



TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Mai bis August 2026

II 2026 / Ausgabe 155

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,

es ehrt mich, dass ich für das heutige Vorwort ausgewählt worden bin. Seit September 2024 leite ich die Abteilung Familie, Bildung, Soziales im Rathaus der Gemeinde Ottobrunn. Das Haus der Senioren ist mir in dieser Zeit sehr ans Herz gewachsen und ich bin begeistert, was Sie und das HdS-Team regelmäßig an Programm auf die Beine stellen. Fast schon ein bisschen neidisch blättere ich durch die Seiten und werde nachdenklich. Nachdenklich übers Älterwerden. Ging es Ihnen mit Mitte 40 damals genauso? Durch das, was ich hier sehe und auch wie ich Sie kennengelernt habe, verstehe ich, dass diese Lebensphase keinesfalls nur aus Teetrinken und Häkeln besteht. (Gott sei Dank!!! Weil das kann ich gar nicht). Ich sehe, wie die wildesten Feiern gefeiert werden, lustige Bustouren geplant werden, die Motorradfreunde mit ihren Bikes unterwegs sind, es wird gekocht, gesportelt, Fremdsprachen gelernt, über Aktuelles diskutiert, gespielt und sich kreativ ausgelebt. Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, kann sich eine Fahrt im Seniorenbus buchen und wird hier äußerst charmant chauffiert.

Bei all dem Spaß und der Freude, möchte ich eines jedoch noch ansprechen: Bitte vertrauen Sie sich Frau Date oder einem anderen Teammitglied an, sollten Sie in finanzieller Not sein oder aufgrund der gestiegenen Preise merken, dass es jetzt zum Leben nicht mehr reicht. Das betrifft vor allem oft alleinlebende Personen. Wir beraten Sie gerne diskret zu Unterstützungsmöglichkeiten und Zuschüssen. Wir sind gerne für Sie da!

Ich danke dem gesamten HdS-Team für ihre herausragende Arbeit und wünsche Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, viel Freude mit dem neuen Programm und viele bereichernde Momente.

Herzliche Grüße

Kerstin Onwuama, Gemeinde Ottobrunn, Abteilungsleiterin Familie, Bildung, Soziales

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wieder können wir Ihnen ein volles Programm für die Monate Mai bis August präsentieren. Auch für dieses Programmheft konnten wir wieder neue Referenten für das Haus der Senioren gewinnen. Viele Vorträge zu den Themen der Prävention, Gesundheit und Wohlbefinden werden Ihnen das II. Trimester bereichern.

Im Wonnemonat Mai findet wieder eine Stadtführung mit Gerhard und Fredo im Englischen Garten statt. Im Juli präsentieren Heinz Ullrich und Heidi Mullack eine ganz besondere Bürgermeisterfahrt – Ausflug ins romantische Altmühltal.

Natürlich geht auch diese Jahreszeit wieder mit unseren traditionellen Festen wie Maifest und Sommerfest einher. Angereichert wird das Festprogramm mit einer Gartenparty, organisiert von der Gartengruppe. Wer dann weiterhin sein Tanzbein schwingen möchte, hat die Möglichkeit auf der DISCO BEST AGE – Tanz der Generationen. Eine After Work Party mit DJ Sebastian.

Freuen SIE sich auf das bunte Programm und WIR freuen uns über Ihre rege Teilnahme.

Verbleiben möchte ich mit den besten Wünschen zur Sommerzeit für Sie

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, 21.05.2026 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:

Julia Kessler, 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 Seniorenbus fahren Sie unsere Busfahrer von Montag bis Donnerstag zwischen 08:30 Uhr und 13:30 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 – 13:30 Uhr
Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Termine bitte rechtzeitig vereinbaren:
089 – 608 572 89

Einschreibung

Di., 28.04.2026 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.

Sprachpaten gesucht!

Einige Kinder haben mit der deutschen Sprache noch Schwierigkeiten. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Die Gemeinde Ottobrunn sucht daher ehrenamtliche Unterstützung. Weitere Informationen erhalten Sie von der Integrationsbeauftragten Stefanie Marrero,
Tel.: 089 – 608 08-134



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.

„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.

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.

Sie sind Besitzer eines **Sozialpasses** der Gemeinde Ottobrunn?
Scheuen Sie sich nicht, unsere kostenpflichtigen Angebote wahrzunehmen. Sie erhalten 20 % Ermäßigung.

!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 Uwe Richter 0172-4224925.



Schach spielen!

Jeden ersten Montag im Monat trifft sich Stefan Reppert mit interessierten Schachspielern zum gemeinsamen Spielen.
Nähere Informationen auf Seite 6.

Wir bitten um Beachtung!

DISCO 2026

DISCO BEST AGE – Tanz der Generationen

After Work Party

***im Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal
mit***

DJ Sebastian

und seiner mobilen Diskothek

mit Musik aus den 50ern, 60ern bis heute.

Kostenbeitrag: € 5,00

Freitag, 17.07. u. 30.10.2026 ab 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr



Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post?

Es gibt viele Ereignisse, die dazu führen, dass man den Überblick verliert. Sie sind nicht allein. Die Aufgaben eines Postpaten sind:

- Besprechung und Bearbeitung offizieller Schreiben
- Assistenz beim Ausfüllen von Formularen
- Unterstützung bei Zusammenstellen von Unterlagen und Anträgen

Babara Ernst als Postpatin gibt Ihnen in einer Dreiviertelstunde Hilfestellung, so dass Sie den Überblick wiederbekommen und/oder behalten. Vertrauensvolles Miteinander führt zu Ihrem Erfolg.

Keine Rechtsberatung und keine Betreuung.

Einzeltermine können im HdS-Büro zu den Bürozeiten unter 089 – 60857289 vereinbart werden.

Holzgruppe hat einen neuen Sprecher

Seit 2001 ist Manfred Gern (l.i. Bild) in der Holzgruppe aktiv. Nun hat er die Leitung an Uwe Richter (r.i. Bild) übergeben und will weiterhin der Holzgruppe verbunden sein. Das Haus der Senioren bedankt sich bei Manfred Gern für sein jahrelanges Engagement. Uwe Richter freut sich auf die Zusammenarbeit.



Life Kinetik - Übungseinheiten



In einer Gruppe mit max. 9 Teilnehmern und 6 Einheiten je 1 Stunde werden Ihre Bewegungen mit Wahrnehmungs- und Denkaufgaben in Übungen trainiert. Ziel ist es, Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern, sowie die Erhaltung des Gleichgewichts in der Bewegung zu stabilisieren. Insgesamt wird auch präventiv der Demenz entgegengewirkt. Anja Groß freut sich auf Ihre Teilnahme.

Kosten: € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2F10101.

