



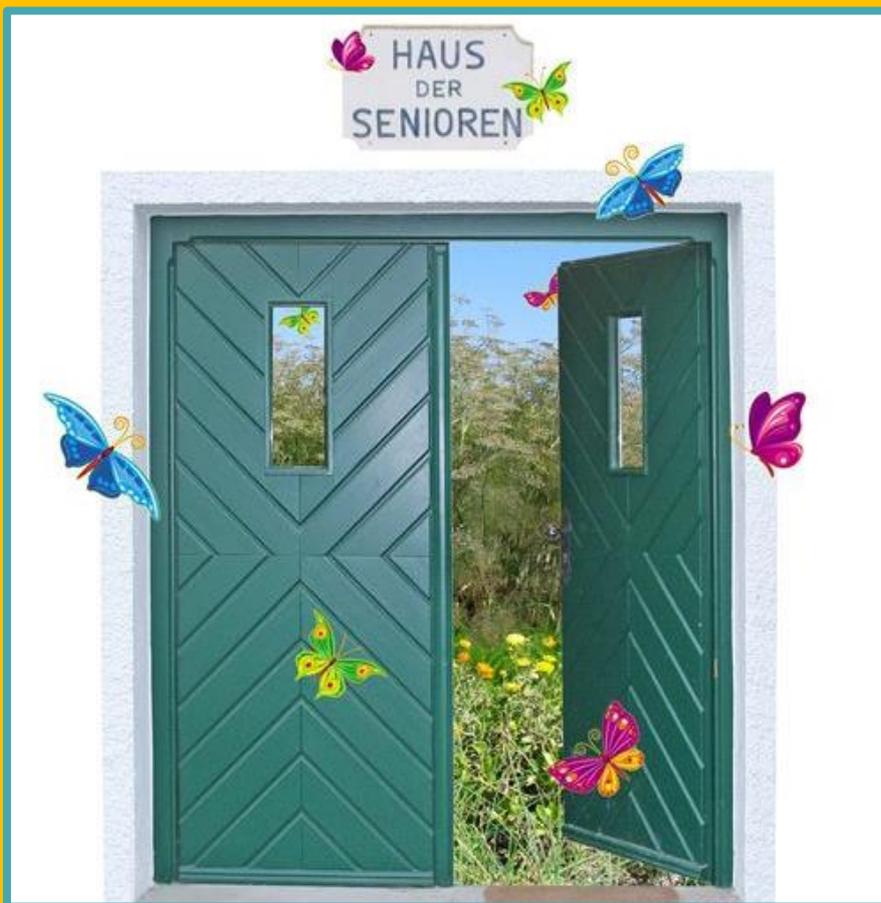
# TREFFPUNKT

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

# VERANSTALTUNGEN

Mai bis August 2024

II 2024 / Ausgabe 149



## Tag der offenen Tür

am 29.06.2024 ab 11:00 Uhr



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!

Wie schnell die Zeit vergeht! Nun halten Sie bereits das Sommer-Veranstaltungsprogramm in Händen, das mit vielen schönen Aktivitäten in der freien Natur und mit interessanten Veranstaltungen im Haus der Senioren aufwartet. Ich kann Ihnen nur empfehlen, nehmen Sie das Programmangebot von Mai bis August wahr. Lassen Sie Alltag und Routine hinter sich und sich von unseren engagierten Ehrenamtlichen zu interessanten Busfahrten, Dia- und Filmvorträgen, Computerworkshops, Diskussionsrunden und verschiedenen Weiterbildungsmöglichkeiten ent- und verführen.

Kennen Sie das Haus der Senioren noch nicht, dann besuchen Sie am Samstag, dem 29. Juni 2024 das Sommerfest mit „Tag der Offenen Tür“. Schlendern Sie durchs Haus über verschiedene Etagen, informieren Sie sich über unser vielseitiges Angebot und genießen danach einen geselligen Nachmittag im HdS-Garten. Weitere Gelegenheiten zum „Reinschnuppern“ ins Haus der Senioren bietet das WillkommensCafé am Donnerstag, dem 23. Mai 2024 um 10 Uhr, und jeden Mittwochnachmittag lädt Eva Ertl von 13 bis 16 Uhr zu einem gemütlichen Treffen ein, bei dem sie gern Auskünfte über unser Programm gibt.

Wieder im Veranstaltungsheft zu finden sind eine von Gerhard Völkl organisierte 3-Tagesfahrt ins schöne Taubertal vom 3. bis 6. Juni 2024. Hans Eiter lässt die leichten Wanderungen rund um München mit dem MVV ab 8. Mai 2024 14-tägig, immer mittwochs, wiederaufleben. Erstmals wird Walter Wesinger eine Auswahl von Cartoons zeigen und mit den Teilnehmern neue, spontane Cartoons entwerfen.

Unsere alljährliche, gemeinsame „Bürgermeisterfahrt“ führt uns heuer am Donnerstag, dem 11. Juli 2024 über Traunstein zum Schloss Hellbrunn mit den bekannten Wasserspielen. Die Organisation liegt wie immer in den bewährten Händen von Heinz und Heidi. Ich würde mich freuen, wenn Sie wieder zahlreich daran teilnahmen.

Viel Freude und gute Gesundheit bei all Ihren Unternehmungen wünscht Ihnen

Ihr 

Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

## Liebe Seniorinnen und Senioren,

plötzlich und unerwartet hat mir mein Körper gezeigt, dass er durch die temporären Lebensumstände am Limit ist und innerhalb einer Sekunde eine Vollbremsung vollzogen. Langsam erhole ich mich davon und hoffe, dass ich in dem kommenden Trimester meine Tätigkeit im Haus der Senioren wieder vollwertig wahrnehmen kann.

