



TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Mai bis August 2023

II 2023 / Ausgabe 146



**Maifest
im Haus der Senioren**



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

Gemeinde Ottobrunn E-Mail: hds@ottobrunn.de Internet: www.hds-ottobrunn.de

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

Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,

mit dem vorliegenden Sommerprogramm darf ich Sie im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Hauses der Senioren (HdS), der Seniorenreferentin Erika Aulenbach und auch persönlich wieder zum aktiven Mitmachen einladen.

Wie gewohnt bietet Ihnen dieses Programm vielfache Möglichkeiten, Ihren Interessen und Neigungen nachzugehen und Ihren Bildungshunger zu stillen. Ich würde mich freuen, wenn das Programmheft gerade für diejenigen, die bisher noch keinen Kontakt zum HdS hatten, Inspiration und zugleich Ansporn wäre, sich dort einmal umzuschauen. Schöne Gelegenheiten zum „Reinschnuppern“ stellen das Maifest am Samstag, 6. Mai 2023 ab 13 Uhr und das Sommerfest mit „Tag der Offenen Tür“ am Samstag, 5. August 2023, ebenfalls ab 13 Uhr, dar.

Natürlich können Sie auch Ihre eigenen Ideen und Beiträge einbringen, z.B. in der Programmgestaltungsgruppe oder durch Gründung einer eigenen Interessengruppe.

Ganz besonders freue ich mich auf die „Bürgermeisterfahrt“ am Mittwoch, 19. Juli 2023 in den Chiemgau und nach Rosenheim. Heuer begeben wir uns unter anderem auf die Spuren der Rosenheim-Cops.

Machen Sie von diesem abwechslungsreichen Programm regen Gebrauch! Bei Ihren Unternehmungen wünsche ich Ihnen viel Freude und Begeisterung!



Ihr Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren,

unsere Faschingshochburg ist beim Weiberfasching pünktlich in die Luft gegangen und auch wieder gelandet. Das Bordprogramm hat niemanden auf seinem Stuhl gehalten und alle zum Tanzen eingeladen. Gerhard Völkl, DJ Sebastian mit seiner Mobilien Diskothek, allen Helfer*innen und den wunderbar kostümierten Gästen möchte ich meinen herzlichen Dank für dies schöne Faschingsfest aussprechen.

Das Wetter hat allen Vorhersagen (Sturm, Regen) eines Besseren belehrt. Die HdS-Motorradgruppe lud zum ersten Mal am 24.03. zu einer gemeinsamen Wanderung zum Kloster Andechs und sie fiel nicht ins Wasser! Drei HdSler und zwei HdS-MTFler wagten sich trotz der ungemütlichen Wettervorhersage auf den Weg und wurden mit einem trockenen Aufstieg, viel Spaß und einem sonnigen Abstieg belohnt.

Begrüßen Sie ganz neu in unserer Programmgestaltungsgruppe Gerlinde Graf (Seite 7), Monika Kupfer (Seite 8), Claudia Laube (Seite 9), Hans Montag (Seite 12) und Paul Schweiger (Seite 13). Lassen Sie sich überraschen von deren Angeboten und nutzen Sie diese zum Mitmachen. Sie können sicher sein, dass sich die Damen und Herren über Ihr reges Interesse freuen werden.

Neben vielen interessanten und wissenswerten Vorträgen werden Ihnen unsere regelmäßigen Gruppen aus den Bereichen Sport und Bewegung, Computer, Spiel und Unterhaltung, Kreatives und Sprachen ein abwechslungsreiches Freizeitangebot bieten. Verpassen Sie keine Veranstaltung und schreiben Sie sich am Donnerstag, dem 27.04.2023 persönlich von 09:00 bis 12:00 Uhr in unser Programm II/2023 ein.

Bitte beachten Sie in Ihrer Freizeitplanung unsere Sommerurlaubstermine auf Seite 6. Wir, das HdS-Team und ich, wünschen Ihnen viel Freude mit unseren Veranstaltungsangeboten.

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 Mai 2023 bis August 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 Donnerstag, d. 25.05.2023 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.

ACHTUNG!

Aufgrund der Baumaßnahmen in der Ottostraße können sich die Abfahrtszeiten und Haltestellen unserer Busausflüge verschieben. Wir werden Sie rechtzeitig informieren!

