



TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Januar bis April 2025

| 2025 / Ausgabe 151

HAUS DER SENIOREN



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

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

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

Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,

wieder geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende - mit vielen weltweiten und sicher auch einigen persönlichen Veränderungen. Wie schön, dass es nach wie vor auch Beständiges und Erfreuliches gibt; dazu gehört in schöner Regelmäßigkeit auch das vorliegende Veranstaltungsprogramm unseres Hauses der Senioren (HdS), dieses Mal für die Monate Januar bis April 2025.

Mit viel Engagement und Herzblut haben das Team des HdS und die ehrenamtlich aktiven Senioren für Sie wieder ein vielseitiges und sehr interessantes Programm zusammengestellt. Wir freuen uns, wenn Sie an den zahlreichen Vorträgen und Veranstaltungen rege teilnehmen und neue Kontakte knüpfen.

Besonderes Highlight dieses Trimesters ist die Vorführung des Dokumentarfilms „Ruinenschleicher und Schachterleis“ von Michael von Ferrari über die Nachkriegsgeneration in München. Im Programm ist aber auch leichtere Kost wie die Puppentricksfilme aus dem Trickfilmstudio der Gebrüder Diehl. Eine der Figuren, die ursprünglich aus einem dieser Filme stammt, ist zum Beispiel der Igel „Mecki“, an den Sie sich sicher noch erinnern können.

Heinz Ullrich und Heidi Mullack haben für ihre Busfahrt auch wieder ein schönes Ziel ausgesucht. Diesmal geht die Fahrt nach Straubing und Deggendorf.

In Ottobrunn muss niemand einsam zuhause sitzen. Dafür sorgt nicht zuletzt der Fahrdienst, der mobilitätseingeschränkte Senioren von Montag bis Donnerstag jeweils zwischen 8.30 und 14 Uhr kostenlos zum Haus der Senioren bringt und von dort wieder nach Hause fährt.

Mein Dank gilt allen, ganz besonders den Ehrenamtlichen, die Ottobrunn für alle Generationen zu einer lebendigen und lebenswerten Gemeinde machen.

Lassen Sie das alte Jahr gemütlich ausklingen, feiern Sie ein schönes Weihnachtsfest und kommen Sie gut, gelassen und gesund ins neue Jahr!

Viele herzliche Grüße

Ihr 

Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist wieder soweit: Sie halten das neue Programm für die Monate Januar bis April 2025 in Ihren Händen. Wir freuen uns, dass wir Ihnen erneut ein abwechslungsreiches, informatives und unterhaltsames Potpourri zusammenstellen konnten. Ein herzliches Dankeschön an unsere ehrenamtlichen Referenten und allen, die mit ihrem Beitrag unser Programm bereichern.

Am 27. Februar 2025 freuen sich Gerhard Völkl und DJ Sebastian, wenn Sie gemeinsam mit Ihnen im Haus der Senioren den Weiberfasching feiern.

Aber nun kommt ja erst die Weihnachtszeit und wie sagte Karl Valentin: „Wenn die staade Zeit vorbei ist, wird's auch wieder ruhiger“. Genießen Sie die ruhige Zeit zwischen den Jahren und tanken Sie neue Energie für ein gesundes neues Jahr.

Mit den besten Wünschen für 2025 und der Vorfreude auf das Wiedersehen bei unseren vielfältigen Veranstaltungen 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 Januar bis April 2025 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 23.01.2025 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:

In der Verwaltung begrüßen Sie: Susanne Knispel, Claudia Mäßiggang, Ingeburg Date (Leiterin Haus der Senioren).

Mit dem Seniorenbus werden Sie gefahren von: Fredo Jesse, Sebastian Ewender.



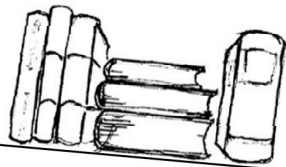
Sie benötigen einen Fahrdienst?

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.

! Wir suchen dringend !

Unsere Spanisch-Gruppe benötigt einen versierten Spanisch-Lehrer/*in, um ihre Spanisch-Kenntnisse weiter auszubauen.

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 gut erhaltenen Buchspenden an.

Begegnung und Kontakte

Mittwochnachmittags hält Eva Ertl ab 13:00 Uhr die Tür vom HdS für gemeinsame Treffen offen.
Info unter Tel.: 089 - 608 572 89.

! Holz, ein Naturprodukt !

Einmal in der Woche trifft sich unsere Holzgruppe und widmet sich mit den unterschiedlichsten Werkarbeiten dem wunderbaren Naturprodukt. Werkbank, Werkzeug und Maschinen sind vorhanden. Näheres erfahren Sie von Herrn Manfred Gern (Tel.: 089-18920877)

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

Anmeldung – Einschreibung

09.01.2025 ab 09:00 Uhr
im Haus der Senioren oder Online



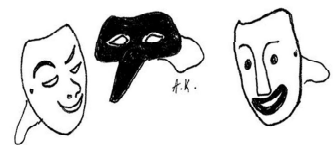
**Carl-Steinmeier-Mittelschule
sucht**

Ausflugsbegleiter*innen

Die Schulausflüge beziehen sich auf Unterrichtsgänge in die Stadt, zu Museen oder anderen Einrichtungen, Wandertagen, sportlichen Unternehmungen.

Sie sind sportlich, aufgeschlossen, haben einen gesunden Humor und haben Freude daran junge Menschen zusammen mit dem Lehrer zu begleiten.

Nähere Infos auf Seite 5



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

Donnerstag,
27.02.2025

um 13:00 Uhr

Infos auf Seite 13

So



oder



So



oder

?????



Wie kann unser schöner, großer Garten gestaltet werden, so dass er noch besser genutzt werden kann?

Deshalb unsere Bitte an alle unsere Besucher:

Teilt uns Eure Ideen mit, wie wir unseren Garten noch besser nutzen können.

(... und, keine Idee ist zu verrückt, solange sie umsetzbar ist und uns allen Spaß macht 😊)

Schreibt Eure Idee(n) einfach auf einen Zettel und gebt ihn im HdS-Büro ab.

Vielen Dank Eure
Garten-Gruppe und
Euer HdS-Team



Die Carl-Steinmeier-Mittelschule in Riemerling sucht engagierte Senioren, die sie bei Tagesausflügen unterstützen möchten.

Wir planen spannende Ausflüge zu Museen, Wandertage und sportliche Aktivitäten wie Eislaufen. Ein Tagesausflug wird mindestens eine Woche im Voraus angemeldet und von der Schulleitung genehmigt. Ihre Unterstützung wäre für uns von großem Wert und entspricht voll und ganz der Schulidee, mit umliegenden Einrichtungen zusammenzuarbeiten.

Wenn Sie Interesse haben, Teil dieser Initiative zu werden, freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung. Gemeinsam können wir unvergessliche Erlebnisse für unsere Schülerinnen und Schüler schaffen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Infos unter Tel.: 089- 608 572 89

Schafkopf für Geübte

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.: 25-1F30202.

