



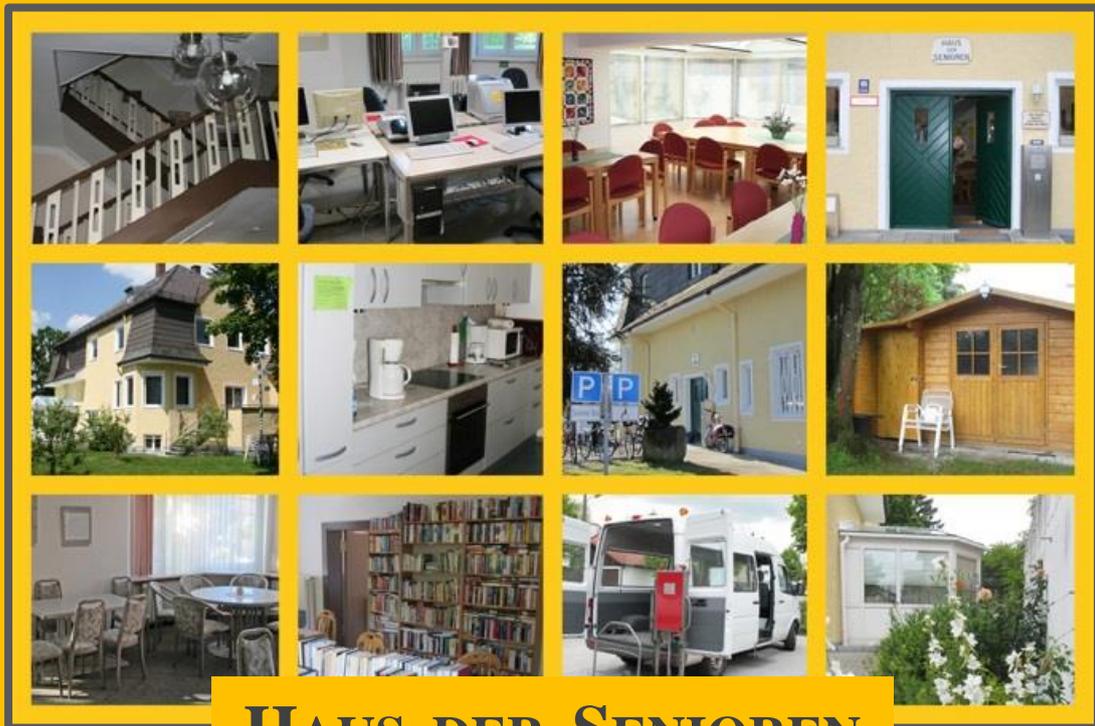
# TREFFPUNKT

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

# VERANSTALTUNGEN

September bis Dezember 2023

III 2023 / Ausgabe 147



## 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,**

Sie halten das Veranstaltungsprogrammheft für das letzte Drittel dieses Jahres in Ihren Händen.

Nehmen Sie sich Zeit für das diesjährige Herbst- und Winterprogramm. Lesen Sie darin, staunen Sie, freuen Sie sich und lassen Sie sich zum Mitmachen anregen. Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit, damit Sie die vielen interessanten Unternehmungen, die in diesem Programm angeboten werden, ausgiebig genießen können.

Das Haus der Senioren (HdS) steht für gemeinschaftliche Freizeitgestaltung, lädt zum Verweilen und zum Aktivwerden, zu Bildung und Bewegung ein. Es gibt Tonbildschauen, Diskussionsrunden und verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten. Besonders möchte ich darauf hinweisen, dass die IT-Infrastruktur im HdS fertiggestellt ist. Unser IT-Dozenten-Trio bietet erstmalig verschiedene Computerkurse an, von PC-Grundlagen bis Tabellenkalkulation.

Möchten Sie unser Haus kennenlernen? Dann kommen Sie doch einfach vorbei zum WillkommensCafé, immer am letzten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr. Bei einer Tasse Kaffee erfahren Sie alles, was Sie schon immer über das HdS wissen wollten. Wenn möglich, melden Sie sich bitte an.

Auch wenn es zeitlich noch etwas hin ist, lade ich Sie schon jetzt zu unserer traditionellen Nikolausfeier für die Ottobrunner Senioren ein. Sie findet wie gewohnt am Mittwoch, den 6. Dezember 2023 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus statt.

Mit besten Wünschen für einen schönen Sommerausklang und einen goldenen Herbstanfang verbleibe ich mit herzlichen Grüßen

Ihr



Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

## **Liebe Seniorinnen und Senioren,**

viele hatten Sorgen, dass das Wetter uns einen Strich durch die Rechnung macht. Weit gefehlt! Unsere Garteneröffnung im Mai war nicht nur musikalisch ein Leckerbissen, auch die ausgelassene Stimmung wurde von dauerhaftem Sonnenschein begleitet. Mein ganz besonderer Dank gilt allen Helfern, Unterstützern, Musikern, meinem Team, Gästen und der dritten Bürgermeisterin Ariane Wißmeier-Unverricht.

Nun liegt Ihnen die letzte Programmausgabe 2023 vor. Zum Abschluss des Jahres hat die Programmgestaltungsgruppe nochmal alles gegeben, um Ihnen wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm anbieten zu können. Ich möchte die Gelegenheit nutzen und allen Damen und Herren aus der Gruppe für dieses überdurchschnittliche Engagement danken.

Unser fortlaufendes Kursangebot finden Sie auf den Seiten 15 und 16. Jederzeit können Sie sich zur Teilnahme telefonisch unter 089 – 608 572 89 anmelden. Unsere Kursleiterinnen/Kursleiter nehmen Kontakt mit Ihnen auf, um evtl. anstehende Fragen zu klären. Für diesen Einsatz bedanke ich mich bei den Kursleiterinnen und Kursleitern.

Am Montag, d. 09.10.2023 ist unser Büro geschlossen, da das HdS-Team als Mitglieder in den Wahlvorständen bei der Landtags- und Bezirkswahl am 08.10.2023 mitwirkt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei unseren Veranstaltungen.

Ihre



Ingeburg Date, Leitung Haus der Senioren



## *Das Haus der Senioren (HdS) ist ein Treffpunkt für Freizeit-, Informations- und Bildungsangebote für ältere Bürger*

Unsere offene Begegnungsstätte in Ottobrunn lädt mit ihrem vielseitigen Veranstaltungsangebot zum Verweilen und unterhaltsamen Zeitvertreib sowie zu verschiedenen Weiterbildungsmöglichkeiten ein. Das HdS ist kein Verein, parteipolitisch und konfessionell neutral. Dreimal im Jahr erscheint in der Regel ein Veranstaltungsprogramm mit:

- Sprach-, Sport- und Computerkursen, Veranstaltungen rund um Kunst, Kultur, Musik und Spiele
- Einzelveranstaltungen (Ausflüge, Busfahrten, Vorträge, Besichtigungen, Diskussionsrunden, Film- und Fotopräsentationen etc.)