Was für ein abwechslungsreiches Freizeitangebot finden Sie wieder in diesem Heft! Ich selbst bin begeistert und möchte mit höchster wertschätzender Anerkennung meinem Team Susanne Knispel, Julia Kessler, Heidi Spiegler, Heinz Ullrich, Fredo Jesse und Sebastian Ewender für die Leistung, Ihr Engagement und Ihren Einsatz rund um das HdS danken. Ebenso allen Unterstützern, Ehrenamtlichen und Veranstaltungsanbietern, die unser Haus mit interessanten Vorträgen, Veranstaltungen und Festen bereichern.

Ich kann Ihnen empfehlen, verpassen Sie keine Veranstaltung und schreiben Sie sich am Donnerstag, dem 25. April 2024 persönlich von 09:00 bis 12:00 Uhr in unser Programm II/2024 ein.

Unsere Homepage [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) wird am selben Tag ab 14:00 Uhr freigeschaltet.

Mit den besten Wünschen bis zu unserem Wiedersehen verbleibe ich

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 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 Mai 2024 bis August 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, den 23.05.2024 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](http://www.hds-ottobrunn.de) zum Download. Wenn Sie das Programmheft als pdf-Datei möchten, dann schreiben Sie eine E-Mail an [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de)

### „Von Jetzt auf Gleich“

... ein Freizeitangebot für Kurzsentschlossene, 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.



### Kreative Holzgruppe

Jeden Montag um 09:00 Uhr treffen sich die Holzwürmer in der Gemeinde-Werkstatt im Wolf-Ferrari-Haus.  
Näheres erfahren Sie von Herrn Manfred Gern (Tel.: 089-18920877)

### Bücherflohmarkt

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

Terminänderung August: 29.08.2024

### Wir suchen!

Kursleiterinnen und Kursleiter, die ehrenamtlich etwas anbieten oder eine Gruppe übernehmen möchten. Weitere Informationen unter  
**089 – 608 572 89**

### Begegnung und Kontakte

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

### Anmeldung – Einschreibung

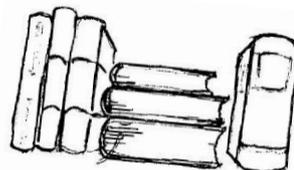
25.04.2024 ab 09:00 Uhr im Haus der Senioren  
Onlineanmeldung am 25.04.2024 ab 14:00 Uhr

### 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



## **Sommer-Bergwanderung Gruppe A und B**

Mit der Wanderung zum Aschenbrennerhaus beginnt unser neues Programm von Mai bis August. 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).

	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm	Begleiter
B	Do. 02.05.	Aschenbrennerhaus, 1128 m	Kufstein	600	Horst Albert
A	Mi. 08.05.	Hirschberg, 1669 m	Scharling	900	Franz Gammel
B	Do. 16.05.	Königsalm, 1226 m	PP Siebenh.	480	Franz Gammel
A	Do. 23.05.	Hochplatte, 1587 m	Grassau	900	Axel Keller
B	Mi. 29.05.	Hohe Asten, 1120 m	Flintsbach	600	Horst Albert
A	Do. 06.06.	Wallberg, 1722 m	PP Wallbergbahn	900	Ernst Übelhör
B	Do. 13.06.	Eibelkopf, 1317 m	Birkenstein	600	Dieter Krauter
A	Do. 20.06.	Rauschberg, 1671 m	Ruhpolding	1020	Franz Gammel
B	Do. 27.06.	Taubenstein, 1567 m	Taubensteinbahn	650	Axel Keller
A	Do. 04.07.	Hahnkampl, 2080 m	Eng	900	Ernst Übelhör
B	Do. 11.07.	Hochalm, 1428 m	Sylvensteinsee	670	Horst Albert
A	Do. 18.07.	Seinskopf, 1961 m	Krün	1100	Franz Gammel
B	Do. 25.07.	Stutzenstein, 892 m	Kochel	350	Dieter Krauter
A	Do. 01.08.	Alpspitze, 2628 m	Kreuzeck	980	Axel Keller
B	Do. 08.08.	Harauer Spitze, 1117 m	Walchsee	450	Horst Albert
A	Mi. 14.08.	vord. Sonnwendjoch, 2224 m	Rofan	500	Ernst Übelhör
B	Do. 22.08.	Erzherzog-Johann-Klause, 797 m	Forsthaus Valepp	300	Dieter Krauter
A	Do. 29.08.	Ettaler Mandl, 1686 m	Oberammergau	850	Axel Keller

## **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.:** 24-2F30601, 24-2F30602, 24-2F30603

**Termine:** Fr., 03.05., 07.06. und 05.07.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG

## **Das ROOF Jazz Trio spielt: Rock-Pop-Jazz / Konzert**

Klaus Lutz (Schlagzeug), Armin Schirmer (Piano und E-Piano) und Gert Stangl (Flöte, Gitarre und E-Bass) laden Sie ein zu einem Ausflug in die Welt der Rock- und Popmusik. Rock/Pop und Jazz sind ja seit jeher eng verbunden und haben sich immer wieder gegenseitig beeinflusst. Mit Evergreens aus 60 Jahren Rock/Pop-Geschichte, möchten wir Ihnen das nahebringen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen anregenden Nachmittag im Wonnemonat Mai.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2K60701

**Termin:** Sa., 04.05.2024 um 16:00 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG

## 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 (HdS) 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/](http://www.senotto-aktuell.de/events/kategorie/radfahren/)  
**Kostenfrei.** Anmeldung nicht erforderlich.