Termine: Mi., 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04. und 16.04.2025 von 15:30 bis 18:30 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

Nepalreise um Ostern - zu den Göttern, die auf den Bergen thronen

Seit 1999 habe ich Nepal 24mal bereist und konnte das Land, seine Menschen und deren Kultur richtig kennenlernen. Aus dem Haus der Senioren haben bislang 15 Teilnehmer das Land erlebt, kennen und lieben gelernt. Anfang April 2025 reise ich wieder und werde Sie gerne mitnehmen. Wir werden in drei Wochen Nepal kennenlernen und mit den Menschen dort leben. Uns erwarten sieben UNESCO Weltkultur- und Naturweltstätten, ein Flug zum höchsten Berg der Welt dem Mount Everest, Einbaumfahrt auf dem Raptifluss, sowie eine Dschungel-Safari im Chitwan National Park, kleine Wanderungen zu buddhistischen Klöstern und hinduistischen Heiligtümern. Kommen Sie mit nach Nepal zu den lächelnden Menschen und den schneebedeckten Bergen des Himalaya, auf denen die Götter wohnen!

Bei Interesse an einer Mitreise bin ich am Einschreibungstag im Haus der Senioren und nochmals am Dienstag, 14.01.2025 um Sie über weitere Details der Mitreise zu informieren. Zusätzlich bin ich unter der Telefonnr. 01520-8592310 oder E-Mail gernot@kondernepals.de immer erreichbar. - Namaste! - der Nepal Gernot.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1E60501 u. 25-1E60502

Termine: Do., 09.01. u. Di. 14.01.2025 um 09:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

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.:** 25-1F30201.

Termine: Do., 09.01., 13.02., 13.03. und 10.04.2025 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?

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



HdS-MTF/Stammtisch und Motorradtouren

Viele Motorradbegeisterte Ü50 haben sich erstmals 2018 getroffen und die HdS-MTF gegründet. Die Gruppe bringt eine beachtliche Vielfalt an motorisierten Zweirädern mit. Wer gerne mitmachen und mitfahren möchte, ist herzlich zum Stammtisch eingeladen. Nähere Informationen erhalten Sie von Walter Tomtschko (0176 974 439 44). Anmeldung erforderlich.

Anmeldendr.	Tag	Tour/Stammtisch	Uhrzeit - Treffpunkt
25-1F10601	Fr. 10.01.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-1F10602	Fr. 14.02.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-1F10603	Fr. 14.03.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-1F10604	Fr. 11.04.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-1F10605	Sa. 12.04.	Einfahrtour, ca. 170 km, Fahrzeit ca. 03:30 Std., zügige Fahrweise	09:30 Motopoint-Putzbrunn
25-1F10606	Sa. 26.04.	Quer durchs Oberland, ca. 200 km, Fahrzeit ca. 4 Std, zügige Fahrweise	09:30 Bavaria Tankstelle, Brunenthal

Winter-Bergwanderungen A und B

Zu unserem Jahrestreffen im Gartenzimmer des HdS am **16. Januar 2025 um 14:30 Uhr** sind alle aktiven und ehemaligen Wanderer herzlich eingeladen.

Mit den **Winterwanderungen** beginnen wir dann am 23. Januar. Die Ziele werden witterungsbedingt kurzfristig festgelegt.

Franz Gammel, Axel Keller, Klaus Pirsig und Ernst Übelhör sind vorwiegend **Tourenbegleiter für die Gruppe A** (leichte bis mittelschwere Bergwanderungen für geübte Wanderer mit guter bis sehr guter Kondition).

Tourenbegleiter für die Gruppe B (leichte Bergwanderungen für Wanderer mit guter Ausdauer) sind Horst Albert und Dieter Krauter.

Die aktuellen Ziele und jeweiligen Tourenbegleiter findet man im Internet unter: www.senotto-aktuell.de > Bergwandern > Terminkalender

Anmeldung: Telefonisch beim jeweiligen Tourenbegleiter bis zum Vorabend der Wanderung. Änderungen sind möglich!

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
	Do. 16.01.	Jahrestreffen im Gartenzimmer			
A+B	Do. 23.01.	1. Winterwanderung			Horst Albert
A+B	Do. 06.02.	2. Winterwanderung			Dieter Krauter
A+B	Do. 20.02.	3. Winterwanderung			Klaus Pirsig
A+B	Do. 06.03.	4. Winterwanderung			Franz Gammel
A+B	Do. 20.03.	5. Winterwanderung			Ernst Übelhör
A+B	Do. 03.04.	6. Winterwanderung			Axel Keller
A	Do. 10.04.	Sonnwendkopf, 1270 m	Kössen	700	Franz Gammel
B	Do. 17.04.	Schachenberg, 1076 m	Grattenbach	400	Dieter Krauter
A	Do. 24.04.	Klausenberg, 1554 m	Hainbach	890	Klaus Pirsig
B	Mi. 30.04.	Hohe Asten, 1120 m	Flintsbach	600	Horst Albert

Pro und 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. **Anmeldendr.:** 25-1F30601, -F30602, -F30603, -F30604.

Termine: Fr., 10.01., 07.02., 07.03. und 04.04.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Das Wunder des Planeten Erde



Die Erde besitzt einen ganzen Katalog von besonderen Eigenschaften, die es ermöglicht haben, dass hoch entwickeltes Leben entstanden ist. Nicht nur der Mensch hat Intelligenz entwickelt. Andere Planeten, und davon gibt es im Universum sehr viele, kennen von diesem Katalog in der Regel nicht eine einzige dieser Eigenschaften. Christian Diehl freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1V60502.

Termin: Mo., 13.01.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Programmgruppe II/2025

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1P70402.

Termin: Fr., 17.01.2025 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Mecki - und andere Filme der Gebrüder Diehl



In den 50er und Anfang der 60er Jahre wurden oft Trickfilme an Schulen gezeigt, die auf deutschen Fabeln beruhen, wie „Der Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel“, „Stadtmaus und Feldmaus“, „Der gestiefelte Kater“ und etliche andere Puppentrickfilme. Sie alle sind entstanden in Gräffing bei München, im Trickfilmstudio der Gebrüder Diehl. Die künstlerische Gestaltung hatte der Vater von Hermann Diehl inne und entwarf die

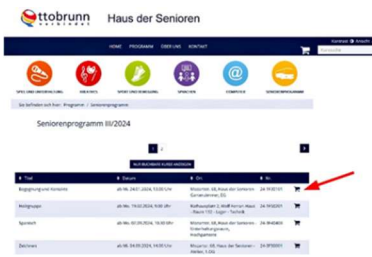
Puppenfigur „Mecki“. Neben einer kurzen Einführung in das Schaffen der Gebrüder Diehl werden folgende Filme gezeigt: „Kalif Storch“, ein Scherenschnittfilm. „Wettlauf zwischen dem Hasen und dem Igel“, „Stadtmaus und Feldmaus“, „Belagerung einer mittelalterlichen Stadt“ und „Mecki stellt sich vor“. Der Referent, Hermann Diehl, ist Dipl. Mathematiker und freut sich, Ihnen die familiäre Schaffensdokumentation darbieten zu können.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1V60401.

