



# TREFFPUNKT

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

## VERANSTALTUNGEN

September bis Dezember 2026

III 2026 / Ausgabe 156

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |   |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |                                                                                      |  |

**HAUS DER SENIOREN**



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

Gemeinde Ottobrunn E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de) Internet: [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de)

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

## **Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,**

schon vor Dienstantritt am 1. Mai durfte ich viele von Ihnen kennenlernen. Es ist für einen neu gewählten Bürgermeister eine schöne Erkenntnis, wenn sich Menschen, die schon an den Infoständen und bei Diskussionsveranstaltungen ein hohes Interesse an der weiteren Entwicklung ihres Ortes zeigen, in einem gemeindeeigenen Haus so engagieren.

Ein eigenes Bild konnte ich mir kürzlich bei der Bürgermeisterfahrt ins Altmühltal machen. Hervorragend organisiert, mit viel Liebe zum Detail, von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu Recht begeistert aufgenommen.

Es ist bekannt, dass die Kommunen in einer schweren Krise stecken, Ottobrunn leider auch. Umso bedeutsamer ist es, wenn sich Menschen aller Altersgruppen für ihren Ort und für die Gemeinschaft engagieren und dazu beitragen, dass wir es gemeinsam schaffen.

Das Programm im Haus der Senioren ist ein Zeugnis dieses Engagements, die Kombination aus Vitalität und Lebenserfahrung, die die Ottobrunner Seniorinnen und Senioren auszeichnet, ein echtes Pfund.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Herbstprogramm und danke allen ganz herzlich, die sich für das Gelingen so sehr engagieren.

Herzlich



Ihr Florian Schardt  
Erster Bürgermeister

## **Liebe Seniorinnen und Senioren,**

vor Ihnen liegt unser neues, buntes Veranstaltungsprogramm. Auch diesmal verdanken wir die Vielfalt dem großartigen Engagement unserer ehrenamtlichen Ausflugsleitern, Dozenten, Kursleitern und Referenten. Gemeinsam haben wir echte Highlights für Sie vorbereitet: Freuen Sie sich auf unseren traditionellen Besuch des Oktoberfestes, interessante Busausflüge, eine spannende Stadtwanderung, unser stimmungsvolles Lichterfest und ein ganz besonderes Weihnachtsfest zum Jahresausklang.

Dieses Programmheft ist für mich persönlich ein ganz Besonderes. Nach 10 wunderbaren Jahren werde ich mich am 30. September in den Ruhestand verabschieden. Wenn ich auf dieses Jahrzehnt zurückblicke, erfüllt mich tiefe Dankbarkeit. Ein solches Haus lebt nicht von Steinen, sondern von den Menschen, die es mit Leben füllen.

Besonders stolz bin ich auf mein Team. Durch unser großartiges und vertrauensvolles Zusammenwirken konnten wir mit unseren Ehrenamtlichen, die durch ihre Ideen, ihre Zeit und ihr unermüdliches Herzblut diese Begegnungsstätte über die Jahre gemeinsam gestalteten, weiterentwickeln und zu dem lebendigen Ort machen, so wie er heute ist. Sie alle haben diesem Haus sein unverwechselbares Gesicht gegeben. Mein tiefster Dank gilt meinem Team, allen Ehrenamtlichen, Helfern, Unterstützern, Sponsoren sowie unseren treuen Lesern und Besuchern.

Gleichzeitig blicke ich mit großem Vertrauen in die Zukunft. In den vergangenen Wochen durfte ich meine Nachfolgerin Stefanie Marrero bereits intensiv einarbeiten. Für diese wunderbare, kollegiale Zusammenarbeit bedanke ich mich. Ich weiß unsere Gemeinschaft bei ihr in den besten Händen und wünsche ihr von Herzen einen fantastischen Start und viel Erfolg!

Ihnen allen wünsche ich nun viel Freude mit unserem neuen Programm und weiterhin unvergessliche Stunden in unserer Begegnungsstätte.

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, 17.09.2026 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 bis 30.09.) und Nachfolgerin Stefanie Marrero.

Den Seniorenbus fahren: 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

Do., 27.08.2026 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 – 608 572 89.



### Lust auf Prellball?

Wir wollen eine neue Prellballgruppe gründen.  
Bei Interesse 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, 30.10.2026 ab 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr



Mit freundlicher Unterstützung von

**RETJA**  
Lebensfreude im Alter

---

## 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 – 608 572 89 vereinbart werden.

---

### 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)



## 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.:** 26-3F30206.

**Termine:** Mi, 26.08., 09.09., 23.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12.2026 von 15:00 bis 18:30 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

## 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 Tourenbegleiter findet man im Internet unter: [www.senotto-aktuell.de](http://www.senotto-aktuell.de) > Bergwandern > Terminkalender

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

Wir fahren in Fahrgemeinschaften und freuen uns über eine rege Beteiligung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Horst Albert (089 609 8326).

|     | Tag    | Ziel, Höhe          | ab             | Hm   | Begleiter      |
|-----|--------|---------------------|----------------|------|----------------|
| B   | 03.09. | Seekarspitze, 2261m | Erfurter Hütte | 450  | Ernst Übelhör  |
| A   | 10.09. | Schafreuter, 2102m  | Kaiserhütte    | 1200 | Axel Keller    |
| B   | 17.09. | Eckbauer, 1238m     | Garmisch       | 520  | Horst Albert   |
| A   | 24.09. | Kreuzkopf, 1910m    | Ammerwald      | 990  | Franz Gammel   |
| B   | 01.10. | Sonnenspitz, 1269m  | Kochel         | 680  | Dieter Krauter |
| A   | 08.10. | Vorderunnütz, 2078m | Achenkirch     | 1140 | Klaus Pirsig   |
| B   | 15.10. | Schafkopf, 1380m    | Farchant       | 700  | Ernst Übelhör  |
| A   | 22.10. | Risserkogel, 1826m  | Monialm        | 900  | Axel Keller    |
| B   | 29.10. | Wandberg, 1454m     | Feistenau      | 540  | Horst Albert   |
| A+B | 19.11. | Abschlusswanderung  |                |      | Klaus Pirsig   |

Das Jahrestreffen der Wanderer ist am 14. Jan. 2027, um 14:30 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 Herrn 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.:** 26-3F30205.

**Termine:** Mo. 07.09., 05.10., 02.11. und 07.12.2026 ab 15:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

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

## **Kunstverein Ottobrunn e.V. – Ausstellung „NIX WIE WEG!“ von Petra Schiller**



Im Dialog mit der Künstlerin: Die Geschichte hinter den Bildern Gespräch mit der Malerin Petra Schiller anlässlich ihrer Ausstellung „NIX WIE WEG!“ im Kunstverein Ottobrunn beim Rathaus.

Der Kunstverein Ottobrunn präsentiert monatlich wechselnde Ausstellungen in den Galerieräumen „Treffpunkt Kunst“. Wichtig für uns ist, dass die Künstler/-innen persönlich anwesend sind und mit den Besucher/-innen ins Gespräch über ihre Bilder, ihre Kunst kommen. Gerne bieten wir deshalb eine persönliche Führung durch die Künstler/-innen für eine Gruppe des HdS nach der Vernissage an (diese findet immer am ersten Samstag nach Ausstellungsbeginn um 15:00 Uhr in der Galerie statt; siehe auch: [www.kunstverein-ottobrunn.de](http://www.kunstverein-ottobrunn.de)).

Die Ausstellung der Ottobrunner Künstlerin Petra Schiller zeigt unter dem Titel „NIX WIE WEG!“ Bilder mit figurativer und halb-abstrakter Malerei, die sich mit der Neugier auf fremde Länder und Kulturen befassen wie auch mit den Erinnerungen und Eindrücken aus den konkreten Erfahrungen.

Petra Schiller freut sich über Ihr Interesse und auf anregende Gespräche mit Ihnen über die Geschichte hinter den Bildern.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E60501.

**Termin:** Mi., 09.09.2026 um 10 Uhr, Galerieräume „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstraße 5, neben dem König-Otto-Museum.