Info: Seite 7

„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: Seite 8. Tel.: 608 572 89

Bücherflohmarkt

Wegen Christi Himmelfahrt verschiebt sich nur der Mai-Bücherflohmarkt auf den 11.05.2023 um 10:00 Uhr.

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

Von Ottobrunn zu den Sternguckern

Besuch der Uni-Sternwarte München-Bogenhausen

Info: Seite 11

Neues aus der HdS-Computer-Welt

Wir arbeiten mit Hochdruck an der Fertigstellung der neuen IT-Infrastruktur und an der inhaltlichen Gestaltung der Computer-Kurse für das Herbst-Trimester.

Das Internetcafé wird zum **Technik-Tricks beim Digital-Kaffee** und findet weiterhin wie gewohnt immer am letzten Freitag des Monats von 10-12 Uhr statt. Info S. 10

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.

Anmeldung – Einschreibung

27.04.2023 um 09:00 Uhr im Haus der Senioren

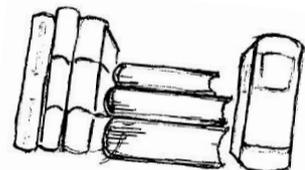
Onlineanmeldung am 27.04.2023 ab 14:00 Uhr

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



Fahrradtouren: Mai bis August



Unsere wöchentlichen Fahrradtouren sind ein tolles Angebot für „bewegliche“ Senioren. Egal ob Kurzstrecke oder Langstrecke, da findet sich jeder wieder. Abfahrt vom Haus der Senioren um 09:30 Uhr, mit Einkehr in einem Gasthof am Zielort. Unsere Tourenleiter führen Sie sicher durch den Tourenverlauf. Weitere Informationen zu Terminen und Strecke erhalten Sie auf:

www.senotto-aktuell.de/events/kategorie/radfahren/

Kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich. **Kursnr.:** 23-2F10700.

Termine: dienstags oder mittwochs um 09:30 Uhr ab HdS - Parkplatz.

Freies Malen

Alle 14 Tage, immer Dienstagvormittag, trifft sich die Gruppe im Haus der Senioren zum freien Malen. Ob bunt oder schwarzweiß, groß oder klein, dick aufgetragen oder zarte Linien bevorzugt werden ist der Kreativität der Teilnehmenden überlassen. In der Hauptsache soll es um Entspannung und Freude am Malen und Zeichnen gehen. Für Motive, Farben und Malzeug sorgt man selbst und sollte das Blatt vor einem weiß bleiben, gibt Ihnen Andrea Keinert gerne die eine oder andere Anregung.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2F50501.

Termine: Di., 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07. u. 25.07.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Atelier 1. Etage.

Kreatives Gedächtnistraining mit Schnupperstunde

Um alle Bereiche des Gehirns optimal zu fördern, werden Sie mit Frau Schuster-Hiebl neue Methoden kennenlernen wie Brain-Walking im Freien, Zubereitung von Brain-Food, Stadt-Land-Fluss ohne Stift und klassisches Gedächtnistraining. Auch der Spaß und die Freude sollen beim Gedächtnistraining nicht auf der Strecke bleiben.

Kosten: € 50,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2F60601.

Termine: Di., 02.05., 09.05., 16.05. u. 23.05.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Begegnung und Kontakte

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.

Kostenlos. Anmeldung wünschenswert. **Anmeldenr.:** 23-2F301101.

Termine: wöchentlich ab Mi., 03.05.2023, jeweils ab 13:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Schafkopf

Schafkopf für Geübte und weniger Geübte, die dem Schaf mit strategischem Denken und sorgfältigem Mitzählen ein Schnäppchen schlagen wollen, sind herzlich willkommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2F30202

Termine: Mi., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06., 05.07., 19.07. und 02.08.2023 von 16:00 bis 19:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

Mode für Sommer-Sonne-Badezeit



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. **AnmelderNr.:** 23-2W20101

Termin: Mi., 03.05.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungsraum – Hochparterre.

Sommer-Bergwanderungen A und B



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 > 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).