Für die Monate September 2023 bis Dezember 2023 können wir dank unserer engagierten Ehrenamtlichen und Übungsleiter wieder ein unterhaltsames Veranstaltungsprogramm anbieten.

### **WillkommensCafé**

Wer das Haus, seine Aktivitäten und Senioren kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit anderen Interessierten **am Donnerstag, dem 28.09.2023 um 10:00 Uhr** auszutauschen. Um Anmeldung wird gebeten.

### **Ehrenamt**

Im Haus der Senioren gibt es viele Möglichkeiten, ein Ehrenamt auszufüllen. Egal welche Idee Sie umsetzen möchten, Sie unterstützen mit Ihrem Engagement die gemeindliche Seniorenarbeit und bereichern in der Gemeinde das Programmangebot für Senioren. Warten Sie nicht und kommen Sie auf uns zu, damit wir Sie und Ihre Idee kennenlernen!

### **Das HdS-Team – wir sind gerne für Sie da:**

Seniorenbusfahrer v.l.: Heinz Ullrich, Sebastian Ewender, Fredo Jesse

Verwaltung v.l.: Susanne Knispel, Heidi Spiegler, Ingeburg Date (Leiterin Haus der Senioren)



Sie benötigen einen Fahrdienst? Im behindertengerecht ausgebauten Seniorenbus werden Sie von unseren Busfahrern von Montag bis Donnerstag zwischen 08:30 Uhr und 14:00 Uhr innerhalb von Ottobrunn und den angrenzenden Gemeinden befördert. Fahrten bitte rechtzeitig im Büro während der Öffnungszeiten anmelden: Tel. 089 / 608 572 89.

## ACHTUNG!

Aufgrund der Baumaßnahmen in Ottobrunn haben sich die Abfahrtszeiten und Haltestellen unserer Busausflüge verschoben. Die neuen Zeiten und Stopps werden Ihnen mit dem Erhalt der Rechnung bekanntgegeben.

## „Von Jetzt auf Gleich“

... ein Freizeitangebot für Kurzsentschlossene, 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.



## Postpatin Barbara Ernst

Hat noch Termine frei.  
Tel.: 608 572 89

## Bücherflohmarkt

Jeden dritten Donnerstag im Monat um 10:00 Uhr öffnet Mechthild Ziegler im HdS den Bücherflohmarkt und schaut sich gerne Ihre Buchspenden an.

## Neues aus der HdS-Computer-Welt

Finden Sie auf den Seiten 9, 12 u. 13.  
@@@@@

## Wir suchen!

Kursleiterinnen und Kursleiter, die ehrenamtlich gerne eine Gruppe bilden möchten oder eine Gruppe übernehmen möchten. Weitere Informationen unter

Tel.: 608 572 89

## Begegnung und Kontakte

Jeden Mittwochnachmittag hält Eva Ertl die Tür vom HdS für gemeinsame Treffen offen. Info auf Seite 6 oder unter Tel.: 608 572 89.

## Anmeldung – Einschreibung

31.08.2023 um 09:00 Uhr für das Programm III/2023 im Haus der Senioren

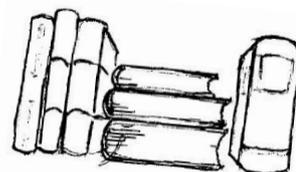
Onlineanmeldung am 31.08.2023 ab ca. 14:00 Uhr

## Keine Rechnung erhalten?

Hierfür gibt es Gründe:

- Der Veranstaltungsbetrag liegt unter € 10,00.
- Der Veranstaltungsbetrag wird als Eintritt kassiert.

Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an. Tel.: 608 572 89



## HdS-MTF / Motorradtouren und Stammtisch

Die Motorradfreunde (HdS-MTF) des Haus der Senioren treffen sich einmal monatlich zu einem Stammtisch. Jeder ist herzlich willkommen. „Z“ steht für eine zügige Fahrweise und „A“ für eine anspruchsvolle. Spontane Ausfahrten werden via E-Mail und WhatsApp bekanntgegeben. Die Gemütlichkeit kommt bei unseren Ausfahrten nicht zu kurz. Mindestens ein Stopp für das kulinarische Wohlbefinden und um den Wasserhaushalt zu erhalten sind in einem angenehmen Gasthaus eingeplant. Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei Walter Tomtschko (Tel.-Nr.: 601 329 3).

Tag	Tour/Stammtisch	Fahrweise	Uhrzeit - Treffpunkt	km - Fahrzeit
Sa. 02.09.	Mehrtagestour Südtirol	Z – A	09:00 BAV. Tankstelle, Brunenthal	Ca. 2.000 km, 7 Tg.
Fr. 15.09.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
Sa. 23.09.	Königssee	Z	09:00 Motopoint – Putzbrunn	ca. 300 km, 6 Std.
Fr. 13.10.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
Sa. 14.10.	Karwendel – Eng - Ahornboden	Z – A	09:30 BAV. Tankstelle, Brunenthal	ca. 220, 4,5 Std.
Sa. 28.10.	Landsberg a. Lech	Z	09:30 BAV. Tankstelle, Brunenthal	ca. 220, 4,5 Std.
Fr. 10.11.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	
Fr. 08.12.	Stammtisch		18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn	

## Fahrradtouren: September bis Dezember



Unsere wöchentlichen Fahrradtouren sind ein tolles Angebot für „bewegliche“ Senioren. Egal ob Kurzstrecke oder Langstrecke, da findet sich jeder wieder. Abfahrt vom Haus der Senioren um 09:30 Uhr, mit Einkehr in einem Gasthof am Zielort. Unsere Tourenleiter führen Sie sicher durch den Tourenverlauf. Weitere Informationen zu Terminen und Strecke erhalten Sie auf:

[www.senotto-aktuell.de/events/kategorie/radfahren/](http://www.senotto-aktuell.de/events/kategorie/radfahren/)

**Kostenfrei.** Anmeldung nicht erforderlich. **Anmelder.:** 23-3F10700.

**Termine:** dienstags oder mittwochs um 09:30 Uhr ab HdS - Parkplatz.

## Freies Malen

Alle 14 Tage, immer Dienstagvormittag, trifft sich die Gruppe im Haus der Senioren zum freien Malen. Ob bunt oder schwarzweiß, groß oder klein, dick aufgetragen oder zarte Linien bevorzugt werden ist der Kreativität der Teilnehmenden überlassen. In der Hauptsache soll es um Entspannung und Freude am Malen und Zeichnen gehen. Für Motive, Farben und Malzeug sorgt man selbst und sollte das Blatt vor einem weiß bleiben, gibt Ihnen Andrea Keinert gerne die eine oder andere Anregung.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmelder.:** 23-32F50501.

**Termine:** Di., 05., 19.09., 17., 31.10., 14., 28.11. u. 12.12.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Atelier - 1. OG.