## **Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Westpark München**

Ziel der Stadtführung ist diesmal der Westpark in München, das Gelände der Internationalen Gartenschau (IGA) 1983. Ausgangspunkt ist der Rosengarten (Haltestelle Stegener Weg der Tram 18). In ca. 2,5 Std. erkunden wir den Westpark - im Stadtteil Sendling - vorbei an der Seebühne, einer thailändischen Pagode, dem japanischen Garten, einem Bayerwald - und einem Sardenhaus erreichen wir zum Mittagessen das Gasthaus 'Land in Sonne 1'. Anschließend fahren wir mit Bus und Bahn zurück.

Gerhard und Fredo freuen sich über rege Teilnahme

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E10401.

**Termin:** Do., 10.09.2026 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

## **Spielesachmittag**

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.:** 26-3F30201, -F30202, -F30203, -F30204.

**Termine:** Do. 10.09., 08.10., 12.11. und 10.12.2026 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre

## **Pro & Contra – Aktuelles Zeitgeschehen**

Dieser Gesprächskreis für aufmerksame und kritische Beobachter des Zeitgeschehens lädt Sie herzlich zum Mitdiskutieren ein. Im Vordergrund stehen die jeweils jüngsten Ereignisse und Entwicklungen, aber es werden auch Themen erörtert, die uns schon seit längerem beschäftigen und bewegen.

Günther Knöckel freut sich über rege Teilnahme.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3F30601, -F30602, -F30603, -F30604.

**Termine:** Do. 10.09., 08.10., 12.11. und 10.12.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

## ***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.:** 26-3V60509.

**Termin:** Mo., 14.09.2026 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.:** 26-3F30501, -F30502, -F30503, -F30504.

**Termine:** Di., 15.09. um 14:30 Uhr im Unterhaltungszimmer - Hochparterre,  
Di., 20.10., 17.11. und 15.12.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Das Leben und Schicksal von Ermanno Wolf-Ferrari Teil I und Teil II***



Der deutsch-italienische Komponist Ermanno Wolf-Ferrari lebte von 1926 bis 1931 in seiner Villa „Vita Nova“ in Ottobrunn. In dieser besonders schöpferischen Lebensphase entstanden drei seiner bedeutendsten Opern: Das Himmelskleid (1927), Sly (1927) und Die schalkhafte Witwe (La vedova scaltra von 1931). Alle drei Werke wurden in seinem Ottobrunner Domizil komponiert und stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Lernen Sie den berühmten Komponisten Ottobrunns kennen und entdecken Sie anhand ausgewählter Musikbeispiele die faszinierende Klangwelt dieser drei Opern. Freuen Sie sich auf viele spannende Geschichten aus Wolf-Ferraris Leben und eine musikalische Reise in das Schaffen eines Künstlers, der einst zu den meistgespielten Opernkomponisten der Welt gehörte.

Die Musikwissenschaftlerin Svetlana Savintsev freut sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60502 und 26-3V60503.

**Termine:** Teil I: Di., 15.09.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG,  
Teil II: Do., 22.10.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlagen***

Der bestehende Gesprächskreis wird fortgesetzt. Neue Teilnehmer sind gerne willkommen. Pro Termin ca. eine Stunde. Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmer mit Wertpapieren werden geteilt. Keine Lizenz zum Reichwerden, aber Enttäuschungen werden weniger.

Gustav Hetzer freut sich über Ihr Interesse und Mitarbeit.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W30601, -W30602, -W30603, -W30604.

**Termin:** Mi., 16.09., 21.10., 18.11. und 09.12.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Hochparterre.

## ***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.

**Verkostung:** € 4,00. Anmeldung bis 14.09.2026 bzw. 16.11.2026 **Anmeldenr.:** 26-3F60301, -F60302.

**Termin:** Do. 17.09.2026 und 19.11.2026 jeweils um 10 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## WillkommensCafé

---



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

Eva Ertl freut sich über rege Teilnahme.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3S70101, -S70102, S70103, S70104.

**Termin:** Do., 17.09., 22.10., 19.11. und 17.12.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

## Einblicke in digitale Teilhabe – Immersive Erlebniswelten entdecken

---



Wie kann digitale Teilhabe ältere Menschen bereichern? Welche Möglichkeiten eröffnen immersive Erlebniswelten für Begegnung, Erinnerungen und gemeinsamen Erleben? Im Rahmen dieser offenen Veranstaltung gibt senior-vision e.V. Einblicke in ausgewählte Anwendungen in ruhiger Atmosphäre kennenzulernen und auszuprobieren.

**Kostenfrei.** Anmeldung nicht erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60512.

**Termin:** Sa., 19.09.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Ludwig II – Unerhörtes ist geschehen! Filmvorführung

---



Es wird Zeit....

Seit 140 Jahren ist er tot. Seine Majestät König Ludwig II. Ist sein Ende noch ein Rätsel? Man muss dazu keine unnötige Perspektive hinzufügen. Denn, Unerhörtes ist geschehen. Die offizielle Obduktion gibt ein eindeutiges Ergebnis kund: Der König hatte kein Wasser in der Lunge. Das bedeutet, er ist im Wasser gelegen, ohne dass er atmete. Eindeutig. Er wurde beim Einsteigen in das Boot des Fischers Lidl erschossen. Die Schüsse kamen von

einem Wachsoldaten am Ufer. Der Filmautor Klaus Bichlmeier hat vier Zeitzeugen gefunden, die noch in den 60er Jahren von der Tatnacht erzählen konnten. Noch viel mehr, sie wollten erzählen. Denn bevor sie vor Gottes Thron stehen, wollten sie alle ihren geschworenen Eid brechen, keiner wollte im hohen Alter die Last einer Lüge mit ins Grab nehmen.

**Kosten:** € 7,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E50501.

**Termin:** Sa., 19.09.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Frauen und Finanzen - Herausforderungen in Übergangszeiten

---

Übergänge im Leben, wie beispielsweise der Übergang in den Ruhestand, das Ende einer Beziehung oder Ehe oder die Übernahme von Pflegeleistungen bei den eigenen Eltern oder beim Partner gelingen leichter, wenn man sich vorbeugend um seine Finanzen kümmert und manchmal auch unbequeme Themen in den Blick nimmt. Die Schuldnerberaterinnen zeigen Ihnen, wie man Übergänge gut meistert und finanziellen Schwierigkeiten vorbeugt. Nicht zuletzt wird auch auf das Netz der sozialen Angebote und Hilfen verwiesen. Christine Streidl und Sonja Hausner dos Santos freuen sich auf Ihre Teilnahme.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60506.

**Termine:** Mo., 21.09.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## 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.:** 26-3F10101 oder 26-3F10202.

**Termine:** Mo., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10. und 26.10.2026 um 14:30 Uhr oder 16:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Auf dem Weg zu (mehr?) Sinn***

Sinnerleben wissenschaftlich zu erfassen war lange Zeit nicht möglich, bis DAMASIO 1994 mit der Theorie der somatischen Marker eine logische Erklärung fand. Auch in der Literatur, in der Poesie und in anderen „Lebensweisheiten“ finden wir manche beispielhafte und auch zu Herzen gehende Sinn-Erfahrungen. Über solche Beispiele wollen wir uns austauschen und ggf. neu finden und auch über unsere alltäglichen Bedenken, Sorgen, Unstimmigkeiten oder auch Ängste nachdenken.

Herzlich eingeladen sind alle, die auch ihre (literarischen) Beispiele mitbringen oder einfach nur solchen nachspüren wollen. Reinhard Hollunder (Dipl. Psych.) freut sich auf einen interessanten Austausch.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W30605.

**Termine:** Mo., 21.9., 28.9. und 5.10.2026 um 15 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

## ***Mode für Herbst und Winter***



Der Herbst wird wieder spannend - mit gediegenen Tönen, ausgefallenen Schnitten und interessanten Mustern. Unsere Modeexpertin Helga Runte-Eggert liefert viele Anregungen und zeigt anhand zahlreicher anschaulicher Beispiele, wie Sie mit Farben jonglieren können.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W60600.

