



TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Juni bis September 2019

II 2019 / Ausgabe 139



Vorwort Thomas Loderer	3
Vorwort Ingeburg Date	3
Das Haus der Senioren / Allgemeines	4
Schnupperveranstaltung.....	4

Ausflüge / Führungen

Drei-Tage-Fahrt zum Bodensee	5
Bürgermeisterfahrt	10
Halbtagesausflug nach Erl / Tirol.....	13

Sport / Bewegung / Gesundheit

Fahrradtouren im Sommer	5
Leichte Wanderungen	6
Bergwanderungen A und B	6
Entspannung im Wald.....	8
Jin Shin Jyutsu / Vortrag zum Mitmachen	8
Fahrradtour zum St.-Anna-Fest	11

Vorträge / Dia / Video

Mit dem Fahrrad durch Südostasien	7
Facetten der Islamdebatte	8
Frühling in West-Australien.....	9
Heilkraft Wasser.....	10
Wüsten der Bibel.....	11
Reiseberichte: Jemen und Sinai	12
Das Herz.....	12
Mode für Herbst und Winter	12
Richtig erben und vererben.....	13
Der Kilima Njaro.....	14
Heilpilze	14

Kultur / Bildung / Unterhaltung

Generalprobenabo der Mü. Philharmoniker ...	5
Schreibwerkstatt: Lebensgeschichte(n)	7
Pro & Contra	7
Lesezirkel	7
Bücherflohmarkt	7
Internetcafé.....	9
Gartenfest für Jung und Alt	9
Die ROOF-Band spielt: JAZZ goes LATIN	9
Sommerfest	10
Frühstücksmod.: Faszination Fotografie	10
Ottostraßenfest.....	11
Gemütl. Kaffeeplausch mit Salonmusik	13
Von Jetzt auf Gleich.....	13
Auf geht's zum Oktoberfest.....	14
Zusätzliche Frühstücksmoderationen	15

Außerdem

Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post?.....	8
Abfahrtszeiten / Busausflüge.....	11
Schnupperstunde	12
Monatliche Pflegesprechstunde	14
Fortlaufende Veranstaltungen	16 und 17
Veranstaltungskalender	18 bis 21
Infos zum Seniorenbus	20
Allgemeine Infos	22
Informationen zur Anmeldung	23
Impressum	23
Anmeldeformular (Rückseite)	24

Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren!

Nach diesem zwar kurzen, aber schneereichen und anstrengenden Winter steht uns nun hoffentlich ein schöner Sommer bevor. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, sich mit den Wandergruppen des HdS auf den Weg zu machen und sich so den Ratschlag, den Theodor Fontane in seinem Gedicht *Guter Rat* erteilt, zu eigen zu machen:

An einem Sommermorgen, da nimm den Wanderstab, es fallen alle Sorgen wie Nebel von dir ab.

Für unsere Reisefreudigen hält das HdS-Programm wieder interessante Angebote bereit: Busreisen mit Besichtigungen und Führungen, reizvolle Wanderungen, Radltouren durch unser schönes Umland... Vorträge und Angebote für sportliche Aktivitäten bieten außerdem eine gute Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und gemeinsamen Erleben.

Ganz besonders freue ich mich auf unseren gemeinsamen Jahresausflug („Bürgermeisterfahrt“) am 23. Juli, der uns unter anderem ins schöne Allgäu führen wird. Ich würde mich freuen, wenn Sie wieder zahlreich daran teilnehmen könnten.

Machen Sie von diesem abwechslungsreichen Programm regen Gebrauch! Dabei wünsche ich Ihnen, dass die eine oder andere Sorge für einige Stunden wie Nebel von Ihnen abfällt!

Ich wünsche Ihnen zu allem viel Freude und alles Gute!

Ihr Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Haus der Senioren-Team hat sich verändert. Unsere Heide Schmidts ist Ende Januar in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Wir danken für ihr überdurchschnittlich eingebrachtes Engagement und wünschen ihr alles Gute.

Die Gartensaison hat auch wieder begonnen. Die Bäume werden wieder grün und unser Garten erstrahlt in wahrer Blütenpracht. Uta Müßiggang, Charly Burgmeier und Rotraut Hennings investieren mit ihrer Gartengruppe viel Zeit, damit Sie, liebe Seniorinnen und Senioren, ihn zum Verweilen nutzen und sich in der angenehmen Atmosphäre immer wohlfühlen. Ich lade Sie ein, nehmen Sie unsere Programm-Angebote wahr. Gestatten Sie sich an interessanten Busfahrten, Diavorträgen, Frühstücksmoderationen und den vielfältigen Angeboten aus Sport und Bewegung, Computer, Spiel und Unterhaltung, Kreativem und Sprachen teilzunehmen. Lassen Sie sich so aus dem routinemäßigen Alltag von unseren engagierten Ehrenamtlichen entführen. Ihre Teilnahme ist die beste Anerkennung und Wertschätzung unserer Programmgruppe. Vielleicht wollten Sie schon immer unser Haus, unser Team und die angebotenen Aktivitäten kennenlernen. Gerne begrüße ich Sie auf unserer Schnupperveranstaltung (s. Seiten 4 und 12). Auch in diesem Jahr hat das Haus der Senioren vom 05. bis zum 30. August eine Sommerpause eingeplant. Ab Montag, den 02. September sind wir wieder für Sie da.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihre Ingeburg Date, Leitung im Haus der Senioren



DAS HAUS DER SENIOREN ...

...ist ein Treffpunkt für Freizeit-, Informations- und Bildungsangebote für ältere Bürger.



Das Team von links nach rechts: Sebastian Ewender, Ingeburg Date (Leitung), Fredo Jesse, Susanne Knispel, Andrea Keinert, Trudy Dorn und Julia Spiegler. Leider nicht auf dem Foto sind zwei unserer Seniorenbus-Fahrer: Heinz Ullrich und Veit Wunnerlich.

Unsere offene Begegnungsstätte in Ottobrunn lädt mit ihrem vielseitigen Veranstaltungsangebot zum Verweilen und unterhaltsamen Zeitvertreib sowie zu verschiedenen Weiterbildungsmöglichkeiten ein.

Für die Monate Juni bis September 2019 konnte dank unserer über hundert engagierten Ehrenamtlichen und Übungsleiter wieder ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm organisiert werden.

Wer das Haus und seine Aktivitäten näher kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, an der **Schnupperveranstaltung am Dienstag, dem 24.09.2019, um 10:00 Uhr teilzunehmen**. Sollten Sie verhindert sein, kommen Sie zur offenen Sprechstunde (siehe Seite 22) vorbei. Ingeburg Date zeigt Ihnen gerne das Haus und berät Sie.

Sie brauchen einen Fahrdienst? Im behindertengerecht ausgebauten Seniorenbus werden Sie von unseren Fahrern von Montag bis Donnerstag zwischen 08:30 Uhr und 14:00 Uhr innerhalb von Ottobrunn und dessen angrenzenden Gemeinden befördert.

Fahrten bitte rechtzeitig im Büro anmelden: Tel. 089 / 608 572 89

Sollten Sie unser gedrucktes Programmheft nicht benötigen, weil Sie sich im Internet auf unserer Homepage www.hds-ottobrunn.de oder auf der Homepage der Gemeinde (Bildung und Soziales / Haus der Senioren / Aktuelles Programm) informieren, geben Sie uns bitte Bescheid: hds@ottobrunn.de oder Tel.: 608 572 89.

Büro: Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Donnerstag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kontakt: HAUS DER SENIOREN, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn
Tel.: 089-608 572 89; Fax: 089-608 576 79; E-Mail: hds@ottobrunn.de
Internet: www.hds-ottobrunn.de

Offene Sprechstunden: Do. 27.06. und Do. 24.10.2019 ab 10:00 Uhr mit Ingeburg Date.

Erinnerung: Drei-Tage-Fahrt zum Bodensee / Busausflug

Zu Mittag wollen wir bereits im Hotel in Friedrichshafen essen. Am Nachmittag schauen wir uns Meersburg, Birnau und das Pfahlbaumuseum in Unteruhldingen an. Am Mittwoch fahren wir mit der Fähre von Meersburg nach Konstanz, wo uns eine Stadtbesichtigung und anschließend das Mittagessen erwarten. Weiter geht es zur Insel Mainau und nach deren Besichtigung mit dem Schiff zurück nach Friedrichshafen. Am Rückreisetag besuchen wir noch Lindau und Bregenz. Optional angeboten werden folgende Ausflüge, die vor Ort bezahlt werden müssen: Zeppelinmuseum, Dornier-Museum, Pfahlbaumuseum und die Fahrt mit der Pfänder-Seilbahn als Abschluss unserer Reise. Gegen 19:00 Uhr wollen wir wieder in Ottobrunn sein. Nur für bereits angemeldete Gäste. Gerhard Völkl und Fredo Jesse begleiten Sie.