Termine: Mo., 04.05., 11., 18., 01.06., 08. u. 15.06.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Kosten: € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2F10102.

Termine: Mo., 04.05., 11., 18., 01.06., 08. u. 15.06.2026 um 16:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Schach spielen



Ist Schachspielen gesund? Eine Frage, die man mit Ja beantworten kann. Es fördert strategisches Denken, Kreativität und sogar emotionale Stabilität. Das Spielen in der Gruppe fördert soziale Kontakte und lenkt von den Alltagssorgen ab. Gedächtnis und Konzentration werden trainiert und gestärkt. Mit Stefan Reppert, der seit seinem 15. Lebensjahr im SC Haar 1931 e.V. ist und vor seinem Ruhestand in der Regionalliga aktiv war, spielen Sie

jeden ersten MONTAG im Monat in geselliger Runde und können dabei sicherlich den einen oder anderen Königszug erlernen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2F30206.

Termine: Mo., 04.05., 01.06., 06.07. und 03.08.2026 ab 15:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Gesundheitsschutz bei Hitze



Wie beeinträchtigt Hitze uns und was macht sie so gefährlich? Welche Maßnahmen (z.B. räumliche/zeitliche Struktur) können individuell zum persönlichen Schutz ergriffen werden? Bei welchen Medikamenten ist die Beratung und ggf. die Therapieanpassung durch den Hausarzt sinnvoll? Über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme freut sich Dr. Susanne Schulz.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60502.

Termine: Mo., 04.05.2026 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.:** 26-2V60503.

Termin: Di., 05.05.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG

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

Pro & Contra - Aktuelles Zeitgeschehen

Dieser Gesprächskreis für aufmerksame und kritische Beobachter des Zeitgeschehens lädt Sie herzlich zum Mitdiskutieren ein. Im Vordergrund stehen natürlich die jeweils jüngsten Ereignisse und Entwicklungen, aber es werden auch Themen erörtert, die uns schon seit längerem beschäftigen und bewegen. Über Ihre rege Teilnahme und Ihr Interesse freut sich Günther Knöckel.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2F30601, -F30602, -F30603, -F30604.

Termine: Di., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Kunstverein Ottobrunn e.V. - Ausstellung „Strandgut“ von Thomas Popp



Der Kunstverein hat monatlich wechselnde Ausstellungen in den Galerieräumen „Treffpunkt Kunst“ - zumeist mit einem Künstler, manchmal auch einer Gruppe von Künstlern. Gerne bieten wir bei den nächsten Ausstellungen eine persönliche Führung für eine Gruppe des HdS jeweils nach Ausstellungsbeginn und Vernissage (am ersten Samstag nach Ausstellungsbeginn um 15:00 Uhr) - diesmal ist es die Ausstellung „Strandgut“ von Thomas Popp. Es handelt sich um figurative Malerei zum Thema „Sommer“ und der Künstler Thomas Popp freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1E60502.

Termin: Mi., 06.05.2026 um 10 Uhr, Galerieräume „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5.

Bergwanderungen A und B / Sommer



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
A	7. Mai.	Hirschhörnlkopf, 1515 m	Jachenau	720	Ernst Übelhör
B/Mi	13. Mai.	Hohe Asten, 1120 m	Flintsbach	600	Horst Albert
A	21. Mai.	Seekarkreuz, 1601 m	Lenggries	1020	Axel Keller
B	28. Mai.	Lacherspitz, 1724	Sudelfeld	600	Dieter Krauter
A/Mi	3. Jun.	Zennokopf, 1782 m	Weissbach	950	Klaus Pirsig
B	11. Jun.	Stolzenberg, 1604 m	Valepp	730	Axel Keller
A	18. Jun.	Rabenkopf, 1559 m	Pessenbach	930	Ernst Übelhör
B	25. Jun.	Grünkopf, 1588 m	Schanz	630	Horst Albert
A	2. Jul.	Rudersburg, 1430 m	Kössen	960	Franz Gammel
B	9. Jul.	Glemmbachklamm, 962 m	Landl-Riedenberg	360	Klaus Pirsig
A	16. Jul.	Hohe Gans, 1950 m	Pertisau	850	Ernst Übelhör
B	23. Jul.	Achenseeweg, 938 m	Achenkirch-Süd	200	Dieter Krauter
A	30. Jul.	Heimgarten-Herzogstand, 1791 m	Walchensee	1150	Axel Keller
B	6. Aug.	Heigelkopf, 1205 m	Waldherralm	610	Horst Albert
A	13. Aug.	Satteljoch, 1935 m	Hagelhütten PP8	900	Franz Gammel
B	20. Aug.	Rötelstein, 1394 m	Ohlstadt	670	Dieter Krauter
A	27. Aug.	Zäunelkopf, 1746 m	Scharnitz	900	Klaus Pirsig

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Englischer Garten München



Ziel der Stadtführung ist diesmal der Englische Garten. Ausgangspunkt ist die U-Bahn-Station Universität. Von dort ist es nicht weit in den Englischen Garten, wo wir am Monopteros und dem Chinesischen Turm vorbeikommen und zum Kleinhesseloher See gehen. Im Biergarten des Seehauses freuen wir uns auf das Mittagessen. Gestärkt nach der Pause verlassen wir den Englischen Garten und beenden unsere Stadtführung an der Münchner Freiheit. Gerhard und Fredo freuen sich über rege Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2E10401.

Termin: Do., 07.05.2026 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

Schwerbehindertenausweis



Schwerbehinderung im Alter – Abgrenzung von alterstypischen Erkrankungen und Behinderungen/chronischen Erkrankungen. Welche Erkrankungen gelten als Schwerbehinderung? Was bedeuten die einzelnen Merkmale und wie bekomme ich diese? Ich habe einen

Schwerbehindertenausweis. Welche Vorteile bringt er mir? Die Referentinnen Katharina Franke und Anja Bayer freuen sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60515.

Termin: Fr., 08.05.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

HdS-MTF: Stammtisch



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 im Bistro Quo Vadis, Nauplia Allee 22 in Ottobrunn eingeladen.

Termine: Fr., 08.05., 12.06., 10.07. und 14.08.2026 jeweils um 18:00 Uhr.

Maifest im HdS-Garten



Voll guter Hoffnung, dass der Mai dieses Jahr zum Feiern verführt, laden wir Sie herzlich zu unserem traditionellen Maifest ein. Für musikalische Unterhaltung und das leibliche Wohl wird gesorgt. Bitte bringen Sie das eigene Geschirr und wie immer Ihre gute Laune mit. Alle sind herzlich eingeladen. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2A60900.

Termin: Sa., 09.05.2026 ab 14:00 Uhr im Garten des HdS.