	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm	Begleiter
B	Do. 04.05.	Spitzstein, 1596 m	PP Elerberg	620	Horst Albert
A	Do. 11.05.	Rudersburg, 1430 m	Ettenhausen	1000	Franz Gammel
B	Mi. 17.05.	Staffel, 1532 m	Jachenau	800	Ernst Übelhör
A	Do. 25.05.	Roß- und Buchstein, 1701 m	Bayerwald	900	Axel Keller
B	Do. 01.06.	Auracher Köpfl, 1218 m	Bhf. Hammer	600	Dieter Krauter
A	Mi. 07.06.	Stripsenkopf, 1813 m	Griesner Alm	1000	Franz Gammel
B	Do. 15.06.	Hocheck/Kaindlhütte, 1470 m	Bichl	750	Horst Albert
A	Do. 22.06.	Schönfeldjoch, 1776	Ursprung	900	Ernst Übelhör
	Do. 29.06.	Kreuzbergalm, 1331 m	Hennerer	500	Franz Gammel
A	Do. 06.07.	Gr. Traiten, 1853 m	Rosengasse	900	Axel Keller
B	Do. 13.07.	Wildbarren, 1448 m	Bichlersee	570	Dieter Krauter
A	Do. 20.07.	Seinskopf, 1961 m	Krün	1100	Franz Gammel
B	Do. 27.07.	Veitsberg, 1787 m	Ackernalm	600	Axel Keller
A	Do. 03.08.	Scheinbergspitze, 1925 m	Linderhof	900	Ernst Übelhör
B	Do. 10.08.	Ranggenalm, 1325 m	Kirchdorf	600	Horst Albert
A+B	Do. 17.08.	Falkenhütte/Mahnkopf, 2093 m	Eng	760/1120	Axel Keller
B	Do. 24.08.	Hofalm, 970 m	Hohenaschau	340	Dieter Krauter
A	Do. 31.08.	Hochblasse, 1989 m	Ammerwald	900	Ernst Übelhör

Wir machen Pfingst- und Sommerurlaub!

Von Montag, d. 29.05. – 01.06. und Montag, d. 31.07. – 10.09.2023 der Seniorenbus und das Haus der Senioren von Montag, d. 14.08. – 25.08.2023.

Pro & Contra - Aktuelles Zeitgeschehen

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. **Anmeldenr.:** 23-2F30601, 23-2F30602, 23-2F30603, 23F30604

Termine: Fr., 05.05., 02.06., 07.07. und 04.08. um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Chants - Singen für die Seele



Mantras sind kurze und einfache Lieder aus verschiedenen Traditionen und Kulturen. Das häufige Wiederholen des Textes führt uns nach innen und schafft untereinander Verbundenheit. Wir fühlen uns entspannt und gestärkt. Notenkenntnisse und Singerfahrung sind nicht notwendig. Gerlinde Graf freut sich auf Menschen, die gerne singen und die auch meinen, nicht singen zu können - alle sind herzlich eingeladen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2F50104, 23-2F50105, 23-2F50106, 23-2F50107

Termine: Fr., 05.05., 02.06., 07.07. und 04.08. um 19:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

HdS Biergarten

Das Haus der Senioren eröffnet die Biergarten Saison. Überraschungsgäste unterhalten Sie mit Gute-Laune-Musik und verführen zum Mitsingen und Mitschunkeln unterm Maibaum. Wir bieten gekühlte Getränke, ein Kuchenbuffet und Kaffee an. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr (auch Gläser), Ihre Brotzeit und gute Laune mit. Gutes Wetter wird von uns bestellt.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2A60901

Termin: Sa., 06.05.2023 ab 13:00 Uhr im Garten des HdS.

Islam und Islamismus

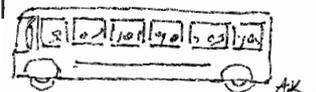
Viele Menschen schauen kritisch auf den Islam - haben sich jedoch niemals wirklich mit dieser Religion und ihren Grundüberzeugungen auseinandergesetzt. Was sind die Grundlagen des Islams, wovon geht er aus, wohin strebt er? Welche Strömungen gibt es und wie entstanden sie? Der Vortrag versucht die großen Fragen rund um den Islam „anzuklären“ und Ihnen einen ersten Überblick über diese Weltreligion und ihre Kritiker zu geben.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2V60501.