Kosten: EZ € 235,00, Kursnr.: 2019-2-B03; DZ € 197,00, Kursnr.: 2019-2-B04.

Termin: **Di., 04.06. (bis Do., 06.06.2019) um 08:00 Uhr.** Abfahrt NUR ab HdS (A).

Fahrradtouren im Sommer



Bis Ende Oktober finden jeden Dienstag und Mittwoch unsere Fahrradtouren statt und zwar jeweils abwechselnd eine kürzere und eine längere Tour. Die kurzen Touren sind 40-60 km lang, die längeren 60-90 km. Radfahrer sind Fredo Jesse, Lothar Müller und Wolfgang Thiering für die kurzen Touren, Klaus Rieger und Günther La Roche für die längeren. Weitere erfahrene Tourenführer ergänzen dieses Team im Bedarfsfall.

Abfahrt vom Haus der Senioren (HdS) ist für alle Touren 09:30 Uhr. Wir kehren in einem bürgerlichen Gasthof am Zielort ein. Rückkehr nach Ottobrunn zwischen 15:00 und 17:00 Uhr. Typische Fahrge-schwindigkeiten sind 13-16 km/h bei den kurzen Touren, 16-20 km/h bei den längeren. Elektro- und Muskel-Biker fahren gemeinsam. Die Teilnahme an den Radtouren erfolgt auf eigenes Risiko. Es gelten die Inhalte der Teilnahmeerklärung, die im Büro einzusehen ist.

Kurze Touren (40-60 km)	
Dienstag	Mittwoch
04.06.19	
18.06.19	12.06.19
02.07.19	26.06.19
16.07.19	10.07.19
30.07.19	24.07.19
13.08.19	07.08.19
27.08.19	21.08.19
10.09.19	04.09.19
24.09.19	18.09.19

Lange Touren (60-90 km)	
Dienstag	Mittwoch
	05.06.19
11.06.19	19.06.19
25.06.19	03.07.19
09.07.19	17.07.19
23.07.19	31.07.19
06.08.19	14.08.19
20.08.19	28.08.19
03.09.19	11.09.19
17.09.19	25.09.19

Sondertouren: Wer außerhalb dieser Termine oder in einer E-Bike-Gruppe noch radeln will, kann an privat organisierten Sondertouren mitmachen.

Diese starten häufig auch an Orten außerhalb Ottobrunns, die kostenpflichtig mit Privat-Pkw, Bus oder S-Bahn erreicht werden. Sondertouren werden in den Radgruppen angekündigt.

Generalproben-Abo der Münchner Philharmoniker im Gasteig

Wir versuchen, wieder Karten für die Generalproben der Münchner Philharmoniker im Gasteig zu organisieren. Bei Redaktionsschluss waren leider die Termine und Titel der Werke noch nicht bekannt. Die Anmelde-liste liegt an den Anmeldetagen im HdS aus. Das Kartenkontingent ist begrenzt und die Anmeldung **verbindlich**.

Bitte verfolgen Sie die Informationen im HdS (Infotafel). So erfahren Sie auch, ob die Zuteilung erfolgreich war und wann Sie die Karten abholen und bezahlen können.

Leichte Wanderungen rund um München

Wir unternehmen in ungeraden Kalenderwochen immer mittwochs Tagesausflüge im S-Bahn-Bereich. Die Wanderzeit beträgt 3-4 Stunden. Wir nutzen die günstige MVV-Gruppentageskarte. Die Mittagszeit verbringen wir in einem netten Gasthof. Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk sind Voraussetzung. Dorothea Kunze (Tel.: 601 32 56) erwartet Sie um 09:00 Uhr an der S-Bahn Ottobrunn bei den Fahrkartenautomaten. Kursnr.: 2019-2-V07.



Termine: Mi., 05.06., 19.06., 03.07., 17.07., 31.07., 14.08., 28.08. 11.09. und 25.09.2019, jeweils um 09:00 Uhr ab S-Bahn Ottobrunn

Bergwanderungen A und B / Sommer 2019

Tourenbegleiter für die Gruppe A (leichte bis mittelschwere Bergwanderungen für geübte Wanderer mit guter bis sehr guter Kondition) sind Horst Albert, Franz Gammel und Axel Keller. Tourenbegleiter für die Gruppe B (vorwiegend leichte Bergwanderungen für Wanderer mit guter Ausdauer) sind Frieder Hölzel, Dieter Krauter und Reinhard Strugalla.

Die Anmelde-Liste sowie eine kurze Wegbeschreibung liegen ca. eine Woche vor der jeweiligen Wanderung im HdS (Vorraum) aus.

Dort findet auch am Vorabend der Wanderung um 17:00 Uhr eine kurze Vorbesprechung statt, in der ggf. Änderungen für die Tour und die Abfahrtszeiten ab HdS festgelegt werden – deshalb ist die Teilnahme an dieser Besprechung wichtig. Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Alle Begleiter freuen sich über eine rege Beteiligung! Änderungen sind möglich!

Die aktuellen Ziele findet man im Internet unter: www.senotto-aktuell.de



	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm
B	Do. 06.06.	Hochthörle Hütte, 1469 m	Eibsee	630
A	Do. 13.06.	Gern, 1981 m	Schönangeralm	950
B	Mi. 19.06.	Schweinsberg, 1514 m	Birkenstein	565
A	Do. 27.06.	Kompar, 2010 m	Hagelhütten	1000
B	Do. 04.07.	Hirschberg, 1670 m	Scharling	850
A	Do. 11.07.	Schinder, 1810 m	Valepp	920
B	Do. 18.07.	Soienwand, 1751 m	Sudelfeld	630
A	Do. 25.07.	Hoher Ziegspitz, 1864 m	Garm. Tierheim	1100
B	Do. 01.08.	Zwiesel, 1348 m	Bad Heilbrunn	750
A	Do. 08.08.	Großer Thraiten, 1852 m	Rosengasse	850
B	Mi. 14.08.	Kreuzbergalm, 1223 m	Hennerer	400
A	Do. 22.08.	Klammspitze, 1924 m	Linderhof	1100
B	Do. 29.08.	Jägerkamp, 1746 m	Spitzingsattel	620
A	Do. 05.09.	Seekarspitze, 2053 m	Achenkirch	1180
B	Do. 12.09.	Lochner Horn, 1448 m	Walchsee	780
A	Do. 19.09.	Schafreuter, 2101 m	Parkplatz Rißtal	1300
B	Do. 26.09.	Auracher Köpfl, 1231 m	Neuhaus	490

Schreibwerkstatt: Lebensgeschichte(n) festhalten / Workshop

Würden Sie gerne besondere Erlebnisse und Ereignisse aus Ihrem Leben zu Papier bringen, in einer kleinen Gruppe vortragen und Tipps und Anregungen zum Weiterschreiben bekommen? Ja? Dann freuen wir uns sehr, wenn Sie in unserer Schreibwerkstatt mitmachen. Mit Sörrine Winkler. Kursnr.: 2019-2-F01.

Termine: Start Do., 06.06.2019 um 10:00 Uhr, 14-tägig im HdS.



Pro & Contra - Aktuelles Zeitgeschehen / Gesprächskreis



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

Herbert Bauer freut sich auf Ihr Interesse und Ihr Mitwirken. Kursnr.: 2019-2-V09.

Termine: Fr., 07.06., 12.07. und 06.09.2019 um 14:30 Uhr im HdS.

Lesezirkel / Bücherbesprechung

Einmal im Monat, jeweils dienstags, bei Kaffee und Kuchen aus dem Lieblingsbuch vorlesen oder einfach nur zuhören – das ist unser Lesezirkel.

Eva Ertl freut sich auf Sie und Ihre Bücherfavoriten. Kursnr.: 2019-2-F06.

Termine: Di., 11.06., 16.07. und 17.09.2019 um 14:00 Uhr im HdS / Bücherei.



Bücherflohmarkt



Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr findet im Haus der Senioren ein Bücherflohmarkt mit Eva Ertl statt. Während dieser Zeit ist es auch möglich, gut erhaltene Bücher zu spenden. Bitte keine Bildbände und Kochbücher!

Termine: Do., 13.06., 18.07. und 19.09.2019 ab 14:00 Uhr im HdS.

Mit dem Fahrrad auf eigene Faust durch Thailand, Laos, Kambodscha und Vietnam / digitale Bildshow

Wie kommt man auf die Idee, mit dem Fahrrad entlang dem Mekong auf eigene Faust durch Südostasien zu fahren??? Angeregt hat dies Tochter Maria, die ihre Hochzeitsreise mit dem Fahrrad in Thailand und Laos verbrachte. Nach vier Wochen musste der Ehemann nach Hause, aber Maria hatte wegen eines Jobwechsels weitere vier Wochen Zeit. Ist doch naheliegend, dass dann die Eltern kommen und das Abenteuer fortgesetzt wird. Am 17.01.2011 wurden wir von Tochter und Schwiegersohn auf dem Bahnhof von Nong Khai abgeholt und die Tour ging sofort los.