Die Klima-Lüge

Fachleute, wie z. B. Wissenschaftler stehen unter finanziellem Druck. Unsere Medien versorgen uns mit Nachrichten, aber haben dabei wirtschaftliche Zwänge. Sensationen, Skandale und Katastrophen machen neugierig, also wird skandalisiert und Katastrophen werden identifiziert, auch wenn Übertreibung dahintersteckt. Schließlich wird aufgebauscht und sogar bis hin zur dreisten Lüge. Im Vortrag wird erklärt, was stimmt und was aber nicht. Der Referent, Christian Diehl, freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60504.

Termin: Mo., 11.05.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlage

Der bestehende Gesprächskreis wird durch 4 Termine IN PRÄSENZ im II. Trimester 2026 fortgesetzt. Gustav Hetzer übernimmt weiterhin die Moderation. Pro Termin monatlich ca. eine Stunde. Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmer mit Wertpapier-Anlagen werden geteilt. Gustav Hetzer stellt eine Runde mit 10 - 15 Teilnehmern vor und heißt neue Teilnehmer willkommen. Gustav Hetzer freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme. Die existierende Chatgroup wird bei Interesse ergänzend zu den Präsenzterminen fortgeführt.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W30601, -W30602, -W30603, -W30604.

Termin: Di., 12.05., Do., 11.06., Do. 09.07. und Di. 04.08.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Schafkopf



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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2F30201.

Termine: Mi, 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07., 22.07. und 05.08.2026 von 15:00 bis 18:30 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 und Mitspielen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2F30202, -F30203, -F30204, -F30205.

Termine: Do. 07.05., 11.06., 09.07. und 06.08.2026 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Erfahrungsaustausch Programmgruppe I/2026

Die Programmgruppe trifft sich einmal im Trimester zum Erfahrungsaustausch. Es findet ein reger Austausch hinsichtlich Organisation und Ablauf der vergangenen Veranstaltungen I/2026 statt. Die daraus resultierenden Ergebnisse erleichtern die Planung des folgenden Trimesters III/2026.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2P70401,

Termine: Di. 19.05.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Lesezirkel



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.:** 26-2F30501, -F30502, -F30503, -F30504.

Termine: Di., 19.05., 23.06., 21.07. und 18.08.2026 um 14:30 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 für Pflanzenmaterial werden von Frau Denig eingesammelt.

Kosten: € 12,00 für Pflanzenmaterial. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W60601.

Termin: Di., 19.05.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

WillkommensCafé

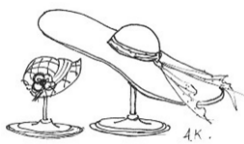


Interessierte und Schnupperer können im Gartenzimmer in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen und sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten kennenlernen, austauschen und bei einer guten Tasse Kaffee etwas Neues planen. Eva Ertl freut sich über rege Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2S70100, -S70101, -S70102.

Termin: Do., 21.05., 25.06., und 23.07.2026 um 10 Uhr im HdS, Unterhaltungsz. – Hochparterre.

Mode für Sommer und Sonne



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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W30605.

Termin: Do., 21.05.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Programmgruppe III/2026

Sie möchten unser Programm in den Bereichen Vorträge, Dokumentationen, Ausflüge, Kreativ-Werkstatt u.v.m. mitgestalten und erweitern? 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.:** 26-2P70402.

Termin: Fr. 22.05.2026 um 09:00 Uhr im Hds, Gartenzimmer - EG.

Singen für alle!



Das Team des OttobronxBEatsClub unter der Leitung des Gründer-Ehepaars Andrea und Patrick Prestel zeigt sich erfreut darüber, dass durch die Finanzierung von Elke Schätz Immobilien ein Mitsing-Angebot für das Haus der Senioren etabliert werden konnte. Jeder kann mitmachen! Vorerfahrung, Notenlesen und Alter spielen keine Rolle. Chorleiterin Susanne Bayeff-Filloff freut sich über rege Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W30401, -W30402, -W30403, -W30404.

Termin: Mi., 27.05., 24.06., 22.07. und 26.08.2026 um 11:00 Uhr im HdS, Hochparterre.

Technik-Tricks beim Digital-Kaffee



Das ComputerSeniorenTeam (CST) des HdS (Wieland Keinert, Wolfgang Köttig u. Olaf Zapf) erarbeitet für jeden Teilnehmer eine passende Lösung. Das Digital-Kaffee findet in Kooperation mit der vhs SüdOst statt. Die ehrenamtlichen Experten des CST und der vhs SüdOst verfügen über manche Kenntnisse, die üblicherweise nicht ohne Weiteres bekannt sind. Bitte bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit. Die Teilnehmer tragen die Verantwortung für die Umsetzung der Empfehlung beziehungsweise Beratung an ihren eigenen Geräten. Eine Haftung sowie ein Schadenersatz seitens der Berater, Referenten und des HdS werden hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.

Kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich.

Termine: Fr., 29.05., 26.06. u. 31.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Termine: Do. 18.06. u. 09.07.2026 um 14:00 Uhr im Café des Sportcampus, Georginenstr. 2, 85521 Riemerling.

Spiel und Spaß im grünen Garten



Auf vielen HdS-Festen zeigten Sie, dass Sie gekonnt das Tanzbein schwingen. Für alle, die diesen Schwung ein paar Wochen später wieder aktivieren wollen, bieten wir - die Gartengruppe - eine Gartenparty an. Zwar ohne Tanz, dafür mit Spiele-Aktivitäten. Lassen Sie sich vom weiteren Programm überraschen!

Bringen Sie einfach Ihre Salate, Brezen, Würstl, Nachspeisen usw. mit - ein Grill wird zur Verfügung stehen. Getränke gibt es wie immer gegen Bezahlung. Unsere Feuerschale lädt zum gemütlichen Zusammensitzen ein. Start ist gegen 15 Uhr mit „open end“.

Wie immer sind freundliche Helfer und Helferinnen beim Auf- und Abbau sehr willkommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Bitte angeben, ob Sie beim Aufbau mithelfen möchten.

Anmeldenr.: 26-2A60903. **Termin:** Fr., 29.05.2026 - Ausweichtermin: 05.06.2026 jeweils um 15:00 Uhr im HdS-Garten.

Genussvoll und gesund älter werden

Im Alter verändern sich Körper und Lebensumstände – und damit auch der Umgang und Stellenwert von Alkohol- und Medikamentenkonsum. In diesem Vortrag informieren wir über Risiken von Alkohol und Medikamenten im Alter und über Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Zudem erfahren Sie, welche Unterstützungs- und Beratungsangebote es gibt. Ziel ist es, Orientierung zu geben und neue Wege aufzuzeigen. Wir möchten Ihre Fragen beantworten und offen und wertschätzend ins Gespräch kommen. Das Team des Blaukreuz-Zentrum München-Landkreis freut sich auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60513.