## 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. **Anmelder.:** 23-2F30202.

**Termine:** Mi., 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 08.11., 22.11. u. 13.12.2023 von 16:00 bis 19:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Begegnung und Kontakte

An jedem Mittwochnachmittag ist das Haus der Senioren von 13:00 bis 16:00 Uhr für offene Begegnungen und gemeinsame Treffen geöffnet. Kommen Sie vorbei! Eva Ertl öffnet für Sie die Tür und gibt gerne Auskünfte über unser Programm. Bei Klatsch und Tratsch ergeben sich nette Kontakte mit alten und neuen Bekannten, die sich immer auf ein Wiedersehen freuen.

**Kostenfrei.** Anmeldung wünschenswert. **Anmeldendr.:** 23-3F301101.

**Termine:** wöchentlich ab Mi., 06.09.2023, jeweils ab 13:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Hotel „Deutsche Eiche“

### Geschichte, Tradition, Kultur

Die „Deutsche Eiche“ ist in München eine feste Institution, wenn es um die Kultur-/schwul-lesbische Szene geht. 1864 öffnete das Haus die „Deutsche Eiche“ in der Reichenbachstr. 13 - damals hieß die Straße „Verlängerte Utzschneiderstraße“ und König Ludwig hatte gerade den Thron eingenommen. Heute in der Kulturszene eine gern genutzte Bleibe und Unterkunft. TV-Größe bewies das Hotel in der Doku-Soap „Mein himmlisches Hotel“. Bei einem Sektempfang und einem Vortrag mit Gesang zu den Themen König Ludwig II., Homosexualität, Stadtteil- und Hausgeschichte, Hitler, Fassbinder und Freddie Mercury unterhalten. Mit dabei ist auch ein Blick hinter die Kulissen, vor allem in die weltberühmte Sauna und von der herrlichen Dachterrasse. Herbert Seubert freut sich auf Ihre Teilnahme, um mit Ihnen gemeinsam den herrlichen Blick auf München von der Dachterrasse zu erleben. Treffpunkt ist um 08:20 Uhr der S-Bahnsteig in Ottobrunn.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-3E60503.

**Termin:** Do., 07.09.2023 ab S-Bahnhof Ottobrunn.

## Herbst-Bergwanderungen A und B



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

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

Anmeldungen telefonisch beim jeweiligen Tourenbegleiter bis zum Vorabend der Wanderung.

Änderungen sind möglich! Die aktuellen Ziele und jeweiligen Tourenbegleiter findet man im Internet unter: [www.senotto-aktuell.de](http://www.senotto-aktuell.de) > Bergwandern > Terminkalender

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

Gr.	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm	Begleiter
B	Do. 07.09.	Auracher Köpfl, 1218 m	Bhf. Hammer	600	Dieter Krauter
A	Do. 14.09.	Heuberg (Kaiserwinkl), 1603 m	Durchholzen	900	Franz Gammel
B	Do. 21.09.	Lamsenhochhütte, 1980 m	Gramaialm	670	Horst Albert
A	Do. 28.09.	Rabenkopf, 1559 m	Pessenbach	920	Axel Keller
B	Do. 05.10.	Waxenstein, 1310 m	Schwarzenberg	600	Dieter Krauter
A	Do. 12.10.	Hahnkampl, 2080 m	Eng	900	Ernst Übelhör
B	Do. 19.10.	Längenberg, 1244 m	Arzbach	500	Horst Albert
A	Do. 26.10.	Schönberg, 1620 m	Fleck	1050	Franz Gammel
A+B	Do. 16.11.	Abschlusswanderung			Ernst Übelhör
Do. 18.01.2024 um 14:30 Uhr Jahrestreffen im Gartenzimmer, HdS					

## ***Spielnachmittag***

---



Die angebotenen Gesellschaftsspiele, wie z. B. Qwirkle, Mexico-Express mit 9er oder 12er Domino, Kniffel, Ubongo, SET!, Cash, SKIP.BO u.v.m. kann jeder sofort mitspielen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Spielen in geselliger Runde fördert das Konzentrationsvermögen. Renate Walz freut sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Telefonische Anmeldung. **Anmeldenr.:** 23-3F30201.

**Termin:** Fr., 08.09., 13.10., 10.11., 08.12., 14:00 bis 17:00 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 natürlich die jeweils jüngsten Ereignisse und Entwicklungen, aber es werden auch Themen erörtert, die uns schon seit längerem beschäftigen und bewegen. Herbert Bauer freut sich auf Ihr Interesse und Ihr Mitwirken.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3F30601, -30602, -30603, -30604.

**Termine:** Fr., 08.09., 06.10., 03.11., 01.12.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***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.:** 23-3W60601.

**Termin:** Mi., 13.09.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungsraum – Hochparterre.

## ***Offenes Singen am Sonntagnachmittag***

---

### ***Sonntagnachmittag und nix zu tun?***



Dann machen Sie mit bei der Aktion gegen Langeweile. Wir treffen uns und singen Volkslieder und alte Schlager. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, wir singen strikt zum Spaß.

Beim Termin im Dezember singen wir Advents- und Weihnachtslieder.

Claudia Laube freut sich auf alle, die Freude am gemeinsamen Singen haben.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3F50101.

**Termine:** So., 17.09., 15.10., 12.11., 17.12.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Programmgruppe I/2024***

---

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

Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3P70402.

**Termin:** Mo., 18.09.2023 um 09:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Lesezirkel / Bücherbesprechung***

---

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

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3F30501, -30502, -30503, -30504.

**Termine:** Di., 19.09., 24.10., 21.11. u. 19.12.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Hüttenzauber am Erlensee***

---

Eine musikalische Kurzreise mit dem Bus zur Erlebnisgaststätte Erlensee, Schechen bei Rosenheim. Mit dabei sind Heidi und die Hodalumpen. Im Biergarten werden wir gegen Mittag eintreffen und bei einem guten Essen ein gemütliches Zusammensein erleben. Den Nachmittag verbringen wir mit guter Musik am See. Wer mag, kann Baden gehen oder einen gemütlichen Spaziergang rund um den See machen. Gerhard Völkl und die Hodalumpen freuen sich auf Ihre Teilnahme. Eintritt (€ 7,00), Essen und Trinken müssen vor Ort bezahlt werden.

**Kosten:** € 18,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3B60102.

**Termin:** Do., 14.09.2023. Bushaltestellen und Abfahrzeiten erhalten Sie mit der Rechnung.

## ***Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf***

---

Sturzgefahren, Sturzvermeidung, angstfreie Bewegung in der Wohnung; Funktionsweise verschiedener Hausnotruf-Systeme und Erweiterungen; Einsatzmöglichkeiten- und -grenzen bei individuellen Kundenanforderungen; Voraussetzungen und Beantragungsweg zur Kostenübernahme bei den Pflegekassen. Herr Weidenhiller freut sich über rege Beteiligung.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3V60502.