Vorher geplant habe ich wie immer nur die Flüge und die GPS-Tracks. Wir haben viel gesehen, viel erlebt, oft abseits von Touristenrouten, wo kein Bus mit Backpackern hinkommen kann, lasst Euch überraschen! Mit Peter Danninger. Kosten: € 2,00; Kursnr.: 2019-2-V05.

Termin: Sa., 15.06.2019 um 14:30 Uhr im HdS (A).



Entspannung im Wald / spazieren gehen

Was ist dran an dem neuen Trend: Waldbaden? Gemeinsam spüren wir die Waldluft und die Heilkraft der Bäume und ihre Wirkung auf unseren Körper. Wir erfahren, wie die Heilkraft der Natur einen positiven Einfluss, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, auf den menschlichen Körper nimmt. Wir treffen uns im HdS und gehen gemeinsam in den Bahnhofswald in Neubiberg. Jeder bekommt ein Waldduftspray aus ätherischen Bio-Baumölen. Mit Sieglinde Schuster-Hiebl. Kosten: € 6,00; Kursnr.: 2019-2-W01.

Termin: Mo., 17.06.2019 um 09:30 Uhr im HdS (A).

Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post? / Sprechstunde

Ein Krankenhausaufenthalt, danach noch eine Reha – und wenn man nach Hause kommt, wartet ein Berg von Briefen, sodass man leicht die Übersicht verliert. Vielleicht ist auch der Partner, der diese Dinge immer erledigt hat, verstorben oder kann sich nicht mehr darum kümmern. Barbara Ernst als Postpatin bietet Hilfestellung an, damit Sie den Überblick behalten.

Das funktioniert natürlich nur gemeinsam mit Ihnen.

Die Aufgaben eines Postpaten:

- Unterstützung beim Öffnen, Sortieren, Beantworten und Ablegen der Post
- Besprechung und Bearbeitung offizieller Schreiben
- Assistenz beim Ausfüllen von Formularen
- Unterstützung beim Zusammenstellen von Unterlagen für Anträge
- Keine Rechtsberatung und keine Betreuung

Sie erhalten Einzeltermine. Bitte unbedingt telefonische Anmeldung.

Kosten: € 3,00 für 45 Minuten. Kursnr.: 2019-2-F04.

Termine: Mo., 17.06., 01.07. und 02.09.2019 jeweils ab 10:00 Uhr im HdS (A).



Facetten der Islamdebatte / Vortrag

Pauschalurteile vermeiden, sowohl gegenüber dem Islam als auch gegenüber den Islamkritikern



In der Islamdebatte wird von vielen Seiten pauschal geurteilt. Damit werden Emotionen hochgepuscht und die sachliche Debatte bleibt auf der Strecke. Von manchen Kritikern wird der Islam in Bausch und Bogen abgelehnt, von den Islamvertretern werden oft sämtliche Probleme geleugnet. Dabei gibt es auch im Islam eine große Bandbreite, von gewaltaffinen Dschihadisten über gemäßigt liberale bis zu ausgesprochen mutigen Reformern. In dem Vortrag wird versucht, die einzelnen Argumentationslinien darzustellen. Mit Hermann Diehl.

Kosten: € 2,00; Kursnr.: 2019-2-V04.

Termin: Sa., 22.06.2019 um 14:30 Uhr im HdS (A).

Jin Shin Jyutsu - Stärkung des Energiesystems / Vortrag zum Mitmachen

Die Kunst der Selbstheilung durch das einfache Auflegen der eigenen Hände – zur Prävention sowie bei jeglichen Gesundheitsstörungen. Harmonie für Körper, Geist und Seele. Auch für Anfänger geeignet. Mit Stefanie Möslein, Kosten: € 2,00; Kursnr.: 2019-2-V13.

Termin: Di., 25.06.2019 um 09:30 Uhr im HdS (A).

Internet Café / gemeinsam das Android-Tablet entdecken / Workshop

Sie wollten schon immer einmal ohne Segel, Brett und Meer surfen? Sie haben die Chance, sich in lockerer Atmosphäre und doch unter fachkundiger Leitung frei im Internet zu bewegen. Bitte bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Tablet mit. An Tablets besteht zunehmendes Interesse. Deswegen bieten wir die Möglichkeit an, gemeinsam am Android-Tablet zu experimentieren. Bringen Sie Ihre Probleme und Fragen mit, dann tauschen wir in der Gruppe Erfahrungen aus und peilen miteinander Lösungen an. Mit Olaf Zapf. Kursnr.: 2019-2-F08.

Termine: Fr., 28.06., 26.07. und 27.09.2019 ab 09:00 Uhr im HdS.



Frühling in West-Australien / Video-Vortrag



Alleine der Bundesstaat West-Australien ist flächenmäßig sieben Mal so groß wie Deutschland, hat aber nur zwei Millionen Einwohner. Wer mit dem Camper durch dieses Land fährt, erlebt die blühende Landschaft in ursprünglicher Schönheit. In Wüsten, Canyons und an Meeresküsten sind Wildblumen und wilde Tiere zu sehen. Aber auch die Menschen hinterlassen Spuren und fördern Eisenerze, Gold und Edelsteine aus tiefen Minen. Helga und Gerhard Draugelates laden Sie herzlich ein.

Kosten: € 2,00; Kursnr.: 2019-2-V08.

Termin: Sa., 29.06.2019 um 14:30 Uhr im HdS (A).

Gartenfest mit Jung und Alt

„Einstein“, das Jugendzentrum des Kreis-Jugend-Rings Ottobrunn, und Eva Ertl organisieren einen lustigen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen (und auch anderen Getränken!). Eingeladen sind Senioren, deren Kinder und Enkelkinder sowie auch gerne andere Familienangehörige, Freunde, Nachbarn, Bekannte und... Der KJR steuert viele unterhaltsame Aktionen bei.

Das verspricht ein unvergesslicher Nachmittag zu werden!

Kosten: Keine, aber um eine Spende wird gebeten. Die Organisatoren freuen sich auf viele Mitmacher. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 07.07.2019. Kursnr.: 2019-2-A04.

Termin: So., 30.06.2019 um 14:00 Uhr im Garten des HdS.

Die ROOF Band spielt: JAZZ goes LATIN / Konzert

„Sommer, Sonne, Urlaub und Meer“ – unter diesem Motto gehen im Juli viele Mitmenschen auf Reisen. Diesem Trend möchte diesmal auch die ROOF Band folgen. Wenn auch nur im übertragenen Sinn machen wir – Jeannette Sanchez de Jorczyk, Peter Lamparter, Klaus Lutz, Armin Schirmer und Gert Stangl – uns auf in die Karibik und nach Südamerika. Wir präsentieren Ihnen flotte Latin-Rhythmen aus unserem Repertoire und freuen uns auf Ihren Besuch. Kosten: € 2,00; Kursnr.: 2019-2-A02.

Termin: Sa., 06.07.2019 um 16:00 Uhr im HdS (A).



Heilkraft Wasser / Workshop

Pfarrer Kneipp nutzte schon die Heilkraft des Wassers und seiner Pflanzen und deren Wirkung auf unseren Körper. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen praktischen Anwendungen er die Naturelemente zur Heilung benutzte.

Mit Sieglinde Schuster-Hiebl. Kosten: € 6,00. Kursnr.: 2019-2-W02

Termin: Mo., 08.07.2019 um 09:30 Uhr im HdS (A).



Sommerfest / Gartenfest

Für Sitzmöglichkeiten, Sonnenschirme und Getränke sorgen das HdS gemeinsam mit der Gartengruppe, aber das Essen – wie im Biergarten – bitte selbst mitbringen. Petrus ist informiert! Wir erwarten bestes Sommerwetter, nette Gäste und gute Stimmung, zu der die HdS-Hausbands Mittendrin und Happy Strings gerne ihren Beitrag in Form von fetziger Livemusik leisten. Und wer sagt, dass auf Rasen nicht getanzt werden kann, wird eines Besseren belehrt. Wenn dann alle außer ihrer Brotzeit auch das eigene Glas mitbringen, wird es wieder ein richtig schönes Fest.

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 20.07.2019. Kursnr.: 2019-2-A06.

Termin: Sa., 13.07.2019 um 13:00 Uhr im Garten des HdS (A).

Einladung zur Frühstücksmoderation / Vortrag

Faszination Fotografie

Fotografie und fotografieren ist viel mehr als nur Bilder knipsen! Begeben Sie sich mit Robert Schreiner auf eine Zeitreise von den Anfängen der Fotografie vor 200 Jahren bis heute. Anhand von vielen Beispielen aus allen Epochen und mehreren Genres können Sie sich selbst „ein Bild“ davon machen. Waltraud Wagner hält ein reichhaltiges Frühstück für Sie bereit. Kosten: € 4,00.

