

TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Mai bis August 2025

II 2025 / Ausgabe 152





in E-Man: nuswottobrunn.ue internet: www.nus-ottobrunn.

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

Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,

"Alles neu macht der Mai…" Auch das vorliegende neue Programm des Hauses der Senioren (HdS) von Mai bis August 2025 zeigt wieder viele Möglichkeiten auf, dem Alltag ein Schnippchen zu schlagen und sich zur Abwechslung dem Schönen zuzuwenden. Werfen Sie gleich mal einen Blick hinein! Sicher finden Sie auf Anhieb einen Vortrag, einen Kurs oder Workshop oder einen Ausflug, der Ihr Interesse und Ihre Vorfreude weckt.

In der wärmeren Jahreszeit wird im schönen Garten des HdS wieder viel gefeiert. Jeweils am Samstag, 17. Mai, findet das alljährliche Maifest statt und am 26. Juli das große Sommerfest.

Die jährliche Bürgermeisterfahrt geht in diesem Jahr am 17. Juli nach Bad Reichenhall. Ich freue mich, bei diesem Ausflug, der von Heinz und Heidi sicher wieder perfekt organisiert wird, dabei zu sein und heitere Momente mit Ihnen zu erleben.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot für unsere Ottobrunner Seniorinnen und Senioren, bleiben Sie aktiv und gesund!

Viele herzliche Grüße

Ihr

Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

De Lider

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist immer wieder schön zu sehen, wie sich im Laufe von vier Monaten das neue Programm im Haus der Senioren (HdS) mit neuen und interessanten Themen füllt. Ein herzliches Dankeschön dafür, dass das Engagement unserer Ehrenamtlichen nicht nachlässt.

Ich freue mich sehr, dass wir mit unserem weit über Ottobrunn bekannten DJ Sebastian eine DISCO BEST AGE After Work Party im Wolf-Ferrari-Hauses veranstalten. Viele kennen ihn noch aus Zeiten der Discothek Gondola. Alle Junggebliebenen, Tanzwütigen und Liebhaber der Musik aus den 50er, 60er und 70er-Jahren möchte ich ganz herzlich am Freitag, 27. Juni 2025, dazu einladen, die Tanzfläche zu rocken.

Beliebte Ausflüge, wie "Leichte Wanderungen rund um München" mit Hans Eiter, die Stadtführung mit Gerhard und Fredo, die Tagesfahrt mit Gernot Kara, die Tages- und Bürgermeisterfahrt mit Heinz und Heidi sind auch wieder dabei.

Besonders all jene, die das HdS noch nicht kennen, möchte ich ermuntern, zum WillkommensCafè zu kommen. Die nächste Gelegenheit dazu ist am Donnerstag, 22.05.2025 um 10:00 Uhr.

In Vorfreude auf erste Begegnungen und das Wiedersehen bei unseren vielfältigen Veranstaltungen verbleibe ich mit herzlichen Grüßen

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 einem vielseitigen Veranstaltungsangebot zum Verweilen und unterhaltsamen Zeitvertreib sowie zu verschiedenen Weiterbildungsmöglichkeiten ein. Das HdS ist kein Verein und parteipolitisch sowie konfessionell neutral. Dreimal im Jahr erscheint unser 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.)

WillkommensCafé

Wer das Haus und seine Aktivitäten kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit anderen Interessierten am Donnerstag, 22.05.2025 um 10:00 Uhr, auszutauschen. Um Anmeldung wird gebeten.

Ehrenamt

Im Haus der Senioren gibt es viele Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren. 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 HdS).

Mit dem Seniorenbus fahren Sie:

Fredo Jesse, Sebastian Ewender, Herbert Löffler und Peter Potzel



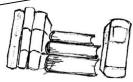
Sie benötigen einen Fahrdienst?

Im behindertengerechten Seniorenbus fahren Sie unsere Busfahrer von Montag bis Donnerstag zwischen 08:30 Uhr und 14:00 Uhr und freitags von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr innerhalb von Ottobrunn und den angrenzenden Gemeinden. Fahrten bitte rechtzeitig im Büro während der Öffnungszeiten anmelden: Tel. 089 - 608 572 89.

Seniorenbus

Mo - Do: 08:30 - 14:00 Uhr Fr: 08:30 - 12:30 Uhr

Termine bitte rechtzeitig vereinbaren: 089 - 608 572 89



Anmeldung – Einschreibung

29.04.2025 ab 09:00 Uhr im Haus der Senioren

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.



Online-Anmeldung



Jetzt zeitgleich mit der Präsenz-Anmeldung möglich.

Begegnung und Kontakte

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

"Von Jetzt auf Gleich"

... ein Freizeitangebot für Kurzentschlossene, 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.

! 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.: 089-189 208 77)

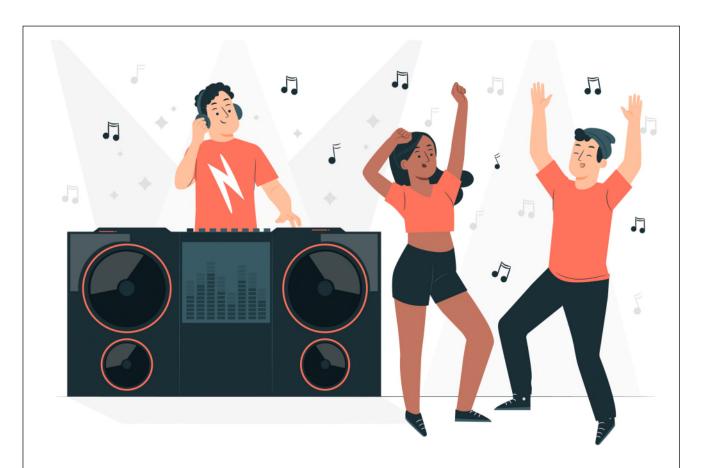
Keine Rechnung erhalten?

Der Veranstaltungsbetrag liegt unter € 10,00. Hierfür gibt es Gründe: Der Veranstaltungsbetrag wird als Eintritt kassiert.

- Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an:

Sie haben einen **Sozialpass** von der Gemeinde Ottobrunn?