Termin: Mo., 08.05.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Abfahrtszeiten/Haltestellen für unsere Busausflüge

- 08:30 Uhr:** Haltestelle Birkenweg (Bäckerei Fischerkeller)
- 08:33 Uhr:** Haltestelle Waldstraße (Ecke Putzbrunner Str.)
- 08:35 Uhr:** Haltestelle Lenbachallee (Ecke Putzbrunner Str.)
- 08:40 Uhr:** Haltestelle Brunneck
- 08:45 Uhr:** Haltestelle Mozartstr. (Putzbrunner Str.) – Ersatz für I
- 08:55 Uhr:** Haltestelle Ottostraße (Hotel Atlantik)
- 09:00 Uhr:** Haltestelle Robert-Koch-Str. (Ottosäule)



Gemeinsam Kochen mit Bio-Lebensmitteln - sinnvoll und nachhaltig



Wer begleitet mich durch das Paradies der biologischen Lebensmittel? Beim gemeinsamen Schnippeln kommt Freude auf. Monika Kupfer freut sich auf 5 Mitschnippler, die mit ihr in die Welt der gustatorischen Sinne eintauchen möchten. Auf dem Speiseplan: Gemüseintopf aus der vielfältigen Pflanzenwelt. Apfelkompott/Mus mit Quark und Sahne sollen unsere Geschmacksknospen frei von Laktose verwöhnen. Was das Flüssige anbelangt, lasst Euch überraschen! Bringt bitte Behältnisse für feste und flüssige Komponenten mit, falls diese übrigbleiben.

Umlagepauschale: € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-2W30101.

Termin: Di., 09.05.2023 um 09:00 Uhr im HdS, Küche und Gartenzimmer - EG.

Spielnachmittag



Die angebotenen Gesellschaftsspiele, wie z. B. Qwirkle, Mexico-Express mit 9er oder 12er Domino, Kniffel, Ubongo, SET!, Cash, SKIP.BO 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. **Anmeldendr.:** 23-2F30201.

Termin: Fr., 12.05., 09.06. und 14.07.2023 um 14:30 Uhr.

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. Z steht für eine zügige Fahrweise und A für eine anspruchsvolle. Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei Walter Tomtschko (Tel.-Nr.: 601 329 3).

Tag	Tour/Stammtisch	Fahrweise	Uhrzeit - Treffpunkt	km - Fahrzeit
Fr. 12.05.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
Sa. 13.05.	Königssee	Z	08:30 Motopoint – Putzbrunn	ca. 310 km, 5,5 Std.
Sa. 27.05.	Hintersteiner See	Z - A	09:00 BAVARIA, Brunenthal	ca. 250 km, 4,5 Std.
Fr. 02.06.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
Sa. 03.06.	Rieg- und Staffelsee	Z	09:00 BAVARIA, Brunenthal	ca. 200, 4 Std.
Sa. 08.07.	Murnau – Kesselberg	Z – A	09:00 BAVARIA, Brunenthal	ca. 230, 4,5 Std.
Fr. 14.07.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	ca. 200 km, 4. Std.
Sa. 22.07.	Walleralm	Z	09:30 Motopoint – Putzbrunn	ca. 200 km, 4,5 Std.
Fr. 11.08.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
Sa. 12.08.	Landshut – Wasserburg	Z	09:00 Motopoint – Putzbrunn	ca. 220, 4 Std.
Sa. 26.08.	Leutaschtal	Z – A	08:30 BAVARIA – Brunenthal	ca. 320, 6 Std.

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 im HdS Hilfestellung bei der Bearbeitung/Beantwortung offizieller Schreiben und beim Zusammenstellen von Unterlagen für Anträge.