Termine: Di. 02.06.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Schlaganfall – Was nun?



Schlaganfall, was nun? Es zählt jede Minute, um Hirnschäden zu begrenzen. Wie erkenne ich einen Schlaganfall? Was mache ich bis die Rettung kommt? Welche Risikofaktoren gibt es? Wie sieht die Nachsorge aus? Unzählige Fragen sind im Akutfall offen. Im Vortrag werden all diese Fragen aufgezeigt und beantwortet. Petra Röbisch freut sich auf Ihr Interesse und rege Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60507.

Termin: Mo., 08.06.2026 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. Informieren wird Sie Rechtsanwältin Andrea Ducka und freut sich über Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60505.

Termin: Di., 09.06.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Die Veeh-Harfe - Anfängerkurs

Dieses Musikinstrument wurde vor 37 Jahren erfunden und besticht durch seine Einfachheit. Beim Erlernen der Veeh-Harfe wird das mühevoll Notenlesen-Lernen umgangen, weil sie mit Unterlegblättern (auf denen der Zupfweg abgebildet ist) gespielt wird. Das geht daher wunderbar schnell; so schnell sogar, dass bei den Anfänger-Kursen von einem „Zauber der Veeh-Harfe“ gesprochen wird. 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. **Anmeldeschluss: Mi., 03.06.2026.**

Kosten: € 65,00 (inkl. € 15,00 für ein Leihinstrument für die Dauer des Kurses, Instrument kann nach Hause mitgenommen werden). Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W50300.

Termine: Do., 11.06., 25.06., 09.07. und 23.07.2026 um 14:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Begehrte Inseln – Helgoland und Grönland

Helgoland gehörte aufgrund seiner Lage in der Elbemündung seit jeher zu den begehrten Inseln. Die Herrschaft wechselte im Laufe der Zeit zwischen Schleswigern, Dänen und sogar Piraten. Während der Kontinentalsperre Napoleons wurde die Insel von den Briten besetzt und diente als Basis für Schmuggler, die die Blockade unterliefen. Im Tausch gegen Sansibar gelangte die Insel in deutschen Besitz und wurde zur Marinebasis ausgebaut. Nach dem Zweiten Weltkrieg nutzten die Briten Helgoland als Bombenübungsplatz, ehe die Insel 1952 an die Bundesrepublik Deutschland zurückgegeben wurde und die Bevölkerung zurückkehren konnte. Mit der zunehmenden Abnahme des Polareises rückt auch eine zweite Insel aufgrund ihrer strategischen Lage in den Fokus der Großmächte: Grönland. Bei Aufenthalten an einigen Orten an der Westküste erhält man einen Eindruck vom heutigen Lebensraum der Grönländer und erfährt mehr über ihre Kolonialgeschichte. Allan Watson freut sich, über das Gesehene auf beiden Inseln zu berichten.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60508.

Termin: Sa., 13.06.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Zuhause wohnen – sicher und selbstbestimmt

Inhalte einer Wohnberatung können der Einsatz kleiner Alltagshilfen und einfacher Hilfsmittel bis hin zu größeren Umbauten sein. Es geht immer darum, das selbständige Leben zuhause sicherer und komfortabler zu gestalten. Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie anhand praktischer Beispiele einen Überblick für die Anpassung der verschiedenen Wohnbereiche wie z.B. Bad, Küche, Balkon etc. Außerdem erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Angebote, die das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen den Bürgerinnen und Bürgern bietet. Markus Reimann freut sich auf Ihre Teilnahme und erwartet Sie.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60501.

Termin: Mo., 15.06.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

Immobilien im Alter



Elke Schätz Immobilien lädt Sie zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung rund um Immobilien im Alter ein. Sie erhalten kompakte Informationen zum privaten Immobilienverkauf sowie zu allgemeinen Fragen rund um die Wohnperspektive im Alter. Zudem erhalten Sie Informationen zu Möglichkeiten des altersgerechten Wohnens. Im Anschluss besteht Zeit für persönliche Fragen und individuelle Anliegen. Elke Schätz freut sich über Ihr Interesse und Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. E-Mail: marketing@immobilien-schaetz.de,

Tel. 01511/9155296 oder im HdS. **Anmeldenr.:** 26-2V60514.

Termin: Di., 16.06.2026, um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Das hilfreiche Netzwerk am Lebensende



Hospiz – AHPV – SAPV – Palliativstation – Wie kann man sich hier zurechtfinden? Wir erklären Begrifflichkeiten und Sie erfahren, wann und wie Sie die Leistungen der Palliativversorgung beantragen können. Außerdem zeigen wir Ihnen den Weg zu hilfreichen Unterstützern. Der Hospizkreis Ottobrunn freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60506.

Termin: Do., 18.06.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Themennachmittag - Griechenland



Das Haus der Senioren und senior-vision e.V. laden zu einem stimmungsvollen Griechenland-Themennachmittag ein. Wir reisen virtuell nach Griechenland, erleben Kultur und Geschichte, genießen griechische Spezialitäten und verbringen eine gesellige, genussvolle Zeit mit Austausch und in mediterraner Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V30101.

Termin: Sa., 20.06.2026 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

Erste Hilfe - Sicherheit und Vorsorge in außerordentlichen Notlagen



JOHANNITER

Außerordentliche Notlagen können uns zu jeder Zeit ereilen. Momente die dann das eigene Handlungspotenzial überfordern. Um hier gewappnet zu sein, bietet die Johanniter-Unfall-Hilfe mit ihren Praxisexperten Erste Hilfe mit Selbstschutzhinhalten aus dem Programm des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe an. Das Team freut sich über Ihr Interesse und Teilnahme.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W60603.

Termin: Mo., 22.06.2026 ab 15:00 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal.

Unerwartete Kosten in der Pflege vermeiden



Gerade mit dem Älterwerden wird es immer deutlicher, das Altern kostet Geld. Wenn dann noch eine Pflegebedürftigkeit hinzukommt, dann häufen sich die überraschenden Ausgaben. Wie kann ich mir hier Klarheit verschaffen, vorsorgen und auch absichern, um beruhigt und gelassen mit meinem Älterwerden umgehen zu können. Dieser Vortrag richtet sich nicht nur an Betroffene und deren Angehörige. Natürlich gibt es auch Tipps, die auf das Netz der sozialen Angebote und Hilfen hinweisen. Christine Streidl

und Sonja Hausner dos Santos von den Caritas-Diensten im Landkreis München, Schuldner- und Insolvenzberatung freuen sich über Ihr Interesse und auf Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60520.

Termine: Di., 23.06.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Frühstück mit Klatsch und Tratsch

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.