Scheuen Sie sich nicht, unsere kostenpflichtigen Angebote wahrzunehmen. Sie erhalten 20 % Ermäßigung.



DISCO BEST AGE After Work Party

im

Wolf-Ferrari-Haus Ratssaal

mit

DJ Sebastian und seiner mobilen Diskothek

mit Musik aus den 50ern, 60ern bis heute Kostenbeitrag: € 4,00

Freitag, 27.06.2025 um 18:00 Uhr

Infos auf Seite 14

Bitte beachten Sie, dass an folgenden Brückentagen der Seniorenbus nicht fährt und unsere Büros geschlossen sind:

Jeweils freitags, **02.05.**, **30.05.** und **20.06.2025**

Kurse und Veranstaltungen im Haus finden statt.



Das ROOF Jazz Trio spielt: "It don't mean a thing..."

.... "if it ain't got that swing". Dieser Titel von Duke Ellington ist diesmal Motto unseres Konzerts. Wir haben dafür abwechslungsreiche und besonders rhythmisch mitreißende Stücke aus verschiedenen Jazzrichtungen ausgesucht. Klaus Lutz (Schlagzeug), Armin Schirmer (Piano, E-Piano, Orgel) und Gert Stangl (Flöte, Gitarre, E-Bass) freuen sich auf Ihren Besuch und möchten Ihnen in ihrer "Pop Corner" auch wieder einige Hits aus der Jugendzeit präsentieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen anregenden Nachmittag im Wonnemonat Mai. Maximale Teilnehmerzahl: 30.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2K60701 **Termin:** Sa., 03.05.2025 um 16:00 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG.

Neuer Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlagen

Ich biete an, die Gründung und Moderation dieses Gesprächskreises zu übernehmen. Treffen monatlich für je 1 Stunde, 4 Veranstaltungen mit Verlängerungsoption. Erfahrungsgemäß wird das Anlageangebot der Banken immer breiter und unübersichtlicher. Zugleich nimmt deren Beratungsbereitschaft spürbar ab. Erfahrungen und Erwartungen auf diesem Feld werden im Gespräch geteilt. Eigenes Knowhow als Banker und Anleger seit ca. 50 Jahren. Ich stelle mir ca. 10 Teilnehmer/-innen vor. Gustav Hetzer freut sich über interessierte Teilnehmer.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2W30601.

Termin: Mo., 05.05., 02.06., 07.07. u. 04.08.2025 um 15:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Welcome and Hello!

Ab Mai starten wir im wöchentlichen Rhythmus unseren Anfängerkurs für Englisch und freuen uns, wenn auch Sie dabei sind! Grundkenntnisse der englischen Sprache sind heutzutage in vielen Bereichen unabdingbar. Lernen Sie in gemütlicher Runde und mit angepasstem Tempo die Basis der englischen Grammatik, der Aussprache sowie das entsprechende Vokabular. Step by step! Frau Bettina Richter freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2F40101.

Termin: ab Di., 06.05.2025 um 09:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer-Hochparterre.

Kinesiologie u. Psycho-Kinesiologie: Wohlbefinden und innere Balance im Alter

Kurt Münichsdorfer vermittelt in diesem Vortrag, wie Kinesiologie und Psycho-Kinesiologie Senioren dabei unterstützen können, ihr inneres Gleichgewicht zu stärken und Stress abzubauen. Dabei werden die Grundlagen dieser Methoden anschaulich erklärt und ihre Anwendungsmöglichkeiten speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen beleuchtet. Die Teilnehmer erfahren, wie sie durch einfache Übungen und Techniken ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, ihre Energie verbessern und emotionale Belastungen abbauen können. Der Vortrag zeigt, wie sich Kinesiologie gezielt nutzen lässt, um mehr Gelassenheit und Lebensfreude in den Alltag zu bringen.

Kostenfrei: Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60500 **Termin:** Di. 06.05.2025 um 10 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG

Sommer-Bergwanderungen A und B



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 > Jahresprogramm

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 - 609 832 6).

	Tag		Ziel, Höhe	ab	Hm	Begleiter
Α	Do.	08.05.	Latschenkopf, 1487 m	Jachenau	760	Ernst Übelhör
В	Do.	15.05.	Rechelkopf, 1330 m	Gaißach	650	Axel Keller
Α	Do.	22.05.	Plumsjoch, 1921 m	Eng	900	Franz Gammel
В	Mi.	28.05.	Hofalm, 970 m	Aschau	360	Dieter Krauter
Α	Do.	05.06.	Hohe Gans, 1950	Pertisau	850	Ernst Übelhör
В	Do.	12.06.	Walleralm/Kreuzbichl, 1199 m	Hinterstein	600	Horst Albert
Α	Mi.	18.06.	Schildenstein, 1611 m	Kreuth	900	Axel Keller
В	Do.	26.06.	Fereinalm, 1394 m	Mittenwald	570	Franz Gammel
Α	Do.	03.07.	Vorderunnütz, 2080m	Achenkirch	1130	Klaus Pirsig
В	Do.	10.07.	Schweinsberg, 1514 m	Birkenstein	660	Dieter Krauter
Α	Do.	17.07.	Seekarlspitze, 2261 m	Erfurter Hütte	530	Ernst Übelhör
В	Do.	24.07.	Glemmbachklamm, 962 m	Landl	340	Klaus Pirsig
Α	Do.	31.07.	Alpspitze, 2628 m	Garmisch	900	Axel Keller
В	Do.	07.08.	Hochfelln, 1674 m	Steinbergalm	675	Horst Albert
Α	Do.	14.08.	Gramaijoch, 2017 m	Eng	800	Ernst Übelhör
В	Do.	21.08.	Sulzberg, 1117 m	Litzeldorf	600	Dieter Krauter
Α	Do.	28.08.	Ristfeuchthorn, 1569 m	Weißbach	950	Klaus Pirsig

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.



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.: 25-2F30202

Termine: Do., 08.05., 12.06., 10.07. und 07.08.2025 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

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 mit dabei sein möchte, ist herzlich zum Stammtisch und Mitfahren eingeladen. Nähere Informationen erhalten Sie von Walter Tomtschko (0176 - 974 439 44). Anmeldung erforderlich.