**Termin:** Mo., 25.09.2023 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 Löwenbräu-Festzelt in der Hirschau-Box reserviert. Die Plätze müssen bis spätestens um 12:00 Uhr eingenommen werden. Fredo Jesse freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3E60001.

**Termin:** Di., 26.09.2023 um 10:00 Uhr ab S-Bahn Ottobrunn, Bahnhofsgebäude.

## ***Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang***

---

Wir konnten Claudia Mäßiggang wieder für einen Kurs Gedächtnis- bzw. Gehirntraining für alle Neu- und Wiedereinsteiger gewinnen. Ein geeigneter Kurs für alle, die sich geistig fit halten wollen und Lust auf gemeinsames Üben von u.a. Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität haben. Es erwarten Sie 10 abwechslungsreiche Kurseinheiten á 90 Minuten in entspannter Atmosphäre, bei denen auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Claudia Mäßiggang freut sich auf Ihre Teilnahme.

**Kosten:** € 70,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W10201.

**Termine:** Di., 26.09., 10./17./24./31.10., 07./14./21./28.11. u. 05.12.2023 um 09:30 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer.

## ***WillkommensCafé***

---



Interessierte und Schnupperer können in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen und sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten kennenlernen, austauschen und miteinander Spaß haben. Ingeburg Date lädt Sie ins Unterhaltungszimmer (Hochparterre) zu einer guten Tasse Kaffee ein und freut sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich.

**Anmeldenr.:** 23-3S70101, -70102, -70103, -70104.

**Termine:** Do., 28.09., 26.10., 30.11., 21.12.2023 um 10 Uhr im HdS, Unterhaltungsz. - Hochparterre.

## Technik-Tricks beim „Digital-Kaffee“

---



Hilfe bei den Tücken des Internets, Smartphones und Laptops gibt es jeden letzten Freitag im Monat von 10-12 Uhr. Bei einer guten Tasse Kaffee und in lockerer Atmosphäre finden das ComputerSeniorenTeam (CST) des HdS (Wieland Keinert, Wolfgang Köttig und Olaf Zapf) mit den Teilnehmern gemeinsam bestimmt zu jeder Frage eine Antwort. Das CST ist mit so manchen Kniffen vertraut, die man normalerweise nicht so ohne weiteres kennt. Bitte bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit. Für die Umsetzung der Empfehlung/Beratung an eigenen Geräten sind die Teilnehmer selbst verantwortlich. Eine Haftung sowie Schadenersatz seitens der Berater/Referenten und dem HdS wird ausdrücklich ausgeschlossen! Teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anmeldung mit, welche Anwendung Ihnen Probleme bereitet und/oder welches Thema Sie interessiert.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W20501, -20502, -20503, -20504.  
**Termine:** Fr., 29.09., 27.10., 24.11., 15.12.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid

---



Thomas Schmid lädt zu einem Treffen an/in der Aussegnungshalle des Parkfriedhofs in Ottobrunn, Haidgraben 20 ein. Verbunden wird dieses Treffen mit einer Begehung des Friedhofs. Bei diesem Rundgang erfahren Sie, welche Arten und Formen der Bestattungen zur letzten Ruhestätte möglich sind. Thomas Schmid verspricht einen informativ anschaulichen Rundgang und freut sich auf Ihre Teilnahme. Regenschirm nicht vergessen!

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3E60502.

**Termin:** Mo., 02.10.2023 um 14:30 Uhr Aussegnungshalle Parkfriedhof Ottobrunn.

## Computer Workshop: PC-Grundlagen I und Betriebssystem Microsoft WINDOWS

---



Einführung in die Hardware, Einstieg u. Bedienung von Windows/Fenstertechnik, Tastatur/Maus, Explorer bis hin zur Dateistruktur/Datenablage. Sie beherrschen nach dem Kurs den sicheren, selbstständigen Umgang mit Ihrem Gerät. Wolfgang Köttig wird Sie mit den Funktionen des PC und seinem Betriebssystem vertraut machen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W20303.

**Termine:** Di., 10. + 17.10., Do. 12. + 19.10.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG.

## CHINA - Im Reich der Mitte

---

China, das bevölkerungsreichste, kulturell älteste Land unserer Erde, dürfte im letzten Jahrhundert mit seiner kommunistischen Ära seinen Tiefpunkt durchschritten haben. Heute müssen wir davon ausgehen, dass hier der größte Konkurrent der Weltmacht USA heranwächst! Dies und die touristisch hochinteressanten Eindrücke im „Land der Mitte“ machen eine Beschäftigung mit diesem Kulturkreis fast zu einem „Muss“!

1. Der Norden - Von Peking bis Xian (26:00 Min.). Peking: die verbotene Stadt, Himmelstempel, Sommerpalast. Ming-Gräber und die Grosse Mauer. Xian, die Stadt des ersten Kaisers mit Stadtmauer, Wildganspagode, Stelenwald, Großer Moschee und nicht zuletzt der Terrakotta-Armee. 2. Die Mitte - Der Yangze von Chongqing bis Shanghai (35:00 Min.). Große Yangze-Kreuzfahrt - kurz vor der Schließung des Drei-Schluchten-Damms. Wuhan, Nanjing, Wuxi, Fahrt auf dem Kaiserkanal, Suzhou, Shanghai. 3. Der Süden - Guilin, Kanton, Hongkong (24:00 Min.). Guilin und der Li-Fluss in den Karstbergen, Kanton und als letzter Höhepunkt Hongkong.

Karl Heinz Jendges berichtet mit dieser Tonbildschau von seiner Reise im Jahre 2000.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3V60203.

**Termin:** Sa., 07.10.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Stadtführung V mit Gerhard und Fredo**

### **Altschwabing, der Stadtbezirk 12**

Erstmalige Erwähnung fand Schwabing 782 unter dem Namen „Suuapinga“ und wurde 1890 nach München eingemeindet. Heute leben 77.936 Einwohner auf einer Fläche von 2.567,22 Hektar. In ca. drei Stunden erkunden wir den Feilitzschplatz, Wedekindplatz, Kath. Akademie i. Bayern, Leopoldstr., Erlöserkirche, Siegestor, Sylvester-Kirche und werden den Walking Man sehen. Die Mittagszeit verbringen wir in einer gemütlichen Gaststätte. Treffpunkt ist um 08:45 Uhr der S-Bahnsteig in Ottobrunn. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3E10401.

**Termin:** Mi., 11.10.2023 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

## **„Mit Abdullah durch den Jemen“**



Erleben Sie eine Reise in ein Land zwischen Indischem Ozean und Rotem Meer, in dem die Königin von Saba und die drei Weisen aus dem Morgenland gelebt haben sollen. Die einmaligen bis zu 10 Stockwerke hohen Lehmbauten in den Städten gehören zum Weltkulturerbe. Es gibt bis zu 3600 m hohe Berge und tief eingeschnittene, fruchtbare Flusstäler im Hadramout-Gebiet. Für Touristen ist es ein Reiseland wie aus dem Bilderbuch, eigenartig fremd und anziehend zugleich. Wegen der politisch instabilen Lage rät das Deutsche Auswärtige Amt heute von einer Reise in dieses Land dingend ab. Helga und Gerhard Draugelates waren im Dezember 2008 und Januar 2009 im Jemen und berichten in einem Video-Vortrag von dieser Reise.

