

TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Januar bis April 2024

I 2024 / Ausgabe 148





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

Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,

vor Ihnen liegt das Veranstaltungsprogramm unseres Hauses der Senioren für die Monate Januar bis April 2024.

Die Programmgestaltungsgruppe und die vielen ehrenamtlichen Helfer haben viel Zeit und Energie in die Erstellung dieser Ausgabe gesteckt. Allen diesen Menschen rufe ich vom Rathaus aus ein herzliches "Dankeschön!" für die geleistete wertvolle Arbeit zu.

Mit großer Freude konnte ich mich davon überzeugen, dass im Haus der Senioren (HdS) in den kommenden vier Monaten wieder zahlreiche spannende Unternehmungen und interessante Vorträge auf Sie warten. Am Dienstag, den 9. Januar 2024 können Sie sich ab 9:00 Uhr für die Veranstaltungen einschreiben. Wer sich über das Haus und die verschiedenen Aktivitäten aus erster Hand informieren und andere interessierte Senioren treffen möchte, ist herzlich eingeladen zum WillkommensCafé am Donnerstag, dem 25. Januar 2024 um 10:00 Uhr.

Beliebte Veranstaltungsklassiker sind die Busausflüge mit Heinz und Heidi. Dieses Mal geht's zu den Wasserwelten Adelholzen und zum Klostergasthof Maria Eck. Unsere beiden Reise-Profis haben mit viel Herzblut wieder ein interessantes Programm zusammengestellt.

Erstmalig gibt es für Senioren, die sich im Haus der Senioren aktiv als Dozenten und Referenten einbringen wollen, eine Einweisung in die Präsentationstechnik (Beamer), damit einem erfolgreichen Vortrag nichts mehr im Wege steht.

Bleiben Sie gesund und fit für all die Unternehmungen, feiern Sie ein schönes Weihnachtsfest und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Viele herzliche Grüße

Ihr

Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

De Lider

Liebe Seniorinnen und Senioren,

nun stehen wir wieder vor dem Anfang eines neuen Jahres. Spannend ist immer, was wird es für Programmpunkte im HdS geben? Was wird es Neues geben, was wird sich verändern und was wird uns bleiben?

Wir beginnen das neue Jahr mit einem ausgewogenen Programm, welches für Jeden etwas Interessantes bietet. Allen Referenten und Veranstaltungsanbietern hierfür meinen herzlichen Dank. Unser DJ Sebastian wird unsere Ü60 Party beim Weiberfasching zum rauschenden Ballnachmittag in der Faschingshochburg HdS machen. Vorverkauf der Eintrittskarten startet am 15.01.2024.

Unser fortlaufendes Kursangebot finden Sie auf den Seiten 17 und 18. Jederzeit können Sie sich zur Teilnahme unter 089 – 608 572 89 anmelden. Zu allen anderen Veranstaltungen auf den Seiten 4 bis 15 ist der persönliche Anmeldetermin am 09.01.2024 ab 09:00 Uhr. Wie in der Vergangenheit auch, "der früher Vogel fängt den Wurm" und sichert Ihnen einen Platz auf Ihrer Wunschveranstaltung.

Nun wünsche ich Ihnen eine frohe Weihnacht, ein gutes Ankommen in 2024 und viel Freude bei unseren Veranstaltungen.

Ihre

Ingeburg Date, Leitung Haus der Senioren

Das Haus der Senioren (HdS) ist ein Treffpunkt für Freizeit-,



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 mit Themen rund um das tägliche Leben im Alter, Hobby, Kunst, kulturelle Veranstaltungen mit Musik und Spielen
- Einzelveranstaltungen (Ausflüge, Busfahrten, Vorträge, Besichtigungen, Diskussionsrunden, Film- und Fotopräsentationen etc.)

Für die Monate Januar 2024 bis April 2024 können wir dank unserer engagierten Ehrenamtlichen und Übungsleiter wieder ein unterhaltsames Veranstaltungsprogramm anbieten.

WillkommensCafé

Wer das Haus, seine Aktivitäten und Senioren kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit anderen Interessierten **am Donnerstag, dem 25.01.2024 um 10:00 Uhr** auszutauschen. Um Anmeldung wird gebeten.

Ehrenamt

Im Haus der Senioren gibt es viele Möglichkeiten, ein Ehrenamt auszufüllen. Sie unterstützen mit Ihrem Engagement die gemeindliche Seniorenarbeit und bereichern in der Gemeinde das Programmangebot für Senioren. Warten Sie nicht! Wir freuen uns, Sie und Ihre Idee kennenzulernen!

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.

Können Sie auf Papier verzichten!

Unser Programmheft erhalten Sie auf www.hds-ottobrunn.de zum Download. Teilen Sie uns via E-Mail oder per Telefon unter 089 - 608 572 89 mit, dass wir Ihnen in Zukunft einen Link zum Download zu mailen.

"Von Jetzt auf Gleich"

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





Postpatin Barbara Ernst

Hat noch Termine frei. Tel.: 089 - 608 572 89

Bücherflohmarkt

Jeden dritten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr öffnet Mechthild Ziegler im HdS den Bücherflohmarkt und schaut sich gerne Ihre Buchspenden an.

Neues aus der HdS-Computer-Welt

Finden Sie auf der Seite 10.

@@@@@

Begegnung und Kontakte Jeden Mittwochnachmittag hält Eva Ertl die Tür vom Hds für gemeinsame Treffen offen. Info unter Tel.: 089 - 608 572 89.

Kursleiterinnen und Kursleiter, die ehrenamtlich etwas anbieten oder eine Gruppe übernehmen

möchten. Weitere Informationen unter

Anmeldung – Einschreibung

09.01.2024 ab 09:00 Uhr im Haus der Senioren

Onlineanmeldung am 09.01.2024 ab 13:00 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



Spielenachmittag

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. Renate Walz freut sich auf Ihr Kommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1F30202.