Anmeldenr.	Tag	Tour/Stammtisch	Uhrzeit -	Treffpunkt
25-2F10601	Fr. 09.05.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-2F10605	Sa. 10.05.	Rund um MUC, KZ Gedenkstätte ca. 200 km, zügige Fahrw.	09:30	Motopoint, Putzbrunn
25-2F10606	Sa. 24.05.	Landshut, ca. 300 km, zügige Fahrw.	08:30	Motopoint, Putzbrunn
25-2F10602	Fr. 13.06.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-2F10607	Sa. 14.06.	Salzbergwerg Berchtesgarden, ca. 360 km, zügige Fahrw., Eintritt: € 25,50	08:00	Motopoint, Putzbrunn
25-2F10603	Fr. 11.07.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-2F10608	Sa. 12.07.	Kempten, ca. 300 km, zügige Fahrw.	08:30	BAVARIA, Brunnthal
22-2F10604	Fr. 08.08.	Stammtisch	18:00	Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-2F10610	Sa. 09.08.	Eng, ca. 220 km, zügige Fahrw., Maut: € 3,50	09:00	BAVARIA, Brunnthal
25-2F10611	Sa. 23.08.	Rundfahrt, ca. 200 km, zügige Fahrw.	09:30	BAVARIA, Brunnthal

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. **Anmeldenr.:** 25-2F30601, 25-2F30602, 25-2F30603.

Termine: Fr., 09.05., 06.06. und 04.07.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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 von den 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. **Anmeldenr.:** 25-2W50001. **Termin:** Fr., 09.05.2024 um 10:00 Uhr im Hds, Gartenzimmer - EG.

Nordostengland, Nordwales und Isle of Man

Im Sommer 2024 besuchten wir Nordostengland, Nordwales und Isle of Man. Obwohl sie nicht weit auseinanderliegen, haben die drei Gebiete Verschiedenes zu bieten. Liverpool, unser Standort in England, ist bekannt für seine Musikszene. Chester, dessen Geschichte bis in die Römerzeit zurückreicht, für ihre mittelalterlichen Gebäude. Ganz anders dagegen Wales mit den vielen Burgen und Berglandschaften. Die einzige Zahnradbahn von Großbritannien bringt uns ohne Anstrengung auf den Snowdon, den höchsten Berg in Wales. Ein weiteres Highlight ist der Ort Portmeirion, der sich im Stil einer italienischen Hafenstadt präsentiert – und das in Wales! Die Isle of Man hat auch einiges zu bieten. Sie ist nicht Teil des Vereinigten Königreiches und hat eine lange Geschichte, die mit der Besiedlung durch Kelten und später der Wikinger begann. Auch heute noch werden einmal pro Jahr nach alter Nordmann Sitte Gesetze bei einem sogenannten "Thing" proklamiert. Und für Eisenbahnfans gibt es mehrere Schmalspur-Fahrgelegenheiten. Die Reise endet im Liverpools "Cavern Club", wo einst unter anderem die Beatles auftraten. Begleiten Sie Allan Watson auf dieser Reise mit der Musik der 60er- und 70er-Jahre.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60502. **Termin:** Sa.,10.05.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Virtual Reality (VR)-Brille - Ein faszinierendes Erlebnis



Die zunehmende Verbreitung von Virtual-Reality-Technologie (VR) bietet enorme Potenziale im Gesundheits- und Pflegebereich, insbesondere für Senioren. Diese Technologie ermöglicht es, durch immersive 3D-Erfahrungen das Wohlbefinden und die kognitive Gesundheit zu fördern, besonders bei Menschen mit Demenz. Ziel ist das Erlebnis, in schöne Bilder und

Videos in faszinierenden virtuellen Realitäten einzutauchen, um Erinnerungen an schöne, vertraute Plätze wieder zu erleben. Je realer der Eindruck des visuell Wahrgenommenen ist, umso emotionaler wird das Erlebnis. Die VR-Brille funktioniert im Prinzip wie ein 2-Wege-Kino für jedes Auge, bei dem auf einer Projektionsfläche innerhalb der Brille separate Bilder für das linke und das rechte Auge dargestellt werden, um einen 3D-Effekt zu erzeugen. Zudem reagiert die Brille auf Kopfbewegungen. Klaus Martin Hecht von der HKM Consultig GmbH wird Sie in die neue Welt der Virtual Reality einführen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60512.

Termin: Mo., 12.05.2025 um 10:00 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. **Anmeldenr.:** 25-2V60505. **Termin:** Di., 13.05.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Anmeldung – Einschreibung 29.04.2025 um 09:00 Uhr im Haus der Senioren

Onlineanmeldung ab 09:00 Uhr

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Olympiapark

Ziel der Stadtführung ist diesmal der Olympiapark. Wir besichtigen das Olympiastadion, kommen vorbei an der SAP Arena, der neuen Eissporthalle und haben auch genügend Zeit zur freien Verfügung. Das Mittagessen genießen wir in der Olympia Alm.

Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

Kosten: € 2,50 Eintritt für das Olympiastadion. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2E10401.

Termin: Mi., 14.05.2025 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

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.: 25-2F10801

Termine: Mi., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07., 23.07., 06.08. und 20.08.2025 um 09:00 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn – Fahrkartenautomat.

Bücherflohmarkt

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

Termine: Do.: 15.05., 26.06., 17.07. und 28.08.2024 ab 10:00 Uhr im HdS, Bücherei - 1. OG.

Erfahrungsaustausch Programmgruppe I/2025

Die Programmgruppe trifft sich einmal im Trimester zum Erfahrungsaustausch. Es findet ein reger Austausch hinsichtlich Organisation und Ablauf der vergangenen Veranstaltungen I/2025 statt. Die daraus resultierenden Ergebnisse erleichtern die Planung des folgenden Trimesters III/2025.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2W70402,

Termin: Fr. 16.05.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Maifest



Voll guter Hoffnung, dass der Mai dieses Jahr zum Feiern verführt, laden wir Sie herzlich zu unserem traditionellen Maifest ein. Bitte bringen Sie traditionell Ihre Brotzeit, Maßkrug, Besteck und Teller mit. Für die musikalische Untermalung halten sich die "Happy Strings" und die Höhenkirchner Veeh-Harmoniker (Leitung: Petra Hamberger) bereit. Ab 13:00 Uhr darf getanzt, geschunkelt und gesungen werden. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Haus statt. Alle sind herzlich eingeladen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2A60900

Termin: Sa., 17.05.2025 ab 13:00 Uhr im Garten des HdS.