Kursnr.: 2019-2-M02.

Termin: Mo., 22.07.2019 um 09:00 Uhr im HdS (A).

Bürgermeisterfahrt / Busausflug

Busausflug mit Heinz Ullrich und Heidi Mullack

Unsere diesjährige Bürgermeisterfahrt führt uns zu mehreren Stationen am Ammersee. Als Erstes erkunden wir die Erdfunkstation in Raisting und deren über 50-jährige Historie als eine der ersten



weltweit gebauten Anlagen zur Kommunikation mit Satelliten. Gegen 12:00 Uhr geht es weiter zu einem gemeinsamen Mittagessen in Dießen. Gut gestärkt folgt um 14:00 Uhr die Besichtigung des Marienmünsters, wo wir anhand einer Führung mehr über die Geschichte des ehemaligen Stiftes, seine Architektur, sowie die Deckenfresken erfahren werden. Mit diesen Eindrücken treffen wir uns gegen 15:45 Uhr am Schiffssteg, um bei launigen Gesprächen gemütlich über den Ammersee zu schippern. Dem nicht genug fahren wir von Herrsching aus weiter zum „Heiligen Berg“ nach Andechs, bevor wir gegen 19:30 Uhr unsere Heimreise antreten und im Bus unsere zahlreichen Erlebnisse Revue passieren lassen. Kosten Bus: € 16,00; Schifffahrt und Eintritt: € 13,00. Optional: Marienmünster Dießen € 2,00 (wird vor Ort kassiert). Kursnr.: 2019-2-B01.

Termin: Di., 23.07.2019 um 07:45 Uhr ab HdS (A). Ankunft Ottobrunn ca.20:30 Uhr.

Fahrradtour zum St.-Anna-Fest

Diese leichte Fahrradtour (hin und zurück ca. 35 km) führt uns in die Nähe von Sauerlach nach Staucharting. Bei der Waldkapelle St. Anna (erbaut Ende des 17. Jahrhunderts) wird eine Feldmesse gelesen. Nach der anschließenden Segnung der prächtig geschmückten Pferde und -gespanne kommt das leibliche Wohl der Radler nicht zu kurz. Fredo Jesse führt Sie sicher nach Sauerlach und zurück und freut sich auf viele Mitradler. Kursnr.: 2019-2-A07.



Termin: Fr., 26.07.2019 um 07:30 Uhr ab HdS oder um 07:45 Uhr ab Parkplatz Phönix-Bad (A).

Wüsten der Bibel... / Digitale Tonbildschau



... unter diesem Motto wollen wir die Wüstengebiete im heutigen *Israel, Ägypten und Jordanien* erkunden. So führt uns unsere Studienreise im Westen des Jordantales von der *Wüste Negev* in Israel bis hinunter in die Wüsten Ägyptens auf der *Sinaihalbinsel*, zum *Mosesberg* und *Katharinenkloster*. Dann geht es zurück östlich des Jordantales ins *Wadi Rum* und nach *Petra* in Jordanien bis hinauf zum *Toten Meer*, wo in den

Felshöhlen von Qumram die frühesten Bibel-Schriften des Alten Testaments gefunden wurden. Erleben Sie die Faszination der Landschaften, Menschen und Geschichte an Hand von Bildern, die der Autor im Frühjahr 2011 fotografierte und mit Musik und Kommentaren zusammenstellte.

Dr. Karl Heinz Jendges freut sich auf viele Interessierte. Kosten: € 2,00; Kursnr.: 2019-2-V01.

Termin: Sa., 27.07.2019 um 14:30 Uhr im HdS (A).

Ottostraßenfest / Helfer gesucht

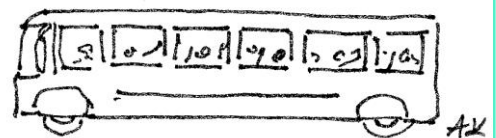
Das HdS plant mit einem aktiven Stand am Ottostraßenfest teilzunehmen. Dafür suchen wir Aktivisten, die uns beim Planen, Vorbereiten, Auf- und Abbau helfen und mit Freude unser Haus bei den Besuchern vorstellen. Geplant ist, dass jeder nicht mehr als eine Stunde Zeit investieren muss, sodass er/sie auch den Rest des Festes genießen kann. Bitte melden Sie sich im Büro des Hauses der Senioren oder füllen Sie den Anmeldezettel auf der Rückseite entsprechend aus.

Wir freuen uns auf Sie.

Termin: Sa., 07.09.2019 ab 09:00 Uhr vor Ort (A). Kursnr.: 2019-2-V06.

Abfahrtszeiten / Haltestellen für alle Busfahrten:

- 17 min: Haltestelle Birkenweg
- 15 min: Haltestelle Waldstraße (Ecke Putzbrunner Str.)
- 13 min: Haltestelle Lenbachallee (Ecke Putzbrunner Str.)
- 10 min: Haltestelle Tulpenweg (Ottostr./Lenbachallee)
- 7 min: Haltestelle Karl-Stieler-Straße (Gymnasium Ottobrunn)
- 3 min: Haltestelle Am Brunneck (Linie 221, zw. Stift Brunneck und ehem. Scheungraber)



Abfahrtszeit ab HdS, Mozartstraße 68 (siehe jeweiligen Abfahrtstermin)

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

Reiseberichte: Jemen und Sinai

Jemen: Die Reise beginnt in der Hauptstadt Sanaa. Von dort geht es in den Süden zum Roten Meer. In Kokha verbringen wir eine Nacht unter freiem Himmel. Unsere jemenitischen Begleiter unterhalten uns mit Musik und Tanz. Die zweite Tour führt nach Norden zum religiösen Zentrum Sadah. Auf dem Rückweg übernachteten wir nach einer haarsträubenden Geländewagenfahrt in einem weiteren Bergdorf: Shaharah. Ehe wir Sanaa wieder erreichen, suchen wir das Wadi Dhar mit dem bekannten Felspalast „Dar al Hajar“ auf. Danach geht es nach Osten. Unter anderem sehen wir in Marib die angeblichen Wirkungsstätten der legendären „Königin von Saba“ sowie im Wadi Hadramaut das „Chicago Arabiens“ – Shibam – mit seinen Hochhäusern. Die Rückfahrt erfolgt über die Küstenstraße am Indischen Ozean. In Aden endet die Reise auf unerwartete Weise.



Sinai: Zur Jahrtausendwende wollten wir mit Freunden etwas „Ungewöhnliches“ erleben. Die Wahl fällt auf „Kameltrekking“ im Sinai. Nach einem Besuch des Katharinen-Klosters und Besteigung des Mosesberg – Djebel Musa – treffen wir unsere Begleiter: Beduinen und Kamele. Mit ihnen geht es über Pässe und Berge – teilweise auf Kamelrücken, teilweise zu Fuß. Das neue Jahrtausend wird unter dem Sternenhimmel eingeläutet. Ehe wir den Weg nach Hause antreten, gönnen wir uns noch einen Tag Erholung am Roten Meer.

Mit Dr. Allan Watson. Kosten: € 2,00. Kursnr.: 2019-2-V03.

Termin: Sa., 14.09.2019 um 14:30 Uhr im HdS (A).

Das Herz / Workshop

Der Motor eines jeden Lebewesens: Kraftvoll, energiereich und immer im rhythmischen Takt des autonomen Nervensystems. Wie dieser gleichmäßige Takt erhalten bzw. unterstützt werden kann, zeigen verschiedene naturheilkundliche Richtungen auf.

Mit Sieglinde Schuster-Hiebl. Kosten: € 6,00; Kursnr.: 2019-2-W03.

Termin: Mo., 16.09.2019 um 09:30 Uhr im HdS (A).

Mode für Herbst und Winter / Vortrag

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.

Kursnr.: 2019-2-A08.

Termin: Do., 19.09.2019 um 09:00 Uhr im HdS (A).



Schnupperstunde

Sie möchten uns und das Haus der Senioren einmal persönlich kennenlernen? In einer kleinen Informationsveranstaltung erfahren sie unser umfangreiches Programm und erhalten einen Einblick in die Villa von Ermanno Wolf Ferrari. Ganz nebenbei erfahren Sie wertvolle Tipps rund um das Haus der Senioren und stellen sich in geselliger Runde vor.

Termin: Di., 24.09.2019 um 10:00 Uhr im HdS (A). Kursnr.: 2019-2-S02

Richtig erben und vererben / Vortrag

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. Kosten: € 2,00. Kursnr.: 2019-2-A05. **Termin: Fr., 20.09.2019 um 10:00 Uhr** im HdS (A).