Termine: Fr., 12.01., 09.02., 08.03., 12.04.2024, 14:00 bis 17:00 Uhr im Haus der Senioren, Unterhaltungsraum - Hochparterre.

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.: 24-1F30601, -1F30602, -1F30603, -1F30604.

Termine: Fr., 12.01., 02.02., 01.03., 05.04.2024 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).

Anmeldenr.	Tag	Tour/Stammtisch	Uhrzei	t - Treffpunkt	km - Fahrzeit
24-1F10601	Fr., 12.01.2024	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-1F10602	Do.,08.02.2024	Stammtisch zum Fasching	13:00	HdS	
24-1F10603	Fr., 08.03.2024	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-1F10604	Fr., 12.04.2024	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-1F10605	Sa., 27.04.2024	Tagestour Burghausen – mit Burgbesichtigung € 5,00	09:00	MotoPoint, Putzbrunn	ca. 250 km, 4 Std.

Beamer für Dozenten, Referenten, Moderatoren



Unsere langjährig bewährten Referenten machen das perfekt. Sie wollen evtl. auch mal einen Vortrag oder einen Reisebericht halten, wäre doch super, dann bitte vorher diese Schulung mitmachen. Denn es gibt immer Vortragende, die spontan was präsentieren wollen, aber nicht in die Präsentations-Technik eingewiesen wurden. Das wollen wir nun nachholen, bitte meldet euch und kommt zu dieser Schulung. Peter Danninger freut sich auf eine zahlreiche Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1W60601.

Termin: Sa., 13.01.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Wetter - Klima - Menschen

Mittlerweile spüren auch wir im globalen Norden, dass sich das Klima ändert. Das Klima war im Laufe der Erdgeschichte großen Schwankungen unterworfen. Meine Aufgabe ist es ganz objektiv den aktuellen Stand des Wissens zu vermitteln. Dazu muss ich viel über die Erde und das Sonnensystem erläutern, weil die Dinge sehr komplex sind.

15.01.2024 - 10:00 bis 11:30 Uhr - Wie entstehen Wetter und Klima?

Wie funktioniert das Wetter? Wo gibt es Wetter, das unser Klima beeinflusst? Was ist der Unterschied zwischen Wetter und Klima? Wie regelt sich das Klima? Wie ist die Erde aufgebaut? Warum steigt der Meeresspiegel nicht überall? Wir lernen, dass alles viel komplizierter und teilweise ganz anders ist, als die Medien es darstellen.

22.01.2024 - 10:00 bis 11:30 Uhr - Warum ändert sich das Klima?

Was macht die Natur und in Gegenüberstellung dazu, was macht der Mensch, bezogen auf das Klima? Wir lernen, dass die Natur viel gewaltiger ist, als wir es sind und außerdem nicht der Freund des Menschen ist.

29.01.2024 - 10:00 bis 11:30 Uhr - **Wie sichern wir unsere Zukunft?**

Welche Konsequenzen hat unser momentanes Handeln? Gibt es auch positive Konsequenzen? Was müssen wir in Zukunft tun? Unsere momentane europäische Politik ist dilettantisch! Wir lernen, dass die Änderung der Gaszusammensetzung der Atmosphäre weder die einzige noch die bedeutendste Folge unseres Handelns ist.

Die Vorträge sind aufeinander aufgebaut. Man sollte besser keinen versäumen und Christian Diehl freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60501, 24-1V60502, 24-1V60503.

Termine: Mo., 15.01., 22.01. u. 29.01.2024 um 10:00 Uhr im Haus der Senioren, 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. **Anmeldenr.:** 24-1F30501, 24-1F30502, 24-1F30503, 24-1F30504 **Termine:** Di., 16.01., 20.02., 19.03. u. 16.04.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Altperlach/Neuperlach

Ca. 790 n. Chr. wurde erstmals "Peralohc" erwähnt und wurde dann zu Perlach. 1930 wurde Perlach in München eingemeindet. In den 60er Jahren veränderte sich das Gesicht des Stadtteils durch die Errichtung der Entlastungsstadt Neuperlach. Zum historischen Zentrum gehören die Kirche St. Michael am Pfanzeltplatz, die evangelische Kirche St. Paulus und das ehemalige Perlacher Hofmarkschloss. Neuperlach-Zentrum mit seinem Einkaufszentrum PEP war das größte Siedlungsprojekt nach dem zweiten Weltkrieg. Auf dem Südfriedhof mit seinen zirka 10.000 Grabstätten findet man viele bekannte Namen wieder. Zu Neuperlach gehören die Europäische Schule, das Naherholungsgebiet Ostpark mit seinem Michaelibad und der Perlacher Forst. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1E10401.

Termin: Mi., 17.01.2024 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

Schafkopf

Schafkopf für Geübte und weniger Geübte ist viel mehr als nur ein vergnüglicher Zeitvertreib in fröhlicher Runde, denn mit jedem Stich, den man macht oder abgibt, werden die grauen Zellen gefordert. Heidi Spiegler lädt Sie ein und heißt Sie herzlich willkommen zum traditionellen bayerischen Kartenspiel auf die gesellige Art im HdS, Gartenzimmer – EG.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1F30201.

Termine: Mi., 17.01, 07.02., 21.02., 06.03., 20.03., 10.04. und 24.04.2024 von 16:00 bis 19:00 Uhr.