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

Krisendienst Bayern - ein psychosoziales Beratungs- und Hilfsangebot

Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern stellt sich vor. Ängste, Einsamkeit, seelische und körperliche gesundheitliche Folgen sowie persönliche Verluste sind allgegenwärtig und können uns alle betreffen. Deshalb gibt es die Krisendienste Bayern - ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Sie rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung. Die Mitarbeitenden der Krisendienste Bayern hören zu, fragen nach und klären mit den Anrufenden gemeinsam die Situation. Sie unterstützen dabei, wohnortnahe Hilfsangebote, wie persönliche Beratung, ambulante Krisenhilfe oder – bei Bedarf – ambulante fachärztliche oder stationäre Behandlung zu erhalten. Wenn bei schweren Notlagen eine Klärung vor Ort nötig ist, stehen mobile Einsatzteams für Hausbesuche zur Verfügung. Wir sind für Sie da. Weitere Informationen und Fragen gerne bei unserem Vortrag oder unter: www.krisendienste.bayern/oberbayern. Frau Amöna Woyde freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2V60508.

Termin: Mo., 19.05.2025 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. Anmeldenr.: 25-2F30501, -30502, -30503, -30504

Termine: Di., 20.05., 17.06., 15.07. und 05.08.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Bayerischer Wald: Abenteuer hoch oben (mit virtuellem Rundflug)

Busausflug mit Heinz und Heidi

Lust auf einen Ausflug in die Baumwipfel? Unser Bus bringt Sie direkt nach St. Englmar! Nach einem herzhaften Mittagessen in einem gemütlichen Gasthaus (nur Barzahlung möglich) geht's hinauf zum berühmten Waldwipfelweg. Schlendern Sie über den Baumkronenpfad, der Sie bis zu 30 Meter über dem Waldboden schweben lässt. Wagemutige erklimmen den 52 Meter hohen Waldturm für einen atemberaubenden Panoramablick. Für noch mehr Spaß sorgen der Pfad der optischen Phänomene, der Natur-Erlebnispfad und das verrückte Haus auf dem Kopf. Zwischen all den Erlebnissen können Sie sich in der Waldgaststätte stärken. Ein besonderes Highlight: der virtuelle Rundflug über den Bayerischen Wald! In nur 30 Minuten erleben Sie die Region aus der Vogelperspektive (€ 8,00). Achtung: wer beim Rundflug teilnehmen möchte, bitte bei der Einschreibung angeben. Alle Anlagen sind barrierefrei.

Kosten mit Rundflug: € 40,50. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2B60103.

Kosten ohne Rundflug: € 32,50. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2B60101.

Termin: Mi., 21.05.2025 um 09:00 Uhr ab HdS. Weitere Abfahrzeiten siehe Tabelle auf Seite 16.

Singen für alle!

Der OttobronxBeatsClub ist eine private Chor-Initiative mit dem Ziel, leicht zugängliche Singangebote für Ottobrunn und Umgebung zu schaffen. Jeder kann mitmachen! Vorerfahrung, Notenlesen und Alter spielen keine Rolle. Das Team des OttobronxBeatsClub rund um das Gründer-Ehepaar Andrea und Patrick Prestel freut sich, für das Haus der Senioren ein Mitsing-Angebot zu schaffen, das für die Teilnehmenden mit freundlicher Unterstützung wechselnder lokaler Unternehmen kostenfrei gehalten wird.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2W50100

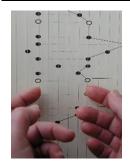
Termin: Mi., 21.05., 18.06. u. 23.07.2025 um 11:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

WillkommensCafé

Interessierte und Schnupperer können in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen und sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten kennenlernen, austauschen und bei einer guten Tasse Kaffee etwas Neues planen. Eva Ertl/Ingeburg Date freuen sich Sie kennenzulernen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2S70101, -S70102, -S70103, -S70104 **Termin:** Do., 22.05., Mi., 18.06., Do., 17.07. u. 28.08. um 10 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

Die Veeh-Harfe: Weil Musik allen Spaß macht



Dieser Satz steht für ein Musikinstrument, das zwar erst vor 37 Jahren erfunden wurde, aber durch seine Einfachheit in ganz Deutschland einen großen Spieler-kreis hat. Im Haus der Senioren soll heuer auch eine Veeh-Harfen-Gruppe entstehen und wir laden Interessierte zu einem Schnupper- und Anfängerkurs ein. Beim Erlernen der Veeh-Harfe wird das mühevolle Notenlesen-Lernen umgangen, weil sie mit Unterlegblättern (auf denen der Zupfweg abgebildet ist, siehe Foto) gespielt wird. Das geht daher wunderbar schnell; so schnell sogar, dass bei den Anfänger-Kursen von einem "Zauber der Veeh-Harfe" gesprochen wird. Seit seiner

Erfindung wird das Instrument in vielen Bereichen eingesetzt. Besonders beliebt ist die Veeh-Harfe bei Senioren, die sich damit den unerfüllten Kindheitswunsch, ein Musikinstrument spielen zu können, erfüllen. Interessierte sind herzlich eingeladen die Veeh-Harfe mit Petra Hamberger kennenzulernen: Bei unserem HdS-Maifest am 17.05.2025 haben Sie die Gelegenheit im Anschluss an den Auftritt der Höhenkirchner Veeh-Harmoniker (Leitung: Petra Hamberger) die Veeh Harfe selbst auszuprobieren.

Infotermin: Do., 10.04.25 um 15.30 Uhr. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2W50300 Kosten: 65 € (inkl. 15 € für ein Leihinstrument). Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2W50301.