**Termine:** dienstags oder mittwochs um 09:30 Uhr ab HdS

## Leichte Wanderungen rund um München

Wir unternehmen 14-tägig immer mittwochs Tagesausflüge im Münchner S-Bahn-Bereich. Dafür nutzen wir die günstige MVV-Gruppentageskarte. Die Mittagszeit verbringen wir in gutbürgerlichen Gaststätten. Das Wandertempo ist altersbedingt angemessen, die Fähigkeit durchgehend 2-3 Stunden zu laufen, sollte jedoch vorhanden sein. Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk sind Voraussetzung. Hans Eiter (Tel. 089-6091404) erwartet Sie um 09:00 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2F10802

**Termine:** Mi., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07., 31.07., 14.08. und 28.08.2024 um 09:00 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn – Fahrkartenautomat

## 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.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2F30202

**Termine:** Mi., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., 03.07. und 17.07.2024 von 16:00 bis 19:00 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	Uhrzeit - Treffpunkt		km - Fahrzeit
24-2F10601	Fr. 10.05.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-2F10605	Sa. 25.05.	Tour Simssee	09:30	Motopoint – Putzbrunn	205 – 04:00 Std.
24-2F10606	Sa. 08.06.	Tour Kramsach	09:30	BAVARIA, Brunnthäl	240 – 04:30 Std.
24-2F10602	Fr. 14.06.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-2F10603	Fr. 12.07.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-2F10607	Sa. 13.07.	Tour Leutaschtal	08:30	BAVARIA, Brunnthäl	320 – 06:00 Std.
24-2F10604	Fr. 09.08.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
24-2F10608	Sa. 10.08.	Tour Mittelpunkt von Bayern	08:30	Motopoint – Putzbrunn	270 – 05:30 Std.
24-2F10609	Sa. 31.08.	Tour Augsburg Fuggerei	09:00	Motopoint – Putzbrunn	200 – 04:00 Std.

## ***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. **Anmelder.:** 24-2F30201

**Termine:** Fr., 10.05., 14.06., 12.07. und 09.08.2024 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre

## ***Wir zeichnen Cartoons***

---



Das Zeichnen von Cartoons macht großen Spaß, fördert die Geselligkeit und ist gut für die Psychohygiene. Herr Walter Wesinger zeigt eine Auswahl seiner Cartoons aus 1970-er Jahren bis heute. Gemeinsam mit den Teilnehmern entwirft er neue, spontane Cartoons und man kann zusehen, wie sich die Striche zu einem Bild zusammenfügen. Die fertigen Zeichnungen stehen den Teilnehmern anschließend zur Verfügung.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 24-2W50001

**Termin:** Fr., 10.05.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## ***Kulinarische Lesung „Mein Leben in einer verlorenen Zeit“***

---

Eingebettet in ein vom Kochdozent und Autor ausgesuchtem und zubereitetem Drei-Gänge-Menü liest Hans Montag aus seinem neuen Roman „Mein Leben in einer verlorenen Zeit“. Ergänzt wird die Lesung von Kerzenschein, Blumenschmuck und einem Rivaner vom vielfach ausgezeichneten Weingut Bauer Mühlheim/Mosel. Das Menü, welches einen Bezug zum Buch hat, wird zwischen den vier Lesungen serviert. Während des Essens erzählt der Autor die Geschichte der Giesingerin Franziska zwischen 1924 und 1947. Geschichtliches wird mit Fiktivem zu einer interessanten Erzählung verknüpft.

**Kosten:** € 20,00. Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 24-2A30101

**Termin:** Mo., 13.05.2024 um 17:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## ***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. **Anmelder.:** 24-2V60501

**Termin:** Di., 14.05.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

### **Bücherflohmarkt**

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr findet im Haus der Senioren ein Bücherflohmarkt statt. Während dieser Zeit ist es auch möglich, gut erhaltene Bücher zu spenden.

**Termine: Do.: 16.05., 20.06., 18.07. und 29.08.2024** ab 10:00 Uhr im HdS, Bücherei - 1. OG

## ***Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Lehel***

---

Das Lehel gehört zu den sehenswertesten Stadtteilen von München. In diesem Stadtteil findet man den Englischen Garten, die Surfer-Welle im Eisbach, das japanische Teehaus, das bay. Nationalmuseum, den Kleinhesseloher See am Chinesischen Turm, das Haus der Kunst, die Staatskanzlei, die Praterinsel, die Mariannenbrücke und vieles mehr. Stolze 21.100 Einwohner sind in diesem Stadtteil beheimatet. Tauchen Sie ein in diesen schönen Teil von München und genießen Sie in einer gemütlichen Gaststätte Ihr Mittagessen.

Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2E10401

**Termin:** Mi., 15.05.2024 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen

## ***Mode für Sommer und Sonne***

---

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

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2W20101

**Termin:** Mi., 15.05.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungsraum

## ***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.:** 24-2F30501, 24-2F30502, 24-2F30503, 24-2F30504

**Termine:** Di., 21.05., 18.06., 16.07. u. 27.08.2024 um 14:30 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. Im Unterhaltungszimmer (Hochparterre) bei einer guten Tasse Kaffee etwas Neues planen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2S70101

**Termin:** Do., 23.05.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre

## ***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 Probleme bereitet und/oder welches Thema Sie interessiert.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2W20501, 24-2W20502, 24-2W20503, 24-2W20504

**Termine:** Fr., 24.05., 28.06., 26.07. und 30.08.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## Computer Workshop: PC-Grundlagen I und Betriebssystem Microsoft Windows

Einführung in die Hardware, Einstieg u. Bedienung von Windows/Fenstertechnik, Tastatur/Maus, Explorer bis hin zur Dateistruktur/Datenablage. Sie beherrschen nach dem Kurs den sicheren, selbstständigen Umgang mit Ihrem Gerät. Wolfgang Köttig wird Sie mit den Funktionen des PC und seinem Betriebssystem vertraut machen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 24-2W20302