Winterwanderungen der Gruppen A + B

Mit den Winterwanderungen beginnen wir dann am 25. Januar. 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 > 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		Hm	Begleiter
A+B	Do.	18.01.2024	Jahrestreffen im Gartenzimmer			
A+B	Do.	25.01.2024	1. Winterwanderung			Horst Albert
A+B	Do.	08.02.2024	2. Winterwanderung			Axel Keller
A+B	Do.	22.02.2024	3. Winterwanderung			Ernst Übelhör
A+B	Do.	07.03.2024	4. Winterwanderung			Dieter Krauter
A+B	Do.	21.03.2024	5. Winterwanderung			Franz Gammel
A+B	Do.	04.04.2024	6. Winterwanderung			Horst Albert
Α	Do.	11.04.2024	Hochsalwand, 1624 m	Jenbachtal	850	Axel Keller
В	Do.	18.04.2024	Rechelkopf, 1330 m	Gaißach	650	Dieter Krauter
Α	Do.	25.04.2024	Rudersburg, 1430 m	Kössen	1000	Franz Gammel

Gartenreise Kent, Südengland



Eine Flug-/ Busreise führt uns ins sonnige Südengland. Unsere Reise führt uns nach Eastbourne und Brighton, dem mondänen Seebad Englands. Nicht weit ist die Steilküste mit beeindruckenden Klippen. Wir besuchen eine Reihe von typisch englischen Herrenhäusern aus dem 17. und 18. Jahrhundert mit wunderschönen Landschaftsgärten, die mehr einem Kunstwerk ähneln und einen

Gegensatz zum französischen Barockgarten darstellen. Die Geschichte um König Heinrich VIII und Anne Boleyn wird wieder lebendig und nicht nur die.... Lassen Sie sich überraschen! Wir besuchen das mittelalterliche Städtchen Rye am Ärmelkanal mit seinen engen Gassen und typisch englischen Häusern. Hanno und Gaby Lenze laden Sie herzlich zu dieser "blühenden" Show ein. Dauer: 1 Std. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60201.

Termin: Sa., 20.01.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Programmgruppe II/2024

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.: 24-1P70401.

Termin: Di., 23.01.2024 um 09:00 Uhr im Haus der Senioren, Gartenzimmer – EG.

WillkommensCafé im Neuen Jahr



Interessierte und Schnupperer können in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen und sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten kennenlernen, austauschen und Spaß haben, im Unterhaltungszimmer (Hochparterre) bei einer guten Tasse Kaffee etwas Neues planen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1S70101, -S70102, -S70103, -S70104. **Termine:** Do., 25.01., 29.02., 28.03., Di., 23.04.2024 um 10 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - HP.

Israel - Begegnungen im Heiligen Land



Dokumentation einer Studienreise nach Israel, die uns zu bedeutenden historischen Stätten und Ausgrabungen, zu einer vielfältigen Natur aber auch zur Begegnung mit den Menschen in diesem politisch zerrissenen Land führt. Begleiten Sie uns zu den Küstenstädten: Tel Aviv, Jaffa, Caesarea Marittima und Akko, nach Meggido, Zippori, Safed und nach Galilea in die Heimat von Jesus am See Geneza-

reth. Wir erleben den Jordan von seiner Quelle im Norden bis zum Toten Meer im Süden und besuchen dabei die Ausgrabungen von Bet She´an, Qumran und Massada. Die Rundfahrt führt uns weiter bis in die Wüste Negev und dann westlich des Westjordanlandes wieder zurück nach Norden bis Jerusalem. Jerusalem ist der Höhepunkt unserer Israelreise mit seiner orientalischen Altstadt, den berühmten Stätten des Christentums und dem auffälligen Leben der orthodoxen Juden. Begegnungen mit einem alten Kibuz-Bewohner, Weinbauern im Golan und in Judäa und einer Palästinenserin im abgetrennten Bethlehem vermitteln ein Bild der Möglichkeiten aber auch der Einschränkungen und schier unlösbaren menschlichen Probleme in Israel. Digitale Tonbildschau von Karl H. Jendges.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60202. **Termin:** Sa., 27.01.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Freies Malen

Alle 14 Tage trifft sich die Gruppe im Haus der Senioren oder im Seniorenzentrum Neubiberg 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.: 24-1F50501.

Termine Seniorenzentrum Neubiberg: Di., 16.01, 13.02. und 12.03.2024 um 10:00 Uhr.

Termine HdS, Atelier 1. OG: Di., 30.01, 27.02., 26.03. und 23.04.2024 um 10:00 Uhr.

Syrien - ein Jahr vor Beginn des Bürgerkriegs



Im Mai 2010 unternahmen Gisela und Günther Knöckel eine Studienreise durch Teile des Nahen Ostens mit Schwerpunkt Syrien und zählen somit zu den wohl letzten touristischen Besuchern dieses so geschichtsträchtigen Landes vor seiner Zerstörung. Viele kulturhistorisch bedeutende Bauten und Städte wurden seither von den verschiedenen Kriegsparteien sinnlos zerbombt oder in die Luft

gesprengt wie z.B. die antike Oasenstadt Palmyra und können wohl in absehbarer Zeit nicht wiederaufgebaut werden. Abstecher führten in den Libanon nach Baalbeck zu gigantischen römischen Säulen und in die berühmte Felsenstadt Petra in Jordanien. Gern berichtet Günther Knöckel im Rahmen einer Tonbildschau über diese faszinierende Reise.

Dauer: 98 Minuten. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60203

Termin: Sa., 03.02.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Konfetti auf dem Teller mit Herrn Borell

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

Jeden Tag überlegen was man kochen soll, dann noch einkaufen bei Wind und Wetter. Warum nicht mal ganz ohne Aufwand ganz frisch und heiß etwas nach Hause auf den Tisch - das gönn' ich mir! Herr Borell stellt die Vorzüge des AWO-Menüservice vor und bringt Ihnen auch ein Probemenü mit. Wählen Sie Ihr Wunschmenü zwischen Rinderroulade "Hausfrauen Art", Gebra-

tene Geflügelleber, Scholle "Finkenwerder Art" oder Saftige Gemüsefrikadelle.

Kostenfrei. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1E60601.

