11.04. bis Freitag, den 14.04.2023.  
Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!**

***Ihr HdS-Team***



## VERANSTALTUNGEN

Datum	Zeit	Seite	<i>Januar 2023</i>	Art der Veranstaltung	Ann.	Ort	
Di.	10.01.	09:00	17	<b>Einschreibung</b>	Anmeldung	A	HdS
Mi.	11.01.	13:00	5	<b>Begegnung und Kontakte</b>	Unterhaltung	A	HdS
Do.	12.01.	13:30	5	<b>Jahrestreffen der Bergwandergruppen A + B</b>	Planung	A	HdS
Fr.	13.01.	14:00	5	<b>Spielnachmittag</b>	Unterhaltung	A	HdS
Fr.	13.01.	14:30	6	<b>Pro &amp; Contra - Aktuelles Zeitgeschehen</b>	Gesprächskreis	A	HdS
Fr.	13.01.	18:00	6	<b>HdS-MTF (Motorradfreunde)</b>	Stammtisch	A	Quo Vadis
Sa.	14.01.	14:30	6	<b>GPS-Navigation Einführung 1: Digitale Landkarten</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	16.01.	10:00	6	<b>WillkommensCafé</b>	Schnupperstunde	A	HdS
Di.	17.01.	09:00	7	<b>Das kostbare Gedächtnis</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	17.01.	14:30	7	<b>Lesezirkel</b>	Vorlesen/Zuhören	A	ab HdS
Do.	19.01.	n. Abspr.	5	<b>Bergwanderung</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	19.01.	10:00	4	<b>Bücherflohmarkt</b>	Flohmarkt	-	HdS
Sa.	21.01.	14:30	7	<b>Vietnam - Nördlich des 17. Breitengrades</b>	Vortrag	A	HdS
Sa.	28.01.	14:30	8	<b>Eine Reise in das Goldene Land - Teil 1</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	30.01.	09:00	8	<b>Programmgruppe II/2023</b>	Planung	A	HdS
Datum	Zeit	Seite	<i>Februar 2023</i>	Art der Veranstaltung	Ann.	Ort	
Fr.	03.02.	10:00	8	<b>Mode für Frühling und Sommer</b>	Workshop	A	HdS
Fr.	03.02.	14:30	6	<b>Pro &amp; Contra - Aktuelles Zeitgeschehen</b>	Gesprächskreis	A	HdS
Sa.	04.02.	14:30	9	<b>Eine Reise in das Goldene Land - Teil 2</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	06.02.	14:00	9	<b>Treffen im Kompetenzzentrum „Barrierefrei Wohnen“</b>	Führung	A	Riem
Di.	07.02.	10:00	9	<b>Sicherheit im Alter mit dem Johanniter Hausnotruf</b>	Vortrag	A	HdS
Mi.	08.02.	08:45	9	<b>Stadtführung I mit Gerhard</b>	Führung	A	S-Bahn
Mi.	08.02.	10:00	9	<b>Treffen im Kompetenzzentrum „Barrierefrei Wohnen“</b>	Führung	A	Riem
Fr.	10.02.	14:30	5	<b>Spielenachmittag</b>	Unterhaltung	A	HdS
Fr.	10.02.	18:00	6	<b>HdS-MTF (Motorradfreunde)</b>	Stammtisch	A	Quo Vadis
Sa.	11.02.	14:30	9	<b>Eine Reise mit dem Wohnmobil</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	13.02.	09:00	10	<b>Schmerz und Pein, das muss nicht sein!</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	14.02.	11:30	10	<b>Konfetti auf dem Teller mit Herrn Borell</b>	Probe-Essen	A	HdS
Do.	16.02.	10:00	4	<b>Bücherflohmarkt</b>	Flohmarkt	-	HdS
Do.	16.02.	13:00	10	<b>Ü60-Party zum Weiberfasching im HdS</b>	Faschingsparty	A	HdS
Sa.	18.02.	09:00	10	<b>1. Winterausflug zum Skibob-Schnuppern</b>	Ausflug	A	ab HdS
Di.	21.02.	14:30	7	<b>Lesezirkel</b>	Vorlesen/Zuhören	A	HdS
Sa.	25.02.	14:30	11	<b>Ecuador 1989</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	27.02.	10:00	6	<b>WillkommensCafé</b>	Schnupperstunde	A	HdS