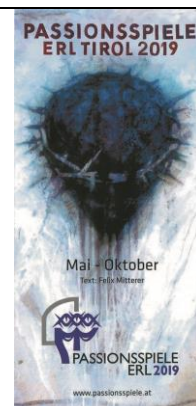
Halbtagesausflug zu den Passionsspielen in Erl / Tirol

Busausflug mit Margit und Heinz Ullrich

Die Passionsspiele Erl sind die ältesten Spiele im deutschsprachigen Raum. Alle sechs Jahre beteiligen sich rund 600 Laiendarsteller der Gemeinde Erl aktiv am Passionsspiel. Aufführungsdauer: 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr (inkl. Pause, Getränke, Imbiss). Wir fahren direkt von Ottobrunn nach Erl. Nach der Veranstaltung kehren wir beim Schneiderwirt in Nußdorf ein. Dort können wir in aller Ruhe das Mittagessen nachholen, eine Brotzeit machen, oder einen Kaffee trinken – jeder wie er möchte. Kosten Bus: € 18,00. Eintrittskarten und Imbiss: € 32,50.

Kursnr.: 2019-2-B02.

Termin: Sa., 21.09.2019 um 11:15 Uhr ab HdS (A).



Gemütlicher Kaffeepausch mit Salonmusik-Untermalung / Konzert



In dunkler *Nacht in Venedig* treffen sich *Carmen* und ihr *Rigoletto* heimlich zwecks *Zigeunerliebe*, beobachtet von *Traviata*, die eifersüchtig und getarnt mit einer *Maske in Blau* auf Rache sinnt. Ein *Freischütz* aus dem fernen Ort *Anatevka* soll ihr helfen. Aber dieser ballt nur die *Faust*, denn er hat keine Flinte. Auch eine nahe *Fledermaus* bleibt daher verschont. In dieser Stille kann der verliebte *Postillon von Lonjumeau* seine *Fair Lady* besuchen – weil ihr Gatte, der *Vogelhändler*, mit seinen Piepmätzen auf Reisen ist. *Porgy und Bess* wundern sich mal wieder über Europa... Eine schwungvolle Mischung bekannter und beliebter Melodien aus Oper/Operette/

Musical präsentieren Ihnen die Senioriker, während Sie sich Kaffee/Tee und Kuchen sowie Knabbereien und Getränke munden lassen. Auf Ihr Kommen freuen sich Uli Hertel, Rolf Steinberger, Gert Stangl und ganz besonders Hilde Zoch.

Kosten: € 4,00 inkl. Bewirtung. Kursnr.: 2019-2-A03.

Termin: So., 22.09.2019 um 15:00 Uhr im HdS (A).



VON JETZT AUF GLEICH ...

ist ein Freizeitangebot für Kurzentschlossene, das auch Unternehmungen an Sonn- und Feiertagen einschließt. Wer teilnehmen möchte, trägt sich in die Teilnehmerliste an der Infotafel im HdS-Foyer ein. Bei Fragen wenden Sie sich bitte ans Büro. Eva Ertl (Tel.: 08102/6184) freut sich auf Sie.

Der Kilima Njaro (Der glitzernde Berg) / Digitale Bildshow



Der Kilimandscharo liegt in Tanzania und ist mit 5895 m der höchste Berg Afrikas. Reizvoll an der Besteigung ist die Durchwanderung vieler Klimazonen. Man beginnt im tropischen Regenwald, dieser geht über in Strauchlandschaft unter anderem mit schönen Protea-Sträuchern, gefolgt von Heidelandschaft, oft auch Hochmoore mit besonders eindrucksvoller Vegetation, bis zu einer Fels- und Schotterwüste, wo nur mehr ganz wenig Pflanzen blühen, unter anderem das

Kilimandscharo-Edelweiß, das nicht mit dem Edelweiß in unseren Alpen verwandt ist. Und ganz oben gibt es auch noch wenige Reste der früher vorhandenen Gletscher. Die Besteigung ist technisch recht einfach und hat den Charakter einer Wanderung. Wegen der langen Tagesetappen, der großen Höhe und der damit verbundenen Akklimatisationsprobleme erreichen jedoch bei weitem nicht alle Anwärter den Gipfel. Am anspruchsvollsten ist wohl der Gipfeltag: Start im Barafu Camp auf 4650 m meist noch vor Mitternacht. Zum Sonnenaufgang erreicht man den Gipfel auf 5895 m. Es folgt ein langer Abstieg zum Millennium Camp auf ca. 3800 m. Am Ende gab es „zur Belohnung“ eine 4-Tage-Safari am Lake Manyara, der Serengeti und im Ngorongoro Krater.

Mit Peter Danningner. Kosten: € 2,00. Kursnr.: 2019-2-V11.

Termin: Sa., 28.09.2019 um 14:30 Uhr im HdS (A).

Vorschau: Auf geht's zum Oktoberfest / Ausflug

Wer sich gern in Gemeinschaft anderer auf Europas größtem Volksfest amüsieren möchte, hat auch heuer die Möglichkeit dazu. Wieder sind für uns genügend Plätze im beliebten Löwenbräu-Festzelt in der Hirschau-Box reserviert, die spätestens um 12:00 Uhr eingenommen werden müssen.

Fredo Jesse begleitet Sie. Kosten: € 2,00. Kursnr.: 2019-2-V12.

Termin: Di., 01.10.2019 um 10:00 Uhr ab S-Bahn Ottobrunn, Bahnhofsgebäude (A).



Vorschau: Heilpilze / Workshop

Chinesische und heimische Heilpilze in der richtigen Dosierung können heilende Wirkungen erzielen. Lassen Sie sich überraschen, mit welchen Pilzen in der richtigen Anwendung verblüffende Erfolge erzielt werden können.

Mit Sieglinde Schuster-Hiebl. Kosten: € 6,00; Kursnr.: 2019-2-W04.

Termin: Mo., 14.10.2019 um 09:30 Uhr im HdS (A).

Das Monatsprogramm

des Hanns-Seidel-Hauses liegt jeden Monat auch bei uns im Haus der Senioren aus.

Monatliche Pflegesprechstunde im Ottobrunner Rathaus, Zimmer 005. Jeden ersten Do. im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr. Telefon: 089 / 608 08-260, E-Mail: pfllege-ottobrunn@web.de

Berichtigung aus dem letzten Heft:
Heidi, Uta und Charly (nicht Eva Ertl!); Schliersee



Leichte Wanderung
mit Dorothea Kunze

Lasagne-Essen mit Eva
Ertl und Uschi Czichos



Ingeburg Date gratuliert
Amalie Sachs zum 100. Geburtstag.



Amy und die Wildgänse, Sörrine Winkler, Filmtreff



Fasching: Das „Männerballett“ von Gerda Niederwald



„Die Piraten“ von Jennifer Mikulla



Dorothea Kunze
als Zarah Leander



Die Prämierung der Masken

ACHTUNG: Zusätzliche Frühstücksmoderationen zum Thema „Hospiz“

Diese Vorträge laden alle Anwesenden ein, sich über die Aufgaben und Tätigkeiten des Hospizkreises zu informieren. Es werden wechselnde Themen und Aspekte der Hospizarbeit behandelt, sowie auf persönliche Fragen oder Wünsche von Ihnen eingegangen. Es wird eine der hauptamtlichen Koordinatorinnen des Hospizkreises oder eine erfahrene Kraft aus der ehrenamtlichen Hospizbegleitung anwesend sein. Waltraud Wagner hält ein reichhaltiges Frühstück bereit.

Termine: Montag, 03.06., 09.09. und 07.10.2019 jeweils um 09:00 Uhr im HdS (A). Kosten: € 4,00.