Termin: Mo., 05.02.2024 um 11:30 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, Wut, Sorge, Angst oder Trauer 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. Anmeldenr.: 24-1W60602

Termin: Di., 06.02.2024 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Von Ottobrunn zu den größten Geschichten aller Zeiten

Die Bibliothek des Deutschen Museums ist eine Spezialbibliothek für Naturwissenschafts- und Technikgeschichte in München. Sie fungiert als Forschungsbibliothek für Technik- und Naturwissenschaftshistoriker. Einen besonderen Schatz bilden die Libri rari, Erscheinungen vor 1800, die seit den fünfziger Jahren in einer eigenen Sammlung geführt werden. Hier werden herauszuhebende historische Exemplare aus dem Bestand (d. h. vor allem besonders alte und wertvolle Bücher) vorgestellt, von spannenden Forschungsberichten bis zum ersten Atlas der Welt und in der Astronomie von den spektakulären Neuentdeckungen der Frühneuzeit bis zum farbenfrohen Himmelsatlas. Barbara Ernst fährt mit Ihnen zur Bibliothek im Deutschen Museum und hier erwartet Sie ein Mitarbeiter der Bibliothek zur Führung. INFO: Alle Jacken, Taschen und Rucksäcke müssen in Schließfächern für ein bzw. zwei € Pfandmünzen eingeschlossen werden.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1E60504.

Termin: Mi., 07.02.2024 um 14:00 Uhr - S-Bahnhof Ottobrunn, Fahrkartenautomat.

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



Alle tanz- und faschingslustigen Freunde laden wir zum Unsinnigen Donnerstag in die Faschingshochburg Haus der Senioren ein. Getanzt wird im Gartenzimmer nach flotter Musik aus den 50er bis 70er Jahren, präsentiert von DJ Sebastian. Im Unterhaltungszimmer kann bei Kaffee und Krapfen die Geselligkeit in ruhiger Faschingsatmosphäre gepflegt werden. 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, das HdS-Team und DJ Sebastian freuen sich auf viele lustige und gutgelaunte Gäste. Einlass: ab 13:00 Uhr.

Kosten: € 7,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1A60901. **Kartenvorverkauf:** ab 15.01.2024. **Termin:** Do., 08.02.2024 ab 13:00 Uhr im Haus der Senioren.

Unsere Garten-Gruppe sucht Verstärkung!

Sie sind gerne in der Natur und genießen den jahreszeitlichen Wechsel? Schrecken nicht vor körperlicher Aktivität zurück, sind selbständiges Arbeiten gewohnt? Tel. **089 - 608 572 89.**

Telefonieren im Wandel der Zeit



In diesem Vortrag geht es ==> um das Telefonieren früher und heute ==> wesentliche neue Möglichkeiten ==> welche Vorteile sich daraus ergeben.

Peter Danninger freut sich über Ihr Interesse.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V20401. **Termin:** Sa., 17.02.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Was ist... Künstliche Intelligenz

Der Begriff Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde und gilt als die zukunftsweisende Technologie. Die KI, einfach erklärt, ist der Versuch, menschliches Lernen und Denken auf den Computer zu übertragen und ihm damit eine Art Intelligenz zu verleihen. Statt für jeden Zweck programmiert zu werden, kann eine KI eigenständig Antworten finden und selbstständig Probleme lösen. KI ist ein komplexes Thema, voller technischer Begriffe und Konzepte, die auf den ersten Blick mehr als verwirrend sein können. Dieser einstündige Vortrag von Dr. Wieland Keinert gibt einen allgemeinverständlichen Einblick in das Thema Künstliche Intelligenz und versucht das Thema so einfach und verständlich wie möglich zu erklären. Inhalte: KI in Science Fiction und Wirklichkeit, Definition von KI, was macht eine KI aus?, verschiedene Arten von KIs, was kann eine KI und was nicht?, Herausforderungen und ethische Aspekte, Beispiele für Anwendungen der KI; anschließend Fragen und Diskussion.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V20001.

Termin: Mo., 19.02.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Computer Workshop: Textverarbeitung Microsoft WORD I



Microsoft Word kennenlernen, um auf sicherer Basis den Schriftverkehr erledigen zu können. Nach diesem Anfängerkurs werden Sie in der Lage sein, z.B. einen einfachen Brief in Word zu schreiben. Dr. Wieland Keinert wird Sie mit den Funktionen des Programms vertraut machen. Voraussetzung: Prinzipielle PC-Kenntnisse und der Umgang mit Tastatur und Maus.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1W20302.

Termine: Di., 20., 27., Do. 22. und 29.02.2024 um 10:00 Uhr im HdS - Computerraum, UG.

Mode für Frühling und Sommer



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. Anmeldenr.: 24-1W60603.

Termin: Mi., 21.02.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer-Hochparterre.

Namibia - von der Schöpfung der Erde



Bereits 1996, als der Tourismus in Namibia in den Anfängen lag, besuchten wir dieses deutsch geprägte Land in Südafrika, das erst 1990 ein selbständiger Staat geworden war. Die Ursprünglichkeit dieser Landschaften und Tierwelten erinnert an die Schöpfungsgeschichte unserer Erde. Unter diesem Eindruck erleben wir die Tierwelt der Etoshapfanne, die Bergwelten von Spitzkoppe und Brandberg, dann Swakopmund als typische Handelsniederlassung der deutschen Kolonialzeit,

die Wüsten des Namib-Naukluft-Parks, die fremdartigen Köcherbäume bei Keetmannshoop und die

Küstenstadt Lüderitz mit den Relikten des Diamantfiebers der 1910er Jahre. Nach diesen Eindrücken von Wüsten und Vergänglichkeit ist Südafrika und die Region um Kapstadt zum Abschluss gewissermaßen das "gelobte Land". Digitale Tonbildschau von Karl H. Jendges.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60204.

Termin: Sa., 24.02.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Gesund und fit mit den 5 Säulen der Kneippschen Heilkunde

Wer kennt ihn nicht, den Wasserdoktor? Pfarrer Sebastian Kneipp. Sein Gesundheitskonzept basiert auf 5 Säulen: Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und Pflanzenheilkunde. Seine Heilkunde ist vielseitiger als man denkt. Wie sie im Alltag umgesetzt werden kann und gegen mancherlei Alltagsbeschwerden einsetzbar ist, erfahren Sie in diesem Vortrag von Sieglinde Schuster-Hiebl.