Keine Rechtsberatung und keine Betreuung. Info: 089-608 572 89

Drei Länder am Mekong

Die Reise beginnt in Südvietnams Ho-Chi-Minh-Stadt - dem ehemaligen Saigon. Nach einer Stadtbesichtigung geht es zu dem berühmten „Cu-Chi-Tunnelsystem“ und anschließend zu unserem Schiff im Mekong-Delta. Den Mekong aufwärtsfahrend haben wir die Gelegenheit Land und Leute zu beobachten. In Kambodscha besichtigen wir die Hauptstadt - Phnom Penh -, den farbenfrohen Königspalast und die Gräueltaten der menschenverachtenden Roten Khmer. Weiter stromaufwärts verlassen wir den Mekong und die nächsten Tage beschäftigen wir uns mit den vielen Tempelanlagen. Schließlich besuchen wir das dritte Land am Mekong - Laos - und besichtigen seine Sehenswürdigkeiten bis wir die Heimreise antreten. Allan Watson freut sich, die Reise-Erlebnisse mit Ihnen teilen zu können.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-2V60203

Termin: Sa., 13.05.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Offenes Singen am Sonntagnachmittag



Sonntagnachmittag und nix zu tun? Dann machen Sie mit bei der Aktion gegen Langeweile. Wir treffen uns und singen Volkslieder und alte Schlager. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, wir singen strikt zum Spaß. Claudia Laube freut sich auf alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-2F50101.

Termin: So., 14.05., 11.06., 09.07., 13.08.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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. **Anmelder.:** 23-2F30501

Termin: Di., 16.05., 20.06., 18.07., 08.08.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

Wanderweg der Sinne mit allen Sinnen

Am Treffpunkt Parkplatz Haus der Senioren bilden wir Fahrgemeinschaften und fahren nach Maxhofen. Vom Parkplatz Maxhofen folgen wir den Spuren des alten Kreuzweges, dem Baumwanderweg der Sinne. Wir erfahren Interessantes über ökologische Zusammenhänge, die Heilkraft der Bäume kulinarisch und naturheilkundlich und über die Bäume als Zufluchtsorte für die Seele. Dazu kommen spirituelle Impulse in einer wunderschönen Voralpenlandschaft. Unser Ziel ist der Aussichtsberg in Kleinhöhenrain, wo wir in der Gaststätte „Zur schönen Aussicht“ einkehren und anschließend gestärkt den Weg wieder zurückgehen. Sieglinde Schuster-Hiebl, freut sich mit Ihnen zusammen und Ihren Familien gemeinsam ca. 2 Stunden zu wandern.

Kosten: € 14,00 Person. Anmeldung und Angabe „mit/ohne PKW“ bis 16.05.2023 erforderlich.

Anmelder.: 23-2W60504

Termin: Fr., 19.05.2023 um 10 Uhr am Parkplatz Haus der Senioren.

Gartengruppe

Unsere Gartengruppe freut sich über jede unterstützende Hand. Jeder, der sich beteiligen möchte, darf sich gerne einbringen.

Informationen erhalten Sie unter der Rufnummer 0 89 – 608 572 89.

Programmgruppe III/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. **Anmeldenr:** 23-2P70401

Termin: Mo., 22.05.2023 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

WillkommensCafé



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.

Anmeldenr.: 23-2S70101, 23-2S70102, 23-2S70103, 23-2S70104

Termine: Do., 25.05., 29.06., 27.07., Di., 29.08.2023 um 10 Uhr im HdS, Unterhaltungsz. – Hochp.

Technik-Tricks beim Digital-Kaffee



Hilfe bei den Tücken des Internets, Smartphones und Laptops gibt es jeden letzten Freitag im Monat von 10-12 Uhr. Bei einer guten Tasse Kaffee und in lockerer Atmosphäre finden das ComputerSeniorenTeam (CST) des HdS (Wieland Keinert, Wolfgang Köttig und Olaf Zapf) mit den Teilnehmern gemeinsam bestimmt zu jeder Frage eine Antwort. Das CST ist mit so manchen Kniffen vertraut, die man

normalerweise nicht so ohne weiteres kennt. Bitte bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit. Für die Umsetzung der Empfehlung/Beratung an eigenen Geräten sind die Teilnehmer selbst verantwortlich. Eine Haftung sowie Schadenersatz seitens der Berater/Referenten und dem HdS wird ausdrücklich ausgeschlossen! Teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anmeldung mit, welche Anwendung Ihnen dazu Probleme bereitet und/oder welches Thema Sie interessiert.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2W20501, 23-2W20502, 23-2W20503

Termine: Fr., 26.05., 30.06. und 28.07.2023 um 10:00 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.