FORTLAUFENDE 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. 09:00	Tennis I / Tennis II ab 10:00 (ab Mai)	Werner Jahnke	wöchentl.	auf Anfrage	Sperk
Mo. 09:30	Wirbelsäulengymnastik	Sylvia Völkl	wöchentl.	€ 30,00	PAM
Mo. 10:00	Eisstockschießen — von Oktober bis März	Willi Weber	wöchentl.	—	Stadion
Mo. 09:00	Eislaufen — von Oktober bis März	Willi Weber	wöchentl.	—	Stadion
Mo. 17:00	Meditation	Jürgen Schwertner	wöchentl.	€ 20,00	HdS
Di. 09:00	Yoga	Gisela Persoh	wöchentl.	€ 35,00	PAM
Di. 09:15	Hatha Yoga I	Chie Einsele-Nakajima	wöchentl.	€ 70,00	HSB
Di. 09:30	Fahrradtouren	siehe Seite 5	wöchentl.	—	ab HdS
Di. 13:00	Aqua-Wellness	Waltraud Riemann	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di. 09:00	Kegeln I	Dieter Platzdasch	wöchentl.	—	HSB
Di. 10:45	Hatha Yoga II (auf dem Stuhl)	Chie Einsele-Nakajima	wöchentl.	€ 60,00	HSB
Di. 16:00	Fit und Aktiv	Wanee Schneider	wöchentl.	€ 30,00	SL
Di. 18:30	HdS Motorradfreunde	Ingeburg Date	monatl.	—	HdS
Mi. 09:00	Wassergymnastik I (Preis pro Halbjahr)	Josephine Cypionka / Rita Regele	wöchentl.	€ 35,00	Phönix
Mi. 09:00	Leichte Wanderung	Dorothea Kunze	14-täglich	—	S-Bahn
Mi. 09:30	Fahrradtouren	siehe Seite 5	wöchentl.	—	ab HdS
Mi. 09:30	Nordic Walking (im Winter ab 10:00 Uhr)	Herbert Bauer	wöchentl.	—	nach Abspr.
Mi. 09:45	Wassergymnastik II (Preis pro Halbjahr)	Josephine Cypionka / Rita Regele	wöchentl.	€ 35,00	Phönix
Mi. 14:30	Kegeln II	Rotraud Hennings	14-täglich	—	PAM
Do. nach Abspr.	Bergwanderungen Gruppen (April bis Okt.)	siehe Seite 6	wöchentl.	—	ab HdS
Do. 09:00	Tischtennis	Ellen Wettemann	wöchentl.	auf Anfrage	SpZ-Nbb
Do. 10:00	Bewegungstherapie	Waltraud Riemann	wöchentl.	€ 30,00	PAM
Do. 11:00	Eisstockschießen — von Oktober bis März	Willi Weber	wöchentl.	—	Stadion
Fr. 10:00	Rhythmische Gymnastik	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00 / pro Semester	PAM
Zeit	Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di. 09:00	Internet-Kurse nur in den Wintermonaten	Prof. Dr. Dietrich Schwägerl	n. Abspr.	2x = € 10,00	HdS
Do. 10:00	Computersprechstunden wieder ab Oktober	Ulrich Hartmann	14-täglich	Je € 3,00	HdS
Fr. 09:00	Internetcafé (siehe Seite 9)	Olaf Zapf	monatlich	—	HdS

PAM = Pfarrei St. Albertus Magnus • HdS = Haus der Senioren • HSB = Hanns-Seidel-Haus • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben
Sperk = Tennisanlage, Schwalbenstraße (Mai bis Okt.) • Stadion = Eisstadion Haidgraben (Okt. bis März) • WFH = Wolf-Ferrari-Haus
SpZ Nbb = Sportzentrum Neubiberg, Zwergerstraße • SL = Schule an der Lenbachallee

ACHTUNG: Fast alle in der Ferdinand-Leiß-Halle stattgefundenen Gymnastikstunden finden im Pfarrsaal der Pfarrei St. Albertus Magnus, Albert-Schweitzer-Str. 2 in Ottobrunn statt, Tischtennis im Sportzentrum Neubiberg, Zwergerstraße.

FORTLAUFENDE VERANSTALTUNGEN

Zeit	Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 14:00	Kaffeekränzchen		14-täglich	je € 1,00	HdS
Mo. 14:00	Schach		wöchentl.	—	HdS
Mi. 10:00	Theatergruppe	Jennifer Mikulla	n. Abspr.	—	HdS
Mi. 13:00	Schafkopf und ab 14:00 zusätzlich Skat	Karl-Heinz Tendl	wöchentl.	—	HdS
Do. 14:00	Canasta		wöchentl.	—	HdS
Fr. 14:00	Spielekreis, Gesellschaftsspiele	Renate Walz	jeden 2. Fr. im Monat	—	HdS
Do. 14:00	Bücherflohmarkt	Eva Ertl	monatl.	—	HdS
Fr. 09:00	Gedächtnistraining I	Claudia Mäßiggang	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Fr. 10:45	Gedächtnistraining II	Claudia Mäßiggang	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Zeit	Kreatives	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 09:00	Kreativgruppe Holz I	Manfred Gern	wöchentl.	Jährl. € 30,00	WFH
Mo. 10:00	Montagssingen	Theo Blankenagel	14-täglich	—	HdS
Mo. 14:00	Happy Strings (Gitarrengruppe)	Hans Tonigold	14-täglich	—	HdS
Di. 14:00	Acryl-Malgruppe	Erich Schmid	14-täglich	€ 15,00	HdS
Di. 15:00	Die Staad-Lustigen (Volksmusikgruppe)	Max Aigner	wöchentl.	—	HdS
Di. 19:30	Jazz-Club im HdS	Dietrich Reck	monatl.	—	HdS
Mi. 09:00	Kreativgruppe Holz II	Manfred Gern	wöchentl.	Jährl. € 30,00	WFH
Mi. 09:30	Töpfern (von Oktober bis Juni)	Renate Link	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 14:00	Zeichnen	Anne Knoop	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 16:00	Mittendrin (Bandprobe)	Werner Schmidts	n. Abspr.	—	HdS
Mi. 19:00	Senioriker (Musikgruppe)	Hilde Zoch	n. Abspr.	—	HdS
Do. 10:00	Schreibwerkstatt	Sörrine Winkler	14-täglich	—	HdS
Zeit	Sprachen	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 10:00	Conversation française	Anne Knoop	14-täglich	€ 30,00	HdS
Di. 09:00	English for tourists I	Ursula Praël	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Di. 09:30	English first steps / Conversation	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Di. 10:30	English for advanced learners	Ursula Praël	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Di. 15:30	English conversation	Jennifer Mikulla	14-täglich	€ 30,00	HdS
Mi. 10:00	Conversazione in lingua italiana	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Mi. 15:00	Spanisch	Dieter Hannack	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 16:30	English: Use it or lose it	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do. 09:30	English for advanced learners	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS

Besuchen Sie uns auf www.hds-ottobrunn.de

Datum	Zeit	Seite	Juni 2019		Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	29.05.	14:00	23	Einschreibung 1 für dieses Programm II/2019	Einschreibung	—	HdS
Fr.	31.05.	08:00	23	Einschreibung 2 für dieses Programm II/2019	Einschreibung	—	HdS
Mo.	03.06.	09:00	15	Frühstücksmod.: Hospizkreis / Versorgung und Begleitung	Frühstück+Vortrag	A	HdS
Di.	04.06.	08:00	5	Drei-Tage-Fahrt zum Bodensee	Busausflug	A	HdS
Di.	04.06.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	05.06.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	—	S-Bahn
Mi.	05.06.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Radfahren	—	ab HdS
Do.	06.06.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	06.06.	10:00	7	Beginn: Schreibwerkstatt, Lebensgeschichte(n) festhalten	Schreiben, 14-täglich	—	HdS
Do.	06.06.	16:00	14	Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 005	Pflegeinfos	—	Rathaus
Fr.	07.06.	14:30	7	Pro&Contra — Aktuelles Zeitgeschehen	Gesprächskreis	—	HdS
Di.	11.06.	ab 08:00	—	Fußpflege	Fußpflege	A	HdS
Di.	11.06.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Di.	11.06.	14:00	7	Lesezirkel	Bücherbesprechung	—	HdS
Mi.	12.06.	ab 08:00	—	Fußpflege	Fußpflege	A	HdS
Mi.	12.06.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	13.06.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	13.06.	14:00	7	Bücherflohmarkt	Flohmarkt	—	HdS
Sa.	15.06.	14:30	7	Mit dem Fahrrad durch Thailand, Laos, Kambodscha....	digitale Tonbildschau	A	HdS
Mo.	17.06.	09:30	8	Entspannung im Wald	Spazieren gehen	A	ab HdS
Mo.	17.06.	10:00	—	Montagssingen	Singen	—	HdS
Mo.	17.06.	14:00	—	Kaffeekränzchen	Kaffeetrinken	A	HdS
Mo.	17.06.	10:00	8	Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post?	Hilfestellung	A	HdS
Di.	18.06.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	19.06.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Mi.	19.06.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	—	S-Bahn
Mi.	19.06.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Sa.	22.06.	14:30	8	Facetten der Islamdebatte	Vortrag	A	HdS
Di.	25.06.	09:30	8	Jin Shin Jyutsu	Vortrag	A	HdS
Di.	25.06.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	26.06.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	27.06.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	27.06.	10:00	22	Offene Sprechstunde	Sprechstunde	—	HdS
Fr.	28.06.	09:00	9	Internetcafé	www-Infos	—	HdS
Sa.	29.06.	14:30	9	Frühling in West-Australien	Video-Vortrag	A	HdS
So.	30.06.	14:00	9	Gartenfest für Jung und Alt	Fest	—	HdS