**Termin:** Di., 22.09.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungsraum - Hochparterre.

## ***Von der Tiefe des Bergbaus zur Höhe des Bayerischen Rigi***

### ***Busausflug mit Heinz und Heidi***

Diesen Herbst geht es nach Peißenberg ins faszinierende Bergbaumuseum. Dort erwartet uns eine interessante Führung, die die Geschichte des Kohlebergbaus lebendig werden lässt – von den ersten Anfängen bis zu den letzten Schichten im Schacht. In der großen Exponatenhalle können Sie beeindruckende Ausstellungsstücke bewundern, und mit der Bockerlbahn fahren wir sogar in die Tiefen des Stollens. Dort erleben wir hautnah, wie der Alltag der Bergmänner in den engen Gängen des Stollens aussah. Nach all den aufregenden Eindrücken dürfen wir uns auf ein köstliches Mittagessen auf der 998 Meter hohen Bayerischen Rigi (Hoher Peißenberg) freuen. Der anschließende Spaziergang über die Höhen des Rigi bietet Ihnen einen atemberaubenden Rundblick: Im Süden die majestätischen Alpen, im Norden das malerische Fünf-Seen-Land und die wunderschöne Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt. Am späteren Nachmittag geht es weiter nach Weilheim in die charmante Altstadt, wo Sie vor der Heimreise nach Herzenslust flanieren und das Ambiente genießen können.

Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Tag mit Ihnen!

**Kosten:** € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3B60101.

**Termin:** Mi., 23.09.2026, 07:45 Uhr ab HdS. Weitere Zeiten siehe Tabelle „Abfahrzeiten“ auf Seite 5.

## ***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 etabliert werden konnte. Im Repertoire finden sich Songs aus allen angesagten Musikrichtungen, die erst geprobt und dann mit viel Schwung präsentiert werden. Jeder kann mitmachen! Vorerfahrung, Notenlesen und Alter spielen keine Rolle. Chorleiterin Susanne Bayeff-Filloff freut sich über rege Teilnahme.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W30401, -3W30402, -3W30403, -3W30404.

**Termin:** Mi., 23.09., 28.10., 25.11. und 16.12.2026 um 11:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

## Technik-Tricks beim Digital-Kaffee

---

Im HdS erhalten Sie jeden letzten Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr in angenehmer Atmosphäre Unterstützung bei Problemen mit Internet, Smartphones und Laptops. Das ComputerSeniorenTeam (CST) des HdS (Wieland Keinert, Wolfgang Köttig u. Olaf Zapf) kommt mit den Teilnehmern zu jeder Fragestellung zu einer passenden Lösung. Das Digital-Kaffee findet nun ab 2026 in Kooperation mit der vhs SüdOst statt, wobei weitere Termine in den Örtlichkeiten der vhs SüdOst im Haidgraben 1c zur Verfügung stehen (siehe Termine). 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., 25.09., 30.10., 27.11. und 18.12.2026 im HdS, Gartenzimmer - EG.

Weitere Termine unter <https://www.vhs-suedost.de/digital-cafe>

## AWO-Nachbarschaftshilfe stellt sich vor

---

Was macht die Nachbarschaftshilfe eigentlich genau? Frau Oberrenner von der AWO-Nachbarschaftshilfe stellt das „Betreutes Wohnen zuhause“ und die AWO-Projekte vor und beantwortet gerne ihre Fragen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldern.:** 26-3V60508.

**Termin:** Mo., 28.09.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

## Auf geht's zum Oktoberfest

---



Wer gerne in Gemeinschaft Europas größtes Volksfest erleben möchte, geht mit Fredo Jesse auf die Theresienwiese. Es sind wieder genügend Plätze im beliebten Löwenbräufestzelt in der Hirschau-Box reserviert. Die Plätze müssen bis spätestens um 12:00 Uhr eingenommen werden. Fredo Jesse freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Kosten:** Eigenbedarf. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E60001.

**Termin:** Di., 29.09.2026 um 10:00 Uhr ab S-Bahn Ottobrunn, Bahnhofsgebäude.

## HdS - Helferfest

---

Einmal im Jahr bedankt sich die Gemeinde Ottobrunn bei allen ehrenamtlichen Helferinnen, Helfern und Unterstützern bei einem gemütlichen Beisammensein.

**Kostenfrei.** Auf Einladung mit Anmeldung.

**Termin:** Di. 06.10.2026 um 11:30 Uhr im Ratssaal des Wolf-Ferrari-Hauses (WFH).

## Krimilesung der besonderen Art

---



Erleben Sie eine Lesung der besonderen Art: Die Autorin Sabine Eva Meier liest aus ihrem Tegernsee-Krimi „Schuld und Schweigen“ und stellt dabei ein einzigartiges, bisher noch nie dagewesenes Lesungsformat vor. Mithilfe von VR-Brillen können Sie die Schauplätze des Krimis virtuell besuchen und in die wunderschöne Tegernseer Landschaft eintauchen. Diese literarische Immersion, entwickelt in Zusammenarbeit mit Senior-Vision e. V., verbindet Literatur und moderne Technik auf faszinierende Weise und macht den Krimi zu einem besonderen Erlebnis.

Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch mit der Autorin und dem Vorstand von Senior-Vision e.V., Klaus Martin Hecht.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V30501.

**Termin:** Fr., 09.10.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Kuba



Als im Frühjahr 2026 US-Präsident Donald Trump Kuba wieder ins Gespräch brachte, die Sanktionen erhöhte und damit das Land an den Rand eines Staatsbankrotts mit Lebensmittelmangel und Stromabschaltungen trieb, erinnerten sich Gisela und Günther Knöckel an ihre wunderbare Studienreise, die sie im Februar 2009 durch dieses liebenswerte Land machten. Wenn auch damals Vie-

les nicht in Ordnung war, erlebten sie ein Land, das mit Charme, freundlichen Menschen, pittoresken Städten und Landschaften und vor allem Musik bezauberte. Gisela und Günther Knöckel freuen sich auf Ihr Kommen zu ihrer 52-minütigen audio-visuellen Show über diese Rundreise durch Kuba.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60202.

**Termin:** Sa., 10.10.2026 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

## Trauerangebote im Hospizkreis Ottobrunn e.V.

Hospizkreis Ottobrunn e.V.  
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst



Trauer ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf einen Verlust. Dies erfährt fast jeder Mensch in seinem Leben. Sie zu bewältigen, gelingt oftmals nicht allein. So bietet der Hospizkreis den Betroffenen an, in der Hospizbegleitung seinen Verlust zu verarbeiten, nochmals Abschied zu nehmen und wieder in einen strukturierten Alltag zu finden. In schwereren Situationen bieten wir weitere Hilfen zur Vermittlung und Unterstützung an. Dies wird gemeinsam, nach den

Bedarfen der trauernden Menschen, besprochen. Ausgebildete ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen informieren Sie zu den regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen wie Trost Café, Trauerwanderungen, Einzelgesprächen, Trauersprechstunde und dem Projekt „Malen für die Seele“ und berichten von ihren Erfahrungen.

Begleitet werden sie von Frau Martina Neldel, Koordinatorin, die als hauptamtliche Mitarbeiterin des Hospizkreises die organisatorischen Belange und Erstanfragen von betroffenen Menschen bearbeitet. Sie informiert zu weiteren Angeboten, wie z. B. Beratung zu Patienten- und Betreuungsverfügung sowie zur Vorsorgevollmacht.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60511.

**Termin:** Mo., 12.10.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Psychiatriemuseum Haar

Das Psychiatriemuseum in Haar skizziert die Geschichte der hier seit 1905 bestehenden psychiatrischen Einrichtungen – von der einstigen „Heil- und Pflegeanstalt Eglfing“ bis zum heutigen kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost. Die von einem Team ehemaliger Mitarbeiter des Klinikums entwickelte Schau zeigt eindrucksvoll, wie sich Therapie und Behandlung in den letzten 100 Jahren verändert haben.

Bei einem Rundgang führt Sie Frau Franziska Kurz unter anderem in einen rekonstruierten Wohnraum aus der Gründerzeit, einen Schlafsaal mit originaler Möblierung sowie Teile einer Isolierzelle, medizinisches Gerät und Kleidungsstücke. Thematisiert wird neben Krankengeschichten berühmter Patienten wie Oskar Maria Graf auch die Rolle der Einrichtung in der Zeit des Nationalsozialismus.