Termin: Sa., 18.01.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

VON JETZT AUF GLEICH ... ist ein Freizeitangebot für Kurzenschlossene, das auch Unternehmungen an Sonn- und Feiertagen einschließt. Teilnahmelisten befinden sich an der Infotafel im HdS-Foyer. Eva Ertl (Tel.: 08102/6184) freut sich auf Sie.

HdS Online-Anmeldung



Das Internet bietet nicht nur die Möglichkeit, Informationen zu recherchieren oder sich via E-Mail oder Chat-Programme, wie z.B. WhatsApp auszutauschen. Man kann auch aktiv auf Internet-Angebote reagieren, z.B. bei Online-Anmeldungen übers Internet. Bei vielen Veranstaltungen ist das bereits Standard, z.B. im Wolf-Ferrari-Haus. Auch zu HdS-Veranstaltungen gibt es diese bequeme Möglichkeit! Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät, wie z. B. Handy, Tablet oder

Laptop mit. So können Sie eine genaue Anleitung „Schritt für Schritt“ gleich üben und die Klärung Ihrer auftretenden Fragen beantworten gerne Peter Danninger und Dietrich Schwägerl.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldernr.:** 25-1W20501, 25-1W20502.

Termine: Mo., 20.01.2025 u. 28.04.2025 jeweils um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Lesezirkel / Bücherbesprechung

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldernr.:** 25-1F30501, -F30502, -F30503, -F30504.

Termine: Di., 21.01., 18.02., 18.03. und 15.04.2024 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Musik liegt in der Luft

Wenn wir mit Rhythmus- und Klanginstrumenten musizieren und Lieder begleiten ... wenn wir zusammen singen ... wenn wir (im Sitzen) tanzen ... wenn wir bekannte Musikstücke mal anders kennenlernen, dann sind wir mit allen Sinnen musikalisch. Stunden, die im Nu vergehen. Die Musikgeragogin, Frau Carola Renzikowski, lädt Sie zum Mitmachen ein und sagt dabei ganz selbstverständlich: „Bei mir müssen Sie nichts im Voraus können. Alles, was Sie heute brauchen, lernen Sie bei mir. Nur Mut, ich freue mich auf unsere gemeinsamen Erlebnisse.“

Kosten: € 8,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldernr.:** 25-1W50301.

Termin: Di., 21.01.2025 um 09:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

WillkommensCafé

Interessierte und Schnupperer können im Gartenzimmer in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen und sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten kennenlernen, austauschen und bei einer guten Tasse Kaffee etwas Neues planen. Eva Ertl freut sich über rege Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldernr.:** 25-1S70101, 25-1S70102, 25-1S70103.

Termine: Do., 23.01., 20.02., 20.03. je um 10 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

Japan – Ein Streifzug durch Tempelarchitektur und Geschichte Japan's

Zwei Lehren sind es, die die japanische Kultur in den letzten 1500 Jahren beeinflusst haben: SHINTO, die Urreligion Japans, die lange als Staatsreligion galt und BUDDHISMUS, der um 500 n. Chr. von China her übernommen wurde. Eine Spielart, der ZEN-Buddhismus entstand um 1200 n. Chr. und verkörpert besonders für den Westen der Welt den besonderen Einfluss auf Lebensweise, Architektur, Gärten und Kunst Japans. Karl Heinz Jendges freut sich Ihnen seine Eindrücke präsentieren zu können.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldernr.:** 25-1V60202.

Termin: 25.01.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Frühstück mit Klatsch & Tratsch

Der Ratschkathl-Club sucht noch Mitglieder!!! Bei einem gemeinsamen Frühstück sollen Themen aus Gesellschaft, Kultur, VIPs und Promis diskutiert und besprochen werden. Für alle, die Lust haben auf Wissenswertes und Kurioses. Hier steht das miteinander Tratschen und Ratschen im Vordergrund. Bei Kaffee/Tee und Butterbrezn heißt Sie Barbara Ernst herzlich willkommen.

Verkostung: € 4,00. Verbindliche Anmeldung bis 23.01./13.03.2025.

Anmeldenr.: 25-1F60301, 25-1F60302.

Termin: Di. 28.01. u. 18.03.2025 jeweils um 10 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Kulinarische Lesung „Kabir“

Eingebettet in ein vom Kochdozent und Autor ausgesuchtem und zubereitetem Dreigangmenü liest Hans Montag aus seinem neuen Roman „Kabir“. Begleitet wird die Lesung von Kerzenschein, Blumenschmuck und einem Rivaner vom vielfach ausgezeichneten Weingut Bauer Mühlheim/Mosel. Zwischen den zwanzigminütigen Lesungen wird ein Dreigangmenü serviert, das im Bezug zum Buch steht: Linsensuppe, der Kreuzkümmel und Minze den besonderen Geschmack gibt, Pilz-Curry, orientalische Gewürze machen das Gericht einmalig und gefolgt wird es von einer himmlischen Mangocreme. Während des Essens erzählt der Autor die Geschichte eines afghanischen Flüchtlingsjungen in Deutschland.

Kosten: € 20,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1A30101.

Termin: Fr., 31.01.2025 um 17:00 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG.

Eine Kreuzfahrt in Südostasien

Den Jahreswechsel 23/24 haben wir in sechs Ländern dieser Region verbracht. Nach einem langen Flug nach Singapur haben wir Zeit die Stadt anzuschauen, ehe wir dort unser Schiff besteigen und die Kreuzfahrt beginnt. Im Laufe der nächsten drei Wochen laufen wir die Länder Kambodscha, Thailand, Vietnam, Hongkong und zum Schluss die Philippinen an. Bei einer solchen zeitlich straff gegliederten Reise kann man natürlich nicht ein ganzes Land ansehen. So haben wir hauptsächlich einzelne Städte der jeweiligen Länder aufgesucht. Ausnahme ist Vietnam, wo wir zusätzlich die märchenhafte Halong Bucht erleben. Wer Interesse hat, ein wenig von Singapur, Sihanoukville, Bangkok, Saigon, Hanoi, Hongkong und Manila zu erleben, kommt mit Allan Watson auf diese Reise.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60201.

Termin: Sa. 01.02.2025 um 14:30 im HdS, Gartenzimmer-EG.

Vorstellung Hospizkreis Ottobrunn e.V.