Besuchen Sie uns auf www.hds-ottobrunn.de

Datum	Zeit	Seite	Juli 2019	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mo.	01.07.	10:00	8	Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post?	Hilfestellung	A HdS
Mo.	01.07.	10:00	—	Montagssingen	Singen	— HdS
Mo.	01.07.	14:00	—	Kaffeekränzchen	Kaffeetrinken	A HdS
Di.	02.07.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Mi.	03.07.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	— S-Bahn
Mi.	03.07.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Do.	04.07.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A ab HdS
Do.	04.07.	16:00	14	Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 005	Pflegeinfos	— Rathaus
Sa.	06.07.	16:00	9	Die ROOF Band spielt: JAZZ goes LATIN	Konzert	A HdS
So.	07.07.	14:00	9	Ausweichtermin: Gartenfest für Jung und Alt	Fest	— HdS
Mo.	08.07.	09:30	10	Heilkraft Wasser	Workshop	A HdS
Di.	09.07.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Mi.	10.07.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Do.	11.07.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A ab HdS
Fr.	12.07.	14:30	7	Pro&Contra — Aktuelles Zeitgeschehen	Gesprächskreis	— HdS
Sa.	13.07.	13:00	10	Sommerfest	Feiern im HdS-Garten	A HdS
Mo.	15.07.	10:00	—	Montagssingen	Singen	— HdS
Mo.	15.07.	14:00	—	Kaffeekränzchen	Kaffeetrinken	A HdS
Di.	16.07.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Di.	16.07.	14:00	7	Lesezirkel	Bücherbesprechung	— HdS
Mi.	17.07.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	— S-Bahn
Mi.	17.07.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Do.	18.07.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A ab HdS
Do.	18.07.	14:00	7	Bücherflohmarkt	Flohmarkt	— HdS
Sa.	20.07.	13:00	10	Ausweichtermin: Sommerfest	Feiern im HdS-Garten	A HdS
Mo.	22.07.	09:00	10	Einladung zur Frühstücksmoderation: Faszination Fotografie	Frühstück+Vortrag	A HdS
Di.	23.07.	07:45	10	Bürgermeisterfahrt	Busausflug	A ab HdS
Di.	23.07.	ab 08:00	—	Fußpflege	Fußpflege	A HdS
Di.	23.07.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Mi.	24.07.	ab 08:00	—	Fußpflege	Fußpflege	A HdS
Mi.	24.07.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Do.	25.07.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A ab HdS
Fr.	26.07.	07:30	11	Fahrradtour zum St.-Anna-Fest	Rad fahren	A ab HdS
Fr.	26.07.	09:00	9	Internetcafé	www-Infos	— HdS
Sa.	27.07.	14:30	11	Wüsten der Bibel	Digitale Tonbildschau	A HdS
Mo.	29.07.	10:00	—	Montagssingen	Singen	— HdS
Mo.	29.07.	14:00	—	Kaffeekränzchen	Kaffeetrinken	A HdS
Di.	30.07.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS
Mi.	31.07.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	— S-Bahn
Mi.	31.07.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	— ab HdS

Datum		Zeit	Seite	August 2019	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Do.	01.08.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	01.08.	16:00	14	Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 005	Pflegeinfos	—	Rathaus
Di.	06.08.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	07.08.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	08.08.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Di.	13.08.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	14.08.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Mi.	14.08.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	—	S-Bahn
Mi.	14.08.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Di.	20.08.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	21.08.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	22.08.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Di.	27.08.	09:30	5	Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	28.08.	09:00	6	Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	—	S-Bahn
Mi.	28.08.	09:30	5	Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	29.08.	Nach Abspr.	6	Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS

**Das Haus der Senioren macht Sommerpause
von Montag, den 05.08. bis Freitag, den 30.08.2019.**

In dieser Zeit ist das Haus geschlossen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Ferienzeit!

Ihr HdS-Team



Unser Seniorenbus fährt Sie von Mo. bis Do. zwischen 08:30 und 14:00 Uhr innerhalb von Ottobrunn und den angrenzenden Gemeinden. Ob zum Frisör oder zum Arzt — ob zum Einkaufen oder zur Fußpflege — das Ziel bleibt Ihnen überlassen!

Rollstuhlfahrer können nur mit Begleitperson transportiert werden.

Terminvereinbarung unter 089-608 572 89

Datum	Zeit	Seite	September 2019	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mo.	02.09.	10:00	8 Möchten Sie Hilfe beim Ordnen und Bearbeiten Ihrer Post?	Hilfestellung	A	HdS
Di.	03.09.	09:30	5 Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	04.09.	09:30	5 Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	05.09.	Nach Abspr.	6 Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	05.09.	16:00	14 Monatliche Pflegesprechstunde, Zimmer 005	Pflegeinfos	—	Rathaus
Fr.	06.09.	14:30	7 Pro&Contra — Aktuelles Zeitgeschehen	Gesprächskreis	—	HdS
Sa.	07.09.	09:00	11 Ottostraßenfest	Standbetreuung	A	vor Ort
Mo.	09.09.	09:00	15 Frühstücksmod: Hospizkreis / Ablauf einer Hospizbegl.	Frühstück+Vortrag	A	HdS
Mo.	09.09.	14:00	— Kaffeekränzchen	Kaffeetrinken	A	HdS
Di.	10.09.	ab 08:00	— Fußpflege	Fußpflege	A	HdS
Di.	10.09.	09:30	5 Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Mi.	11.09.	ab 08:00	— Fußpflege	Fußpflege	A	HdS
Mi.	11.09.	09:00	6 Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	—	S-Bahn
Mi.	11.09.	09:30	5 Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	12.09.	Nach Abspr.	5 Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Sa.	14.09.	14:30	12 Jemen und Sinai	Reiseberichte	A	HdS
Mo.	16.09.	09:30	12 Das Herz	Workshop	A	HdS
Mo.	16.09.	10:00	— Montagssingen	Singen	—	HdS
Di.	17.09.	09:30	5 Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Di.	17.09.	14:00	7 Lesezirkel	Bücherbesprechung	—	HdS
Mi.	18.09.	09:30	5 Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	19.09.	Nach Abspr.	6 Bergwanderung der Gruppe A, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	19.09.	09:00	12 Mode für Herbst und Winter	Vortrag	A	HdS
Do.	19.09.	14:00	7 Bücherflohmarkt	Flohmarkt	—	HdS
Fr.	20.09.	10:00	13 Richtig erben und vererben	Vortrag	A	HdS
Sa.	21.09.	11:15	13 Halbtagesausflug zu den Passionsspielen in Erl	Busausflug+Theater	A	HdS
So.	22.09.	15:00	13 Gemütlicher Kaffeepausch mit Salonmusik-Untermalung	Konzert	A	HdS
Mo.	23.09.	14:00	— Kaffeekränzchen	Kaffeetrinken	A	HdS
Di.	24.09.	09:30	5 Kurze Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Di.	24.09.	10:00	12 Schnupperstunde	HdS Kennenlernen	A	HdS
Mi.	25.09.	09:00	6 Leichte Wanderungen rund um München	Wandern	—	S-Bahn
Mi.	25.09.	09:30	5 Lange Fahrradtour	Rad fahren	—	ab HdS
Do.	26.09.	Nach Abspr.	6 Bergwanderung der Gruppe B, Vorbesprechung beachten	Wandern	A	ab HdS
Do.	26.09.	14:00	23 Einschreibung 1 für das Programm III/2019	Einschreibung	—	HdS
Fr.	27.09.	08:00	23 Einschreibung 2 für das Programm III/2019	Einschreibung	—	HdS
Fr.	27.09.	09:00	9 Internetcafé	www-Infos	—	HdS
Sa.	28.09.	14:30	14 Der Kilima Njaro (der glitzernde Berg)	digitale Bildshow	A	HdS
Di.	01.10.	10:00	14 Auf geht's zum Oktoberfest	Ausflug	A	S-Bahn
Mo.	07.10.	09:00	15 Frühstücksmod.: Hospizkreis / Was passiert nach dem Tod?	Frühstück+Vortrag	A	HdS
Mo.	14.10.	09:30	14 Heilpilze	Workshop	A	HdS

Das HAUS DER SENIOREN (HdS) ist eine Einrichtung der Gemeinde Ottobrunn mit einem Freizeit-, Informations- und Bildungsangebot für die Generation 60+. Auftrag dieser Begegnungsstätte ist es, durch gemeinsam erlebte Aktivitäten die geistige und körperliche Fitness zu stärken und gegen Vereinsamung vorzubeugen. Das HdS ist parteipolitisch und konfessionell neutral, es ist kein Verein. Dreimal im Jahr erscheint das Veranstaltungsprogramm mit:

- ◆ Fortlaufend stattfindenden Veranstaltungen (Sprachen, Sport, Kunst und Kultur, Computer, Musik, Spiele). Viele sind kostenfrei, für andere zahlen Sie je nach Veranstaltung zwischen € 30,00 und € 60,00 pro 10 Einheiten.
- ◆ Einzelveranstaltungen (Ausflüge, Busfahrten, Vorträge, Besichtigungen, Diskussionsrunden, Film- und Diapräsentationen etc.).

Die Angebote sind so kostengünstig wie möglich gehalten – ggf. sind Ermäßigungen möglich.