**Bitte beachten Sie:** Der Zugang zum Museum ist NICHT barrierefrei (1. Stock ohne Aufzug).

**Kostenfrei.** Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E60500.

**Termin:** Di., 13.10.2026 um 09:30 Uhr ab HdS mit dem Seniorenbus/Vereinsbus.

**Besuchen Sie uns auf [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) und erhalten tagesaktuelle Informationen zu unserem Programmangebot.**

## ***Ikebana im Herbst***



Ikebana - die japanische Kunst Blumen zu arrangieren - ist zeitgemäß und passend zu unserem westlichen Wohnstil. Mit wenigen Zweigen und Blüten entsteht ein harmonisches Arrangement. Die warmen Farben des Herbstes spiegeln sich im Ikebana-Arrangement in den Zweigen mit bunten Blättern oder Beeren und in den Blumen, wie Astern, Dahlien, kleine Chrysanthemen oder Achillea.

Sie stecken nach den Regeln einer jungen japanischen Ikebana-Schule (Sogetsu, gegründet 1927) ein modernes Arrangement. „Ikebana kann von jedem, zu jeder Zeit, an jedem Ort und mit jedem Material gestaltet werden“ war das Motto des Gründers der Sogetsu-Schule.

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. erworben werden.

**Kosten:** € 10,00 für Pflanzenmaterial. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W60602.

**Termin:** Mi., 14.10.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

## ***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.:** 26-3V60507.

**Termine:** Mo., 19.10.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Themennachmittag - Italien***



Das Haus der Senioren und senior-vision e.V. laden zu einem stimmungsvollen Italien-Themennachmittag ein. Wir reisen virtuell nach Italien, erleben Kultur und Geschichte, genießen italienische 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.:** 26-3V30101.

**Termin:** Sa., 24.10.2026 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

## ***Fit im Kopf und am Hocker in den Advent!***



Frau Röbisch kommt mit unterschiedlichen heiteren Gedächtnisübungen rund um die „staade Zeit“. Beim Gehirnjogging können alle mitmachen und die Übungen können zu Hause allein, zu zweit und/ oder auch in der Gruppe fortgeführt werden. Die Hockergymnastik richtet sich an Menschen, die Trainingseinheiten besser am Stuhl bewältigen können. Ein

paar Kalorien verbrannt, sind dann auch 2 Plätzchen zusätzlich keine Sünde mehr!

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W20100.

**Termin:** Mo., 26.10.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Liberaler Islam - (wie) geht das?***

Der Begriff Euro-Islam wurde von Bassam Tibi, dem syrischstämmigen Professor an der Uni Göttingen, im Jahre 1991 geprägt. Er wollte damit eine liberale, menschenrechtskonforme und progressive Form des Islam beschreiben. Kann es eine solche Form dieser Religion geben? Auch wenn das heute schwierig erscheint, in der Vergangenheit war der Islam oft liberaler als das Christentum und in seinen grundlegenden Schriften steckt auch das Potential dazu. Der Referent, Hermann Diehl, ist Diplom-Mathematiker und hat beruflich als Systemanalytiker gearbeitet. Er ist Mitglied der IGFM (Internationalen Gesellschaft für Menschenrechte) und beschäftigt sich schon seit Jahren mit den religiösen Ursachen von Problemen in Konfliktregionen, wie dem Nahen Osten. An der Münchner und Haarer Volkshochschule ist er Dozent für Islam und Islamismus.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 26-3V60504.

**Termin:** Di., 27.10.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Die Veeh-Harfe: Weihnachtslieder selbst spielen***



Der Satz „Weil Musik allen Spaß macht“ steht für ein Musikinstrument, das vor 37 Jahren erfunden wurde. Durch seine Einfachheit hat es in ganz Deutschland einen großen Spielerkreis. Im Haus der Senioren kann eine Veeh-Harfen-Gruppe entstehen und wir laden Interessierte zu einem Anfängerkurs ein. Beim Erlernen der Veeh-Harfe sind Notenkenntnisse nicht nötig, weil sie mit Unterlegblättern gespielt wird. Das Erlernen geht 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. Bei diesem Anfängerkurs erlernen Sie Weihnachtslieder mit dem Instrument zu spielen. In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Veeh-Harfe inkludiert und Sie können das Instrument zum Üben mit nach Hause nehmen. Petra Hamberger freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Infoterminal zum Kurs:** Do., 22.10.2026 um 14:00 Uhr im HdS. **Anmeldendr.:** 26-3W50302.

**Kosten:** € 65,00 € (inkl. € 15,00 f. Leihinstrument). Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 26-3W50301.

**Termin:** Do., 29.10., 12.11., 26.11. und 10.12.2026 um 14:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***DISCO BEST AGE - Tanz der Generationen***

### ***After Work Party***



**RETJA**  
Lebensfreude im Alter

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!

Mit freundlicher Unterstützung durch Retla e.V.

**Unkostenbeitrag:** € 6,00. Anmeldung nicht erforderlich!

**Termin:** Fr., 30.10.2026 ab 18:00 bis 22:00 Uhr im WFH-Ratssaal.

## ***Das ROOF Jazz Trio spielt: „Mal klein (Combo), mal groß (Bigband)“***

Wir spielen für Sie diesmal bekannte und beliebte Jazz Evergreens, die von kleineren Ensembles bekannt gemacht wurden und zusätzlich 'Ohrwürmer' von klassischen Bands der Bigband Ära. In unserer 'Pop Corner' werden Sie wie immer vertraute Oldies entdecken. Klaus Lutz (Schlagzeug), Armin Schirmer (Piano, E-Piano, Orgel) und Gert Stangl (Flöte, Gitarre, E-Bass) freuen sich auf Ihren Besuch. Maximale Teilnehmerzahl: 30.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 26-3K60701.

**Termin:** Sa., 31.10.2026 um 16:00 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG.



Die Geschichte Persiens wird in unseren Schulbüchern nur am Rande gestreift. Doch welche eigenständige Entwicklung nahm diese Region der Erde zwischen Abendland und fernem Osten und welche einzigartigen kulturellen Denkmäler hat sie hinterlassen?

Diesen interessanten Fragen wollen wir nachgehen und zugleich den heutigen Iran bei einer Studienreise näher kennen lernen.

Die Reise führt uns nach Teheran und dann zunächst weiter nach Norden an das Kaspische Meer. Danach sehen wir im Westen Ardabil, Täbris und Armenien im westlichsten Zipfel des Iran. Auf dem Weg nach Süden vorbei an Hamadan, Khorramabad und Susa erreichen wir Shiras, Firusabad und Persepolis, ehe wir über Yazd in die großartige Stadt Isfahan gelangen.

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., 07.11.2026 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus - Nordfoyer.

### ***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 und freut sich über Ihre Teilnahme.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60510.

**Termin:** Mo., 09.11.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### ***Lichterfest im HdS-Garten***

Mit Kerzen, Fackeln und Laternen, wollen wir beim Lichterfest zum Martinstag im HdS-Garten wieder für eine gemütliche Stimmung sorgen. Für die innere Stimmung gibt es Glühwein, Punsch, ein kleines Gebäck und hoffentlich viele Freunde und Bekannte, die Sie treffen werden.

Das Fest findet bei jedem Wetter statt. Bitte ziehen Sie sich warm an! Für Regen- und Schneeschutz ist gesorgt.

**Kosten:** € 7,00. Anmeldung erforderlich bis spätestens 06.11.2026. **Anmeldenr.:** 26-3A60901.

**Termin:** Di., 10.11.2025 um 15:30 im HdS Garten.

### ***Unterwegs mit einem Großsegler***

Im September 2025 flogen wir nach Nizza in Frankreich, wo das Segelschiff „Star Flyer“ im Hafen lag. Mit diesem Viermaster wollten wir in der kommenden Woche Ziele am Ligurischen Meer anlaufen. Erstes Ziel war die Hafenstadt Lerici in Italien, ein eher wenig bekannter Ort. Dagegen ist die nächste Anlaufstelle, Portoferraio, die Hauptstadt von Elba, als Verbannungsort Napoleons deutlich bekannter. Dort hatten wir die erste Gelegenheit, uns mit seinem Wirken während seines Aufenthalts auf Elba zu beschäftigen. Die nächste Station war die Stadt Bonifacio auf der Insel Korsika.