Seit über 20 Jahren begleitet und unterstützt der Hospizkreis Ottobrunn e.V. schwerstkranke und sterbende Menschen. Durch den Einsatz von ausgebildeten, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern werden An- und Zugehörige der kranken Menschen entlastet. Wenn sich unser Leben dem Ende zuneigt, sind wir oft überfordert und fühlen uns hilflos. In solch herausfordernden Situationen kann der Hospizkreis Halt und Unterstützung bieten. Ehrenamtliche und eine Koordinatorin des Hospizkreises berichten über den Verein, dessen Arbeit und geben einen Einblick in die praktische Arbeit.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60501.

Termin: Mo., 03.02.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

Von Ottobrunn zu den bunten Exoten

Immer im Winter wird der Botanische Garten in München zur Heimat für unzählige Schmetterlinge aus den Tropen Amerikas und Asiens. Diese großen bunten Falter leben frei im tropisch-feuchtwarmen Gewächshaus. Sehr interessant sind auch die Schmetterlingspuppen, aus denen die Falter schlüpfen. Mit etwas Glück kann man diesen Vorgang beobachten und den Lebenszyklus, das Wunder der Metamorphose, in der Ausstellung miterleben. Anschließend stärken wir uns im Café im Botanischen Garten. Wer noch Zeit und Lust hat, kann dann noch das eine oder andere Gewächshaus besichtigen. Barbara Ernst freut sich auf Ihre Teilnahme und fährt mit Ihnen zum Botanischen Garten nach Nymphenburg.

Kosten: Eintritt ca. € 7,00. Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 25-1E60503.

Termin: Mi., 05.02.2025 um 9:45 Uhr, U-Bahnhof Neuperlach Süd vor dem Bäckerladen.

Seereise von Valparaiso nach Panama

mit Vorprogramm Atacama Wüste v. 04.03. – 03.04.2023



Am 04. März 2023 starteten wir zu einer vierwöchigen Reise nach Südamerika.

Im 1. Teil unserer Tonbildschau besuchen wir die interessante Hafenstadt Valparaiso und Santiago (Hauptstadt Chiles). Wir wandern auf den Spuren des bekannten chilenischen Dichters Pablo Neruda und erleben dabei die bewegte Geschichte Chiles. Ein Abstecher in die Atacama Wüste, 1000 km nördlich von Santiago, führt uns in eine der trockensten und einsamsten Landschaften der Erde. Bei drei Ausflügen in die Umgebung der Kommune San Pedro erleben wir grandiose Landschaften nahe der Anden, beobachten Guanakos und Flamingos. Im 2. Teil zeigen wir unsere Seereise von Valparaiso nach Colón - Panama entlang der südamerikanischen Küste. Wir passieren mehrere „Guano-Inseln“, die von zahlreichen Vögeln, Seelöwen, Pinguinen, bevölkert sind. In Lima, der Hauptstadt Perus, wandern wir durch das Zentrum der Stadt und besuchen das Larco-Herrera Museum. Bevor wir den Panamakanal durchfahren besuchen wir noch im Golf von San Miguel das Dorf der Embera Indianer. Die Fahrt durch den Panamakanal und seine Geschichte war ein besonderes Erlebnis. Hanno und Gaby Lenze laden Sie herzlich zu dieser abwechslungsreichen Tonbildschau ein. Zwischen Teil 1 und 2 machen wir eine kurze Verschnaufpause!

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 25-1V60203.

Termin: Sa., 08.02.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Herr Borell kommt mit Konfetti auf dem Teller

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Sie möchten täglich in den Genuss eines leckeren Menüs kommen - und das ohne viel Aufwand? Dann sind Sie hier genau richtig. Ob traditionell Herzhaftes, feine Verwöhn-Menüs, Salate, Desserts oder Kuchen, eine Auswahl so bunt wie Konfetti.

Herr Borell stellt uns die Vorzüge des AWO-Menüservice vor und bringt Ihnen auch ein Probemenü mit. Wählen Sie bei der Anmeldung Ihr Wunsch-Menü zwischen Pfifferlingstopf vom Rind, Panierter Alaska-Seelachs, Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße, Gefüllte Gemüseravioli.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 25-1E60601.

Termin: Mo., 10.02.2025 um 12:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Besuchen Sie uns auf www.hds-ottobrunn.de und erhalten tagesaktuelle Informationen zu unserem Programmangebot.

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.:** 25-1W60601

Termin: Di., 11.02.2025 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Finanzielle Sicherheit im Alter: Tipps & Unterstützung



Es ist nicht einfach über das Thema Geld, Finanzen und Schulden zu reden. Selbst im Freundes- und Familienkreis sind die Finanzen oft ein Tabuthema. Dennoch ist es ein wichtiges Thema im Alter. Wie können Sie Altersarmut vermeiden? In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zu finanzieller

Planung, Sparstrategien und staatlicher Unterstützung im Seniorenalter.

Die Schuldner- und Insolvenzberatung des AWO Kreisverbandes München-Land e.V. freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60506.

Termin: Fr., 14.02.2025 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Japan – eine Studienreise durch das Land der aufgehenden Sonne



Seine Hochgeschwindigkeitszüge fallen nie aus und fahren auf die Minute pünktlich. Durch Torii betritt man seine Schreine und Tempel. Seine berühmten Gärten haben nicht immer Pflanzen. Es ist das einzige Land der Erde, auf das Atombomben geworfen wurden. Die Rede ist vom Land der aufgehenden Sonne, von Nippon, von Japan. Günther Knöckel berichtet über eine organisierte Studienreise zu den Höhepunkten dieses unserer Kultur so fremden, hochindustrialisierten Landes mit seinen

rund 126 Mio. Einwohnern, die er zusammen mit seiner Frau Gisela im Oktober 2023 unternommen hat. Seine Tonbildschau dauert 78 Minuten.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60204.

Termin: Sa., 15.02.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stressbewältigung für Senioren

Kurt Münichsdorfer informiert Senioren in diesem Vortrag, wie sie effektiv mit Stress umgehen können. Wir beleuchten die besonderen Stressfaktoren im Alter und zeigen, wie sich diese auf die Gesundheit auswirken können. Anhand praktischer Tipps und Techniken lernen die Teilnehmer, wie sie Stress reduzieren und ihr Wohlbefinden steigern können. Themen wie Entspannungstechniken, gesunde Lebensgewohnheiten, Bewegung und soziale Unterstützung stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, den Senioren Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihren Alltag gelassener und gesünder zu gestalten.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.** 23-3V60503.

Termin: Di. 18.02.2025 um 10 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Seniorenbus

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

Anmeldung unter 0 89 – 608 572 89.

Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie einen gebuchten Fahrtermin nicht wahrnehmen können. So ermöglichen Sie anderen Senioren, diesen Termin buchen zu können.

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. **Anmeldendr.:** 25-1V60507.

Termin: Do., 20.02.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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. **Anmeldendr.:** 25-1W60604.

Termin: Mi., 26.02.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer-Hochparterre.

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



Alle tanz- und faszingslustigen 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 wieder prämiert. Die Herren tragen natürlich eine Krawatte, die abgeschnitten werden darf. Gerhard Völkl, der das Fest organisiert, und DJ Sebastian freuen sich auf viele lustige und gutgelaunte Gäste.