Kostenfrei. Anmeldung notwendig. Anmeldenr.: 24-1V60504.

Termin: Di., 27.02.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Zwei Reisen nach Griechenland



Teil 1 ist die Studienreise mit der VHS Unterhaching. Wir besuchen die antiken Stätten Griechenlands, wie die Akropolis, Delphi, Korinth, Olympia, Epidaurus, Mykene mit deren Museen. Bedeutende Beispiele der Bau- u. byzantinischen Mosaikkunst bieten uns zwei schöne Klosterkirchen. Abwechslungsreich ist die Fahrt in den Saronischen Golf zur Insel Aegina, die für ihre Pistazien bekannt ist. Die be-

kannteste Sehenswürdigkeit ist der spätarchaische Tempel der Hauptgöttin Aphaia. In Athen wandern wir durch die Stadtteile Plaka, dem Kern der antiken Stadt Athens und durch das Exarchia-Viertel, dem Zentrum der alternativen Szene. Abschließend besuchen wir das archäologische Nationalmuseum, das Museum für kykladische Kunst und fahren entlang der attischen Riviera nach Kap Sounion. Teil 2 ist die Reise mit dem Freundeskreis der Partnergemeinden Ottobrunn. Der Anlass der Reise ist die 40-Jahr Feier mit der Stadt Nauplia. Zusätzlich erkunden wir Stadt und Umgebung. Wir bleiben noch ein paar Nächte in Monemvasia und besuchen die rätselhafte Mani mit Vathi und Mystras auf dem Peloponnes. Ein Besuch der schönen Inseln Hydra und Spetses darf nicht fehlen. Hanno und Gaby Lenze laden Sie herzlich ein.

Dauer: 1,5 Std. mit Pause. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60205.

Termin: Sa., 02.03.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Falschgeldschulung der Deutschen Bundesbank



Ist der Schein auch echt? Können Sie echte Banknoten von falschen Scheinen unterscheiden? Die Deutsche Bundesbank hilft Ihnen gern dabei. In einem Vortrag stellt Ihnen ein Experte aus dem Bereich Bargeld der Bundesbankfiliale München die Sicherheitsmerkmale echter Banknoten vor. Hierfür werden Ihnen echte "Falsifikate", das Fachwort für Falschgeld, neben

echten Banknoten als Anschauungsmaterialen angereicht. Zudem erhalten Sie diverse Materialien, die Sie im Anschluss an den Vortrag mitnehmen können.

Wir versprechen Ihnen, mit dem Dreiklang kippen, sehen, fühlen können Sie jederzeit und allerorts geradezu Falschgeld erkennen. Wenn Sie keine falschen Banknoten in Ihrem Portemonnaie haben wollen, dann melden Sie sich einfach zu dieser Veranstaltung an. Max. 20 Teilnehmer je Kurs.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60601 oder 24-1V60602.

Termine: Mo., 04.03.2024 um 10:00 Uhr und um 13:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

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? Informieren wird Sie Rechtsanwältin Andrea Ducka.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60507. **Termin:** Di., 05.03.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Albanien

Nach einer chaotischen Anreise befinden wir uns in der südalbanischen Stadt Durres. Von dort fahren wir der Küste entlang nach Süden und erleben Berat - die Stadt der 1000 Fenster, eine berüchtigte Gefängnisinsel von Diktator Envar Hodscha sowie Butrint - eine Ruinenstadt aus der Antike. Weiter geht es ins Landesinnere zum Naturspektakel des "Blauen Auges", das in kommunistischer Zeit nur Parteibonzen zugänglich war, gefolgt von Gjirokaster, einer mittelalterlichen Stadt mit Burg. Auf der Weiterfahrt wird Apollonia - eine weitere Ruinenstätte aufgesucht und schließlich an der östlichen Landesgrenze Pogradec am Ohridsee erreicht. Bei der Umrundung des Sees wird das Kloster von Sankt Naum und der Ort Ohrid besichtigt, welche sich auf dem Staatsgebiet von Nordmazedonien befinden. Danach fahren wir in die Hauptstadt Tirana, in der manche Überbleibsel der Hodscha-Zeit noch zu sehen sind. Es folgt die Besichtigung der Burg im Städtchen Kluja, wo einst der albanische Nationalheld Skanderberg der Übermacht der Osmanen jahrelang standhielt, und damit endet die Reise zu den Skipetaren. Allan Watson freut sich auf Ihr Kommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60206. **Termin:** Sa., 09.03.2024 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 Schluss-

folgerungen vorkommen. Euer Rätselbegleiter ist wieder Dietrich Schwägerl.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1W60604.

Termin: Mo., 11.03.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Diagnose Demenz

Der Gedanke ist mit vielerlei Schrecken für den möglichen Betroffenen und auch sein soziales Umfeld verbunden. 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.: 24-1V60509.

Termin: Di., 12.03.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Anmeldung/Einschreibung im HdS: Dienstag, 09.01.2024 ab 09:00 Uhr

.....

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Altstadt Stadtbezirk 1

Flächenmäßig ist die historische Altstadt der kleinste Stadtbezirk von München. Urkundlich wurde sie 1158 erfasst. Mit ihrem historischen Stadtkern, der Stadtmauer, der Oper, dem Viktualienplatz und seinem Markt, dem Marienplatz und dem Rathaus, der Sendlinger Straße mit der Asamkirche, Alter Hof (1255), Alte Münze mit ihrem Arkaden-Innenhof, der Frauenkirche - "offiziell" Dom zu unserer Lieben Frau genannt, dem Hofbräuhaus am Platzl, der Residenz, dem Stadtmuseum und dem Hofgarten können nur wenige Sehenswürdigkeiten genannt werden. Heinrich der Löwe darf nicht vergessen werden. Im zweiten Weltkrieg wurde die Altstadt zu etwa 90 Prozent zerstört. Heute umfassen der Stadtbezirk und der Stadtteil Lehel zusammen 21.100 Einwohner. Mittagessen verbringen wir in einer gemütlichen Gaststätte. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1E10402.