Der Seniorenbus macht Urlaub

vom 29.05. – 01.06. und vom 31.07. bis 10.09.2023.

Das ROOF Jazz Trio spielt: „Jazz Klassiker“ Vol. 2



Das ROOF Jazz Trio präsentiert Ihnen eine neue Auswahl weltweit bekannter und immer wieder gern gehörter Standards der verschiedenen Jazzstile, z.B. Blues, Swing, Bebop, Funk. Klaus Lutz (Schlagzeug), Armin Schirmer (Piano und E-Piano) und Gert Stangl (Flöte, Gitarre und E-Bass) freuen sich auf Ihren Besuch und einen kurzweiligen und unterhaltsamen Nachmittag im Frühsommer. Maximal-Teilnehmerzahl: 30.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2K60701

Termin: Sa., 03.06.2023 um 16:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stadtführung III mit Gerhard und Fredo - „Pasing der 21. Stadtbezirk“

Seit 1938 gehört Pasing zu München. In drei Stunden erkunden wir den Pasinger Marienplatz, die Markthallen, die Haci Bayram Moschee, den Stadtpark und als Höhepunkt das Trödelparadies u. v. m. Die Mittagszeit verbringen wir in einer gemütlichen Gaststätte.

Treffpunkt ist um 08:45 Uhr der S-Bahnsteig in Ottobrunn. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2W10401.

Termin: Mi., 07.06.2023 um 08:45 Uhr ab S-Bahnhof Ottobrunn.

Homöopathie für Senioren

Was hat es mit den weißen Kügelchen auf sich? Bei welchen Beschwerden ergibt Homöopathie Sinn? Warum wirkt die Alternativ-Medizin, auch wenn man nicht daran glaubt? Fragen und noch mehr beantwortet Ihnen Frau Schuster-Hiebl.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2V60507

Termin: Di., 13.06.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Universitäts-Sternwarte in München-Bogenhausen

Diese Sternwarte ist mit Namen wie Fraunhofer, Reichenbach, Lamont u. a. verknüpft. Noch heute befindet sich hier der historische Fraunhofer-Refraktor, seinerzeit das beste Teleskop der Welt. Neben dem Refraktor-Gebäude in seiner tonnenförmigen Behausung befindet sich der Askania-Vertikalkreis. Barbara Ernst fährt mit Ihnen zur Uni-Sternwarte. Hier erwartet Sie Dr. Arno Riffeser zur Führung. Gerne nimmt der Freundeskreis der Sternwarte für die ausgelegten Bücher eine Spende in Höhe von € 15,00 entgegen, die vor Ort eingesammelt wird.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-1E60501.

Termin: Mi., 14.06.2023 um 14:00 Uhr - S-Bahnhof Ottobrunn, Fahrkartenautomat.

Die Schreie der Indris - 4-wöchige Reise durch Madagaskar

Indris sind die größten der Lemuren, die kleinsten - die Mausmakis - haben wir nachts auf einer Wanderung versteckt in einem Baumloch beobachtet. Lemuren, Geckos und Chamäleons sind endemisch, wie auch viele Bäume und Pflanzen. Hier in einer abwechslungsreichen Landschaft wachsen neben tropischen Früchten, Kakao und Kaffee auch viele Gewürze, wie Nelke, Pfeffer und die beste Vanille der Welt. Gerhard Draugelates freut sich, die Erlebnisse mit Ihnen bildlich teilen zu können.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2V60205

Termin: Sa., 17.06.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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. Rechtsanwältin Andrea Ducka wird Sie informieren.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-2V60505

Termin: Mo., 19.06.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Kulinarische Lesung „Wider deinen Nächsten“

Eingebettet in ein vom Kochdozent und Autor ausgesuchten und zubereiteten Dreigangmenü liest Hans Montag aus seinem Roman „Wider deinen Nächsten“. Begleitet wird das Doppelerlebnis von Kerzenschein und einem vollmundigen Rivaner aus dem Weingut Bauer Mühlheim/Mosel. Das Menü, welches einen Bezug zum Buch hat, wird mit Charme von seiner Ehefrau Sigrid serviert. Während des Essens erzählt der Autor Wissenswertes vom Schauplatz des Romans.