Hier hat Napoleon keine besonderen Spuren hinterlassen, sodass wir uns hauptsächlich mit der Lage und Geschichte des Ortes befassen. Ähnliches gilt für den folgenden Hafen, Alghero auf Sardinien, wo – wie auch in Bonifacio – die wechselnden Herrschaften über die Stadt ihre Spuren hinterlassen haben.

Bei der nächsten Station des Törns, Ajaccio, wiederum auf Korsika, zeigt sich ein ähnlicher Verlauf der geschichtlichen Ereignisse. Da dies zugleich Napoleons Geburtsstadt ist, gibt es hier jedoch zahlreiche interessante Berührungspunkte mit dem Kaiser und der Familie Bonaparte. Die vorletzte Etappe brachte uns zurück auf das Festland nach Monaco. Hier beschäftigen wir uns nicht mehr mit den Bonapartes, sondern mit den Grimaldis, ehe wir die letzte Etappe nach Nizza zurücklegen, wo die Reise schließlich zu Ende geht. Allan Watson freut sich über das Gesehene zu berichten.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60501.

**Termin:** Sa., 14.11.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### ***Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen***

---

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst aus Japan, die die Lebensenergie für Körper, Geist und Seele harmonisiert. Energieblockaden, die beispielsweise durch Frust, Wut, Sorge, Angst oder Trauer entstehen, können sich auflösen: Immunitäts- und Vitalitätssteigerung sind eine natürliche Folge. Wir sitzen und regenerieren auf Stühlen. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Stefanie Möslin.

**Kosten:** € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3W60601.

**Termin:** Di., 17.11.2026 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### ***Apulien – eine Studienreise am Absatz des italienischen Stiefels Italiens***

---



Warum sollte man sich Apulien nicht einmal näher anschauen? Dafür gibt es gute Gründe wie: 44% der Olivenproduktion Italiens kommen von hier. Die Anzahl mittelalterlicher Kirchen ist riesig. Eine Höhlenstadt in der Nachbarregion Basilikata ist weltweit einzigartig, und ein unter dem Staufer-Kaiser Friedrich II. errichtetes, monumentales Kastell gibt noch heute Rätsel auf. Gisela und Günther Knöckel unternahmen daher im Mai 2023 eine organisierte Studienreise durch Puglia, wie die Italiener die Region am Absatz des italienischen Stiefels nennen, mit Abstechern in die benachbarte Basilikata. Wer sich für wie Nomadenzelte aussehende Steinhäuser, Trulli genannt, für byzantinische Grottenkirchen, normannische Kathedralen, staufische Kastelle und Barockbauten interessiert, sollte sich den audio-visuellen, 64-minütigen Reisebericht von Günther Knöckel anschauen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60200.

**Termin:** Sa., 21.11.2026 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### ***Altes und Neues Rathaus München***

---

Im Neuen Rathaus werden wir u.a. die zwei Sitzungssäle und die Juristische Bibliothek besichtigen. Im großen Sitzungssaal ist insbesondere das Gemälde von Karl-Theodor von Piloty sehenswert.

In den Rathausgängen bekommen die Gäste einige historische Fenster erklärt. Diese mittelalterlich anmutenden Maßwerk-Fenster sind von zahlreichen wichtigen Persönlichkeiten Münchens gesponsert worden und weisen oft auf deren Familiengeschichte hin.

Zum Abschluss im Neuen Rathaus werden wir noch auf den Balkon gehen, auf dem u.a. der FC-Bayern seine Meisterschaften feiert.

Beim Besuch im Alten Rathaus besichtigen wir den ehem. Tanz- und Festsaal mit seinem historischen Tonnengewölbe und den berühmten Morisken-Tänzern. Zahlreiche Ereignisse haben in diesen Räumlichkeiten stattgefunden. Bei der Führung wird darüber berichtet.

Herbert Seubert begleitet Sie zu diesem interessanten Einblick in einen Teil der Münchner Stadtgeschichte.

**Kosten:** € 10,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E60504.

**Termin:** Sa., 28.11.2026 um 09:00 Uhr ab S-Bahnhof Ottobrunn.



## Wintermärchen - die etwas andere Weihnachtsfeier

---

Mitten im Winter liegt Weihnachten. Aber davor und danach hat der Winter auch viel zu bieten. Das Haus der Senioren widmet sich deshalb in seiner Weihnachtsfeier dieser Jahreszeit. Carmen Schwab wird Sie auf der Reise begleiten.

Wir freuen uns dieses Jahr wieder darauf, alle Ottobrunner Senioren, die Freunde unseres Hauses und alle Gruppenmitglieder im Leiberheim zu unserer vorweihnachtlichen Feier begrüßen zu dürfen. Rufen Sie uns doch bitte bis Montag, den 30.11.2026 an, wenn Sie mit unserem Seniorenbus abgeholt werden möchten.

**Kostenbeitrag:** € 8,00 für Kaffee und Gebäck sind an der Tageskasse zu entrichten.

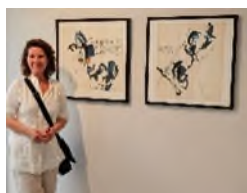
Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3A70701.

**Termin:** Do., 03.12.2026 um 14:30 Uhr im Wirtshaus Leiberheim, Nixenweg 9, 81739 München.



## Kunstverein Ottobrunn e.V. - Ausstellung „Ein Zwiegespräch“ von Sibylle Hammer

---



Im Dialog mit der Künstlerin: Die Geschichte hinter den Bildern. Gespräch mit der Malerin Sibylle Hammer anlässlich ihrer Ausstellung „Ein Zwiegespräch“ im Kunstverein Ottobrunn beim Rathaus. Der Kunstverein Ottobrunn präsentiert monatlich wechselnde Ausstellungen. Wichtig für uns ist, dass die Künstler/innen persönlich anwesend sind und mit den Besucher/-innen ins Gespräch über ihre Bilder, ihre Kunst kommen. Gerne bieten wir deshalb eine persönliche Führung durch die Künstler/innen für eine Gruppe des HdS nach der Vernissage an (diese findet immer am ersten Samstag nach Ausstellungsbeginn um 15:00 Uhr in der Galerie statt; siehe auch: [www.kunstverein-ottobrunn.de](http://www.kunstverein-ottobrunn.de)). Die Ausstellung der Ottobrunner Künstlerin Sibylle Hammer zeigt Werke von Kurt Hammer, Sibylle Hammer und einigen gemeinsamen Werken – ein imaginäres Gespräch zwischen zwei Künstlern – zwischen Vater und Tochter, zwischen zwei Verbundenen...

Sibylle Hammer freut sich über Ihr Interesse und auf anregende Gespräche mit Ihnen über die Geschichte hinter den Bildern.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3E60502.

**Termin:** Mi., 09.12.2026 um 10 Uhr, Galerie „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstraße 5 (neben dem König Otto Museum), Ottobrunn.

## Vielfältiges Südamerika

---



Südamerika ist für uns Europäer ein relativ unbekannter Kontinent. Die Bilder von Machu Pichu oder vom Zuckerhut in Rio kennt jeder, aber Südamerika ist mehr als die Kultur der Inkas und Sambatanz oder haben Sie schon mal von den Moches und vom Herrn von Sipan in Peru oder von der Tihuanaco-Kultur in Bolivien gehört? Wir waren 2014 und 2016 mehrere Wochen auf eigene Faust per Flugzeug und mit öffentlichem Bus unterwegs. Buenos Aires war unsere erste Station, von dort machten wir einen Abstecher nach Montevideo, fuhren weiter nach Chile und dann ging es ins Hochland von Bolivien und Peru. Von der Salar de Uyuni und den farbenfrohen Indio-Märkten in Bolivien, von der abenteuerlichen Busfahrt nach Chachapoyas und den neuen Ausgrabungen in Kuelap und in Chan Chan im Norden Perus berichtet Ilse Dominik in einer 2-teiligen Fotoschau.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-3V60203.

**Termine:** Teil 1 am Sa., 12.12.2026, Teil 2 am Sa., 19.12.2026 jeweils um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Schlaganfall unterm Weihnachtsbaum - Was nun?



Es kann jederzeit und überall passieren! 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.:** 26-3V60505.