Der Ratschkathl-Club sucht noch Mitglieder!!! Max. 10 Teilnehmer

Verkostung: € 4,00. Verbindl. Anmeldung bis 29.05.2026. **Anmeldenr.:** 26-2F60301.

Termin: Mi. 24.06.2026 um 10 Uhr im HdS, Atelier - 1. OG.

Wüsten der Bibel



Unsere Studienreise führt uns im Westen des Jordantales von der Wüste Negev in Israel bis hinunter in die Wüsten Ägyptens auf der Sinai-Halbinsel, zum Mosesberg und Katharinenkloster. Dann geht es zurück östlich des Jordantales ins Wadi Rum und nach Petra in Jordanien bis hinauf zum Toten Meer, wo in den Felshöhlen von Qumran die frühesten Bibel-Schriften des Alten Testaments gefunden wurden. Erleben Sie die Faszination der Landschaften, Menschen und Geschichte anhand von Bildern, die der Autor, Karl Heinz Jendges, im Frühjahr 2011 fotografierte und mit Musik sowie Kommentaren für Sie zusammenstellte.

In Kooperation mit dem Haus der Senioren und dem Wolf-Ferrari-Haus wird dieser Reisebericht im Nordfoyer des Wolf-Ferrari Hauses präsentiert. Bitte melden Sie sich telefonisch oder persönlich im Wolf-Ferrari-Haus, Theaterkasse, Tel.: 089-608 083 02 an. Öffnungszeiten: Di.: 09:00 - 12:00, Mi.: 14:00 - 17:00, Do.: 16:00 - 19:00 Uhr. Digitale Tonbildschau von Karl H. Jendges.

Kosten: € 5,00 zu zahlen bei Eintritt nach Anmeldeliste. Anmeldung erforderlich.

Termin: Sa., 27.06.2026 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus - Nordfoyer.

Zu Hause wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt

Gruppenführung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

Die Führung bietet einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten, die Wohnumgebung an geänderte Bedürfnisse anzupassen und Barrieren zu reduzieren. Die Teilnehmenden können verschiedene Hilfsmittel und Anpassungsmöglichkeiten für Bad, Schlafzimmer, Wohnzimmer und Küche testen und ausprobieren. Auch Lösungsmöglichkeiten für die Überwindung von Treppen, Schwellen und Stufen werden gezeigt.

Eine HdS-Veranstaltung in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen. Herr Reimann freut sich über Ihr Interesse und Ihren Besuch.

Kostenfrei. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2E60502.

Termin: Mi., 01.07.2026 um 09:00 Uhr ab HdS mit dem Seniorenbus/Vereinsbus.

Zivilcourage: Selbst- und Fremdschutz

Man muss kein Held sein, um sich und andere wirkungsvoll im Notfall zu schützen. Oft genügen bereits kleine Schritte, um kritische Situationen zu meistern. Herr Harald Damskis, Mitglied im Be-

zirkusausschuss und Seniorenvertreter München Sendling-Westpark und Leiter Fachausschuss Sicherheit, wird Ihnen in diesem interaktiven Vortrag neben Hintergrundinformationen aus der Sozialpsychologie nützliche und praktische Handlungsempfehlungen für den Notfall aufzeigen. Wie kann man sich für den Notfall im Vorfeld wappnen? Wie kann man sich in einer konkreten Bedrohungssituation selbst schützen? Wie verhält man sich gegenüber einem Täter? Wie funktionieren die Sicherheitseinrichtungen der MVG?

Kostenfrei. Um eine angemessene Spende für den Referenten und seine Auslagen wird gebeten. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60509.

Termin: Do., 02.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Diagnose Demenz



Der Gedanke ist mit vielerlei Schrecken für den möglichen Betroffenen und auch sein soziales Umfeld verbunden. Die Ungewissheit über den Verlauf der Krankheit löst Unbehagen und Verdrängung aus. Ein offener Dialog nimmt Ängste und Hürden. Petra Röbisch von Home Instead berichtet aus der Arbeit

mit Betroffenen und Angehörigen, um anschließend gerne Ihre Fragen zu beantworten.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60519.

Termin: Mo., 06.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

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? Axel Baschnagel lädt Sie herzlich ein zu einem Vortrag und

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60511.

Termin: Di., 07.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Ausflug ins romantische Altmühltal

Bürgermeisterfahrt mit Heinz und Heidi

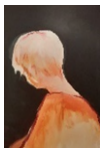
Die Reise beginnt mit einem Besuch des geografischen Mittelpunkts Bayerns in Kipfenberg, wo uns eine erfahrene Naturpark-Expertin erwartet. Sie wird uns den ganzen Tag begleiten und die Schönheit der Region näherbringen. Entlang der Altmühl erfahren wir mehr über die Umgebung, die von malerischen Dörfern, Wacholderheiden und beeindruckenden Jurafelsen geprägt ist. Wir fahren nach Eichstätt, wo wir das Kloster St. Wallburg besichtigen. Nach einem kurzen Rundgang genießen wir ein leckeres Mittagessen im Gasthof Trompete. Am Nachmittag setzen wir unsere Reise fort und fahren nach Treuchtlingen, um den historischen Karlsgraben, auch Fossa Carolina genannt, zu erkunden. Dieser beeindruckende Kanal wurde bereits im Jahr 793 während der Zeit Karls des Großen erbaut. Nach unserem Besuch in Treuchtlingen geht es weiter ins mittelalterliche Städtchen Pappenheim. Hier haben wir Zeit, die historische Altstadt und die beeindruckende Burganlage zu bewundern. Entlang der Altmühl erwarten uns weitere Höhepunkte, darunter der berühmte Fundort des ersten Urvogels in Solnhofen und die majestätischen „12 Apostel“.

Lassen Sie uns all diese Eindrücke bei Kaffee und Kuchen im historischen Jurahaus zum 13. Apostel in Solnhofen Revue passieren. Weiter geht die Fahrt durch das Altmühltal über Eichstätt, ab 17:30 Uhr, zurück nach Ottobrunn.

Kosten: € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2B60105.

Termin: Mi., 08.07.2026, 07:45 Uhr ab HdS. Weitere Zeiten siehe Tabelle Abfahrzeiten auf Seite 18.

Kunstverein Ottobrunn e.V. - Ausstellung von Christa Kyrein-Fröhlich



Der Kunstverein hat monatlich wechselnde Ausstellungen in den Galerieräumen „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5, 85521 Ottobrunn - zumeist mit einem Künstler, manchmal auch einer Gruppe von Künstlern. Gerne bieten wir bei den nächsten Ausstellungen eine persönliche Führung für eine Gruppe des HdS jeweils nach Ausstellungsbeginn und Vernissage (diese findet immer am ersten Samstag nach Ausstellungsbeginn um 15:00 Uhr in der Galerie statt) - diesmal ist es die Ausstellung „Zwischentöne“ von Christa Kyrein-Fröhlich. Es handelt sich um figurative Acrylmalerei, bei der Unsichtbares sichtbar gemacht werden soll. Frau Christa Kyrein-Fröhlich freut sich über Ihr Interesse und auf Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2E60503.