Kosten: € 20,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2A30101

Termin: Fr., 23.06.2023 um 17:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Gernot Kara - Nepal richtig und vollends erleben!

Andrea und Dr. Wieland Keinert filmten bewegte Momente in Nepal mit seinen lächelnden und gastfreundlichen Menschen und ziehen jeden Zuschauer in ihren Bann. Ein Weg der Götter auf den Bergen des Himalaja, geprägt von Buddhismus und Hinduismus durch acht UNESCO-Weltkulturerbestätten, einer Naturerbstätte, auch zum Weltzentrum des Buddhismus um Buddhas Geburtsort Lumbini, sowie zum Chitwan-Nationalpark. Besucht wurden ebenfalls eine Vielzahl von Pagoden und Stupas. Anschließend wird das nepalesische Nationalgericht - Dhal Bhad - gereicht.

Kosten: € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2V60204

Termin: Sa., 24.06.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?

Im Internet auf unserer Homepage 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.

Richtig Erben und Vererben

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. **Anmeldnr.:** 23-2V60506

Termin: Di., 27.06.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Tonbildschau: Sizilien / Digitale Tonbildschau



Bei einer Kurzreise 2022 erlebten wir die „schönste Insel der Welt“ und möchten Sie mitnehmen auf eine Rundfahrt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten: Noto, Syrakus, Taormina und Ätna im Westen, Villa Casale Romana und Agrigent in der Mitte sowie Cefalu, Palermo, Monreale, Segesta und den schönsten Strand in Siziliens Norden. Als höchster und aktivster Vulkan Europas steht der Ätna im Vordergrund. Die Geschichte und Bauten dieser Insel sind geprägt von den Griechen, Römern, Arabern, Byzanz, den Normannen und dem Freiheitskampf der Insulaner. Mit Dr. Karl Heinz Jendges.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2V60201

Termin: Sa., 01.07.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Bevölkerungsentwicklung in den Entwicklungsländern

Wir sind ca. 8 Milliarden Menschen auf dieser Erde. Es werden immer mehr, etwa 80 Millionen pro Jahr. Vor allem Länder in Afrika tragen dazu bei. Wenn alle Menschen so im Wohlstand leben wollen wie wir, dann verarmt unser Planet mehr und mehr. Und wer hat das Recht, es ihnen zu verbieten? Die Geburtenraten in Entwicklungsländern gehen zwar zurück, aber nur langsam. Die UNO rechnet mit 11 - 12 Milliarden Menschen zum Ende des Jahrhunderts. Hermann Diehl wird in seinem Vortrag auf die Entwicklung der Geburtenraten und das Tempo des Bevölkerungswachstums eingehen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2V60503.

Termin: Mo., 03.07.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen

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. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Stefanie Möslein.

Kosten: € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2W60601

Termin: Di., 04.07.2023 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Photovoltaik, Solarthermie & Co

Photovoltaik, Solarthermie und die Wärmepumpe, das sind die Techniken, mittels derer die Nutzer kleiner Häuser einen wesentlichen Teil der benötigten Energie selbst erzeugen können. Wind- und Wasserkraft, sowie Geothermie kann man dagegen nur in großem Maßstab nutzen. Das ist die Kernaussage von Paul Schweiger in seinem Vortrag zur Energiewende. Eine PV-Anlage mit Speicher und Ersatzstromversorgung sorgt dafür, dass bei einem Stromausfall das Haus auch weiterhin mit Energie versorgt wird.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2V60504

Termin: Sa., 08.07.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

...bis das Gehirn raucht

Denksport ist gesund für unsere kleinen grauen Zellen. Anspruchsvolle Rätsel mit Klassifizierungen wie „Für scharfe Denker“ oder „Extra knifflig“ fordern unsere mentalen Fähigkeiten heraus.