**Termin:** Mo., 14.12.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Gefällt Ihnen unser Programm?

Möchten auch SIE Ihr Wissen oder Ihr  
Hobby teilen?

Wir suchen immer neue Dozierende,  
die ehrenamtlich

Vorträge oder Workshops anbieten.

Melden Sie sich bei uns im HdS

Tel. 089 – 608 572 89 oder

E-Mail: [hds@ottobrunn.de](mailto:hds@ottobrunn.de)

### Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?

Auf unserer Homepage [www.hds-ottobrunn.de](http://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.

# VERANSTALTUNGEN

| VERANSTALTUNGEN |        |       |       |                                                            |                       |      |             |
|-----------------|--------|-------|-------|------------------------------------------------------------|-----------------------|------|-------------|
| Datum           |        | Zeit  | Seite | August/September 2026                                      | Art der Veranstaltung | Anm. | Ort         |
| Do.             | 27.08. | 09:00 | 9     | Anmeldung - Einschreibung                                  | Anmeldung             | A    | HdS         |
| Mo.             | 07.09. | 15:00 | 6     | Schach spielen                                             | Spielen               | A    | HdS         |
| Mi.             | 09.09. | 10:00 | 7     | Kunstverein Ottobrunn e.V. Malerin Petra Schiller          | Führung               | A    | Kunstverein |
| Do.             | 10.09. | 08:45 | 7     | Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Westpark               | Führung               | A    | S-Bahn      |
| Do.             | 10.09. | 14:00 | 7     | Spielenachmittag                                           | Spielen               | A    | HdS         |
| Do.             | 10.09. | 14:30 | 7     | Pro & Contra                                               | Diskussion            | A    | HdS         |
| Mo.             | 14.09. | 10:00 | 8     | Richtig Erben und Vererben                                 | Vortrag               | A    | HdS         |
| Di.             | 15.09. | 14:30 | 8     | Das Leben und Schicksal von Ermanno Wolf-Ferrari, Teil I   | Vortrag               | A    | HdS         |
| Mi.             | 16.09. | 10:00 | 8     | Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente                  | Diskussion            | A    | HdS         |
| Do.             | 17.09. | 10:00 | 8     | Frühstück mit Klatsch und Tratsch                          | Austausch             | A    | HdS         |
| Do.             | 17.09. | 10:00 | 9     | Willkommens Café                                           | Schnuppern            | A    | HdS         |
| Sa.             | 19.09. | 10:00 | 9     | Einblicke in digitale Teilhabe – Erlebnisswelten entdecken | Vortrag               | -    | HdS         |
| Sa.             | 19.09. | 14:30 | 9     | Ludwig II – Unerhörtes ist geschehen!                      | Filmvorführung        | A    | HdS         |
| Mo.             | 21.09. | 10:00 | 9     | Frauen und Finanzen – Herausforderungen in Übergängen      | Vortrag               | A    | HdS         |
| Mo.             | 21.09. | 14:30 | 9     | Life Kinetik - Übungseinheiten                             | Workshop              | A    | HdS         |
| Mo.             | 21.09. | 15:00 | 10    | Auf dem Weg zu (mehr?) Sinn                                | Workshop              | A    | HdS         |
| Mo.             | 21.09. | 16:00 | 9     | Life Kinetik - Übungseinheiten                             | Workshop              | A    | HdS         |
| Di.             | 22.09. | 10:00 | 10    | Mode für Herbst und Winter                                 | Workshop              | A    | HdS         |
| Mi.             | 23.09. | 07:45 | 10    | Busausflug mit Heinz und Heidi                             | Busausflug            | A    | ab HdS      |
| Mi.             | 23.09. | 11:00 | 10    | Singen für alle!                                           | Singen                | A    | HdS         |
| Fr.             | 25.09. | 10:00 | 11    | Technik-Tricks beim Digital-Kaffee                         | Workshop              | A    | HdS         |
| Mo.             | 28.09. | 10:00 | 11    | AWO-Nachbarschaftshilfe stellt sich vor                    | Vortrag               | A    | HdS         |
| Di.             | 29.09. | 10:00 | 11    | Auf geht's zum Oktoberfest                                 | Ausflug               | A    | S-Bahn      |
| Datum           |        | Zeit  | Seite | Oktober 2026                                               | Art der Veranstaltung | Anm. | Ort         |
| Di.             | 06.10. | 11:30 | 11    | Helferfest (mit Einladung)                                 | Feier                 | A    | WFH         |
| Do.             | 08.10. | 14:00 | 7     | Spielenachmittag                                           | Spielen               | A    | HdS         |
| Do.             | 08.10. | 14:30 | 11    | Pro & Contra                                               | Diskussion            | A    | HdS         |
| Fr.             | 09.10. | 10:00 | 11    | Krimilesung der besonderen Art                             | Lesung                | A    | HdS         |
| Sa.             | 10.10. | 14:30 | 12    | Reisebericht Kuba                                          | Vortrag               | A    | HdS         |
| Mo.             | 12.10. | 10:00 | 12    | Trauerangebote im Hospizverein Ottobrunn e.V.              | Vortrag               | A    | HdS         |
| Di.             | 13.10. | 09:30 | 12    | Psychiatriemuseum Haar                                     | Führung               | A    | HdS         |
| Mi.             | 14.10. | 10:00 | 13    | Ikebana im Herbst                                          | Workshop              | A    | HdS         |
| Mo.             | 19.10. | 10:00 | 13    | Unerwartete Kosten in der Pflege vermeiden                 | Vortrag               | A    | HdS         |
| Mi.             | 21.10. | 10:00 | 8     | Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente                  | Diskussion            | A    | HdS         |
| Do.             | 22.10. | 10:00 | 9     | Willkommens Café                                           | Schnuppern            | A    | HdS         |
| Do.             | 22.10. | 14:00 | 14    | Die Veeh-Harfe: Infotermin                                 | Schnuppern            | A    | HdS         |
| Do.             | 22.10. | 14:30 | 8     | Das Leben und Schicksal von Ermanno Wolf-Ferrari, Teil II  | Vortrag               | A    | HdS         |
| Sa.             | 24.10. | 14:30 | 13    | Themennachmittag – Italien                                 | Workshop              | A    | HdS         |
| Mo.             | 26.10. | 10:00 | 13    | Fit im Kopf und am Hocker in den Advent                    | Workshop              | A    | HdS         |
| Di.             | 27.10. | 10:00 | 14    | Liberaler Islam – (wie) geht das?                          | Vortrag               | A    | HdS         |
| Mi.             | 28.10. | 11:00 | 10    | Singen für alle!                                           | Singen                | A    | HdS         |
| Do.             | 29.10. | 14:00 | 14    | Die Veeh-Harfe: Weihnachtslieder selbst spielen            | Workshop              | A    | HdS         |
| Fr.             | 30.10. | 18:00 | 14    | DISCO BEST AGE – Tanz der Generationen – After Work Party  | Party                 | A    | WFH         |
| Sa.             | 31.10. | 16:00 | 14    | Das ROOF Jazz Trio spielt                                  | Konzert               | A    | HdS         |