**Termine:** Mo., 27.05., Mi. 29.05., Mo. 03.06. und Mi. 05.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG

## 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. **Anmelder.:** 24-2F50501

**Termine** Seniorenzentrum Neubiberg: Di., 14.05., 11.06., 16.07. und 13.08.2024 um 10:00 Uhr

**Termine** im HdS: Di., 28.05., 25.06., 30.07. und 27.08.2024 um 10:00 Uhr, Atelier - 1. OG

## Programmgruppe III/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. **Anmelder:** 24-2P70405

**Termin:** Di., 28.05.2024 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## Kurzfilme - Video- und Fotoshows

Allan Watson (Video) und Karl Heinz Jendges (Fotografie) präsentieren eine Auswahl von „Kurz-Shows“ und zeigen damit die unterschiedliche Sichtweise, mit Video oder Fotos verschiedene Themen darzustellen. Sie zeigen Kurzfilme und Tonbildshow's aus den Themenbereichen: Lustige Tiere, Blumen, Geld, Flohmarkt, Oktoberfest, Erlebnisse in der weiten Welt, Oldtimer und Vergänglichkeit. Lassen Sie sich überraschen!

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 24-2V60503

**Termin:** Sa., 01.06.2024 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 089 – 608 572 89.

**Der Seniorenbus macht Urlaub  
vom 29.07. bis 06.09.2024.**

### ***3-Tagesfahrt ins Taubertal***

---

Mit Gerhard Völkl und Fredo Jesse ins Taubertal. Die 3-Tagesfahrt nach Rothenburg/Tauber startet vor dem HdS, Mozartstr. 68 in Ottobrunn. Es werden keine anderen Stationen in Ottobrunn angefahren.

Wir werden in den drei Tagen vieles erleben und sehen. Die Reise geht über Augsburg, Nördlingen, Rothenburg, Bad Mergentheim. Die Rückfahrt geht über Dinkelsbühl. Von dort geht es nach dem Mittagessen und einer Stadtführung wieder zurück nach Hause.

**Kosten** inkl. Busfahrt, Hotel und Führungen im EZ: € 410, -- oder im DZ: € 620, --

Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr EZ.:** 24-2B60101 **Anmeldenr DZ:** 24-2B60102

**Termin:** Mo., 03.06. bis Mi., 05.06.2024, Abfahrt um 08:00 Uhr ab HdS

### ***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. 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.:** 24-2W20301

**Termine:** Di., 04.06., Do. 06.06., Di. 11.06. und Do. 13.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG

### ***Der Traum vom Fliegen: Vom Segelboot bis zu ausgereiften Fluggeräten***

---



Vor vielen tausend Jahren hat der Mensch versucht sich in die Lüfte zu erheben. Heute benützen mehr als drei Milliarden Menschen das Flugzeug jährlich.

**06.06.2024** - 10:00 bis 11:30 Uhr - **Vom Segelboot bis zu ausgereiften Fluggeräten**

Seit tausenden von Jahren nutzen die Menschen die Kraft des Windes, um über das Meer zu segeln. Dabei haben sie Aerodynamik gelernt und hatten dann die Idee damit auch sich selbst in die Höhe zu heben. Es war ein langer Weg, um auch stabil und sicher zu fliegen und das Fluggerät zuverlässig zu steuern. In den beiden Weltkriegen wurde das Flugzeug als militärisch wertvoll erkannt und die Entwicklung beschleunigte sich rasant, ja explosionsartig.

**13.06.2024** - 10:00 bis 11:30 Uhr - **Der Weg zum sichersten Verkehrsmittel**

Die Taxifahrt zum Flughafen ist gefährlicher als der anschließende Flug, auch wenn dieser sehr weit ist. Der technische und organisatorische Aufwand beim Verkehrsflug ist gigantisch um Sicherheit zu erzeugen.

**20.06.2024** - 10:00 bis 11:30 Uhr - **Gegenwart und Zukunft des Luftverkehrs**

Klimaneutralität und Flugkosten sind die vordringlichen Aufgaben. Dazu kommt Wetterunabhängigkeit, um Zuverlässigkeit anbieten zu können.

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

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2V60510, 24-2V60511 und 24-2V60512

**Termine:** Do., 06.06., 13.06. und 20.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG

## ***Tag des HdS-Gartens mit Pflanzentauschbörse***

---



Wir wollen unseren HdS-Garten umgestalten und dafür benötigen wir viele helfende Hände und tatkräftige Unterstützung. Mögen Sie zur Gestaltung beitragen? Ihre Ideen sind immer willkommen. Vielleicht haben Sie zu viel ausgesät, haben übrige Pflanzenstecklinge oder Ableger? Bringen Sie diese mit um sie zu tauschen. Der Garten soll für alle Senioren ein Treffpunkt sein oder werden.

Wir bieten Kaffee und Kuchen und Sie können Ihre Erfahrungen und Ideen einbringen und weitergeben.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2W20102

**Termin:** Sa., 08.06.2024 von 11:00 – 16:00 Uhr im HdS-Garten

## ***Königin Amalie und ihr Garten in Athen***

---

Der Athener Nationalgarten, auch bekannt als Königlicher Garten, ist ein grünes Juwel inmitten der geschäftigen Stadt Athen. Die Entstehung dieses Gartens geht auf Königin Amalie von Griechenland zurück. Der einzige erhaltene Gestaltungsplan des Gartens aus der Entstehungszeit 1851 befindet sich im König-Otto-Museum in Ottobrunn und ist als Faksimile auf der Landesgartenschau zu sehen. Die Geschichte des Gartenplans verdeutlicht auch die frühen klimatechnischen Überlegungen bezüglich der Stadtplanung. 1838 schreibt König Ludwig I. aus München seiner Schwiegertochter folgendes: „Schatten, viel Schatten thut not in Athen“. Inwieweit diese wichtigen Ratschläge umgesetzt wurden, welche Probleme mit der Wasserversorgung auf die Bauherren zukamen und von der Geschichte der berühmtesten griechischen Parkanlage berichtet Frau Tabea Förth (wissenschaftliche Mitarbeiterin u. Leitung des Gemeinde-Archivs) in einem kurzweiligen Vortrag.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2V60508