Termin: Do., 22.05., 05.06., 26.06. und 10.07.2025 um 14:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Programmgruppe III/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. **Anmeldenr.:** 25-2P70401 **Termin:** Fr., 23.05.2025 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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 ver-

traut, 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.:** 25-2W20501, -W20502, -W20503, -W20504 **Termine:** Fr., 30.05., 27.06., 25.07. und 29.08.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stressbewältigung für Senioren

Kurt Münichsdorfer informiert Senioren in diesem Vortag, 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.: 25-2V60501.

Termin: Di., 03.06.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Religionspsychologie - Die Vielfalt der Religionen aus psychologischer Sicht

Das Verhalten des Menschen hängt oft mit seiner Religion zusammen, das kann positiv sein oder leider auch negativ. Positiv ist, wenn es zu Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe führt und auch zu Achtung der Natur, der Schöpfung Gottes. Leider bezogen sich aber die christlichen Kreuzritter auf ihre Religion ebenso wie auch die islamischen Terroristen. Und viele bewaffnete Konflikte wurden und werden auch heute noch von religiösen Fanatikern befeuert. Andererseits können Religionen auch Trost spenden und Ängste abbauen, vor allem die Angst vor dem Tod. Und darin liegt ihre Kraft. Der Referent, Hermann Diehl, ist Diplom-Mathematiker und hat beruflich im Forschungsbereich von Airbus gearbeitet. Seit Jahren beschäftigt er sich außerdem mit Religionsthemen und mit Psychologie und hat u.a. an der Universität eine Vorlesung über Religionspsychologie gehalten.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60504. **Termin:** Fr., 06.06.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Tagesfahrt nach Regensburg und zum "Nepal Garten" in Wiesent



In Regensburg gehen wir über die "Steinerne Brücke" in die Altstadt. Diesen geschichtlichen und charmanten Ort kann jeder für sich selbst erobern. Wir sollten bald ein Mittagessen einnehmen, denn später im Nepal Garten gibt es nur Kaffee/Tee, Kuchen/Kekse. Unsere Fahrt geht weiter zum "Nepal Garten", mit über 6.000 Pflanzen, davon über 1.000 aus der Region des Himalaya Gebirges, dem längsten und höchsten Gebirge der Welt. Wir werden uns an den vielen und schönen Pflanzenanlagen erfreuen, an den Teichen, Bachläufen und

den zahlreichen asiatischen Kunstwerken. Daneben werden wir auch den "nepalesischen Himalaya Pavillon" besuchen – der in Hannover auf der Expo 3,5 Mio. Besucher erfreute, eine Tempelanlage mit prächtiger Friedenshalle und nepalesischer Stupa (Kurzvortrag). Die Pflanzen und die Kunstbauten versetzen uns ein wenig in die asiatische Welt. Gernot Kara freut sich auf rege Teilnahme.

Kosten: € 38,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2B60102.

Termin: Mo., 23.06.2025 um 07:30 Uhr ab HdS. Weitere Abfahrzeiten siehe Tabelle auf Seite 17.

Licht an Licht aus - Über die Auswirkung auf Menschen und Natur



Der Vortrag sensibilisiert für die Wirkung von natürlichem und künstlichem Licht auf den menschlichen Biorhythmus sowie auf Insekten, Tiere und Pflanzen. Wie können wir durch bewussten Umgang mit Licht unser Wohlbefinden fördern und die Natur schützen? Auf Ihr Kommen freuen sich Axel Baschnagel und Monika Glombitza. Beide laden Sie herzlich ein zu ei-

nem Vortrag und einer Diskussion über Licht – viel mehr als nur für das Sehen gut.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2V60511.

Termin: Mo., 23.06.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60506. **Termin:** Mi., 25.06.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

DISCO BEST AGE - After Work Party!



Erleben Sie unvergessliche Zeit im Wolf-Ferrari-Haus! Tauchen Sie ein in die musikalische Zeitreise von den 50ern, 60ern bis heute und lassen Sie sich von DJ Sebastian mit den besten Hits begeistern. Ob Rock 'n' Roll, Schlager oder aktuelle Chart-Hits – hier ist für jeden etwas dabei! Kommen Sie vorbei, schwingen Sie das Tanzbein und genießen Sie die gesellige Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Lassen Sie uns gemeinsam die Tanzfläche erobern!

Kostenbeitrag: € 4,00. Anmeldung nicht erforderlich.

Termin: Fr., 27.06.2025 von 18:00 bis 21 Uhr im WFH-Ratssaal.

Sehnsucht Segeln - mit dem Großsegler von Venedig in die Adria



Die Faszination von Schiffen nach dem Vorbild alter Windjammer und die Neugier nach dem Leben an Bord des Großseglers "Star Flyer" stellen den Hintergrund dieses Reiseberichtes dar. Venedig, die Stadt mit der stolzesten Seefahrtsgeschichte des Mittelalters, ist Ausgangs- und Zielort dieser Reise. Kroatiens Küste zwischen Dubrovnik und Porec bietet mit ihren Landeplätzen interessante Erlebnisse und Erfahrungen auf diesem Segeltörn. Lassen

Sie sich begeistern von einer Kreuzfahrt der besonderen Art! Digitale Tonbildschau von Karl H. Jendges.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60201. **Termin:** 28.06.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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. **Anmeldenr.:** 25-2V60503. **Termin:** Di., 01.07.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Seniorenbus

Unsere Seniorenbusfahrer fahren Sie montags bis donnerstags von 08:30 bis 14:00 Uhr und freitags von 08:30 bis 12:30 Uhr.

Anmeldung unter 0 89 – 608 572 89.

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

Computer Workshop zu WINDOWS 10/11

Wolfgang Köttig wird mit Ihnen in diesem 2-stündigen Workshop zu WINDOWS 10/11 spezifische Anwendungsfälle bearbeiten, deren Themen Sie uns im Vorfeld bei der Anmeldung bitte benennen! Er kennt viele Tipps und Tricks, die die Bedienung mit Windows erleichtern und damit die Akzeptanz und die Freude beim Umgang mit diesem Programm vergrößern können. Voraussetzung ist eine grundlegende Kenntnis von Windows, so dass er sich ganz den spezifischen Anwendungsfällen widmen kann. Notwendig ist dabei ein eigenes Notebook, das Sie dann bitte zum Workshop mitbringen. Teilnehmerzahl begrenzt.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2W20301. **Termin:** Mo., 07.07.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Online-Banking - sicher und bequem

Wer über den Computer oder sein Smartphone mit dem Internet verbunden ist, spart sich nicht nur den Gang in die Filiale, sondern auch noch Geld. Sie haben es sicherlich auch schon bemerkt, die Bankendichte nimmt weiter ab und immer mehr Zweigstellen schließen ihre Türen.