## VERANSTALTUNGEN

| Datum                                           |        | Zeit  | Seite | November 2026                                    | Art der Veranstaltung | Anm. | Ort             |
|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------------------------------------------------|-----------------------|------|-----------------|
| Sa.                                             | 07.11. | 14:30 | 15    | Reisebericht Iran – Persien                      | Vortrag               | A    | WFH             |
| Mo.                                             | 09.11. | 10:00 | 15    | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung         | Vortrag               | A    | HdS             |
| Di.                                             | 10.11. | 15:30 | 15    | Lichterfest im HdS-Garten                        | Feier                 | A    | HdS             |
| Do.                                             | 12.11. | 14:00 | 7     | Spielenachmittag                                 | Spielen               | A    | HdS             |
| Do.                                             | 12.11. | 14:30 | 7     | Pro & Contra                                     | Diskussion            | A    | HdS             |
| Sa.                                             | 14.11. | 14:30 | 15/16 | Unterwegs mit einem Großsegler                   | Vortrag               | A    | HdS             |
| Di.                                             | 17.11. | 09:30 | 16    | Jin Shin Jyutsu                                  | Workshop              | A    | HdS             |
| Mi.                                             | 18.11. | 10:00 | 8     | Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente        | Diskussion            | A    | HdS             |
| Do.                                             | 19.11. | 10:00 | 8     | Frühstück mit Klatsch und Tratsch                | Austausch             | A    | HdS             |
| Do.                                             | 19.11. | 10:00 | 9     | Willkommens Café                                 | Schnuppern            | A    | HdS             |
| Sa.                                             | 21.11. | 14:30 | 16    | Reisebericht Apulien                             | Vortrag               | A    | HdS             |
| Mi.                                             | 25.11. | 11:00 | 10    | Singen für alle!                                 | Singen                | A    | HdS             |
| Sa.                                             | 28.11. | 09:00 | 16    | Altes und Neues Rathaus München                  | Führung               | A    | S-Bahn          |
| Datum                                           |        | Zeit  | Seite | Dezember 2026                                    | Art der Veranstaltung | Anm. | Ort             |
| Do.                                             | 03.12. | 14:30 | 17    | Wintermärchen – die etwas andere Weihnachtsfeier | Feier                 | A    | Nbb.Lei-berheim |
| Mi.                                             | 09.12. | 10:00 | 17    | Kunstverein Ottobrunn e.V.                       | Führung               | A    | Kunstver-ein    |
| Mi.                                             | 09.12. | 10:00 | 8     | Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente        | Diskussion            | A    | HdS             |
| Do.                                             | 10.12. | 14:00 | 7     | Spielenachmittag                                 | Spielen               | A    | HdS             |
| Do.                                             | 10.12. | 14:30 | 7     | Pro & Contra                                     | Diskussion            | A    | HdS             |
| Sa.                                             | 12.12. | 14:30 | 17    | Reisebericht Vielfältiges Südamerika             | Vortrag               | A    | HdS             |
| Mo.                                             | 14.12. | 10:00 | 18    | Schlaganfall unterm Weihnachtsbaum – Was nun?    | Vortrag               | A    | HdS             |
| Mi.                                             | 16.12. | 11:00 | 10    | Singen für alle!                                 | Singen                | A    | HdS             |
| Do.                                             | 17.12. | 10:00 | 9     | Willkommens Café                                 | Schnuppern            | A    | HdS             |
| HdS Weihnachtsurlaub: 23.12.2026 bis 06.01.2027 |        |       |       |                                                  |                       |      |                 |

**Das Haus der Senioren und der  
Seniorenbus gehen vom  
23.12.2026 bis zum 06.01.2027  
in die Weihnachtspause.**



Das HdS-Team wünscht Ihnen angenehme Weihnachtstage und ein gutes Ankommen im neuen Jahr 2027.

## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

Diese Gruppen treffen sich regelmäßig. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Bei Anruf im Büro (Tel.: 608 572 89) erfahren Sie Näheres.**

| Zeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     | Sport und Bewegung                                | Leitung           | Rhythmus   | Kosten / 10x     | Ort    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------|------------|------------------|--------|
| Mo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 09:30               | <b>Wirbelsäulengymnastik</b>                      | Horst Fleck       | wöchentl.  | € 30,00          | FLH    |
| Di.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 09:15               | <b>Yoga</b>                                       | Beata Szilagyi    | wöchentl.  | € 80,00          | FLH    |
| Di. o.<br>Mi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 09:30               | <b>Fahrradtouren</b>                              | Wolfgang Thiering | wöchentl.  | —                | ab HdS |
| Di.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13:00               | <b>Wassergymnastik</b>                            | Horst Fleck       | wöchentl.  | € 30,00          | Phönix |
| Di.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15:45               | <b>Kegeln</b>                                     | Helmut Wätzig     | wöchentl.  | —                | HSH    |
| Mi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 09:00 +<br>09:45    | <b>ZAB - Wassergymnastik</b>                      | Rita Regele       | wöchentl.  | € 27,00/ € 40,00 | Phönix |
| Mi. o.<br>Do.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | nach Ab-<br>sprache | <b>Bergwanderungen Gruppe A+B</b>                 | Horst Albert      | wöchentl.  | —                | ab HdS |
| Do.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10:00               | <b>Bewegungstherapie</b>                          | Waltraud Riemann  | wöchentl.  | € 30,00          | FLH    |
| Fr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 09:45               | <b>QiGong</b>                                     | Horst Fleck       | wöchentl.  | € 30,00          | FLH    |
| Zeit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     | Spiel und Unterhaltung                            | Leitung           | Rhythmus   | Kosten / 10x     | Ort    |
| Mo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15:00               | <b>Schach spielen</b>                             | Stefan Reppert    | monatlich  | —                | HdS    |
| Di.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14:30               | <b>Lesezirkel/Buchbesprechung</b>                 | Eva Ertl          | monatlich  | —                | HdS    |
| Do.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14:30               | <b>Pro &amp; Contra – Aktuelles Zeitgeschehen</b> | Günther Knöckel   | monatlich  | —                | HdS    |
| Mi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13:00               | <b>Begegnungen und Kontakte</b>                   | Eva Ertl          | wöchentl.  | —                | HdS    |
| Mi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15:00               | <b>Schafkopf</b>                                  | Heidi Spiegler    | 14-täglich | —                | HdS    |
| Do.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10:00               | <b>WillkommensCafé</b>                            | Eva Ertl          | monatlich  | —                | HdS    |
| Do.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10:00               | <b>Bücherflohmarkt</b>                            | Mechthild Ziegler | monatlich  | —                | HdS    |
| Do.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14:00               | <b>Spielenachmittag</b>                           | Renate Walz       | monatlich  | —                | HdS    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn</li> <li>• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn</li> <li>• Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn</li> <li>• S-Bahnhof - Fahrkartenautomat, 85521 Ottobrunn</li> <li>• HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn</li> <li>• Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg</li> <li>• Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn</li> <li>• WFH = Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn</li> </ul> |                     |                                                   |                   |            |                  |        |

## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

| Zeit |       | Computer                                                        | Leitung                                                       | Rhythmus   | Kosten / 10x | Ort           |
|------|-------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|
| Fr.  | 10:00 | <b>Technik-Tricks beim „Digital-Kaffee“</b>                     | W. Keinert, W. Köttig,<br>O. Zapf, D. Schwägerl<br>vhs SüdOst | monatlich  | —            | HdS           |
| Zeit |       | Kreatives                                                       | Leitung                                                       | Rhythmus   | Kosten / 10x | Ort           |
| Mo.  | 09:00 | <b>Kreativgruppe Holz</b>                                       | Uwe Richter                                                   | wöchentl.  | —            | WFH           |
| Mo.  | 14:00 | <b>Happy Strings (Gitarrengruppe)</b>                           | Günther Eichner                                               | 14-täglich | —            | HdS           |
| Di.  | 10:00 | <b>Freies Malen</b>                                             | Andrea Keinert                                                | 14-täglich | —            | HdS/<br>Nbbg. |
| Di.  | 17:00 | <b>Jazz-Club im HdS</b>                                         | Peter Schlaus                                                 | monatlich  | —            | HdS           |
| Mi.  | 09:30 | <b>Töpfern</b>                                                  | Wiebke Rosemann-Suppa                                         | wöchentl.  | € 30,00      | HdS           |
| Mi.  | 14:00 | <b>Zeichnen</b>                                                 | Anne Knoop                                                    | wöchentl.  | € 30,00      | HdS           |
| Zeit |       | Sprachen                                                        | Leitung                                                       | Rhythmus   | Kosten / 10x | Ort           |
| Mo.  | 10:00 | <b>Conversation française</b>                                   | Anne Knoop                                                    | 14-täglich | € 30,00      | HdS           |
| Mo.  | 10:00 | <b>Spanisch</b>                                                 | Heymi Ancalle de<br>Kapfhamer.                                | wöchentl.  | —            | HdS           |
| Di.  | 09:00 | <b>Englisch Anfängerkurs: Welcome and Hello!</b>                | Bettina Richter                                               | wöchentl.  | —            | HdS           |
| Do.  | 09:15 | <b>English for advanced learners</b>                            | Jennifer Mikulla                                              | wöchentl.  | € 30,00      | HdS           |
| Do.  | 11:00 | <b>English: Use it or lose it</b>                               | Jennifer Mikulla                                              | wöchentl.  | € 30,00      | HdS           |
| Fr.  | 08:45 | <b>Italienisch für Anfänger<br/>mit geringen Vorkenntnissen</b> | Paola Caroli                                                  | wöchentl.  | € 40,00      | HdS           |
| Fr.  | 10:00 | <b>Conversazione in lingua italiana</b>                         | 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, Florian Schardt, Erster Bürgermeister  
**Copyright:** Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet.  
**Programmgestaltung:** Ingeburg Date und Claudia Mäßiggang in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe  
**Redaktionsleitung:** Ingeburg Date  
**Auflage:** 3.800 Stück  
**Druck:** Druck&Medien SCHREIBER GMBH, Fichtenstraße 8, 82061 Neuried  
**Fotos:** Klaus Bichlmeier, Angelika Denig, Ilse Dominik, Freepik/magnific, Anja Groß, Petra Hamberger, Sibylle Hammer, Home Instead, Hospizverein Ottobrunn e.V., Karl Heinz Jendges, Günther Knöckel, Sabine Eva Meier, Retla e.V., Petra Schiller  
**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.