Offene Sprechstunden

Die Leiterin des Senioren-Treffpunkts, Ingeburg Date, bietet Ihnen **am Donnerstag, dem 27.06., sowie am Donnerstag, dem 24.10.2019, jeweils um 10:00 Uhr** eine offene Sprechstunde an. In einem persönlichen Gespräch lernen Sie das Haus der Senioren und seine Philosophie kennen. Sie erfahren, in welcher Form Sie die Einrichtung nutzen und wie sich Ihre ersten Schritte gestalten können. Dazu erhalten Sie wertvolle Anregungen und individuelle beratende Begleitung. Ingeburg Date knüpft auch gerne Kontakte, wenn Sie zum ersten Mal an einer Veranstaltung teilnehmen möchten.

Ehrenamt

Im HAUS DER SENIOREN gibt es viele Möglichkeiten, um ein Ehrenamt auszufüllen. Egal welche Vision Sie umsetzen möchten, Sie unterstützen die gemeindliche Seniorenarbeit und bereichern in der Gemeinde das Programmangebot für Senioren. Stellen Sie uns Ihre Idee vor! Wie wäre es in den offenen Sprechstunden (siehe oben)?

Ehrenamtskarte

(erhältlich über das Landratsamt bei Sandra Haymann, Tel.: 6221-2203)

Das bürgerliche Ehrenamt hat eine lange Tradition in Deutschland und ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Allein im Landkreis München engagieren sich über 13.000 Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich. Damit Ihr Engagement eine besondere Wertschätzung und Anerkennung erfährt, hat der Landkreis München zum 1. Januar 2013 die Bayerische Ehrenamtskarte eingeführt. Durch die Ehrenamtskarte erhalten sie Preisnachlässe und Vergünstigungen unterschiedlichster Art, darunter Vergünstigungen bei Einrichtungen des Freistaates Bayern, seinen Schlössern, Museen und der Seenschiffahrt sowie bei teilnehmenden kommunalen Einrichtungen und Gewerbetreibenden aus der Privatwirtschaft.

Eine Übersicht über die teilnehmenden bayerischen Kommunen und Akzeptanzpartner finden Sie auf der Seite des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen unter www.ehrenamtskarte.bayern.de.

Einschreibung für dieses Programm

1. Anmeldetag: Mittwoch, 29. Mai 2019 von 14:00-16:00 Uhr

(Anmeldenummern 1, 3, 5,...)

2. Anmeldetag: Freitag, 31. Mai 2019 von 08:00-12:00 Uhr

(Anmeldenummern 2, 4, 6,...)

und an den Folgetagen zu den üblichen Bürozeiten.

Hinweise für die Anmeldung (A):

- ▶ Bitte füllen Sie für die Anmeldung das Formular auf der Rückseite dieser Broschüre aus. Beachten Sie, dass Sie nur eine Person pro Formular anmelden können. Für die zweite Person bitte ein separates Formular (erhältlich im HdS oder Sie machen selbst eine Kopie) verwenden.
- ▶ Es werden max. zwei Anmeldeformulare pro Person entgegengenommen.
- ▶ Die ausgefüllten Anmeldeformulare werden in Empfang genommen, abgestempelt, kopiert und im Reißverschlussverfahren sortiert.
- ▶ Früher eingegangene telefonische, Fax- und E-Mail-Anmeldungen werden anschließend registriert.
- ▶ Ab Di., den 11.06.2019 erfahren Sie im HdS (bitte rufen Sie uns an), bei welchen Veranstaltungen Sie angemeldet sind und bei welchen Sie auf der Warteliste stehen.
- ▶ Die Einzahlung der Teilnehmergebühren muss zu den üblichen Bürozeiten (siehe Seite 4) im HdS bis spätestens Freitag, den 21.06.2019 eingegangen sein.
- ▶ Einbezahlte Anmeldegebühren können nicht mehr rückerstattet werden, wenn die Teilnahme nicht mindestens eine Woche vor dem Termin abgesagt wird.

IMPRESSUM



Herausgeber: Gemeinde Ottobrunn, Thomas Loderer, Erster Bürgermeister
Copyright: Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet.
Programmgestaltung: Ingeburg Date in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe
Redaktionsleitung: Ingeburg Date **Redaktion und Layout:** Trudy Dorn, Andrea Keinert
Auflage: 3.400 Stück
Druck: printkick, Joseph-Wild-Straße 13, 81829 München
 Wir danken allen, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben.
 Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel zu kürzen.
 Der Inhalt der Beiträge spiegelt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider.
 Alle Zeichnungen sind von Anne Knoop, Fotos von den jeweiligen Referenten, Uschi Czichos, Trudy Dorn, Sörrine Winkler, von privat, iCLIPARTS von Microsoft Publisher oder siehe ©.
 Logo Internetcafé © Trudy Dorn.
 Den Wäldern der Erde zuliebe aus ca. 100 % Recycling-Papier.

Pro Anmeldeformular bitte NUR EINE PERSON anmelden (siehe Seite 23)

Anmeldepflichtige Veranstaltungen (Seniorenprogramm II / 2019)				
Name				Nr.
Adresse				
E-Mail		Tel.:		

Ihre Daten werden ausschließlich zur Verarbeitung im Haus der Senioren verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Bei all unseren Veranstaltungen werden Fotos zur zeitl. und örtl. unbeschränkten Nutzung durch das HdS gemacht. Ich bin mir dessen bewusst und damit einverstanden.

Ottobrunn, den _____ Unterschrift _____

Kursnr.	Termin	Zeit	Seite	BUSAUSFLÜGE	€	✓
2019-2-B03	Di. 04.06.	08:00	5	EZ: Drei-Tage-Fahrt zum Bodensee (Preis pro Person)	235,00	
2019-2-B04	Di. 04.06.	08:00	5	DZ: Drei-Tage-Fahrt zum Bodensee (Preis pro Person)	197,00	
2019-2-B01	Di. 23.07.	07:45	10	Bürgermeisterfahrt	29,00	
2019-2-B02	Sa. 21.09.	11:15	13	Halbtagesausflug zu den Passionsspielen in ERI	50,50	
BILDER- UND VIDEOVORTRÄGE						
2019-2-V05	Sa. 15.06.	14:30	7	Mit dem Fahrrad auf eigene Faust durch Südostasien	2,00	
2019-2-V08	Sa. 29.06.	14:30	9	Frühling in West Australien	2,00	
2019-2-V01	Sa. 27.07.	14:30	11	Wüsten der Bibel	2,00	
2019-2-V03	Sa. 14.09.	14:30	12	Reiseberichte: Jemen und Sinai	2,00	
2019-2-V11	Sa. 28.09.	14:30	14	Der Kilima Njaro	2,00	
ANDERE VERANSTALTUNGEN						
2019-2-M01	Mo. 03.06.	09:00	15	Frühstücksmod. / Hospizkreis / Versorgung und Begleitung	4,00	
2019-2-W01	Mo. 17.06.	09:30	8	Entspannung im Wald	6,00	
2019-2-V04	Sa. 22.06.	14:30	8	Facetten der Islamdebatte	2,00	
2019-2-V13	Di. 25.06.	09:30	8	Jin Shin Jyutsu	2,00	
2019-2-A02	Sa. 06.07.	16:00	9	Die ROOF Band spielt: JAZZ goes LATIN	2,00	
2019-2-W02	Mo. 08.07.	09:30	10	Heilkraft Wasser	6,00	
2019-2-A06	Sa. 13.07.	13:00	10	Sommerfest (Ausweichtermin: 20.07.2019)	—	
2019-2-M02	Mo. 22.07.	09:00	10	Frühstücksmoderation: Faszination Fotografie	4,00	
2019-2-A07	Fr. 26.07.	07:30	11	Fahrradtour zum St.-Anna-Fest	—	
2019-2-V06	Sa. 07.09.	09:00	11	Ottostraßenfest / Helfer gesucht	—	
2019-2-M03	Mo. 09.09.	09:00	15	Frühstücksmod. / Hospizkreis / Ablauf einer Hospizbegleitung	4,00	
2019-2-W03	Mo. 16.09.	09:30	12	Das Herz	6,00	
2019-2-A08	Do. 19.09.	09:00	12	Mode für Herbst und Winter	—	
2019-2-A05	Fr. 20.09.	10:00	13	Richtig erben und vererben	2,00	
2019-2-A03	So. 22.09.	15:00	13	Gemütlicher Kaffeepausch mit Salonmusik	4,00	
2019-2-S02	Di. 24.09.	10:00	12	Schnupperstunde	—	
2019-2-V12	Di. 01.10.	10:00	14	Auf geht's zum Oktoberfest	2,00	
2019-2-M04	Mo. 07.10.	09:00	15	Frühstücksmod. / Hospizkreis / Was passiert nach dem Tod?	4,00	
2019-2-W04	Mo. 14.10.	09:30	14	Heilpilze	6,00	
Bitte Felder ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail, Unterschrift nicht vergessen!						