Termin: Mi., 13.03.2024 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

Osterinsel und Nord Chile



Es war eine lange Flugreise, bis wir endlich in Santiago de Chile landeten und die Metropole Chiles erleben konnten. Der Weiterflug zu der weit draußen im Pazifik liegenden Osterinsel dauerte nochmal fünf Stunden. Fast eine Woche lang konnten wir die einmalige Kultur der Steinstatuen bewundern, das Leben und die schöne Landschaft der kleinen Insel genießen. Wieder zurückgekehrt auf das Festland erlebten wir die Schönheit des Nordens von Chile. Ob im Tal des Rio Hutardo oder an der Westküste bis nach Ponte Choros fanden wir sehenswerte Nationalparks und sprachen mit freundlichen Menschen, deren Spanisch wir nur bruchstückhaft verstanden. Die mit

bunten Graffitis bemalten Häuser von Valparaiso waren vielfältige Motive für Foto- und Video Aufnahmen. Helga und Gerhard Draugelates laden zu diesem Video Vortrag in HD-Technik ein.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1V60207.

Termin: Sa., 16.03.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Streiten - aber gscheid!

Möchten Sie wissen, wie Sie die Spirale der Eskalation beim Streiten stoppen können? Hätten Sie sich auch manchmal gerne mit Jemandem friedlich geeinigt, aber wussten nicht wie? Mediation ist ein Weg dazu, mit dem wir uns heute beschäftigen werden. Im ersten Teil des Workshops erfahren Sie etwas über die verschiedenen Methoden und im zweiten Teil werden wir damit experimentieren. Baulo R. Rösel freut sich auf Ihr Kommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1W60605.

Termin: Mo., 18.03.2024 um 10:00 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 informieren.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60508.

Termin: Di., 19.03.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Anmeldungen sind auch online auf www.hds-ottobrunn.de möglich!

Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid

Thomas Schmid lädt zu einem Treffen an/in der Aussegnungshalle des Parkfriedhofs in Ottobrunn, Haidgraben 20 ein. Verbunden wird dieses Treffen mit einer Begehung des Friedhofs. Bei diesem Rundgang erfahren Sie, welche Arten und Formen der Bestattungen zur letzten Ruhestätte möglich sind. Thomas Schmid verspricht einen informativ anschaulichen Rundgang und freut sich auf Ihre Teilnahme. Regenschirm nicht vergessen!

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 24-1E60501.

Termin: Mo., 25.03.2024 um 14:30 Uhr Aussegnungshalle Parkfriedhof Ottobrunn.

Fahrradtouren: Januar bis 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/

Kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich. Anmeldenr.: 24-1F10700.

Termine: ab Di., 02.04.2024, dienstags oder mittwochs um 09:30 Uhr ab HdS.

Hilfe für Angehörige

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60510.

Termin: Di., 09.04.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Erste-Hilfe im Alter für Unterwegs und Zuhause

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 jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Die Johanniter zeigen Ihnen in praktischen Übungen lebensrettende Maßnahmen, wie die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Referent/in: Ein Ausbilder oder eine Ausbilderin der Johanniter Unfall-Hilfe e.V. München

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60505. **Termin:** Mo.,15.04.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Brain Fog - Nebel im Gehirn

Brain Fog kann ein Vorbote für eine Erkrankung, einer Vergiftung oder Nährstoffmangel sein. Symptome sind u.a.: Konzentrationsprobleme, Orientierungsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, plötzliche Vergesslichkeit, mentale Erschöpfung oder das Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können. Mit pflanzlichen Urtinkturen und einer Entgiftung können gute Erfolge erzielt werden, so dass sich Gehirn und Nervensystem wieder regenerieren. Kurz besprochen werden auch neurologische Erkrankungen, wie die Gifte hierfür zu entlarven und auszuleiten sind. Sieglinde Schuster-Hiebl freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1V60506. **Termin:** Di., 16.04.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Wasserwelten Adelholzen - Maria Eck - Ruhpolding

Busausflug mit Heinz und Heidi

In diesem Frühjahr begeben wir uns auf eine Entdeckungstour ins östliche Chiemgau. Dafür lassen wir den Chiemsee linker Hand liegen, um in Bad Adelholzen dem Weg des Wassers zu folgen. Bei einer kostenlosen Führung - in zwei Gruppen - erfahren wir viel über unser kostbares Alpenwasser und bekommen die Chance, eine der modernsten Abfüllanlagen zu besichtigen. Im Anschluss führt uns unsere Tour weiter zum Kloster Maria Eck. Dort werden wir zu Mittag essen und, mit etwas Wetterglück, einen wundervollen Ausblick bis zum Chiemsee genießen. Ein kleiner Verdauungsspaziergang zum Kloster lohnt sich, bevor wir unsere Tour in Ruhpolding fortsetzen, wo jeder den urigen Ortskern bei einem Bummel entdecken kann.

Kosten: € 22,50. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-1B60101. **Termin:** Do., 18.04.2024 um 08:15 Uhr ab HdS, Rückfahrt ca. 16:30 Uhr.