## 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](http://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 III/2026)

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

Meine Daten werden ausschließlich zur Verarbeitung im Haus der Senioren verwendet 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                                                 | €     | ✓ |
|-------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------|-------|---|
| 26-3B60101                    | Mi.    | 23.09. | 07:45 | 10    | Von der Tiefe des Bergbaus zur Höhe des Bayerischen Rigi    | 30,00 |   |
| <b>VORTRÄGE</b>               |        |        |       |       |                                                             |       |   |
| 26-3V60509                    | Mo.    | 14.09. | 10:00 | 8     | Richtig Erben und Vererben                                  | —     |   |
| 26-3V60502                    | Di.    | 15.09. | 14:30 | 8     | Das Leben und Schicksal von Ermanno Wolf-Ferrari Teil I     | —     |   |
| 26-3V60506                    | Mo.    | 21.09. | 10:00 | 9     | Frauen und Finanzen – Herausforderungen in Übergängen       | —     |   |
| 26-3V60508                    | Mo.    | 28.09. | 10:00 | 11    | AWO-Nachbarschaftshilfe stellt sich vor                     | —     |   |
| 26-3V30501                    | Fr.    | 09.10. | 10:00 | 11    | Krimilesung der besonderen Art                              | —     |   |
| 26-3V60202                    | Sa.    | 10.10. | 14:30 | 12    | Reisebericht Kuba                                           | —     |   |
| 26-3V60511                    | Mo.    | 12.10. | 10:00 | 12    | Trauerangebote im Hospizkreis Ottobrunn e.V.                | —     |   |
| 26-3V60507                    | Mo.    | 19.10. | 10:00 | 13    | Unerwartete Kosten in der Pflege vermeiden                  | —     |   |
| 26-3V60503                    | Do.    | 22.10. | 14.30 | 8     | Das Leben und Schicksal von Ermanno Wolf-Ferrari Teil II    | —     |   |
| 26-3V60504                    | Di.    | 27.10. | 10:00 | 15    | Liberaler Islam – (wie) geht das?                           | —     |   |
| 26-3V60510                    | Mo.    | 09.11. | 10:00 | 15    | Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung                    | —     |   |
| 26-3V60501                    | Sa.    | 14.11. | 14:30 | 15    | Unterwegs mit einem Großsegler                              | —     |   |
| 26-3V60200                    | Sa.    | 21.11. | 14:30 | 16    | Reisebericht Apulien                                        | —     |   |
| 26-3V60203                    | Sa.    | 12.12. | 14:30 | 17    | Reisebericht Vielfältiges Südamerika                        | —     |   |
| 26-3V60505                    | Mo.    | 14.12. | 10:00 | 18    | Schlaganfall unterm Weihnachtsbaum – Was nun?               | —     |   |
| <b>ANDERE VERANSTALTUNGEN</b> |        |        |       |       |                                                             |       |   |
| 26-3F30206                    | Mi.    | 26.08. | 15:00 | 6     | Schafkopf                                                   | —     |   |
| 26-3F30205                    | Mo.    | 07.09. | 15:00 | 6     | Schach spielen (4 Termine)                                  | —     |   |
| 26-3E60501                    | Mi.    | 09.09. | 10:00 | 7     | Kunstverein Ottobrunn e.V. Malerin Petra Schiller (Führung) | —     |   |
| 26-3E10401                    | Do.    | 10.09. | 08:45 | 7     | Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Westpark                | —     |   |
| 26-3W30601                    | Mi.    | 16.09. | 10:00 | 8     | Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente (4 Termine)       | —     |   |
| 26-3F60301                    | Do.    | 17.09. | 10:00 | 8     | Frühstück mit Klatsch und Tratsch                           | 4,00  |   |
| 26-3S70101                    | Do.    | 17.09. | 10:00 | 9     | WillkommensCafé                                             | —     |   |
| 26-3V60512                    | Sa.    | 19.09. | 10:00 | 9     | Einblicke in digitale Teilhabe – Immersive Erlebniswelten   | —     |   |
| 26-3E50501                    | Sa.    | 19.09. | 14:30 | 9     | Ludwig II – Unerhörtes ist geschehen! (Filmvorführung)      | 7,00  |   |
| 26-3F10101                    | Mo.    | 21.09. | 14:30 | 9     | Life Kinetik (6 Termine)                                    | 30,00 |   |
| 26-3F10102                    | Mo.    | 21.09. | 16:00 | 9     | Life Kinetik (6 Termine)                                    | 30,00 |   |
| 26-3W30605                    | Mo.    | 21.09. | 15:00 | 10    | Auf dem Weg zu (mehr?) Sinn                                 | —     |   |
| 26-3W60600                    | Di.    | 22.09. | 10:00 | 10    | Mode für Herbst und Winter                                  | —     |   |
| 26-3W30401                    | Mi.    | 23.09. | 11:00 | 10    | Singen für alle! (4 Termine)                                | —     |   |
| 26-3E60001                    | Di.    | 29.09. | 10:00 | 11    | Auf geht's zum Oktoberfest                                  | —     |   |
| 26-3E60500                    | Di.    | 13.10. | 09:30 | 12    | Psychiatriemuseum Haar                                      | —     |   |
| 26-3W60602                    | Mi.    | 14.10. | 10:00 | 13    | Ikebana im Herbst                                           | 10,00 |   |
| 26-3W50302                    | Do.    | 22.10. | 14:00 | 14    | Die Veeh-Harfe: Infotermin                                  | —     |   |
| 26-3V30101                    | Sa.    | 24.10. | 14:30 | 13    | Themennachmittag – Italien                                  | —     |   |
| 26-3W20100                    | Mo.    | 26.10. | 10:00 | 13    | Fit im Kopf und am Hocker im Advent                         | —     |   |
| 26-3W50301                    | Do.    | 29.10. | 14:00 | 14    | Die Veeh-Harfe: Weihnachtslieder selbst spielen (4 Termine) | 65,00 |   |
| 26-3K60701                    | Sa.    | 31.10. | 16:00 | 14    | Das ROOF Jazz Trio spielt                                   | —     |   |
| 26-3A60901                    | Di.    | 10.11. | 15:30 | 15    | Lichterfest im HdS-Garten                                   | 7,00  |   |
| 26-3W60601                    | Di.    | 17.11. | 09:30 | 16    | Jin Shin Jyutsu                                             | 5,00  |   |
| 26-3F60302                    | Do.    | 19.11. | 10:00 | 8     | Frühstück mit Klatsch und Tratsch                           | 4,00  |   |
| 26-3E60504                    | Sa.    | 28.11. | 09:00 | 16    | Altes und Neues Rathaus München (Führung)                   | 10,00 |   |
| 26-3A70701                    | Do.    | 03.12. | 14:30 | 17    | Wintermärchen – die etwas andere Weihnachtsfeier            | 8,00  |   |
| 26-3E60502                    | Mi.    | 09.12. | 10:00 | 17    | Kunstverein Ottobrunn e.V. – Kurt und Sibylle Hammer        | —     |   |

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