Termin: Mi., 08.07.2026 um 10 Uhr, Galerieräume „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5.

Hilfe für Angehörige



Wie sich der Alltag gestalten lässt und wie sich pflegende Angehörige entlasten können, erfahren Sie in einem kleinen Beitrag von Petra Röbisch - 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.:** 26-2V60518.

Termin: Mo., 13.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Hörverlust und nun?



Hörverlust kommt häufiger vor, als man denkt und entwickelt sich oft unbemerkt. Wenn Gespräche anstrengender werden oder Worte verschwimmen, lohnt sich ein genauer Blick auf das Gehör. Verständlich erklärt werden Ursachen, erste Anzeichen und die heutigen Möglichkeiten moderner Hörgeräte. Technik kann das

Hören deutlich erleichtern und neue Lebensqualität schenken. Entdecken Sie, was heute alles möglich ist. Hörakustikmeisterin Isabel Harner freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60517.

Termin: Di., 14.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Nicht mit mir - Fit und sicher im Alter

Das Präventions- und Selbstschutzkonzept für Senioren basiert auf zwei Themenschwerpunkten: Sicherheit und Fitness. An den 3 Kurstagen werden sowohl Theorie vermittelt als auch praktische, körperliche Übungen durchgeführt. Berthold Ottmann vom Polizei Sportverein München e.V., Abteilung Ju-Jutsu freut sich Ihnen 3 wichtige Säulen, Prävention, Selbstbehauptung und Selbstsicherheit zu vermitteln. 20 € sind vor Ort beim Dozenten zu bezahlen.

Kosten: 20,00 €. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2W60602.

Termine: Fr., 17.07., 24.07. und 31.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?

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

DISCO BEST AGE – Tanz der Generationen

After Work Party



Erleben Sie eine unvergessliche Zeit im Wolf-Ferrari-Haus! Tauchen Sie ein in die musikalische Zeitreise von den 50ern 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!

Unkostenbeitrag: € 5,00. Anmeldung nicht erforderlich.

Termin: Fr., 17.07.2026 ab 18:00 bis 21:00 Uhr im WFH-Ratssaal.

Vorsorge für Krisen und Katastrophen



Wir müssen in Zukunft mit dem Ausfall von Strom und jeglicher Art von Kommunikation, Steuerungssystemen, Aufklärung und Navigation rechnen. Was das bedeutet, kann man sich nur schwer vorstellen, weil man sich darin kaum hineindenken kann. Bargeld wird alleiniges Zahlungsmittel. Autos kann man nicht mehr betanken. Frühwarnsysteme zur Aufklärung eines gegnerischen Atomschlags fallen aus. Lift bleibt stecken und der Notknopf ist ohne Wirkung. Die Haustüre öffnet sich nicht. Das Navi bleibt stumm. Radio und Fernseher sind außer Betrieb. Das Telefon ist tot. Lichtsignale springen unkontrolliert auf grün. Weichen der Eisenbahn sind nicht mehr stellfähig. Die Heizung friert im Winter ein und die Rohre platzen. Die Wasserversorgung liegt brach. Wenn es ganz schlimm kommt, dann springen Notstromaggregate nicht an, z.B. für Krankenhäuser ein Problem. Zumindest beim Weltraumwetter, das für uns besonders gefährlich ist, gibt es eine Vorwarnung. Laut Fraunhofer-Institut lautet die Frage nicht ob, sondern wann dieses Szenario Wirklichkeit wird. Die Aufgabe für uns lautet, wie können wir vorsorgen, dass die Folgen gemindert werden? Christian Diehl freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60521.

Termin: Mo., 20.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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.

Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2A60901

Termin: Sa., 25.07.2026 von 14:00 bis 18:00 Uhr im Garten des HdS.

Fahrradtour zum St. Anna Fest

Diese leichte Fahrradtour (hin und zurück ca. 35 km) führt uns in die Nähe von Sauerlach nach Stauch-ating. 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.:** 26-2E10700.

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

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

Herr Skala-Borell kommt mit Konfetti auf dem Teller



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. Pierre Skala-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 Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Brokkoli und Kräuterspätzle, Panierter Alaska-Seelachs in Senf-Kräutersauce anbei Kartoffelwürfel, Hähnchen „Cordon bleu“ mit naturellen Erbsen und Möhren und Frühlingspüree.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2E60601.

Termin: Di., 28.07.2026 um 12:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Länger fit und gesund bleiben - neue Wege der Gesundheitsförderung

Erfahren Sie, wie moderne Erkenntnisse aus Medizin, Epigenetik und Lebensstilforschung helfen können, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu bewahren. Der Vortrag gibt praxisnahe Impulse für Ernährung, Bewegung, Stressregulation und mentale Gesundheit. Kurt Münichsdorfer freut sich auf Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60510.

Termin: Mi., 29.07.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Pflegefall - was nun?



Dieser Vortrag soll Antworten auf folgende Fragen geben: Wie beantrage ich einen Pflegegrad und was bezahlt die Pflegeversicherung? Welche Angebote zur häuslichen Versorgung gibt es und welche Entlastungen sind möglich? Was, wenn die häusliche

Pflege überfordert? Diese und andere Pflege Themen werden im Vortrag thematisiert. Die Referentin Martina Bücherl freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-2V60516.

Termin: Fr., 28.08.2026 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

07:45 Uhr 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)



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

Jeweils freitags, 15.05. und 05.06.2026

Kurse und Veranstaltungen im Haus finden statt.



VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN							
Datum		Zeit	Seite	Mai 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	28.04.	09:00	4	Anmeldung - Einschreibung	Anmeldung	A	HdS
Mo.	04.05.	10:00	6	Gesundheitsschutz bei Hitze	Vortrag	A	HdS
Mo.	04.05.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Mo.	04.05.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Di.	05.05.	10:00	6	Richtig Erben und Vererben	Vortrag	A	HdS
Mi.	06.05.	10:00	7	Kunstverein Ottobrunn e.V. – Thomas Popp	Führung	A	Rathaus
Do.	07.05.	08:45	8	Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Englischer Garten	Ausflug	A	S-Bahn
Fr.	08.05.	10:00	8	Schwerbehindertenausweis	Vortrag	A	HdS
Sa.	09.05.	14:00	8	Maifest im HdS-Garten	Gartenfest	A	HdS
Mo.	11.05.	10:00	8	Die Klima-Lüge	Vortrag	A	HdS
Mo.	11.05.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Mo.	11.05.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Di.	12.05.	10:00	9	Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente	Austausch	A	HdS
Fr.	15.05.	Brückentag – HdS Büros geschlossen – Kurse und Veranstaltungen finden statt					
Mo.	18.05.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Mo.	18.05.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Di.	19.05.	10:00	9	Erfahrungsaustausch Programmgruppe I/2026	Austausch	A	HdS
Di.	19.05.	10:00	10	Ikebana im Sommer	Workshop	A	HdS
Do.	21.05.	10:00	10	Mode für Sommer und Sonne	Austausch	A	HdS
Do.	21.05.	10:00	3+10	WillkommensCafé	Schnuppern	A	HdS
Fr.	22.05.	09:00	10	Programmgruppe III/2026	Austausch	A	HdS
Mi.	27.05.	11:00	10	Singen für alle!	Singen	A	HdS
Fr.	29.05.	15:00	11	Spiel und Spaß im grünen Garten	Gartenfest	A	HdS
Datum		Zeit	Seite	Juni 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mo.	01.06.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Mo.	01.06.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Di.	02.06.	10:00	11	Genussvoll und gesund älter werden	Vortrag	A	HdS
Fr.	05.06.	Brückentag – HdS Büros geschlossen – Kurse und Veranstaltungen finden statt					
Mo.	08.06.	10:00	11	Schlaganfall – Was nun?	Vortrag	A	HdS
Mo.	08.06.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Mo.	08.06.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Di.	09.06.	10:00	12	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Vortrag	A	HdS
Do.	11.06.	10:00	9	Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente	Austausch	A	HdS
Do.	11.06.	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Anfängerkurs	Workshop	A	HdS
Sa.	13.06.	14:30	12	Begehrte Inseln – Helgoland und Grönland	Vortrag	A	HdS
Mo.	15.06.	10:00	12	Zuhause wohnen – sicher und selbstbestimmt	Vortrag	A	HdS
Mo.	15.06.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Mo.	15.06.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten	Workshop	A	HdS
Di.	16.06.	10:00	13	Immobilien im Alter	Vortrag	A	HdS
Do.	18.06.	10:00	13	Das hilfreiche Netzwerk am Lebensende	Vortrag	A	HdS
Sa.	20.06.	14:30	13	Themennachmittag - Griechenland	Austausch	A	HdS
Mo.	22.06.	15:00	13	Erste Hilfe - Sicherheit und Vorsorge in Notlagen	Workshop	A	WFH
Di.	23.06.	10:00	13/14	Unerwartete Kosten in der Pflege vermeiden	Vortrag	A	HdS

VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	Juni 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	24.06.	10:00	14	Frühstück mit Klatsch und Tratsch	Austausch	A	HdS
Mi.	24.06.	11:00	10	Singen für alle!	Singen	A	HdS
Do.	25.06.	10:00	10	WillkommensCafé	Schnuppern	A	HdS
Do.	25.06.	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Anfängerkurs	Workshop	A	HdS
Sa.	27.06.	14:30	14	Wüsten der Bibel	Vortrag	A	WFH
Datum		Zeit	Seite	Juli 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	01.07.	09:00	14	Zu Hause wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt	Führung	A	ab HdS
Do.	02.07.	10:00	14/15	Zivilcourage: Selbst- und Fremdschutz	Workshop	A	HdS
Mo.	06.07.	10:00	15	Diagnose Demenz	Vortrag	A	HdS
Di.	07.07.	10:00	15	Licht an Licht aus	Vortrag	A	HdS
Mi.	08.07.	07:45	15	Bürgermeisterfahrt: Altmühltal	Busausflug	A	ab HdS
Mi.	08.07.	10:00	16	Kunstverein Ottobrunn e.V. – Christa Kyrein-Fröhlich	Ausstellung	A	Rathaus
Do.	09.07.	10:00	9	Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente	Austausch	A	HdS
Do.	09.07.	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Anfängerkurs	Workshop	A	HdS
Mo.	13.07.	10:00	16	Hilfe für Angehörige	Austausch	A	HdS
Di.	14.07.	10:00	16	Hörverlust und nun?	Vortrag	A	HdS
Fr.	17.07.	10:00	16	Nicht mit mir - Fit und sicher im Alter	Workshop	A	HdS
Fr.	17.07.	18:00	17	Disco Best Age	Feier	A	WFH
Mo.	20.07.	10:00	17	Vorsorge für Krisen und Katastrophen	Vortrag	A	HdS
Mi.	22.07.	11:00	10	Singen für alle!	Singen	A	HdS
Do.	23.07.	10:00	10	WillkommensCafé	Schnuppern	A	HdS
Do.	23.07.	14:00	12	Die Veeh-Harfe: Anfängerkurs	Workshop	A	HdS
Fr.	24.07.	10:00	16	Nicht mit mir - Fit und sicher im Alter	Workshop	A	HdS
Sa.	25.07.	14:00	17	Sommerfest im HdS-Garten	Gartenfest	A	HdS
So.	26.07.	07:30	17	Fahrradtour zum St. Anna Fest	Radtour	A	ab HdS
Di.	28.07.	12:30	18	Herr Skala-Borell kommt mit Konfetti auf dem Teller	Mittagessen	A	HdS
Mi.	29.07.	10:00	18	Länger fit u. gesund bleiben - neue Wege der Ges.förderung	Vortrag	A	HdS
Fr.	31.07.	10:00	16	Nicht mit mir - Fit und sicher im Alter	Workshop	A	HdS
Datum		Zeit	Seite	August 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	04.08.	10:00	9	Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente	Austausch	A	HdS
Mo.	10.08.	HdS Sommerurlaub: 10.08. bis 21.08.2026					
Mi.	26.08.	11:00	10	Singen für alle!	Singen	A	HdS
Fr.	28.08.	10:00	18	Pflegefall - was nun?	Vortrag	A	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	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	Stammtisch: HdS-Motorradfreunde	N.N.	monatlich	—	Quo Vadis
Zeit		Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo.	15:00	Schach spielen	Stefan Reppert	monatlich	—	HdS
Di.	14:30	Lesezirkel/Buchbesprechung	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Di.	14:30	Pro & Contra – Aktuelles Zeitgeschehen	Günther Knöckel	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
• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • FLH = Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • S-Bahnhof - Fahrkartenautomat, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn • Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg • Bistro Quo Vadis, Naupliaallee 22, 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. Zapf, D. Schwägerl vhs SüdOst	monatlich	—	HdS
Zeit		Kreatives	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo.	09:00	Kreativgruppe Holz	Manfred Gern	wöchentl.	—	WFH
Mo.	14:00	Happy Strings (Gitarrengruppe)	Günther Eichner	14-täglich	—	HdS
Di.	10:00	Freies Malen	Andrea Keinert	14-täglich	—	HdS/ Nbbg.
Di.	17:00	Jazz-Club im HdS	Peter Schlaus	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
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 mit geringen Vorkenntnissen	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Fr.	10:00	Conversazione in lingua italiana	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn • FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • 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						