### Anmeldung - Einschreibung

**10.01.2023 um 09:00 Uhr im Haus der Senioren**

Onlineanmeldung am 10.01.2023 ab 14:00 Uhr

# VERANSTALTUNGEN

			März 2023			
Datum	Zeit	Seite			Art der Veranstaltung	Anm. Ort
Fr.	03.03.	14:30	6	Pro & Contra - Aktuelles Zeitgeschehen	Gesprächskreis	A HdS
Sa.	04.03.	14:30	11	Donaukreuzfahrt	Vortrag	A HdS
Mo.	06.03.	09:00	11	Gut gekaut ist halb verdaut!	Vortrag	A HdS
Fr.	10.03.	14:30	5	Spielnachmittag	Unterhaltung	A HdS
Fr.	10.03.	18:00	6	HdS-MTF (Motorradfreunde)	Stammtisch	A Quo Vadis
Sa.	11.03.	14:30	11	GPS-Navigation Einführung 2: GPS Grundlagen	Vortrag	A HdS
Mo.	13.03.	10:00	12	Richtig Erben und Vererben	Vortrag	A HdS
Di.	14.03.	10:00	12	Diagnose Demenz	Vortrag	A HdS
Do.	16.03.	10:00	4	Bücherflohmarkt	Flohmarkt	A HdS
Sa.	18.03.	14:30	12	GPS-Navigation Einführung 3: GPS Tour planen	Vortrag	A HdS
Mo.	20.03.	10:00	6	WillkommensCafé	Schnupperstunde	A Hds
Di.	21.03.	10:00	12	Lebensumstellung Demenz für Angehörige	Vortrag	A HdS
Di.	21.03.	14:30	7	Lesezirkel	Vorlesen/Zuhören	A HdS
Sa.	25.03.	09:45	13	HdS und HdS-MTF gemeinsam zum Kloster	Ausflug	A S-Bahn
Mo.	27.03.	08:50	13	Spaziergang Hachinga Bach	Wandern	A S-Bahn
			April 2023			
Datum	Zeit	Seite			Art der Veranstaltung	Anm. Ort
Mi.	05.04.	08:45	13	Stadtführung II mit Gerhard	Wandern	A S-Bahn
Fr.	14.04.	14:30	6	Pro & Contra - Aktuelles Zeitgeschehen	Gesprächskreis	A HdS
Fr.	14.04.	14:30	5	Spielnachmittag	Unterhaltung	A HdS
Fr.	14.04.	18:00	6	HdS-MTF (Motorradfreunde)	Stammtisch	A Quo Vadis
Sa.	15.04.	09:30	6	HdS-MTF: Tagestour Chiemsee	Motorradtour	A S. Seite 6
Mo.	17.04.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Vortrag	A HdS
Di.	18.04.	09:00	14	Pilgerausflug nach Dürnhaar	Ausflug	A S-Bahn
Di.	18.04.	14:30	7	Lesezirkel	Vorlesen/Zuhören	A HdS
Mi.	19.04.	08:45	14	Frühlingserwachen an der Lech	Busausflug	A HdS
Do.	20.04.	10:00	4	Bücherflohmarkt	Flohmarkt	- HdS
Mo.	24.04.	10:00	6	WillkommensCafé	Schnupperstunde	A HdS
Fr.	28.04.	09:00	14	Frühstücksmoderation: Erste Hilfe f. zuhause u. unterwegs	Frühstücksmoderation	A HdS
Sa.	29.04.	09:30	6	HdS-MTF: Tagestour Vier Seen	Motorradtour	A S. Seite 6

## 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  
**Illustrationen:** Anne Knoop

**Fotos:** Haus der Senioren, Dr. Karl Heinz Jendges, Günther Knöckel

Wir danken allen, die an dieser Ausgabe inhaltlich mitgewirkt und sie in die Haushalte getragen haben.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel zu kürzen.

Der Inhalt der Beiträge spiegelt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider.