VERANSTALTUNGEN

Da	atum	Zeit	Seite	Januar 2024	Art der Veran- staltung	Anm.	Ort
Di.	09.01.	09:00	4	Anmeldung - Einschreibung	Anmeldung		HdS
Fr.	12.01.	10:00	-	Erfahrungsaustausch Austräger Heft I/2024	Projektgruppe	Α	HdS
Sa.	13.01.	14:30	5	Beamer für Dozenten, Referenten, Moderatoren	Workshop	Α	HdS
Mo.	15.01.	10:00	5 + 6	Wetter - Klima - Menschen: Wie entsteht Wetter?	Vortrag	Α	HdS
Mi.	17.01.	08:45	6	Stadtführung mit Gerhard und Fredo	Ausflug	Α	s. Seite 6
Do.	18.01.	10:00	-	Erfahrungsaustausch Programmgruppe III/2023	Projektgruppe	Α	HdS
Do.	18.01.	14:30	7	Jahrestreffen der aktiven u. ehemaligen Bergwanderer	Jahrestreffen	Α	HdS
Sa.	20.01.	14:30	7	Gartenreise Kent, Südengland	Bilderschau	Α	HdS
Mo.	22.01.	10:00	5 + 6	Wetter - Klima - Menschen: Warum ändert s. d. Klima?	Vortrag	Α	HdS
Di.	23.01.	09:00	7	Programmgruppe II/2024	Projektgruppe	Α	HdS
Do.	25.01.	10:00	8	WillkommensCafé im Neuen Jahr	Schnupperstunde	Α	HdS
Sa.	27.01.	14:30	8	Israel - Begegnungen im Heiligen Land	Bilderschau	Α	HdS
Mo.	29.01.	10:00	5 + 6	Wetter - Klima - Menschen: Wie s. w. u. Zukunft?	Vortrag	Α	HdS

Datum		Zeit	Seite	Februar 2024	Art der Veranstal- tung	Anm.	Ort
Sa.	03.02.	14:30	8	Syrien - ein Jahr vor Beginn des Bürgerkriegs	Bilderschau	Α	HdS
Mo.	05.02.	11:30	9	Konfetti auf dem Teller mit Herrn Borell	Mittagstisch	Α	HdS
Di.	06.02.	09:30	9	Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen	Workshop	Α	HdS
Mi.	07.02.	14:00	9	Von Ottobrunn z. d. gr. Geschichten aller Zeiten	Führung	Α	s. Seite 9
Do.	08.02.	13:00	9	Ü60-Party zum Weiberfasching	Feier	Α	HdS
Sa	17.02.	14:30	10	Telefonieren im Wandel der Zeit	Vortrag	Α	HdS
Mo.	19.02.	10:00	10	Künstliche Intelligenz	Vortrag	Α	HdS
Di.	20.02.	10:00	10	Computer Workshop: Textverarbeitung WORD I	Workshop	Α	HdS
Mi.	21.02.	10:00	10	Mode für Frühling und Sommer	Workshop	Α	HdS
Sa.	24.02.	14:30	10 + 11	Namibia - von der Schöpfung der Erde	Bilderschau	А	HdS
Di.	27.02.	10:00	11	5 Säulen der Kneippschen Heilkunde	Vortrag	Α	HdS
Do.	29.02.	10:00	8	WillkommensCafé	Schnupperstunde	Α	HdS

Da	atum	Zeit	Seite	März 2024	Art der Veranstal- tung	Anm.	Ort
Sa.	02.03.	14:30	11	Zwei Reisen nach Griechenland	Bilderschau	А	HdS
Mo.	04.03.	10:00	11	Falschgeldschulung der Deutschen Bundesbank	Workshop	Α	HdS
Mo.	04.03.	13:00	11	Falschgeldschulung der Deutschen Bundesbank	Workshop	Α	HdS
Di.	05.03.	10:00	12	Richtig Erben und Vererben	Vortrag	Α	HdS
Sa.	09.03.	14:30	12	Albanien	Bilderschau	Α	HdS
Mo.	11.03.	10:00	12	bis das Gehirn raucht	Workshop	Α	HdS
Di.	12.03.	10:00	12	Diagnose Demenz	Vortrag	Α	HdS
Mi.	13.03.	08:45	13	Stadtführung mit Gerhard und Fredo	Ausflug	Α	s. Seite 13
Sa.	16.03.	14:30	13	Osterinsel und Nord Chile	Bilderschau	Α	HdS
Mo.	18.03.	10:00	13	Streiten - aber gscheid!	Workshop	Α	HdS
Di.	19.03.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Vortrag	Α	HdS
Mo.	25.03.	14:30	14	Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid	Führung	Α	s. Seite 14
Do.	28.03.	10:00	8	WillkommensCafé	Schnupperstunde	Α	HdS



D	atum	Zeit	Seite April 2024		Art der Veranstal- tung	Anm.	Ort
Di.	02.04.		18	HdS macht Osterurlaub bis zum 05.04.2024			HdS
Di.	09.04.	10:00	14	Hilfe für Angehörige	Vortrag	Α	HdS
Mo.	15.04.	10:00	14	Erste-Hilfe im Alter für Unterwegs u. Zuhause	Vortrag	Α	HdS
Di.	16.04.	10:00	14	Brain Fog - Nebel im Gehirn	Vortrag	Α	HdS
Do.	18.04.	08:15	15	Wasserwelten Adelholzen - Maria Eck - Ruhpolding	Busausflug	Α	HdS
Di.	23.04.	10:00	8	WillkommensCafé	Schnupperstunde	Α	HdS
Do.	25.04.	09:00	-	Anmeldung - Einschreibung: Programm II/2024	Anmeldung	Α	HdS
Sa.	27.04.	09:00	5	HdS-MTF: Tagestour Burghausen	Motorradtour	А	s. Seite 5

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: 3.800 Stück

Druck: Druck&Medien SCHREIBER GMBH, Postfach 1253, 82041 Oberhaching-München

Illustrationen: Anne Knoop

Fotos: Peter Danninger, Gerhard Draugelates, Karl Heinz Jendges, Günther Knöckel und

Hanno Lenze, QR-Code by Peter Danninger

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.