Es wird also Zeit, sich um einen Online-Zugang zu ihrer Bank zu kümmern, denn dann kann die Filiale nach Hause oder sogar auf das eigene Smartphone verlegt werden. In diesem ca. 2 stündigen interaktiven Vortrag wird uns Herr Andreas Würzinger, Produktmanager digitale Services bei der Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg, zusammen mit Herrn Vinzent Breitenstein einen Überblick zum Online-Banking geben und folgende Themen behandeln: Vorteile von Online-Banking, so funktioniert Online-Banking, TAN-Verfahren, Sicherheit im Online-Banking, weitere Vorteile wie: App Sparkasse, Fotoüberweisung, Service-Center, Online-Banking Lösungsfinder. Da das Online-Banking aller Banken ähnlich funktioniert, sind Sie nach dem Vortrag bestens zum Online-Banking informiert, auch wenn Sie nicht Kunde der Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg sind.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Anmeldenr.: 25-2V60507.

Termin: Mi., 09.07.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Ikebana im Sommer



Im Sommer kann man bei Blumen und Zweigen aus dem Vollen schöpfen, um ein Arrangement im Stil der japanischen Blumenkunst Ikebana zu erstellen. Wasser darf gezeigt werden, ein erfrischender Anblick an heißen Tagen. 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: € 12,00 für Pflanzenmaterial. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2W60601.

Termin: Fr., 11.07.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst aus Japan, die die Lebensenergie für Körper, Geist und Seele harmonisiert. Energieblockaden, die beispielsweise durch Frust, 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.:** 25-2W60602.

Termin: Di., 15.07.2025 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Bürgermeisterfahrt nach Bad Reichenhall

mit Heinz und Heidi

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag, an dem wir gemeinsam mit dem Bürgermeister die malerische Kurstadt erkunden. In drei Gruppen aufgeteilt, begeben wir uns auf einen entspannten Stadtspaziergang. Wir flanieren durch den idyllischen Kurpark, und lassen uns von der charmanten Altstadt mit ihren historischen Gebäuden und verwinkelten Gassen verzaubern. Im Anschluss kehren wir in einem traditionellen Gasthof ein, wo wir in uriger und gemütlicher Atmosphäre ein köstliches Mittagessen genießen. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Schlendern Sie auf eigene Faust durch die Stadt und entdecken Sie versteckte Juwelen, besuchen Sie das berühmte Café Reber, bekannt für seine Original Mozartkugeln, oder nehmen Sie an einer etwa einstündigen Führung durch die Alte Saline teil. Besonderer Hinweis: Die Führung durch die Alte Saline ist nicht barrierefrei und beinhaltet 136 Stufen, die hinab- und wieder hinaufgestiegen werden müssen. Die Kosten für die Führung belaufen sich je nach Teilnehmerzahl auf € 14,00 und müssen bei der Anmeldung separat gebucht werden.

Wir freuen uns auf Sie und einen unvergesslichen Tag voller Kultur, Genuss und schöner Erinnerungen!

Kosten mit Saline: € 44,00; Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2B60104.

Kosten ohne Saline: € 30,00; Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2B60105.

Termin: Do., 17.07.2025 um 07:30 Uhr ab HdS. Weitere Abfahrzeiten siehe Tabelle auf Seite 17.

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.: 25-2E10700.

Termin: Sa., 26.07.2025 um 07:30 Uhr ab HdS oder um 07:45 Uhr ab Parkplatz Phönix-Bad.

Sommerfest im HdS Garten



Wie jedes Jahr laden wir alle Seniorinnen und Senioren, Freunde und die uns kennenlernen möchten herzlich zu unserem Sommerfest ein. Für die passende musikalische Unterhaltung und Ihr leibliches Wohl ist wieder bestens gesorgt. Ab 13:00 Uhr darf getanzt, geschunkelt und gesungen werden.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2A60901.

Termin: Sa., 26.07.2025 von 13:00 bis 18:00 Uhr im Garten des HdS. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Haus statt.

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. Frau Anita Filke von Home Instead berichtet aus der Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen, um anschließend gerne Ihre Fragen zu beantworten.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2V60509.

Termin: Mo., 28.07.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

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

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.:** 25-2V60510.

Termin: Mo., 25.08.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

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







VERANSTALTUNGEN

Da	ntum	Zeit	Seite	April, Mai 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	29.04.	09:00	20	Anmeldung - Einschreibung	Anmeldung	Α	HdS
Fr.	02.05.	_	6	HdS-Büros geschlossen	_	_	HdS
Sa.	03.05.	16:00	6	Das ROOF Jazz Trio spielt: "It don't mean a thing"	Konzert	Α	HdS
Mo.	05.05.	15:00	6	Neuer Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlagen	Workshop	А	HdS
Di.	06.05.	09:00	6	Welcome and Hello!	Sprachkurs	Α	HdS
Di.	06.05.	10:00	6	Kinesiologie und Psycho-Kinesiologie	Vortrag	Α	HdS
Fr.	09.05	10:00	8	Wir zeichnen Cartoons	Workshop	А	HdS
Sa.	10.05.	09:30	8	HdS-MTF: Tagestour rund um München, KZ Gedenkstätte	Motorradtour	Α	s. Seite 8
Sa.	10.05.	14:30	9	Nordostengland, Nordwales und Isle of Man	Vortrag	Α	HdS
Mo.	12.05.	10:00	9	Virtual Reality (VR)-Brille - EIn faszinierendes Erlebnis	Vortrag	Α	HdS
Di.	13.05.	10:00	9	Richtig Erben und Vererben	Vortrag	Α	HdS
Mi.	14.05.	08:45	10	Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Olympiapark	Stadtführung	Α	S-Bahn
Sa.	17.05.	13:00	10	Maifest	Feier	Α	HdS
Mo.	19.05.	10:00	11	Krisendienst Bayern – ein psychosoziales Beratungsangebot	Vortrag	Α	HdS
Mi.	21.05.	09:00	11	Busausflug: Bayerischer Wald: Abenteuer hoch oben	Ausflug	Α	ab HdS
Mi.	21.05.	11:00	11	Singen für alle!	Singen	Α	HdS
Do.	22.05.	10:00	12	WillkommensCafé	Schnupperstunde	Α	HdS
Do.	22.05.	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Weil Musik allen Spaß macht	Workshop	Α	HdS
Sa.	24.05.	08:30	8	HdS-MTF: Landshut	Motorradtour	Α	HdS
Fr.	30.05.	-	6	HdS-Büros geschlossen	_	_	HdS