Einlass: ab 13:00 Uhr. **Kartenvorkauf:** ab 15.01.2025.

Kosten: € 7,00; Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1A60901.

Termin: Do., 27.02.2025 ab 13:00 Uhr im Haus der Senioren.

Wetter auf der Sonne



Die Sonne kennt auch ein Wetter und ein Klima. Während das Klima der Sonne für die Erde keine Rolle in den für uns Menschen relevanten Zeiträumen spielt, beeinflusst das Sonnenwetter uns sehr wohl. Unser Klima ist nur sehr gering vom Sonnenwetter abhängig. Die Sonne kennt auch Unwetter, wie zurzeit. Direkt für den Menschen sind Unwetter auf der Sonne unbedeutend, aber nicht für unsere Technik. Momentan erleben wir lediglich immer wieder Polarlichter über Deutschland. Werden die Unwetter stärker, kommen Stromausfälle. Bitter ist, wenn im Krankenhaus das Notstromgerät nicht mehr anspringen kann und damit die Herz-Lungenmaschine ausfällt. Christian Diehl freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1V60505.

Termin: Sa., 01.03.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Offene Sprechstunde:

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

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. **Anmeldenr.:** 25-1V60508.

Termin: Do., 06.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

„Davon will ich nichts wissen, ihr macht das schon“

Gesundheitliche Vorausplanung und die Auswirkungen auf Familie und Freunde

Eine Vorausplanung für bestimmte Situationen ist wichtig und sinnvoll. Wie aber reagiert die Familie in solchen Situationen? Trägt unser gegenseitiges Vertrauen auch schwierige Entscheidungen? Wem mute ich zu, meinen Willen umzusetzen? Was macht das mit meinen Liebsten? In diesem Vortrag werden die sozialen Komponenten der Vorausplanung beleuchtet, denn keine Vorausplanung kann Ihre An- und Zugehörigen belasten. Referentinnen vom Hospizkreis Ottobrunn e.V. geben einen Überblick zu diesem Thema und erzählen aus Ihrer praktischen Erfahrung.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60513.

Termin: Fr., 07.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Bevölkerungswachstum - Wie viele Menschen verträgt die Erde?



In den Arbeiten des Soziologen und Wirtschaftswissenschaftlers Prof. Gunnar Heinsohn aus Bremen wird nachgewiesen, dass Bevölkerungswachstum und Kriege eng miteinander zusammenhängen: Starkes Bevölkerungswachstum führt fast immer zum (Bürger)krieg, bei gleichbleibender oder schrumpfender Bevölkerung ist das fast nie der Fall (Ausnahmen: Russland - Ukraine Krieg!). In dem Vortrag

wird aufgezeigt, welche weiteren Probleme, wie Hunger, Flucht, schlechte Bildung etc. noch damit zusammenhängen. Der Referent, Hermann Diehl, ist Dipl. Mathematiker und hat beruflich als Systemanalytiker gearbeitet. Er ist Mitglied der IGFM (Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte) und beschäftigt sich schon seit Jahren mit den Problemen, die durch das rasante Bevölkerungswachstum in den Entwicklungsländern entstehen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60504.

Termin: Di., 11.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Obermenzing - Schloss Blutenburg

Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich, Ihnen mit dieser Stadtführung das Herz von Obermenzing, das malerische Wasserschloss Blutenburg an der Würm näher zu bringen. Seine Ursprünge gehen auf das 13. Jahrhundert zurück. Es entwickelte sich vom Adelssitz zur Kulturstätte, welches seit 1983 die internationale Jugendbibliothek mit mehr als 600.000 Werken beheimatet. Ebenso findet man hier das Michael Ende-Museum mit vielen Stücken aus seinem Nachlass. Von Schloss Blutenburg kann eine perfekte Sicht zum Schloss Nymphenburg erhascht werden. Die Sehenswürdigkeiten der St. Georg Kirche und der Pfarrkirche Leiden Christi mit ihrem mächtigen Zwiebelturm in der Grandlstraße besuchen wir ebenfalls. Zum Mittagessen kehren wir in den Alten Wirt, die älteste Wirtschaft in München, ein.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1E10401.

Termin: Mi., 12.03.2025 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

...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! Ein wenig Logik kann vorkommen (z.T. auch mit einfachen Anwendungen der Grundrechenarten). Euer Rätselbegleiter ist wieder Dietrich Schwägerl.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1W60605.

Termin: Do., 13.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Filmvorführung: „Ruinenschleicher & Schachterleis“



Von Bomben zerstörte Häuser; US-Soldaten, die Coca-Cola und Kaugummis spendieren; Sprachlosigkeit gegenüber der nationalsozialistischen Vergangenheit und die Hoffnung auf einen Neuanfang: Die Nachkriegsjahre in München hatten viele Facetten. Was prägte den Alltag und die Sehnsüchte der Kinder und jungen Erwachsenen? Welchen Einfluss hatte die Präsenz amerikanischer Soldaten und ihre Musik auf die Menschen in unserer Stadt? Der Dokumentarfilm „Ruinenschleicher und Schachterleis“ zeichnet ein Portrait der (jungen) Nachkriegsgeneration in

München. Mit einer Montage aus Interviews, Fotos und Filmausschnitten entsteht ein authentisches Bild dieser Epoche. Es erfolgt eine kurze Begrüßung durch Michael von Ferrari und im Anschluss an die Filmvorführung gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit dem Filmmacher zu diskutieren.

Ein Film von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Lutz Eigel (München-Zeitreisen).

Kosten: € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60205.

Termin: Sa., 15.03.2025 um 14:30 im HdS, Gartenzimmer - EG.

Essen und Trinken am Lebensende

Gemeinsam essen, trinken und Zeit verbringen – das verbindet uns Menschen, schafft Zugehörigkeit und gibt uns Sicherheit. Welche Rolle aber spielt Ernährung und Flüssigkeit in der palliativen Situation? Am Ende unseres Lebens können uns Krankheiten und unsere körperliche Verfassung die Nahrungsaufnahme erschweren. Für An- und Zugehörige kann dies oft eine große Belastung sein und deshalb stellen sie uns oft die Frage: „Wann ist es vernünftig, das Essen und das Trinken sein zu lassen?“ Referentinnen vom Hospizkreis Ottobrunn e.V. geben einen Überblick zu diesem Thema und erzählen aus ihrer praktischen Erfahrung.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60511.

Termin: Mo., 17.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Bekennerzitate

In 5 Begegnungstunden wollen wir uns in einem interaktiven Miteinander sowohl in die Lebenserfahrungen öffentlicher Menschen, als auch in unsere eigene näher „einklinken“. Damit geben wir uns die Chance zu einem näheren Zugang zu unserer augenblicklichen Selbstwirksamkeit, um unser Leben auch ohne zielgerichtete Leistungswirksamkeit zwischen ausreichend oder gar als bewusst zufriedenstellend erhobenen Hauptes führen zu können. Einsamkeitswirksamkeit können wir immer haben, wir brauchen dafür nichts zu tun! An die Menschen, denen an einer inneren und möglichst auch äußeren Harmonie gelegen ist und die Interaktion mögen, geht die herzliche Einladung. Reinhard Hollunder freut sich auf Ihre Teilnahme im Unterhaltungsraum - Hochparterre.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1W60603.