**Termin:** Di., 11.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## ***Ladakh - Höhepunkt im Himalaya***

---

Karg, menschenleer (nur 4,9 Menschen je km<sup>2</sup>) und unberührt - „gottgelebt statt gottverlassen“ - in den Hochtälern Ladakhs, die zwischen den Himalayagipfeln ruhen, leben insbesondere Mönche den „Tibetischen Buddhismus“, wie eh und je, mit Festen und Ritualen unermüdlich und ungestört. Ladakh liegt auf Höhen von 3.100 m bis über 7.000 m; Landesfläche 59.146 km<sup>2</sup>; Einwohnerzahl 275.000.

Nach zwei Tagen, mit kulturellen Besichtigungen in Delhi, flogen wir in Richtung Norden in die Hauptstadt Ladakhs - nach „Leh“ (3.560 km<sup>2</sup>, ca. 15.000 Einwohner). Wir blieben zwei Tage in Leh und erlebten ein buddhistisches Fest. Dann starteten wir mit Jeeps zur Rundreise ins Land. Im „Industal“ besuchten wir einige Klöster, schmeckten süße Aprikosen (geerntet auf über 3.200 m), gingen auf Trekkingtour ins Gebirge mit über 4.000 m. Ein besonderes Erlebnis war die Fahrt über eine der höchsten Passstraßen der Welt - dem KhardungLa-Pass (Höhe: 5.390 m) ins Nubtratal. Dort erlebten wir die Wüste bei einem Kamelausritt mit Blick auf das Karakorum mit dem K2, bevor es wieder nach Leh im Industal zurück ging.

Gernot Kara freut sich, Ihnen mit dieser 2-tlg. Filmvorführung samt Himalaya-Teepause, die Höhepunkte im Himalaya näher zu bringen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2V60505

**Termin:** Sa., 15.06.2024 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 informieren.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 24-2V60502

**Termin:** Mo., 17.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## ***Blase und Nieren naturheilkundlich stärken***

---

Kennen Sie den Spruch - etwas auf Herz und Nieren prüfen? Diesen wird Frau Sieglinde Schuster-Hiebl genauer unter die Lupe nehmen. Gesprochen wird über Rezepturen der Hildegard von Bingen, Heilpflanzen und homöopathischen Mitteln bei Blasen- und Nierenproblemen, welche zur Stärkung der Organe und als vorbeugende Maßnahmen gegen Entzündungen helfen. Auch seelische Zusammenhänge und das Zusammenspiel mit anderen Organen, wie z.B. dem Herzen, finden ihren Platz.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 24-2V60507

**Termin:** Di., 18.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## ***Computer Workshop: PC-Grundlagen II und Betriebssystem Microsoft Windows***

---



Den Internet-Zugang, Browser, Datenschutz, Privatsphäre kennenlernen. Sie erlernen die Grundfunktionen und den sicheren Umgang (Bewegung/Suche u. v. mehr) im Internet. Wolfgang Köttig freut sich mit Ihnen gemeinsam Ihre Sicherheit im Internet zu erhöhen.

Voraussetzung: Prinzipielle PC-Kenntnisse und der Umgang mit Tastatur und Maus.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 24-2W20303

**Termine:** Di., 18.06. u. Do. 20.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG

## ***Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf***

---

Sturzgefahren, Sturzvermeidung, angstfreie Bewegung in der Wohnung; Funktionsweise verschiedener Hausnotruf-Systeme und Erweiterungen; Einsatzmöglichkeiten- und grenzen bei individuellen Kundenanforderungen; Voraussetzungen und Beantragungsweg zur Kostenübernahme bei den Pflegekassen. Herr Weidenhiller freut sich über rege Beteiligung.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 24-2V60509

**Termin:** Di., 25.06.2024 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

### **🌿 Unsere Gartengruppe sucht Verstärkung 🌿**

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.

## ***Sommerfest mit Tag der offenen Tür***

---



Alle, die das Haus der Senioren kennenlernen möchten, sind herzlich eingeladen, am Tag der offenen Tür mit anschließendem Sommerfest teilzunehmen. Unsere Kursleiter stellen sich und ihr Programm vor und beantworten alle ihre Fragen. Beim anschließenden Sommerfest ab ca. 14:00 Uhr darf getanzt, geschunkelt und gesungen werden. Für ihr leibliches Wohl ist wieder bestens gesorgt.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2A60902

**Termin:** Sa., 29.06.2024 von 11:00 bis 18:00 Uhr im Garten des HdS. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Haus statt.

## ***Normandie/Bretagne - Der „Wilde Westen“ von Frankreich***

---

Dort, wo Europa im äußersten Westen an den Atlantik grenzt, liegen die Landschaften der Normandie und Bretagne, ca. 1400 km von München entfernt! Auf der Anreise in die NORMANDIE besuchen wir Monets Garten in Giverny, Rouen und seine Kathedrale, Etretat und die berühmte Steilküste, die bereits Monet faszinierte. Wir erleben Honfleur, das malerische Seefahrerstädtchen, den Teppich von Bayeux und schließlich den Mont St. Michel.