„Entwarnung“: Keine Mathe- oder Physikrätsel, falls nicht ausdrücklich gewünscht! Einfache Anwendungen der vier Grundrechenarten können ggf. für logische Schlussfolgerungen vorkommen. Euer Rätselbegleiter ist wieder Dietrich Schwägerl.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2W60602

Termin: Mo., 10.07.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Klimawandel vielseitig betrachtet

Der Klimawandel ist ein Problem, aber keine Katastrophe. Und er hat viele Ursachen, nicht nur den zunehmenden CO₂-Gehalt der Atmosphäre. Es gibt zyklische Schwankungen der Sonnenaktivität und andere astrophysikalische Effekte. Und auch der menschliche Einfluss beschränkt sich nicht nur auf den CO₂-Ausstoß. Es gab Warm- und Kaltphasen in den letzten Jahrtausenden, es gab Eiszeiten (meist lang) und Zwischeneiszeiten (meist kurz) seit Millionen von Jahren. Vor einigen Jahrzehnten ging die Wissenschaft sogar noch davon aus, dass wir auf eine Eiszeit zusteuern. Und das wäre wirklich eine Katastrophe für die Menschheit, berichtet Hermann Diehl.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2V60502.

Termin: Fr., 14.07.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Gemeinsam mit unserem Bürgermeister auf den Spuren der Rosenheim-Cops****

Busausflug mit Heinz Ullrich und Heidi Mullack

Der Vormittag startet mit einer Busfahrt ins nahe gelegene Amerang im schönen Chiemgau. Dort besichtigen wir ohne Führung, aber in ruhiger Atmosphäre das Bauernhausmuseum und erleben hautnah ländliche Traditionen der letzten 500 Jahre. Nach einem entspannten Spaziergang geht es weiter in ein nahegelegenes Landgasthaus zum Mittagessen. Am Nachmittag fahren wir gestärkt weiter nach Rosenheim. Bei einer Stadtführung in 2 Gruppen besichtigen wir die Originaldrehorte der Rosenheim-Cops und werden mit der ein oder anderen unbekannteren Anekdote unterhalten. Bevor wir nach Ottobrunn zurückfahren, nehmen wir uns noch Zeit für eine Tasse Kaffee, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Kosten: € 27,00; Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2B60101.

Termin: Mi., 19.07.2023 – Abfahrten siehe Busabfahrtsplan auf Seite 7.

Tonbildschau: Grönland



Die Reise mit der „MS Vistamar“ im Sommer 2011 zeigt den typischen Ablauf einer Kreuzfahrt durch den nördlichen Atlantik. Wir starten in Tromsø, Norwegen. An der Insel Jan Mayen vorbei erreichen wir nach 4 Tagen Island, wo zunächst Akureyri im Norden und danach Reykjavik im Westen angelaufen wird. Auf Island erleben wir bei Landausflügen einige Highlights der vulkanisch geprägten Insel.

Dann beginnt die Überfahrt nach Grönland über das offene Meer. Nach zwei Tagen umrunden wir die Südspitze Grönlands und erreichen schließlich die Westküste mit den Orten Qaqortoq, Sukkertoppen, Sisimut. Als Höhepunkt können wir hautnah die eindrucksvollen Eisberge der Diskobucht erleben. Mit Dr. Karl Heinz Jendges.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2V60202.

Termin: Sa., 22.07.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Sommerfest mit Tag der Offenen Tür



Zur Drucklegung können wir noch kein Programm anbieten. Viele Ideen sind vorhanden, so dass Sie sich unbekümmert überraschen lassen können. Die musikalische Unterhaltung übernehmen die Hodalumpen.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2A60902.

Termin: Sa., 05.08.2023 ab 13:00 Uhr.

Stadtführung IV mit Gerhard und Fredo - Untergiesing und Obergiesing

Giesing ist 400 Jahre älter als München und bekannt für Fußball und Bier. Wir erleben einen Stadtteil mit einer vielfältigen Kultur, Architektur, ein Schusterhäusl, McGraw-Kaserne, die Heilig-Kreuz-Kirche und eine dörfliche Idylle, die bis heute erhalten ist. Ein Mittagessen ist in einer urigen Gaststätte geplant. Treffpunkt ist um 08:45 Uhr der S-Bahnsteig in Ottobrunn. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-2W10402.

Termin: Mi., 09.08.2023 um 08:45 Uhr ab S-Bahnhof Ottobrunn.

Besuchen Sie uns auf www.hds-ottobrunn.de.

Dort erhalten Sie tagesaktuelle Informationen zu unseren Programmangeboten.