Dauer ca. eine Stunde.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3V60201.

**Termin:** Sa., 14.10.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Diagnose Demenz**

Der Gedanke ist mit vielerlei Schrecken für den möglichen Betroffenen und auch sein soziales Umfeld verbunden. Die Ungewissheit über den Verlauf der Krankheit löst Unbehagen und Verdrängung aus. Ein offener Dialog nimmt Ängste und Hürden. Eine Fachkraft von Home Instead berichtet aus der Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen, um anschließend gerne Ihre Fragen zu beantworten.

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

**Termin:** Mo., 16.10.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## **Kufstein geht immer**

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

In Kufstein angekommen fahren wir mit der Panoramabahn hinauf auf die Festung. Oben angekommen erwarten uns die Burgführer zu einem 70 min. Rundgang durch die Festung. Achtung steile Treppen! Danach treffen wir uns alle nach dem 12-Uhr-Läuten und genießen das Orgelspiel der größten Freiluftorgel der Welt. Weiter geht es mit dem Bus hoch zum Thiersee, oben am Schneeberg werden wir Mittagessen. Danach fahren wir über Landl, Bayrischzell Richtung Schliersee. Irgendwo machen wir noch einen Stopp für einen Kaffee usw. bevor es so gegen 17:00 Uhr Richtung Ottobrunn geht.

**Kosten:** € 34,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3B60101.

**Termin:** Do., 19.10.2023 ab 08:00 Uhr. Abfahrzeiten u. Haltestellen erhalten Sie mit der Rechnung.

### **Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?**

Im Internet auf unserer Homepage [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) stellen wir Ihnen eine PDF zum Download zur Verfügung. Bitte teilen Sie uns via E-Mail oder Telefon unter **608 572 89** mit, wenn Sie in Zukunft kein gedrucktes Exemplar mehr wünschen. Sie helfen uns Papierkosten zu sparen.

## ***Essen auf Rädern mit Probeessen***

---

Herr Weidenhiller von der Johanniter Unfall-Hilfe stellt den Menüservice (Essen auf Rädern) vor. Wie funktioniert die Bestellung und Abrechnung? Wie erfolgt die Anlieferung? Welche Speisearten gibt es? Wer probieren will, bekommt ein Probe-Essen gratis! Wählen Sie - bei Anmeldung am 31.08. - aus 11 verschiedenen Gerichten Ihr Wunsch-Menü von vegetarisch, Glutenfrei bis Hausmannskost.

**Kostenfrei.** Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-3E60601.

**Termin:** Mo., 23.10.2023 um 12:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***„Auf den Spuren der Habsburger“ - Eine digitale Tonbildschau***

---



Wir erzählen über zwei Reisen (2021 und 2022) an die nördliche Adria. Zunächst besuchen wir den traditionsreichen italienischen Seehafen Triest und Umgebung, wie das Schloss Miramare, die Grotta Gigante und Lipica in Slowenien, wo sich das traditionsreiche Lipizzaner Gestüt befindet. Weiter geht es in das schöne Seebad Grado. Dort bleiben wir eine Woche und besuchen zum Schluss die mittelalterliche Basilika Aquileia. Auf unserer zweiten Reise fahren wir nach Opatija, das alte

Seebad der Habsburger, das heute in Kroatien liegt. Wir wandern entlang der 8 km langen Uferpromenade benannt nach Kaiser Franz Joseph bis in das kleine Städtchen Lovran. Zum Abschluss besuchen wir noch Rijeka auf der anderen Seite der Kvarner Bucht. Gabriele und Hanno Lenze laden Sie herzlich zu dieser digitalen Tonbildschau ein.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-3V60207.

**Termin:** Sa., 28.10.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Flussfahrt durch das Rhone-Tal***

---

Von Lyon fahren wir den Nebenfluss „Saône“ hinauf. Dort besuchen wir u. a. die weltberühmte Klosterterruine „Cluny“, ehe es zurück nach Lyon geht. Nach dem Erkunden von Lyon fahren wir Rhone-abwärts mit Stopps in einigen der zahlreichen mittelalterlichen Städte. Hierbei wäre „Avignon“, zeitweise Residenzstadt von Päpsten sowie „Marseille“, die älteste Stadt Frankreichs, besonders zu erwähnen. Nach 10 Tagen endet die Fahrt in das Rhone-Delta mit einem Besuch der bekannten weißen Pferde des Camargue National Parks. Allan Watson lädt Sie ein und freut sich auf Ihr Interesse.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-3V60204.

**Termin:** Sa., 04.11.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Meteoriten, Asteroiden, Kometen***

---

### ***Besucher der Erde aus dem Weltall***

Seit der Entstehung der Sonne und ihrer Planeten vor 4,6 Milliarden Jahren wurde die Erde ständig von umherschwirrendem Urmaterial in Form von Meteoriten, Asteroiden und Kometen getroffen und auch jetzt fallen riesige Mengen kosmischen Staubs und Meteoritengestein täglich auf die Erde. Größere Brocken bis zu mehreren Kilometern Durchmesser können weit stärkere Zerstörungen anrichten als alle verfügbaren Atombomben zusammen. Um hinter die Geheimnisse dieser Bedrohung und ihrer möglichen Verhinderung zu kommen, werden gigantische Bemühungen unternommen. Aber diese kosmischen Besucher könnten auch bei der Entstehung des Lebens auf der Erde eine Schlüsselrolle gespielt haben. Dr. Ernst Wittermann wird dies in einer spannenden und interessanten Zusammenfassung anschaulich beschreiben.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldendr.:** 23-3V60501.

**Termin:** Mo., 06.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

**Tagesaktuelle Informationen auf [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de).**

## Computer Workshop: Tabellenkalkulation mit Excel

---



Tabellenkalkulationsprogramme sind vielseitig einsetzbar. Nicht umsonst zählen sie zu den nützlichsten Computerprogrammen. Auf zwei Etappen erlernen Sie an praktischen Beispielen unkompliziert den Umgang mit einem Tabellenkalkulationsprogramm anhand von Excel. Olaf Zapf wird Sie mit den Funktionen des Programms vertraut machen. Voraussetzung: Prinzipielle PC-Kenntnisse und der Umgang mit Tastatur und Maus.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W20301.