Die BRETAGNE empfängt uns mit ihrer Spezialität den „Austern“ und der eindrucksvollen Stadt St. Malo. An der Point du Raz erreichen wir dann den westlichsten Punkt Frankreichs. Die rosafarbene Granitküste, die umfriedeten Pfarrbezirke mit ihren mittelalterlichen „Calvaires“ und die Menhire der Heidelandschaft um Carnac, bilden einzigartige Höhepunkte dieser melancholischen Landschaft.

Karl H. Jendges lädt Sie herzlich zu dieser digitalen Tonbildschau ein.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2V60504

**Termin:** Sa., 06.07.2024 um 14:30 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.:** 24-2W60601

**Termin:** Di., 09.07.2024 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

## ***Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Altperlach/Neuperlach***

---

Ca. 790 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 n. d. 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 Michaeliabad und der Perlacher Forst.

Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2E10402

**Termin:** Mi., 10.07.2024 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen

## ***Bürgermeisterfahrt über Traunstein zu den Wasserspielen nach Schloss Hellbrunn mit Heinz und Heidi***

---

In diesem Jahr fahren wir mit dem Bürgermeister in die wunderschöne Voralpenstadt Traunstein. Dort erkunden wir zu Fuß in zwei Gruppen ca. 1,5 Stunden die Geschichte Traunsteins u.a. im Salinenbezirk und am Stadtplatz, bevor wir im urigen Bräustüberl einkehren, um dort zu Mittag zu essen. Den Nachmittag starten wir entspannt mit einer kurzen Busfahrt ins nahegelegene Österreich. Nach ca. 45 Minuten kommen wir in Schloss Hellbrunn und seinen berühmten Wasserspielen an. Dort erleben wir Springbrunnen und eine unterhaltsame Zeitreise in längst vergessene Epochen. Die Historie bekommen wir von Audio-Guides (über Kopfhörer) erklärt, jeder für sich, in seiner eigenen Geschwindigkeit. Wer mag, darf sich natürlich auch im Schloss Café wohlfühlen, bevor wir gegen 18:00 Uhr gemeinsam die Heimreise antreten.

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

**Kosten:** €35,00 (incl. Eintritt und Stadtführung). Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2B60103

**Termin:** Do., 11.07.2024, Abfahrt um 07:30 Uhr ab HdS

## ***Eine Rundfahrt im Westen Kanadas***

---

Die Reise fängt an in der Stadt, die viele für die schönste der Welt halten - Vancouver. Nach dem Erkunden der Sehenswürdigkeiten der Stadt, besteigen wir einen Luxuszug und fahren zwei Tage durch die Rockies, mit Übernachtungen in den Orten Kamloops und Jasper. In Letzteren steigen wir um auf einen Omnibus und fahren mit vielen Stopps entlang der „Icefield Parkway“ nach Banff. Nach Besichtigung vieler Attraktionen der Stadt und ihrer Umgebung, geht die Fahrt weiter zu Kanadas Weingebiet „Kelona“ - natürlich mit Verköstigung. Von dort geht es zu der letzten Station der Rundfahrt - den bekannten Austragungsort der XXI. Winterspiele 2010 - in Whistler. Von dieser Gegend mit ihrer großartigen Landschaft, geht es zurück nach Vancouver für den Heimflug. Allan Watson freut sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2V60506

**Termin:** Sa., 20.07.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG

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

---

Diese leichte Fahrradtour (hin und zurück ca. 35 km) führt uns in die Nähe von Sauerlach nach Staucharting. Bei der Waldkapelle St. Anna (erbaut Ende des 17. Jahrhunderts) wird eine Feldmesse gelesen. Nach der anschließenden Segnung der prächtig geschmückten Pferde und -gespanne kommt das leibliche Wohl der Radler nicht zu kurz.

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

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 24-2E10701

**Termin:** Fr., 26.07.2024 um 07:30 Uhr ab HdS oder um 07:45 Uhr ab Parkplatz Phönix-Bad

**Anmeldung/Einschreibung im HdS:  
Donnerstag, 25.04.2024 ab 09:00 Uhr**

**Anmeldungen sind auch online auf [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) möglich!**

# VERANSTALTUNGEN

Datum	Zeit	Seite	Mai 2024	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort	
Do.	25.04.	09:00	4	<b>Anmeldung - Einschreibung</b>	Anmeldung		HdS
Do.	02.05.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Aschenbrennerhaus</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	04.05.	16:00	5	<b>Das ROOF Jazz Trio spielt: Rock – Pop - Jazz</b>	Konzert	A	HdS
Mi..	08.05.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Hirschberg</b>	Wanderung	A	ab HdS
Mi.	08.05.	09:00	6	<b>Leichte Wanderungen rund um München</b>	Wanderung	A	S-Bahn
Fr.	10.05.	10:00	7	<b>Wir zeichnen Cartoons</b>	Workshop	A	HdS
Mo.	13.05.	17:00	7	<b>Kulinarische Lesung „Mein Leben in einer verlorenen Zeit“</b>	Lesung mit Essen	A	HdS
Di.	14.05.	10:00	7	<b>Richtig Erben und Vererben</b>	Vortrag	A	HdS
Mi.	15.05.	08:45	8	<b>Stadtführung mit Gerhard und Fredo</b>	Ausflug	A	S-Bahn
Mi.	15.05.	10:00	8	<b>Mode für Sommer und Sonne</b>	Workshop	A	HdS
Do.	16.05.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Königsalm</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	23.05.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Hochplatte</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	23.05.	10:00	8	<b>WillkommensCafé</b>	Schnupperstunde	A	HdS
Sa.	25.05.	09:30	6	<b>HdS-MTF: Tagestour Simssee</b>	Motorradtour	A	s. Seite 6
Mo.	27.05.	10:00	9	<b>Computer Workshop: PC Grundlagen I</b>	Workshop	A	HdS
Di.	28.05.	09:00	9	<b>Programmgruppe III/2024</b>	Projektgruppe	A	HdS
Mi.	29.05.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Hohe Asten</b>	Wanderung	A	ab HdS