Da	atum	Zeit	Seite	Juni 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mo.	02.06.	15:00	6	Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlagen	Gesprächskreis	Α	HdS
Di.	03.06.	10:00	13	Stressbewältigung für Senioren	Vortrag	Α	HdS
Do.	05.06	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Weil Musik allen Spaß macht	Workshop	Α	HdS
Fr.	06.06.	10:00	13	Religionspsychologie: Die Vielfalt der Religionen aus psychologischer Sicht	Vortrag	А	HdS
Sa.	14.06.	08:00	8	HdS-MTF: Tagestour zum Salzbergwerg Berchtesgaden	Motorradtour	Α	s. Seite 8
Mi.	18.06.	10:00	12	WillkommensCafé	Schnuppern	Α	HdS
Mi.	18.06.	11:00	11	Singen für alle!	Singen	Α	HdS
Fr.	20.06.	_	6	HdS-Büros geschlossen	_	_	HdS
Mo	23.06.	07:30	13	Tagesfahrt nach Regensburg und zum "Nepal Garten" in Wiesent	Tagesfahrt	А	HdS
Mo.	23.06.	10:00	13	Licht an Licht aus – Über die Auswirkungen auf Menschen und Natur	Vortrag	A.	HdS
Di.	24.06.	_	_	HdS-Büros geschlossen und keine Seniorenbusfahrten wg. Betriebsausflug	_	_	HdS
Mi.	25.06.	10:00	14	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Vortrag	Α	HdS
Do.	26.06.	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Weil Musik allen Spaß macht	Workshop	Α	HdS
Fr.	27.06.	18:00	14	DISCO BEST AGE – After Work Party!	Tanzparty	_	WFH
Sa.	28.06.	14:30	14	Sehnsucht Segeln - mit dem Großsegler von Venedig in die Adria	Vortrag	А	HdS

VERANSTALTUNGEN

Da	itum	Zeit	Seite	Juli 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	01.07.	10:00	14	Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf	Vortrag	Α	HdS
Mo.	07.07.	10:00	15	Computer Workshop zu WINDOWS 10/11	Workhop	Α	HdS
Mo.	07.07.	15:00	6	Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapieranlagen	Gesprächskreis	Α	HdS
Mi.	09.07.	10:00	15	Online-Banking – sicher und bequem	Vortrag	Α	HdS
Do.	10.07.	14:00	12	Veeh-Harfe: Weil Musik alles Spaß macht	Workshop	Α	HdS
Fr.	11.07.	10:00	15	Ikebana im Sommer	Workshop	Α	HdS
Sa.	12.07.	08:30	8	HdS-MTF: Tagestour nach Kempten	Motorradtour	Α	s. Seite 8
Di.	15.07.	09:30	15	Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen	Workshop	Α	HdS
Do.	17.07.	07:30	16	Bürgermeisterfahrt nach Bad Reichenhall	Ausflug	Α	HdS
Do.	17.07.	10:00	12	WillkommensCafé	Schnuppern	Α	HdS
Mi.	23.07.	11:00	11	Singen für alle!	Singen	Α	HdS
Sa.	26.07.	07:30	16	Fahrradtour zum St. Anna Fest	Ausflug	Α	HdS
Sa.	26.07.	13:00	16	Sommerfest	Feier	Α	HdS
Mo.	28.07.	10:00	16	Diagnose: Demenz	Vortrag	Α	HdS

Da	atum	Zeit	Seite	August 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mo.	04.08.	15:00	6	Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapieranlagen	Gesprächskreis	А	HdS
Sa.	09.08.	09:00	8	HdS-MTF: Tagestour in die Eng	Motorradtour	Α	s. Seite 8
Sa.	23.08.	09:30	8	HdS-MTF: Tagestour einfache Rundfahrt	Motorradtour	Α	s. Seite 8
Mo.	25.08.	10:00	17	Hilfe für Angehörige	Vortrag	Α	HdS
Do.	28.08.	10:00	12	WillkommensCafé Schnuppern		Α	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.

Z	Zeit	Sport und Bewegung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo.	09:30	Wirbelsäulengymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Di.	09:15	Yoga	Beata Szilagyi	wöchentl.	€ 80,00	FLH
Di. o. Mi.	09:30	Fahrradtouren	Wolfgang Thiering	wöchentl.	_	ab HdS
Di.	13:00	Wassergymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di.	16:00	Kegeln	Helmut Wätzig	wöchentl.	-	HSH
Mi.	09:00 + 09:45	ZAB - Wassergymnastik	Rita Regele	wöchentl.	€ 27,00/ € 40,00	Phönix
Mi.	09:00	Leichte Wanderungen rund um München	Hans Eiter	14-täglich	_	S-Bahn
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	Stammtisch: HdS-Motorradfreunde	Walter Tomtschko	monatlich	_	Quo Vadis
2	Zeit .	Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di.	14:30	Lesezirkel/Buchbesprechung	Eva Ertl	monatlich	_	HdS
Mi.	13:00	Begegnungen und Kontakte	Eva Ertl	wöchentl.	_	HdS
Mi.	15:00	Schafkopf	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

[•] 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

[•] S-Bahnhof - Fahrkartenautomat, 85521 Ottobrunn • WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