**Termin:** Mo., 06. + 13.11., Mi. 08. + 15.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG.

## Computer Workshop: PC-Grundlagen II und Betriebssystem Microsoft WINDOWS

---



Den Internet-Zugang, Browser, Datenschutz, Privatsphäre kennenlernen. Sie erlernen die Grundfunktionen und den sicheren Umgang (Bewegung/Suche u. v. mehr) im Internet. Wolfgang Köttig freut sich mit Ihnen gemeinsam Ihre Sicherheit im Internet zu erhöhen. Voraussetzung: Prinzipielle PC-Kenntnisse und der Umgang mit Tastatur und Maus.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W20304.

**Termin:** Di., 07.11. u. Do. 09.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG.

## Lichterfest im HdS-Garten

---



Mit vielen Lichtern wollen wir auch dieses Jahr wieder für eine gemütliche Stimmung sorgen. Auch in diesem Jahr gibt es wieder das Lichterfest zum Martinstag. Der HdS-Garten wird in einem stimmungsvollen Licht aufleuchten und 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. Der Kartenvorverkauf findet ab dem 25.10.2023 zu den üblichen Bürozeiten statt.

**Kosten:** € 7,00. Anmeldung erforderlich bis spätestens 08.11.2023. **Anmeldenr.:** 23-3A60901.

**Termin:** Fr., 10.11.2023 um 15:30 im HdS Garten.

## Das ROOF Jazz Trio spielt: Mal piano – mal forte

---



Klaus Lutz (Schlagzeug), Armin Schirmer (Piano und E-Piano) und Gert Stangl (Flöte, Gitarre und E-Bass) laden Sie ein zu einem schwungvollen Start in die 5. Jahreszeit. Unser Programmschwerpunkt liegt diesmal auf Kompositionen von Pianisten, die in vielfältiger Weise den Jazz geprägt haben, quer durch alle Stilarten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen „beswingten“ Nachmittag. Maximale Teilnehmerzahl: 30.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3K60701.

**Termin:** Sa., 11.11.2023 um 16:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## Hilfe für Angehörige

---

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

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3V60504.

**Termin:** Mo., 13.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Computer Workshop: Textverarbeitung Microsoft WORD***

---



Microsoft Word kennenlernen, um auf sicherer Basis den Schriftverkehr erledigen zu können. Nach diesem Anfängerkurs werden Sie in der Lage sein, z.B. einen einfachen Brief in Word zu schreiben. Wieland Keinert wird Sie mit den Funktionen des Programms vertraut machen. Voraussetzung: Prinzipielle PC-Kenntnisse und der Umgang mit Tastatur und Maus.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W20302.

**Termin:** Di., 14. + 21.11., Do. 16. + 23.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Computerraum - UG.

## ***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, Sorge, Angst, Trauer oder Wut entstehen, können sich auflösen. Immunitäts- und Vitalitätssteigerung sind eine natürliche Folge. Wir sitzen und regenerieren auf Stühlen. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Stefanie Möslein.

**Kosten:** € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3W60602.

**Termin:** Di., 14.11.2023 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung***

---

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

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3V60506.

**Termin:** Fr., 17.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## ***Toskana, die Wiege der Renaissance / Reisebericht***

---



Ihre Landschaft ist lieblich; ihre weltbekannten Bauten sind manchmal etwas schief; Gourmets lieben sie - sie ist die Wiege der Renaissance, die Toskana. Günther Knöckel berichtet in einer Tonbildschau über eine Studienreise, die er zusammen mit seiner Frau Gisela Ende Mai 2022 durch diese kulturhistorisch höchst interessante Region unternommen hat und warnt: Wer sich nicht für die Architektur des Mittelalters, der Romanik, der Gotik und der Renaissance interessiert, wer

sich nichts aus Kirchen als Kunstobjekte macht, wer noch nichts von den Genies Leonardo da Vinci und Michelangelo gehört hat und die Medici für eine Ärzteorganisation hält, sollte sich diese audiovisuelle Präsentation nicht ansehen. Dauer: 63 Minuten.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 23-3V60202.

**Termin:** Sa., 18.11.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

## ***Hanns-Seidel-Haus stellt sich vor***

---

So lange wie möglich „dahoam“ und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung zu leben, ist einer der Wünsche, welchen viele Menschen mit zunehmenden Alter verspüren. Da ist es für viele Senioren und ihre Angehörigen beruhigend, einen Ansprechpartner im häuslichen Bereich an ihrer Seite zu wissen. Von der Essenlieferung des Menüservice, über den ambulanten Pflegedienst, bis hin zu hauswirtschaftlichen Unterstützungsangeboten, einen Begleit- und Einkaufsdienst, stundenweise Betreuung von Demenzpatienten, sowie den Hausnotruf mit Schlüssel hinterlegung bietet das KWA Hanns-

Seidel-Haus ein umfassendes Angebot, welches ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Auch unsere Bewohner im Wohnstift profitieren von so manchem Betreuungsangebot. Jens Schiemenz, Einsatzleitung Mobile Dienste im KWA Hanns-Seidel-Haus, informiert Sie gerne über unser internes und externes Angebot. Im Anschluss nimmt er sich Zeit für offene Fragen.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-3V60505.

**Termin:** Mo. 20.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

### ***Auf dem Jakobsweg; 1.700 km zu Fuß nach Santiago***

In 4 aufeinanderfolgenden Jahren von Arles aus nach Santiago de Compostela gepilgert: Ein Reisebericht mit historischen Anklängen.

Gustav Hetzer freut sich, Ihnen die einzelnen Stationen präsentieren zu können.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-3V60205.

**Termin:** Sa., 25.11.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### ***Richtig Erben und Vererben***

Sehr oft kommt es im Erbfall oder bei der Abwicklung von Nachlässen zu Problemen. Am 15.08.2015 trat zudem die EU-Erbrechtsverordnung in Kraft, die zu weitreichenden Änderungen führte. Dabei sind vor allem folgende Fragen von Bedeutung: Brauche ich ein Testament? Wie kann ich ein Testament verfassen? Hat die EU-Erbrechtsverordnung Auswirkungen auf meine Nachlassgestaltung? Wie verhalte ich mich im Erbfall richtig? Wer hat einen Pflichtteilsanspruch und wie kann man diesen umgehen oder reduzieren? Was ist in Bezug auf die Erbschaftssteuer zu beachten? Rechtsanwältin Andrea Ducka wird Sie informieren.

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-3V60507.

**Termin:** Mo., 27.11.2023 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

### ***Nikolaus-/Weihnachtsfeier***



Wir freuen uns dieses Jahr wieder darauf, alle Ottobrunner Senioren, die Freunde unseres Hauses und alle Gruppenmitglieder im Wolf-Ferrari-Haus zu unserer vorweihnachtlichen Feier begrüßen zu dürfen. Auch dieses Mal wird Ihnen sicher unsere Überraschungsvorstellung gefallen. Besinnliches und Heiteres möchten wir Ihnen für Weihnachten und fürs neue Jahr mit auf den Weg geben. Rufen Sie uns doch bitte bis Dienstag, den 05.12.2023 an, wenn Sie mit unserem behindertengerechten Seniorenbus abgeholt werden möchten. Der Kartenvorverkauf findet ab dem 06.11.2023 zu den üblichen Bürozeiten statt.