Termine: Mi., 19., 26.03., Fr., 04., Mi., 09. u. Fr., 11.04.2024 um 10:00 Uhr im HdS.

Ikebana im Frühling

Im Frühling macht es besonders viel Freude ein Blumenarrangement im Stil der japanischen Blumenkunst Ikebana zu erstellen, mit Zweigen im frischen Grün und der Vielfalt der Tulpen. Sie stecken unter Anleitung von Angelika Denig nach den Regeln einer jungen japanischen Ikebana-Schule Sogetsu, gegründet 1927, ein modernes Arrangement, das gut in unsere westlichen Wohnungen passt.

Selbst mitzubringen sind:

Garten- oder Rosenschere und ein kleines Tuch (Gästehandtuch), wenn vorhanden eine Ikebana-Schere. Eine flache Schale aus Keramik oder Glas, kann auch ein Suppenteller sein. Blumenigel (Kenzan), falls vorhanden. Schale und Steckigel können im Kurs ausgeliehen bzw. Steckigel erworben werden.

Kosten: € 10,00 für Pflanzenmaterial. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:**25-1W60602.

Termin: Fr., 21.03.2025 um 10 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.:** 25-1V60514.

Termin: Mo., 24.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

Erste Hilfe zuhause und unterwegs

Erste Hilfe nach einem Notfall, bis der Rettungsdienst eintrifft. Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen, wie stabile Seitenlage und Herz-Lungen-Wiederbelebung. Leitung: Johanniter-Unfall-Hilfe. Dauer: ca. 2 Stunden.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60512.

Termin: Fr., 28.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Hilfe für Angehörige

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-1V60515.

Termin: Mo., 31.03.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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.:** 25-1F10700.

Termine: Dienstags oder mittwochs, beginnend mit Di., 01.04.2024 „Anradeln“ zum Saisonbeginn um 09:30 Uhr ab HdS.

Weitere Termine: Di., 08.04., Mi., 16.04., Di., 22.04., Mi., 30.04.2025.

Von Ottobrunn ON AIR

Im Münchener Funkhaus des BR liegt Musik in der Luft. Es gibt aber auch noch andere Bereiche z.B. Hörfunk, Multimedia, Technik und Verwaltung. Über acht Millionen Menschen in Deutschland entscheiden sich täglich für den Bayerischen Rundfunk. Der BR – das sind fünf Hörfunkwellen. Seine großen Stärken: Information, Kultur, Bildung und eine feste Verankerung in ganz Bayern. Das Besuchsprogramm führt uns durch Produktions- und Sendebereiche. Lassen wir uns überraschen. Barbara Ernst fährt mit Ihnen zum Bayerischen Rundfunk.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1E60505.

Termin: Mi., 02.04.2025 um 11:15 Uhr, U-Bahnhof Neuperlach Süd vor dem Bäckerladen.

„Expeditionsreise“ zur Antarktis, nach Südgeorgien und auf die Falklandinseln

Dr. Ernst Wittermann schildert eine dreiwöchige Fahrt mit der MS FRAM von Hurligruuten von Ushuaia/Argentinien zur antarktischen Halbinsel über Südgeorgien und die Falklandinseln nach Montevideo/Chile zu Beginn des antarktischen Winters im Jahre 2008. Eine Beamerprojektion mit einer fotografischen Dokumentation.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1V60509.

Termin: Sa., 05.04.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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. **Anmeldendr.:** 25-1E60504.

Termin: Mo., 07.04.2025 um 14:30 Uhr Aussegnungshalle Parkfriedhof Ottobrunn.

Netzwerk der Palliativversorgung

AHPV – stationäres Hospiz – Palliativpflege – Palliativstation – SAPV – Versorgung?

Hinter diesen Begriffen finden Sie den gesetzlichen Anspruch auf bestmögliche Versorgung von schwerstkranken und sterbenden Menschen.

Welche Hilfe brauche ich und an wen wende ich mich, um diese Versorgung zu erhalten?

Eine Koordinatorin des Hospizkreises Ottobrunn e.V. gibt einen Überblick über die Strukturen. Sie bekommen einen kleinen „Fahrplan“ wo, wann und wie Sie diese Leistungen erhalten können.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1V60516.

Termin: Di., 08.04.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Das faszinierende Leben der Bienen

Der Vortrag behandelt die Organisation der Bienen im Bienenstock, das Zusammenleben im Kollektiv und die Frage, wie wichtig die Sonne und das Nahrungsangebot für die Bienen sind. Was können wir von den Bienen lernen, und welche Auswirkungen hat die Bedrohung der Bienen und Insekten auf uns Menschen? Die Honigbiene, unser drittes wichtigstes Nutztier, rückt immer mehr in unser Blickfeld. Was wir für die Biene und ihre Zukunft tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag von Ute Senft.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 25-1V60510.

Termin: Mo., 14.04.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Ein Frühlingstag in Straubing und Deggendorf

Busausflug mit Heinz und Heidi

Entdecken Sie mit uns die historische Herzogstadt Straubing und erleben Sie Deggendorf. Unser Tagesausflug führt Sie in das charmante Straubing, eine Stadt mit einer über tausendjährigen Geschichte. Bei einer seniorengerechten Stadtführung in zwei Gruppen tauchen Sie ein in die faszinierende Vergangenheit der gotischen Altstadt und lassen sich von den Geschichten der Stadtführer verzaubern. Nach dem Mittagessen in einem gemütlichen Gasthaus geht die Reise weiter in die niederbayrische Stadt Deggendorf. Spazieren Sie selbstständig durch die historische Altstadt, gönnen Sie sich einen Kaffee und Kuchen, bevor wir am späten Nachmittag wohlbehalten nach Ottobrunn zurückkehren.

Kosten: € 25,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 25-1B60101.

Termin: Mi.,30.04.2025 um 07:30 Uhr ab HdS. Weitere Abfahrzeiten entnehmen Sie der Tabelle.