## 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 an den 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 der 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 z. B. bei 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 – 608 572 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

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. Daher 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 I / 2023)

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

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>BUSAUSFLÜGE</b>	€	✓
23-1B60101	Sa. 18.02.	09:00	10	1. Winterausflug zum Skibob-Schnuppern nach Lenggries	5,00	
23-1B60102	Mi. 19.04.	08:45	14	Frühlingserwachen an der Lech	29,00	
<b>BILDER – UND VIDEOVORTRÄGE</b>						
23-1V60206	Sa. 21.01.	14:30	7	Vietnam - Nördlich des 17. Breitengrades	—	
23-1V60203	Sa. 28.01.	14:30	8	Eine Reise in das Goldene Land / Reisebericht Teil 1	—	
23-1V60204	Sa. 04.02.	14:30	9	Eine Reise in das Goldene Land / Reisebericht Teil 2	—	
23-1V60205	Sa. 11.02.	14:30	9	Eine Reise mit dem Wohnmobil durch das südliche Afrika	—	
23-1V60202	Sa. 25.02.	14:30	11	Ecuador 1989	—	
23-1V60201	Sa. 04.03.	14:30	11	Donaukreuzfahrt	—	
<b>ANDERE VERANSTALTUNGEN</b>						
23-1F40301	Fr. 13.01.	08:45	4	Italienisch für Anfänger - 10 x	40,00	
23-1V60506	Sa. 14.01.	14:30	6	GPS-Navigation Einführung 1: Digitale Landkarten	—	
23-1V60501	Di. 17.01.	09:00	7	Das kostbare Gedächtnis	—	
23-1F30202	Mi. 18.01.	15:00	7	Schafkopf für Anfänger	—	
23-1W60602	Di. 31.01.	09:30	8	Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen	—	
23-1W60601	Fr. 03.02.	10:00	8	Mode für Frühling und Sommer	—	
23-1E60506	Mo. 06.02.	14:00	9	Treffen im Kompetenzzentrum „Barrierefreies Wohnen“	—	
23-1V60511	Di. 07.02.	10:00	9	Sicherheit im Alter mit dem Johanniter-Hausnotruf	—	
23-1W10401	Mi. 08.02.	08:45	9	Stadtführung I mit Gerhard	—	
23-1E60507	Mi. 08.02.	10:00	9	Treffen im Kompetenzzentrum „Barrierefreies Wohnen“	—	
23-1V60502	Mo. 13.02.	09:00	10	Schmerz und Pein, das muss nicht sein!	—	
23-1E60601	Di. 14.02.	11:30	10	Konfetti auf dem Teller mit Hern Borell	—	
23-1A60901	Do. 16.02.	13:00	10	Ü60-Party zum Weiberfasching im Haus der Senioren	7,00	
23-1V60503	Mo. 06.03.	09:00	11	Gut gekaut ist halb verdaut!	—	
23-1V60507	Sa. 11.03.	14:30	11	GPS-Navigation Einführung 2: GPS Grundlagen	—	
23-1V60509	Mo. 13.03.	10:00	12	Richtig Erben und Vererben	—	
23-1V60504	Di. 14.03.	10:00	12	Diagnose Demenz	—	
23-1V60508	Sa. 18.03.	14:30	12	GPS-Navigation Einführung 3: GPS Tour planen	—	
23-1V60505	Di. 21.03.	10:00	12	Lebensumstellung Demenz für Angehörige	—	
23-1W10605	Sa. 25.03.	09:45	13	HdS und HdS-MTF gemeinsam zum Kloster Andechs	—	
23-1W10802	Mo. 27.03.	08:50	13	Spaziergang Hachinga Bach	—	
23-1W10402	Mi. 05.04.	08:45	13	Stadtführung II mit Gerhard	—	
23-1F10606	Sa. 15.04.	09:30	6	HdS-MTF: Tagestour Chiemsee	—	
23-1V60510	Mo. 17.04.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	—	
23-1W10801	Di. 18.04.	09:00	14	Pilgerausflug nach Dürnhaar	11,00	
23-1M60501	Fr. 28.04.	09:00	14	Frühstücksmoderation: Erste Hilfe f. zuhause u. unterwegs	5,50	
23-1F10607	Sa. 29.04.	09:30	6	HdS-MTF: Tagestour Vier Seen	—	
<b>Bitte Felder ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail. Unterschrift nicht vergessen!</b>						