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.o. Mi.	09:30	Fahrradtouren	Wolfgang Thiering	wöchentl.	_	ab HdS
Di.	13:00	Wassergymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€30,00	Phönix
Di.	16:00	Kegeln	Helmut Wätzig	wöchentl.	_	HSH
Mi.	09:00 + 09:45	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	HdS-Motorradfreunde: Stammtisch	Walter Tomtschko	monatlich	_	Quo Vadis
Zeit		Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr.	10:00	Technik-Tricks beim "Digital-Kaffee"	W. Keinert, W. Köttig o. O. Zapf	monatlich	_	HdS
Zeit		Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di.	14:30	Lesezirkel	Eva Ertl	monatlich	_	HdS
Mi.	13:00	Begegnungen und Kontakte	Eva Ertl	wöchentl.	_	HdS
Mi.	16:00	Schafkopf für Geübte	Heidi Spiegler	14-täglich	_	HdS
Do.	10:00	WillkommensCafé	Ingeburg Date	monatlich	_	HdS
Do.	10:00	Bücherflohmarkt	Mechthild Ziegler	monatlich	_	HdS
Fr.	14:00	Spielenachmittag	Renate Walz	monatlich	_	HdS
Fr.	14:30	Pro & Contra	Herbert Bauer	monatlich	_	HdS
		Für Ihre N	lotizen			

- HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn
- FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn
- Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn WFH = Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

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.	_	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
Di.	10:30	Spanisch	Dieter Hannack	wöchentl.	_	HdS
Di.	09:30	English for tourists	Ursula Prael	wöchentl.	€30,00	HdS
Do.	09:15	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.	10:00	Conversazione in lingua italiana	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS

- HdS = Haus der Senioren , Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn HSH = Hanns-Seidel-Haus , Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn
- FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn
- Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn WFH = Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

Das Haus der Senioren und der Seniorenbus machen Urlaub in der Zeit von Dienstag 02.04. bis Freitag 05.04.2024. Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!

Ihr HdS-Team



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 (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 Trimesters 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, wie angegeben für jede Veranstaltung 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 / 2024)	
Name		Nr.
Adresse		
E-Mail	Tel.:	

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

Ottobrunn, den _____ Unterschrift _____

Anmeldenr.	Termin Zeit		Zeit	Seite	BUSAUSFLÜGE	€	✓
24-1B60101	Do.	18.04.	ab 08:15	15	Wasserwelten Adelholzen - Maria Eck - Ruhpolding	22,50	
	BILDER – UND VIDEOVORTRÄGE						
24-1V60201	Sa.	20.01.	14:30	7	Gartenreise Kent, Südengland	_	
24-1V60202	Sa.	27.01.	14:30	8	Israel - Begegnungen im Heiligen Land	_	
24-1V60203	Sa.	03.02.	14:30	8	Syrien - ein Jahr vor Beginn des Bürgerkrieges	_	
24-1V60204	Sa.	24.02.	14:30	10 + 11	Namibia - von der Schöpfung der Erde	_	
24-1V60205	Sa.	02.03.	14:30	11	Zwei Reisen nach Griechenland	_	
24-1V60206	Sa.	09.03.	14:30	12	Albanien	_	
24-1V60207	Sa.	16.03.	14:30	13	Osterinsel und Nord Chile	_	
					ANDERE VERANSTALTUNGEN		
24-1W60601	Sa.	13.01.	14:30	5	Beamer für Dozenten, Referenten, Moderatoren	_	
24-1V60501	Mo.	15.01.	10:00	5 + 6	Wetter-Klima-Menschen: Wie entstehen Wetter u. Klima?	_	
24-1E10401	Mi.	17.01.	ab 08:45	6	Stadtführung mit Gerhard und Fredo	_	
24-1V60502	Mo.	22.01.	10:00	5 + 6	Wetter-Klima-Menschen: Warum ändert sich das Klima?	_	
24-1V60503	Mo.	29.01.	10:00	5 + 6	Wetter-Klima-Menschen: Wie sichern wir unsere Zukunft?	_	
24-1E60601	Mo.	05.02.	11:30	9	Konfetti auf dem Teller	_	
24-1W60602	Di.	06.02.	09:30	9	Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen	5,00	
24-1E60504	Mi.	07.02.	ab 14:00	9	Von Ottobrunn zu den größten Geschichten aller Zeiten	_	
24-1A60901	Do.	08.02.	13:00	9	Ü60-Party zum Weiberfasching im Haus der Senioren	7,00	
24-1V20401	Sa.	17.02.	14:30	10	Telefonieren im Wandel der Zeit	_	
24-1V20001	Mo.	19.02.	10:00	10	Was ist Künstliche Intelligenz	_	
24-1W20302	Di.	20.02.	10:00	10	Computer Workshop: Textverarbeitung WORD I	_	
24-1W60603	Mi.	21.02.	10:00	10	Mode für Frühling und Sommer	_	
24-1V60504	Di.	27.02.	10:00	11	Gesund und fit mit den 5 Säulen der Kneippschen Heilkunde	_	
24-1V60601	Mo.	04.03.	10:00	11	Falschgeldschulung der Deutschen Bundesbank	_	
24-1V60602	Mo.	04.03.	13:00	11	Falschgeldschulung der Deutschen Bundesbank	_	
24-1V60507	Di.	05.03.	10:00	12	Richtig Erben und Vererben	_	
24-1W60604	Mo.	11.03.	10:00	12	bis das Gehirn raucht	_	
24-1V60509	Di.	12.03.	10:00	12	Diagnose Demenz	_	
24-1E10402	Mi.	13.03.	ab 08:45	13	Stadtführung mit Gerhard und Fredo	_	
24-1W60605	Mo.	18.03.	10:00	13	Streiten - aber gscheid!	_	
24-1V60508	Di.	19.03.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	_	
24-1E60501	Mo.	25.03.	14:30	14	Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid	_	
24-1V60510	Di.	09.04.	10:00	14	Hilfe für Angehörige	_	
24-1V60505	Mo.	15.04.	10:00	14	Erste Hilfe im Alter für Unterwegs und Zuhause		
24-1V60506	Di.	16.04.	10:00	14	Brain Fog - Nebel im Gehirn	_	
24-1F10605	Sa.	27.04.	09:00	5	HdS-MTF: Tagestour Burghausen	5,00	
		Bitte	Felder au	usfüllen:	Name, Adresse, Telefon, E-Mail. Unterschrift nicht vergessen!		