Abfahrtszeiten / Haltestellen für alle Busfahrten

- 15 min: Haltestelle Birkenweg (Bäckerei Fischerkeller)
- 12 min: Haltestelle Waldstraße (Ecke Putzbrunner Str.)
- 9 min: Haltestelle Lenbachallee (Ecke Putzbrunner Str.)
- 5 min: Haltestelle Am Brunneck



Abfahrtszeit ab HdS, Mozartstraße 68 (07:30 Uhr)

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

**Das Haus der Senioren und der Seniorenbus
machen Urlaub in der Zeit von
Dienstag, den 15.04. bis Freitag, den 25.04.2025.
Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!**

Ihr HdS-Team



VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	<i>Januar 2025</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Do.	09.01.	09:00	4	Anmeldung - Einschreibung	Anmeldung		HdS
Do.	09.01.	09:00	6	Nepalreise zu Ostern	Vortrag	A	HdS
Fr.	10.01.	10:00	-	Erfahrungsaustausch Programmgruppe I/2025	Projektgruppe	A	HdS
Mo.	13.01.	10:00	8	Das Wunder des Planeten Erde	Vortrag	A	HdS
Di.	14.01.	09:00	6	Nepalreise zu Ostern	Vortrag	A	HdS
Do.	16.01.	14:30	7	Jahrestreffen Bergwandern	Begegnung	A	HdS
Fr.	17.01.	09:00	8	Programmgruppe II/2025	Projektgruppe	A	HdS
Sa.	18.01.	14:30	8	Mecki – und andere Filme der Gebrüder Diehl	Filmvorführung	A	HdS
Mo.	20.01.	10:00	9	HdS Online-Anmeldung	Workshop	A	HdS
Di.	21.01.	09:30	9	Musik liegt in der Luft	Workshop	A	HdS
Do.	23.01.	10:00	9	WillkommensCafé	Schnupperstunde	A	HdS
Sa.	25.01.	14:30	9	Japan - Ein Streifzug durch Tempelarchitektur und Geschichte Japans	Vortrag	A	HdS
Di.	28.01.	10:00	10	Frühstück mit Klatsch und Tratsch	Begegnung	A	HdS
Fr.	31.01.	17:00	10	Kulinarische Lesung „Kabir“	Workshop	A	HdS

Datum		Zeit	Seite	<i>Februar 2025</i>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Sa.	01.02.	14:30	10	Eine Kreuzfahrt in Südostasien	Vortrag	A	HdS
Mo.	03.02.	10:00	10	Vorstellung Hospizkreis Ottobrunn e.V.	Vortrag	A	HdS
Mi.	05.02.	09:45	11	Von Ottobrunn zu den bunten Exoten	Führung	A	S-Bahn
Sa.	08.02.	14:30	11	Seereise von Valparaiso nach Panama	Vortrag	A	HdS
Mo.	10.02.	12:30	11	Herr Borell kommt mit Konfetti auf dem Teller	Mittagessen	A	HdS
Di.	11.02.	09:30	12	Jin Shin Jyutsu	Workshop	A	HdS
Fr.	14.02.	09:00	12	Finanzielle Sicherheit im Alter	Vortrag	A	HdS
Sa.	15.02.	14.30	12	Japan - Studienreise durch das Land der aufgehenden Sonne	Vortrag	A	HdS
Di.	18.02.	10:00	12	Stressbewältigung für Senioren	Vortrag	A	HdS
Do.	20.02.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Vortrag	A	HdS
Do.	20.02.	10:00	9	WillkommensCafé	Schnupperstunde	A	HdS
Mi.	26.02.	10:00	13	Mode für Frühling und Sommer	Vortrag	A	HdS
Do.	27.02.	13:00	13	Ü60-Party zum Weiberfasching	Fest	A	Hds

Anmeldung – Einschreibung
09.01.2025 um 09:00 Uhr im Haus der Senioren
 Onlineanmeldung zeitgleich ab 09:00 Uhr

VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	März 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Sa.	01.03.	14:30	13	Wetter auf der Sonne	Vortrag	A	HdS
Do.	06.03.	10:00	14	Richtig Erben und Vererben	Vortrag	A	HdS
Fr.	07.03.	10:00	14	Hospizkreis: „Davon will ich nichts wissen, ihr macht das schon“	Vortrag	A	HdS
Di.	11.03.	10:00	14	Bevölkerungswachstum – Wieviele Menschen verträgt die Erde?	Vortrag	A	HdS
Mi.	12.03.	08:45	14	Stadtführung mit Fredo und Gerhard: Obermenzing	Führung	A	S-Bahn
Do.	13.03.	10:00	15	...bis das Gehirn raucht	Workshop	A	HdS
Sa.	15.03.	14:30	15	Ruinenschleicher & Schachterleis	Filmvorführung	A	HdS
Mo.	17.03.	10:00	15	Hospizkreis: Essen und Trinken am Lebensende	Vortrag	A	HdS
Di.	18.03.	10:00	10	Frühstück mit Klatsch und Tratsch	Begegnung	A	HdS
Mi.	19.03.	10:00	15	Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Bekennerzitate	Workshop	A	HdS
Do.	20.03.	10:00	9	WillkommensCafé	Schnupperstunde	A	HdS
Fr.	21.03.	10:00	16	Ikebana im Frühling	Workshop	A	HdS
Mo.	24.03.	10:00	16	Diagnose Demenz	Vortrag	A	HdS
Mi.	26.03.	10:00	15	Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Bekennerzitate	Workshop	A	HdS
Fr.	28.03.	10:00	16	Erste Hilfe zuhause und unterwegs	Vortrag	A	HdS
Mo.	31.03.	10:00	16	Hilfe für Angehörige	Vortrag	A	HdS



Datum		Zeit	Seite	April 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	02.04.	11:15	17	Von Ottobrunn ON AIR	Führung	A	S-Bahn
Fr.	04.04.	10:00	15	Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Bekennerzitate	Workshop	A	HdS
Sa.	05.04.	14:30	17	„Expeditionsreise“ zur Antarktis	Vortrag	A	HdS
Mo.	07.04.	14:30	17	Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid	Führung	A	Friedhof
Di.	08.04.	10:00	17	Hospizkreis: Netzwerk der Palliativversorgung	Vortrag	A	HdS
Mi.	09.04.	10:00	15	Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Bekennerzitate	Workshop	A	HdS
Fr.	11.04.	10:00	15	Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Bekennerzitate	Workshop	A	HdS
Sa.	12.04.	09:30	7	HdS-MTF: Einfahrtour	Ausflug	A	Moto-point
Mo.	14.04.	10:00	17	Das faszinierende Leben der Bienen	Vortrag	A	HdS
Mo.	15.04.	-	18	HdS und Seniorenbus Urlaub bis zum 25.04.2025	Osterurlaub	-	-
Sa.	26.04.	09:30	7	HdS-MTF: Quer durchs Oberland	Ausflug	A	Bavaria Petrol
Mo.	28.04.	10:00	9	HdS Online-Anmeldung	Workshop	A	HdS
Mi.	30.04.	07:30	18	Busausflug: Ein Frühlingstag in Straubing und Deggendorf	Ausflug	A	ab HdS