Datum	Zeit	Seite	Juni 2024	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort	
Sa.	01.06.	14:30	9	<b>Kurzfilme – Video- und Fotoshows</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	03.06.	08:00	10	<b>3-Tagesfahrt ins Taubertal</b>	Busausflug	A	HdS
Di.	04.06.	10:00	10	<b>Computer Workshop: Textverarbeitung</b>	Workshop	A	HdS
Do.	06.06.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Wallberg</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	06.06.	10:00	10	<b>Der Traum vom Fliegen Teil 1: Vom Segelboot zum Flugzeug</b>	Vortrag	A	HdS
Sa.	08.06.	11:00	11	<b>Tag des HdS-Gartens mit Pflanzentauschbörse</b>	Workshop	A	HdS
Sa.	08.06.	09:30	6	<b>HdS-MTF: Tagestour nach Kramsach</b>	Motorradtour	A	s.Seite 6
Di.	11.06.	10:00	11	<b>Königin Amalie und ihr Garten in Athen</b>	Vortrag	A	HdS
Do.	13.06.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Eibelkopf</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	13.06.	10:00	10	<b>Der Traum vom Fliegen Teil 2: Der Weg zum sichersten Verkehrsmittel</b>	Vortrag	A	HdS
Sa.	15.06.	14:30	11	<b>Ladakh – Höhepunkt im Himalaya</b>	Vortrag	A	HdS
Mo.	17.06.	10:00	12	<b>Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	18.06.	10:00	12	<b>Blase und Nieren naturheilkundlich stärken</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	18.06.	10:00	12	<b>Computer Workshop: PC Grundlagen II</b>	Workshop	A	HdS
Do.	20.06.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Rauschberg</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	20.06.	10:00	10	<b>Der Traum vom Fliegen Teil 3: Gegenwart und Zukunft des Luftverkehrs</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	25.06.	10:00	12	<b>Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf</b>	Vortrag	A	HdS
Do.	27.06.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Taubenstein</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	29.06.	11:00	13	<b>Sommerfest mit Tag der offenen Tür</b>	Gartenfest	A	HdS

## VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	<i>Juli 2024</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Do.	04.07.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Hahnkampfl</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	06.07..	14:30	13	<b>Normandie/Bretagne – Der „Wilde Westen“ von Frankreich</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	09.07.	09:30	13	<b>Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen</b>	Workshop	A	HdS
Mi.	10.07.	08:45	13	<b>Stadtführung mit Gerhard und Fredo</b>	Ausflug	A	S-Bahn
Do.	11.07.	07:30	14	<b>Bürgermeisterfahrt über Traunstein nach Hellbrunn</b>	Busausflug	A	HdS
Do.	11.07.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Hochalm</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	13.07.	08:30	6	<b>HdS-MTF: Tagestour ins Leutaschtal</b>	Motorradtour	A	s. Seite 6
Do.	18.07.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Seinskopf</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	20.07.	14:30	14	<b>Eine Rundfahrt im Westen Kanadas</b>	Vortrag	A	HdS
Do.	25.07.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Stutzenstein</b>	Wanderung	A	ab HdS
Fr.	26.07.	07:30	14	<b>Fahrradtour zum St. Anna Fest</b>	Fahrradtour	A	HdS

Datum		Zeit	Seite	<i>August 2024</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Do.	01.08.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Alpspitze</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	08.08.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Harauer Spitze</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	10.08.	08:30	6	<b>HdS-MTF: Tagestour nach Kipfenberg</b>	Motorradtour	A	s. Seite 6
Mi.	14.08.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / vord. Sonwendjoch</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	22.08.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe B / Erzherzog-Johann-Klause</b>	Wanderung	A	ab HdS
Do.	29.08.	nach Abspr.	5	<b>Bergwanderung Gruppe A / Ettaler Mandl</b>	Wanderung	A	ab HdS
Sa.	31.08.	09:00	6	<b>Hds-MTF: Tagestour nach Augsburg</b>	Motorradtour	A	s. Seite 6

## Wir machen Urlaub!

**Seniorenbus:**  
29.07. - 06.09.2024

**Haus der Senioren:**  
12.08. - 23.08.2024

***Ihr HdS-Team***



## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

Diese Gruppen treffen sich regelmäßig. Der Einstieg ist jederzeit möglich.  
Bei Anruf im Büro (Tel.: 608 572 89) erfahren Sie Näheres.