**Kosten:** € 8,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-3A70701.

**Termin:** Mi., 06.12.2023 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal.

### ***Reisebericht Mexico 1975***



Erste Fernreise, gebucht nur Flug und 1. Nacht im Hotel, dann mit Mietwagen eine grob geplante 6-wöchige Rundreise mit diversen Sehenswürdigkeiten und Besteigung von 3 Vulkanen, der Krater des Popocatepetl rauchte damals schon. Wichtigste Vorbereitung: 1 Jahr Spanisch-Intensivkurs. Reisebericht mit gescannten Dias. Peter Danninger freut sich über Interesse

**Kostenfrei.** Anmeldung erforderlich. **Anmeldnr.:** 23-3V60206.

**Termin:** Sa., 09.12.2023 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

## 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. Mi. 09:30	<b>Fahrradtouren</b>	Wolfgang Thiering	wöchentl.	—	ab HdS
Di. 13:00	<b>Wassergymnastik</b>	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di. 16:00	<b>Kegeln</b>	Helmut Wätzig	wöchentl.	—	HSH
Mi. 09:00 + 09:45	<b>ZAB - Wassergymnastik</b>	Rita Regele	wöchentl.	€ 27,00/ € 40,00	Phönix
Do. nach Abspr.	<b>Bergwanderungen Gruppen 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
Fr. 18:00	<b>HdS-Motorradfreunde: Stammtisch</b>	Walter Tomtschko	monatlich	—	Quo Vadis
Zeit	Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr. 10:00	<b>Technik-Tricks beim „Digital-Kaffee“</b>	W. Keinert, W. Köttig o. O. Zapf	monatlich	—	HdS
Zeit	Spiel und Unterhaltung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Di. 14:30	<b>Lesezirkel</b>	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Mi. 13:00	<b>Begegnungen und Kontakte</b>	Eva Ertl	wöchentl.	—	HdS
Mi. 16:00	<b>Schafkopf für Geübte</b>	Heidi Spiegler	14-täglich	—	HdS
Do. 10:00	<b>WillkommensCafé</b>	Ingeburg Date	monatlich	—	HdS
Do. 10:00	<b>Bücherflohmarkt</b>	Mechthild Ziegler	monatlich	—	HdS
Fr. 14:00	<b>Spielenachmittag</b>	Renate Walz	monatlich	—	HdS
Fr. 14:30	<b>Pro &amp; Contra</b>	Herbert Bauer	monatlich	—	HdS
Für Ihre Notizen					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HdS = Haus der Senioren , Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus , Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn</li> <li>• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn</li> <li>• Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn</li> </ul>					

## VERANSTALTUNGEN

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

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

Zeit	Kreatives	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 09:00	Kreativgruppe Holz	Manfred Gern	wöchentl.	—	WFH
Mo. 14:00	Happy Strings (Gitarrengruppe)	Hans Tonigold	14-täglich	—	HdS
Di. 10:00	Freies Malen	Andrea Keinert	14-täglich	—	HdS
Di. 18:00	Jazz-Club im HdS	Dietrich Reck	monatlich	—	HdS
Mi. 09:30	Töpfern	Renate Link	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi. 14:00	Zeichnen	Anne Knoop	wöchentl.	€ 30,00	HdS
So. 14:30	Offenes Singen am Sonntagnachmittag	Claudia Laube	monatlich	—	HdS
Zeit	Sprachen	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo. 10:00	Conversation française	Anne Knoop	14-täglich	€ 30,00	HdS
Mo. 10:30	Spanisch	Dieter Hannack	wöchentl.	—	HdS
Di. 09:30	English for tourists	Ursula Prael	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do. 09:15	English for advanced learners	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do. 11:00	English: Use it or lose it	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Fr. 08:45	Italienisch für Anfänger	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Fr. 10:00	Conversazione in lingua italiana	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS

• HdS = Haus der Senioren , Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus , Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn  
 • FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn  
 • Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn



## VERANSTALTUNGEN

				<i>August/September 2023</i>			
Datum	Zeit	Seite		Art der Veranstaltung	Anm.	Ort	
Do.	31.08.	09:00	4	<b>Anmeldung - Einschreibung</b>	Programm Anmeldung	A	HdS
Fr.	01.09.	10:00	-	<b>Erfahrungsaustausch Austräger Heft III/2023</b>	Projektgruppe	A	HdS
Sa.	02.09.	09:00	5	<b>HdS-MTF: Mehrtagestour Südtirol</b>	Motorradtour	A	s. Seite 5
Do.	07.09.	08:20	6	<b>Hotel „Deutsche Eiche“</b>	Führung	A	s. Seite 6
Mi.	13.09.	10:00	7	<b>Mode für Herbst und Winter</b>	Workshop	A	HdS
Do.	14.09.	08:45	8	<b>Hüttenzauber am Erlensee</b>	Busausflug	A	s. Seite 8
Do.	14.09.	10:00	-	<b>Erfahrungsaustausch Programmgruppe II/2023</b>	Projektgruppe	A	HdS
Sa.	23.09.	09:00	5	<b>HdS-MTF: Tagestour Königssee</b>	Motorradtour	A	s. Seite 5
Mo.	25.09.	10:00	8	<b>Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	26.09.	09:30	8	<b>Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang</b>	Workshop	A	HdS
Di.	26.09.	10:00	8	<b>Auf geht's zum Oktoberfest</b>	Ausflug	A	s. Seite 8
Do.	28.09.	10:00	8	<b>WillkommensCafé</b>	Schnupperstunde	A	HdS
				<i>Oktober 2023</i>			
Datum	Zeit	Seite		Art der Veranstaltung	Anm.	Ort	
Mo.	02.10.	14:30	9	<b>Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid</b>	Wanderung	A	HdS
Sa.	07.10.	14:30	9	<b>CHINA - Im Reich der Mitte</b>	Bilderschau	A	HdS
Di.	10.10.	09:30	8	<b>Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang</b>	Workshop	A	HdS
Di.	10.10.	10:00	9	<b>Computer Workshop: PC-Grundlagen I</b>	Workshop	A	HdS
Mi.	11.10.	08:45	10	<b>Stadtführung V mit Gerhard und Fredo</b>	Wanderung	A	s. Seite 10
Do.	12.10.	10:00	9	<b>Computer Workshop: PC-Grundlagen I</b>	Workshop	A	HdS
Sa.	14.10.	09:30	5	<b>HdS-MTF: Tagestour Eng</b>	Motorradtour	A	s. Seite 5
Sa.	14.10.	14:30	10	<b>Mit Abdullah durch den Jemen</b>	Bilderschau	A	HdS
Mo.	16.10.	10:00	10	<b>Diagnose Demenz</b>	Vortrag	A	HdS
Di.	17.10.	09:30	8	<b>Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang</b>	Workshop	A	HdS
Di.	17.10.	10:00	9	<b>Computer Workshop: PC-Grundlagen I</b>	Workshop	A	HdS
Do.	19.10.	08:15	10	<b>Kufstein geht immer</b>	Busausflug	A	s. Seite 10
Do.	19.10.	10:00	9	<b>Computer Workshop: PC-Grundlagen I</b>	Workshop	A	HdS
Mo.	23.10.	12:00	11	<b>Essen auf Rädern mit Probeessen</b>	Mittagstisch	A	HdS
Di.	24.10.	09:30	8	<b>Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang</b>	Workshop	A	HdS
Do.	26.10.	10:00	8	<b>WillkommensCafé</b>	Schnupperstunde	A	HdS
Sa.	28.10.	09:30	5	<b>HdS-MTF: Tagestour Landsberg a. Lech</b>	Motorradtour	A	s. Seite 5
Sa.	28.10.	14:30	11	<b>„Auf den Spuren der Habsburger“</b>	Bilderschau	A	HdS
Di.	31.10.	09:30	8	<b>Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang</b>	Workshop	A	HdS