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	Wirbelsäulengymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Di.	09:15	Yoga	Beata Szilagyi	wöchentl.	€ 80,00	FLH
Di. o. Mi.	09:30	Fahrradtouren ab April	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
Mi. o. Do.	nach Ab- sprache	Bergwanderungen Gruppe 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	Ingeburg Date	monatlich	—	Quo Vadis
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.	15:30	Schafkopf für Geübte	Heidi Spiegler	14-täglich	—	HdS
Do.	10:00	WillkommensCafé	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Do.	10:00	Bücherflohmarkt	Mechthild Ziegler	monatlich	—	HdS
Do.	14:00	Spielenachmittag	Renate Walz	monatlich	—	HdS
Fr.	14:30	Pro & Contra	Herbert Bauer	monatlich	—	HdS
<ul style="list-style-type: none"> • HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn • FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn • WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn 						

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

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		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	Wiebke Rosemann-Suppa	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi.	14:00	Zeichnen	Anne Knoop	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Zeit		Sprachen	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo.	10:00	Conversation française	Anne Knoop	14-täglich	€ 30,00	HdS
Mo.	10:00	Spanisch	N.N.	wöchentl.	—	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
<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 10px;">• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn <li style="margin-right: 10px;">• HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn <li style="margin-right: 10px;">• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn <li style="margin-right: 10px;">• Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg <li style="margin-right: 10px;">• Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn <li style="margin-right: 10px;">• Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn <li style="margin-right: 10px;">• WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn 						

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeinde Ottobrunn, Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

Copyright: Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet.

Programmgestaltung: Ingeburg Date, Susanne Knispel, Claudia Mäßiggang in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe

Korrektoren: Sieglinde Hirmer, Hans-Jürgen Jakobs und Heidi Mullack

Redaktionsleitung: Ingeburg Date

Auflage: 3.800 Stück

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

Fotos: AWO Schuldner- und Insolvenzberatung, Peter Danninger, Hermann Diehl, Christian Diehl, Michael von Ferrari, Anne Knoop, Hanno Lenze, Menüservice apetito AG, Uwe Richter, Günther Knöckel und Dieter Schwägerl

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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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** und **Online-Anmeldung** zeitgleich am Einschreibungstag.
 2. **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.

Bei allen Veranstaltungen des HdS werden Fotos zur zeitl. und örtl. unbeschränkten Nutzung durch das HdS und seinen Helfern gemacht. Ich bin mir dessen bewusst und damit einverstanden.

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 eine pandemische Lage kann uns jederzeit zu Änderungen und Absagen zwingen.

Anmeldepflichtige Veranstaltungen (Seniorenprogramm I / 2025)

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 und seinen Helfern gemacht. Ich bin mir dessen bewusst und damit einverstanden.

Ottobrunn, den _____ Unterschrift _____

Anmeldendr.	Termin	Zeit	Seite	BUSAUSFLÜGE	€	✓	
25-1B60101	Mi.	30.04.	07:30	18	Busausflug: Ein Frühlingstag in Straubing und Deggendorf	25,00	
VORTRÄGE							
25-1V60502	Mo.	13.01.	10:00	8	Das Wunder des Planeten Erde	—	
25-1V60401	Sa.	18.01.	14:30	8	Mecki – und andere Filme der Gebrüder Diehl	—	
25-1V60202	Sa.	25.01.	14:30	9	Streifzug durch Tempelarchitektur u. Geschichte Japans	—	
25-1V60201	Sa.	01.02.	14:30	10	Eine Kreuzfahrt in Südostasien	—	
25-1V60501	Mo.	03.02.	10:00	10	Vorstellung Hospizkreis Ottobrunn e.V.	—	
25-1V60203	Sa.	08.02.	14:30	11	Seereise von Valparaiso nach Panama	—	
25-1V60506	Fr.	14.02.	09:00	12	Finanzielle Sicherheit im Alter	—	
25-1V60204	Sa.	15.02.	14.30	12	Japan – Eine Studienreise	—	
25-1V60503	Di.	18.02.	10:00	12	Stressbewältigung für Senioren	—	
25-1V60507	Do.	20.02.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	—	
25-1V60505	Sa.	01.03.	14:30	13	Wetter auf der Sonne	—	
25-1V60508	Do.	06.03.	10:00	14	Richtig Erben und Vererben	—	
25-1V60513	Fr.	07.03.	10:00	14	Hospizkreis: „Davon will ich nichts wissen.“	—	
25-1V60504	Di.	11.03.	10:00	14	Bevölkerungswachstum – Wieviel verträgt die Erde?	—	
25-1V60205	Sa.	15.03.	14:30	15	Filmvorführung: Ruinenschleicher & Schachterleis	—	
25-1V60511	Mo.	17.03.	10:00	15	Hospizkreis: Essen und Trinken am Lebensende	—	
25-1V60514	Mo.	24.03.	10:00	16	Diagnose Demenz	—	
25-1V60512	Fr.	28.03.	10:00	16	Erste Hilfe zuhause und unterwegs	—	
25-1V60515	Mo.	31.03.	10:00	16	Hilfe für Angehörige	—	
25-1V60509	Sa.	05.04.	14:30	17	„Expeditionsreise“ zur Antarktis	—	
25-1V60516	Di.	08.04.	10:00	17	Hospizkreis: Netzwerk der Palliativversorgung	—	
25-1V60510	Mo.	14.04.	10:00	17	Das faszinierende Leben der Bienen	—	
ANDERE VERANSTALTUNGEN							
25-1W20501	Mo.	20.01.	10:00	9	HdS Online-Anmeldung	—	
25-1W50301	Di.	21.01.	09:30	9	Musik liegt in der Luft	8,00	
25-1S70101	Do.	23.01.	10:00	9	WillkommensCafé	—	
25-1A30101	Fr.	31.01.	17:00	10	Kulinarische Lesung „Kabir“	20,00	
25-1E60503	Mi.	05.02.	09:45	11	Von Ottobrunn zu den bunten Exoten	7,00	
25-1E60601	Mo.	10.02.	12:30	11	Herr Borell kommt mit Konfetti auf dem Teller	—	
25-1W60601	Di.	11.02.	09:30	12	Jin Shin Jyutsu	5,00	
25-1W60604	Mi.	26.02.	10:00	13	Mode für Frühling und Sommer	—	
25-1A60901	Do.	27.02.	13:00	13	Ü60-Party zum Weiberfasching im HdS m. DJ Sebastian	7,00	
25-1E10401	Mi.	12.03.	08:45	14	Stadtführung mit Fredo und Gerhard: Obermenzing	—	
25-1W60605	Do.	13.03.	10:00	15	...bis das Gehirn raucht	—	
25-1W60603	Mi.	19.03.	10:00	15	Der Charme von Lebenserfahrung in Poesie und Zitaten	—	
25-1W60602	Fr.	21.03.	10:00	16	Ikebana im Frühling	10,00	
25-1E60505	Mi.	02.04.	11:15	17	Von Ottobrunn ON AIR	—	
25-1E60504	Mo.	07.04.	14:30	17	Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid	—	
25-1W20502	Mo.	28.04.	10:00	9	HdS Online-Anmeldung	—	

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

Pro Anmeldeformular bitte **NUR EINE PERSON** anmelden