Z	eit	Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr.	10:00	Technik-Tricks beim "Digital-Kaffee"	W. Keinert, W. Köttig, O. Zapf	monatlich	_	HdS
Z	eit	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
Z	eit	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
Di.	09:00	Englisch Anfängerkurs: Welcome and Hello!	Bettina Richter	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

[•] HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn

IMPRESSUM

 $\textbf{Herausgeber:} \ \mathsf{Gemeinde} \ \mathsf{Ottobrunn}, \ \mathsf{Thomas} \ \mathsf{Loderer}, \ \mathsf{Erster} \ \mathsf{B\"{u}rgermeister}$

Copyright: Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet. **Programmgestaltung:** Ingeburg Date u. Claudia Mäßiggang in Zusammenarbeit mit der Pro-

grammgestaltungsgruppe

Redaktionsleitung: Ingeburg Date

Auflage: 3.800 Stück

 $\textbf{Druck:} \ \mathsf{Druck\&Medien} \ \mathsf{SCHREIBER} \ \mathsf{GMBH,Postfach} \ \mathsf{1253,82041} \ \mathsf{Oberhaching-M\"{u}nchen}$

Fotos: Axel Baschnagel, Angelika Denig, Peter Danninger, Petra Hamberger, Klaus Martin

Hecht, Karl Heinz Jendges, freepik

Illustrationen: Anne Knoop, Walter Wesinger

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.

[•] 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

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 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 II / 2025)						
Name						
Adresse	dresse					
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 _____

Anmeldenr.	Te	rmin	Zeit	Seite	BUSAUSFLÜGE	€	✓
25-2B60101	Mi.	21.05.	09:00	11	Bayerischer Wald: Abenteuer hoch oben (ohne Rundflug)	32,50	
25-2B60103	Mi.	21.05.	09:00	11	Bayerischer Wald: Abenteuer hoch oben (mit Rundflug)	40,50	
25-2B60102	Mo.	23.06.	07:30	13	Tagesfahrt Regensburg und zum "Nepal Garten" Wiesent	38,00	
25-2B60105	Do.	17.07.	07:30	16	Bürgermeisterfahrt nach Bad Reichenhall (ohne Saline)	30,00	
25-2B60104	Do.	17.07.	07:30	16	Bürgermeisterfahrt nach Bad Reichenhall (mit Saline)	44,00	
					VORTRÄGE		
25-2V60500	Di.	06.05.	10:00	6	Kinesiologie und Psycho-Kinesiologie		
25-2V60502	Sa.	10.05.	14:30	9	Nordostengland, Nordwales und Isle of Man	_	
25-2V60512	Mo.	12.05.	10:00	9	Virtual Reality (VR)-Brille - Ein faszinierendes Erlebnis	_	
25-2V60505	Di.	13.05.	10:00	9	Richtig Erben und Vererben	_	
25-2V60508	Mo.	19.05.	10:00	11	Krisendienst Bayern – psychosoziales Beratungsangebot	_	
25-2V60501	Di.	03.06.	10:00	13	Stressbewältigung für Senioren	_	
25-2V60504	Fr.	06.06.	10:00	13	Die Vielfalt der Religionen aus psychologischer Sicht	_	
25-2V60511	Mo.	23.06.	10:00	13	Licht an Licht aus - Auswirkungen auf Menschen und Natur	_	
25-2V60506	Mi.	25.06.	10:00	14	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	_	
25-2V60201	Sa.	28.06.	14:30	14	Sehnsucht Segeln – v. Venedig i. d. Adria	_	
25-2V60503	Di	01.07.	10:00	14	Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf	_	
25-2V60507	Mi.	09.07.	10:00	15	Online-Banking – bequem und sicher	_	
25-2V60509	Mo.	28.07.	10:00	16	Diagnose: Demenz	_	
25-2V60510	Mo.	25.08.	10:00	17	Hilfe für Angehörige	_	
					ANDERE VERANSTALTUNGEN		
25-2K60701	Sa.	03.05.	16:00	6	Das ROOF Jazz Trio spielt: "It don't mean a thing"	_	
25-2W30601	Mo.	05.05.	15:00	6	Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapieranlagen	_	
25-2F40101	Di.	06.05.	09:00	6	Welcome and Hello! Englisch für Anfänger	_	
25-2W50001	Fr.	09.05	10:00	8	Wir zeichnen Cartoons	_	
25-2F10605	Sa.	10.05.	09:30	8	HdS-MTF: Tagestour rund um München, KZ Gedenkstätte	_	
25-2E10401	Mi.	14.05.	08:45	10	Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Olympiapark	2,50	
25-2A60900	Sa.	17.05.	13:00	10	Maifest im HdS-Garten	_	
25-2W50100	Mi.	21.05.	11:00	11	Singen für alle! 3 Termine	_	
25-2S70101	Do.	22.05.	10:00	12	WillkommensCafé	_	
25-2W50300	Do.	22.05	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Weil Musik allen Spaß macht (4 Termine)	65,00	
25-2F10606	Sa.	24.05.	08:30	8	HdS-MTF: Tagestour nach Landshut	_	
25-2F10607	Sa.	14.06.	08:00	8	HdS-MTF: Tagestour zum Salzbergwerg Berchtesgaden	_	
25-2W20301	Mo.	07.07.	10:00	15	Computer Workshop zu WINDOWS 10/11	_	
25-2W60601	Fr.	11.07.	10:00	15	Ikebana im Sommer	12,00	
25-2F10608	Sa.	12.07.	08:30	8	HdS-MTF: Tagestour nach Kempten	_	
25-2W60602	Di.	15.07	09:30	15	Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen	5,00	
25-2E10700	Sa.	26.07.	07:30	16	Fahrradtour zum St. Anna Fest	_	
25-2A60901	Sa.	26.07.	13:00	16	Sommerfest im HdS-Garten	_	
25-2F10610	Sa.	09.08.	09:00	8	HdS-MTF: Tagestour in die Eng	_	
25-2F10611	Sa.	23.08.	09:30	8	HdS-MTF: Tagestour einfache Rundfahrt	_	
Pro Anmelo	deformu	ılar NUR EII	NE PERSON.	Bitte Feld	er ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail. Unterschrift nicht	vergessen!	