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeinde Ottobrunn, Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

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

Programmgestaltung: Ingeburg Date u. Claudia Mäßiggang in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe

Redaktionsleitung: Ingeburg Date

Auflage: 3.800 Stück

Druck: Druck&Medien SCHREIBER GMBH, Fichtenstraße 8, 82061 Neuried

Fotos: Angelika Denig, Axel Baschnagel, DIE PARITÄTISCHE Bayern, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, Freepik, Anja Groß, Isabel Harner, Home Instead, Karl Heinz Jendges, Johanniter Unfallhilfe, Christa Kyrein-Fröhlich, Thomas Popp, Elke Schätz Immobilien und Susanne Schulz

Illustrationen: Anne Knoop

Wir danken allen, die an dieser Ausgabe inhaltlich mitgewirkt und sie in die Haushalte getragen haben.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel zu kürzen.

Der Inhalt der Beiträge spiegelt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider.

Anmeldung/Teilnahmebestätigung/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.

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.

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 obenstehende 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 ohne Anspruch auf Erstattung der Veranstaltungsgebühr 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.

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 Veranstaltungen vom Haus der Senioren 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 Hauses der Senioren auf keine Weise vervielfältigt werden.

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 / 2026)

Name			Nr.
Adresse			
E-Mail		Tel.:	

Meine Daten werden ausschließlich zur Verarbeitung im Haus der Senioren verwendet u. nicht an Dritte weitergegeben. Bei allen HdS-Veranstaltungen werden Fotos oder Filme 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	€	✓
26-2B60105	Mi.	08.07.	07:45	15	Bürgermeisterfahrt: Ausflug ins romantische Altmühltal	30,00	
VORTRÄGE							
26-2V60502	Mo.	04.05.	10:00	6	Gesundheitsschutz bei Hitze	—	
26-2V60503	Di.	05.05.	10:00	6	Richtig Erben und Vererben	—	
26-2V60515	Fr.	08.05.	10:00	8	Schwerbehindertenausweis	—	
26-2V60504	Mo.	11.05.	10:00	8	Die Klima-Lüge	—	
26-2V60513	Di.	02.06.	10:00	11	Genussvoll und gesund älter werden	—	
26-2V60507	Mo.	08.06.	10:00	11	Schlaganfall - Was nun?	—	
26-2V60505	Di.	09.06.	10:00	12	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	—	
26-2V60508	Sa.	13.06.	14:30	12	Begehrte Inseln- Helgoland und Grönland	—	
26-2V60501	Mo.	15.06.	10:00	12	Zuhause wohnen - sicher und selbstbestimmt	—	
26-2V60514	Di.	16.06.	10:00	13	Immobilien im Alter	—	
26-2V60506	Do.	18.06.	10:00	13	Das hilfreiche Netzwerk am Lebensende	—	
26-2V30101	Sa.	20.06.	14:30	13	Themennachmittag - Griechenland	—	
26-2V60520	Di.	23.06.	10:00	13/14	Unerwartete Kosten in der Pflege vermeiden	—	
26-2V60509	Do.	02.07.	10:00	14/15	Zivilcourage: Selbst- und Fremdschutz	—	
26-2V60519	Mo.	06.07.	10:00	15	Diagnose Demenz	—	
26-2V60511	Di.	07.07.	10:00	15	Licht an Licht aus	—	
26-2V60518	Mo.	13.07.	10:00	16	Hilfe für Angehörige	—	
26-2V60517	Di.	14.07.	10:00	16	Hörverlust und nun?	—	
26-2V60521	Mo.	20.07.	10:00	17	Vorsorge für Krisen und Katastrophen	—	
26-2V60510	Mi.	29.07.	10:00	18	Länger fit und gesund bleiben	—	
26-2V60516	Fr.	28.08.	10:00	18	Pflegefall - was nun?	—	
ANDERE VERANSTALTUNGEN							
26-2F10101	Mo.	04.05.	14:30	6	Life Kinetik - Übungseinheiten (6 Termine)	30,00	
26-2F10102	Mo.	04.05.	16:00	6	Life Kinetik - Übungseinheiten (6 Termine)	30,00	
26-2F30206	Mo.	04.05.	15:00	6	Schach spielen (4 Termine)	—	
26-2E60502	Mi.	06.05.	10:00	7	Kunstverein Ottobrunn e.V. – Ausstellung Thomas Popp	—	
26-2E10401	Do.	07.05.	08:45	8	Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Englischer Garten	—	
26-2A60900	Sa.	09.05.	14:00	8	Maifest	—	
26-2W30601	Di.	12.05.	10:00	9	Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente (4 Termine)	—	
26-2W60601	Di.	19.05.	10:00	10	Ikebana im Sommer	12,00	
26-2S70100	Do.	21.05.	10:00	10	WillkommensCafé	—	
26-2W30605	Do.	21.05.	10:00	10	Mode für Sommer und Sonne	—	
26-2W30401	Mi.	27.05.	11:00	10	Singen für alle! (4 Termine)	—	
26-2A60903	Fr.	29.05.	15:00	11	Spiel und Spaß im grünen Garten	—	
26-2W50300	Do.	11.06.	14:00	12	Die Veeh-Harfe – Anfängerkurs (4 Termine)	65,00	
26-2W60603	Mo.	22.06.	15:00	13	Erste Hilfe – Sicherheit und Vorsorge in Notlagen	—	
26-2F60301	Mi.	24.06.	10:00	14	Frühstück mit Klatsch und Tratsch	4,00	
26-2E60502	Mi.	01.07.	09:00	14	Zu Hause wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt	—	
26-2E60503	Mi.	08.07.	10:00	16	Kunstverein Ottobrunn e.V. – Christa Kyrein-Fröhlich	—	
26-2W60602	Fr.	17.07.	10:00	16	Nicht mit mir – Fit und sicher im Alter	20,00	
26-2A60901	Sa.	25.07.	14:00	17	Sommerfest	—	
26-2E10700	So.	26.07.	07:30	17	Fahrradtour zum St.Anna Fest	—	
26-2E60601	Di.	28.07.	12:30	18	Herr Skala-Borell kommt mit Konfetti auf dem Teller	—	

Pro Anmeldeformular NUR EINE PERSON. Bitte Felder ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail. Unterschrift nicht vergessen!