Zeit		Sport und Bewegung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo.	09:30	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Di.	09:15	<b>Yoga</b>	Beata Szilagyi	wöchentl.	€ 80,00	FLH
Di. o. Mi.	09:30	<b>Fahrradtouren</b>	Wolfgang Thiering	wöchentl.	—	ab HdS
Di.	13:00	<b>Wassergymnastik</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di.	16:00	<b>Kegeln</b>	Helmut Wätzig	wöchentl.	—	HSH
Mi.	09:00 + 09:45	<b>ZAB - Wassergymnastik</b>	Rita Regele	wöchentl.	€ 27,00/ € 40,00	Phönix
Mi. o. Do.	nach Ab- sprache	<b>Bergwanderungen Gruppe A+B</b>	Horst Albert	wöchentl.	—	ab HdS
Do.	10:00	<b>Bewegungstherapie</b>	Waltraud Riemann	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr.	09:45	<b>QiGong</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr.	18:00	<b>HdS-Motorradfreunde: Stammtisch</b>	Walter Tomtschko	monatlich	—	Quo Vadis
Zeit		Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr.	10:00	<b>Technik-Tricks beim „Digital-Kaffee“</b>	W. Keinert, W. Köttig o. O. Zapf	monatlich	—	HdS
Zeit		Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di.	14:30	<b>Lesezirkel</b>	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Mi.	13:00	<b>Begegnungen und Kontakte</b>	Eva Ertl	wöchentl.	—	HdS
Mi.	16:00	<b>Schafkopf für Geübte</b>	Heidi Spiegler	14-täglich	—	HdS
Do.	10:00	<b>WillkommensCafé</b>	Ingeburg Date	monatlich	—	HdS
Do.	10:00	<b>Bücherflohmarkt</b>	Mechthild Ziegler	monatlich	—	HdS
Fr.	14:00	<b>Spielenachmittag</b>	Renate Walz	monatlich	—	HdS
Fr.	14:30	<b>Pro &amp; Contra</b>	Herbert Bauer	monatlich	—	HdS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn</li> <li>• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn</li> <li>• Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn</li> <li>• WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn</li> <li>• HSH = Hanns-Seidel-Haus , Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn</li> <li>• Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg</li> <li>• Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 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.	—	WFH
Mo.	14:00	Happy Strings (Gitarrengruppe)	Allan Watson	14-täglich	—	HdS
Di.	10:00	Freies Malen	Andrea Keinert	14-täglich	—	HdS/ Nbbg.
Di.	17:00	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
- FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn
- Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn
- WFH = Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn
- HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn
- Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg
- Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn

### IMPRESSUM



**Herausgeber:** Gemeinde Ottobrunn, Thomas Loderer, Erster Bürgermeister  
**Copyright:** Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet.  
**Programmgestaltung:** Julia Kessler, Susanne Knispel und Heidi Spiegler in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe  
**Redaktionsleitung:** Susanne Knispel und Heidi Spiegler  
**Auflage:** 3.800 Stück  
**Druck:** Druck&Medien SCHREIBER GMBH, Postfach 1253, 82041 Oberhaching-München  
**Illustrationen:** Anne Knoop, Walter Wesinger  
**Fotos:** Christian Diehl, Andrea Keinert  
 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 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 II / 2024)

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

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 \_\_\_\_\_

Anmeldnr.	Termin		Zeit	Seite	BUSAUSFLÜGE	€	✓
24-2B60101	Mo.	03.06.	08:00	10	3-Tagesfahrt ins Taubertal, Buchung Einzelzimmer	410,00	
24-2B60102	Mo.	03.06.	08:00	10	3-Tagesfahrt ins Taubertal, Buchung Doppelzimmer	620,00	
24-2B60103	Do.	11.07.	ab 07:30	14	Bürgermeisterfahrt über Traunstein nach Hellbrunn	35,00	
<b>VORTRÄGE</b>							
24-2V60501	Di.	14.05.	10:00	7	Richtig Erben und Vererben	—	
24-2V60503	Sa.	01.06.	14:30	9	Kurzfilme – Video- und Fotoshows	—	
24-2V60510	Do.	06.06.	10:00	10	Der Traum vom Fliegen Teil 1: Vom Segelboot zum Flugzeug	—	
24-2V60508	Di.	11.06.	10:00	11	Königin Amalie und ihr Garten in Athen	—	
24-2V60511	Do.	13.06.	10:00	10	Der Traum vom Fliegen Teil 2: Der Weg zum sichersten Verkehrsmittel	—	
24-2V60505	Sa.	15.06.	14:30	11	Ladakh – Höhepunkt im Himalaya	—	
24-2V60502	Mo.	17.06.	10:00	12	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	—	
24-2V60507	Di.	18.06.	10:00	12	Blase und Nieren naturheilkundlich stärken	—	
24-2V60512	Do.	20.06.	10:00	10	Der Traum vom Fliegen Teil 3: Gegenwart und Zukunft des Luftverkehrs	—	
24-2V60509	Di.	25.06.	10:00	12	Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf	—	
24-2V60504	Sa.	06.07.	14:30	13	Normandie/Bretagne - Der „Wilde Westen“ von Frankreich	—	
24-2V60506	Sa.	20.07.	14:30	14	Eine Rundfahrt im Westen Kanadas	—	
<b>ANDERE VERANSTALTUNGEN</b>							
24-2K60701	Sa.	04.05.	16:00	5	Das ROOF Jazz Trio spielt: Rock-Pop-Jazz	—	
24-2W50001	Fr.	10.05.	10:00	7	Wir zeichnen Cartoons	—	
24-2A30101	Mo.	13.05.	17:00	7	Kulinarische Lesung mit Hans Montag	20,00	
24-2E10401	Mi.	15.05.	08:45	8	Stadtführung mit Gerhard und Fredo	—	
24-2W20101	Mi.	15.05.	10:00	8	Mode für Sommer und Sonne	—	
24-2S70101	Do.	23.05.	10:00	8	WillkommensCafe	—	
24-2W20302	Mo.	27.05.	10:00	9	Computer Workshop: PC-Grundlagen I	—	
24-2W20301	Di.	04.06.	10:00	10	Computer Workshop: Textverarbeitung WORD	—	
24-2W20102	Sa.	08.06.	11:00	11	Tag des HdS-Gartens mit Pflanzentauschbörse	—	
24-2W20303	Di.	18.06.	10:00	12	Computer Workshop: PC-Grundlagen II	—	
24-2A60902	Sa.	29.06.	11:00	13	Sommerfest mit Tag der offenen Tür	—	
24-2W60601	Di.	09.07.	09:30	13	Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen	5,00	
24-2E10402	Mi.	10.07.	08:45	13	Stadtführung mit Gerhard und Fredo	—	
24-2E10701	Fr.	26.07.	07:30	14	Fahrradtour zum St. Anna Fest	—	

Bitte Felder ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail. Unterschrift nicht vergessen!