### 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  
**Auflage:** 3.800 Stück  
**Druck:** Druck&Medien SCHREIBER GMBH, Postfach 1253, 82041 Oberhaching-München  
**Illustrationen:** Anne Knoop  
**Fotos:** Gerhard Draugelates, Günther Knöckel, Hanno Lenze, QR-Code by Peter Danninger  
 Wir danken allen, die an dieser Ausgabe inhaltlich mitgewirkt und sie in die Haushalte getragen haben.  
  
 Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel zu kürzen.  
 Der Inhalt der Beiträge spiegelt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider.

## VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	<b>November 2023</b>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Sa.	04.11.	14:30	11	Flussfahrt durch das Rhone-Tal	Bilderschau	A	HdS
Mo.	06.11.	10:00	11	Meteoriten, Asteroiden, Kometen	Vortrag	A	HdS
Mo.	06.11.	10:00	12	Computer Workshop: Tabellenkalkulation	Workshop	A	HdS
Di.	07.11.	09:30	8	Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang	Workshop	A	HdS
Di.	07.11.	10:00	12	Computer Workshop: PC-Grundlagen II	Workshop	A	HdS
Mi.	08.11.	10:00	12	Computer Workshop: Tabellenkalkulation	Workshop	A	HdS
Do.	09.11.	10:00	12	Computer Workshop: PC-Grundlagen II	Workshop	A	HdS
Fr.	10.11.	15:30	12	Lichterfest im HdS-Garten	Feier	A	HdS
Sa.	11.11.	16:00	12	Das ROOF Jazz Trio spielt: Mal piano - mal forte	Konzert	A	HdS
Mo.	13.11.	10:00	12	Hilfe für Angehörige	Vortrag	A	HdS
Mo.	13.11.	10:00	12	Computer Workshop: Tabellenkalkulation	Workshop	A	HdS
Di.	14.11.	09:30	13	Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen	Workshop	A	HdS
Di.	14.11.	09:30	8	Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang	Workshop	A	HdS
Di.	14.11.	10:00	13	Computer Workshop: Textverarbeitung	Workshop	A	HdS
Mi.	15.11.	10:00	12	Computer Workshop: Tabellenkalkulation	Workshop	A	HdS
Do.	16.11.	10:00	13	Computer Workshop: Textverarbeitung	Workshop	A	HdS
Fr.	17.11.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Vortrag	A	HdS
Sa..	18.11.	14:30	13	Toskana, die Wiege der Renaissance	Bilderschau	A	HdS
Mo.	20.11.	10:00	13	Hanns-Seidel-Haus stellt sich vor	Vortrag	A	HdS
Di.	21.11.	09:30	8	Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang	Workshop	A	HdS
Di.	21.11.	10:00	13	Computer Workshop: Textverarbeitung	Workshop	A	HdS
Do.	23.11.	10:00	13	Computer Workshop: Textverarbeitung	Workshop	A	HdS
Sa.	25.11.	14:30	14	Auf dem Jakobsweg; 1.700 km zu Fuß nach Santiago	Bilderschau	A	HdS
Mo.	27.11.	10:00	14	Richtig Erben und Vererben	Vortrag	A	HdS
Di.	28.11.	09:30	8	Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang	Workshop	A	HdS
Do.	30.11.	10:00	8	WillkommensCafè	Schnupperstunde	A	HdS
Datum		Zeit	Seite	<b>Dezember 2023 / Januar 2024</b>	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	05.12.	09:30	8	Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang	Workshop	A	HdS
Mi.	06.12.	14:30	14	Nikolausfeier	Feier	A	s. Seite 14
Sa.	09.12.	14:30	14	Reisebericht Mexico	Bilderschau	A	HdS
Do.	21.12.	10:00	8	Adventliches WillkommensCafè	Schnupperstunde	A	HdS
<p><b>Das Haus der Senioren und der Seniorenbus machen Urlaub!</b></p> <p><b>22.12.2023 - 07.01.2024</b></p>							
Di.	09.01.	09:00	-	Anmeldung - Einschreibung: I/2024	Programm Anmeldung	A	HdS
Do.	18.01.	14:30	6	Jahrestreffen der Bergwanderer	Jahrestreffen	A	HdS

## **Anmeldung/Teilnahmeentgelt**

Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist für alle Veranstaltungen erforderlich. Die Anmeldung kann persönlich, telefonisch, schriftlich oder über die Internetseite [www.hds-ottobrunn.de](http://www.hds-ottobrunn.de) (Online-Anmeldungen) erfolgen. Die Anmeldungen werden in folgender Prioritätenfolge erfasst:

1. **Persönliche Anmeldung** am Einschreibungstag.
  2. **Online-Anmeldungen** in chronologischer Folge im Anschluss an den Einschreibungstag.
  3. **E-Mail, telefonische- und Fax-Anmeldungen** in chronologischer Folge nach Einschreibung und Online-Anmeldung.
- Die Kursgebühr ist ohne Ermäßigung eine Woche nach Anmeldung während der Bürozeiten sofort fällig, wenn keine Rechnungsstellung mit Aufforderung zur Banküberweisung erforderlich ist.

## **Rücktritt**

Ein Rücktritt von der Anmeldung muss dem Haus der Senioren mindesten eine Woche vor Veranstaltungs-/Kursbeginn mitgeteilt werden. Er ist kostenlos möglich bis 8 Tage vor Beginn der gebuchten Veranstaltung. Danach (bis einschließlich dem Tag vor Veranstaltungsbeginn) werden 50% der Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Ein Rücktritt am Tag des Veranstaltungsbeginns und später ist nicht möglich.

## **Ausnahmen**

Materialkosten z. B. bei Kochkursen werden nur bis 3 Tage vor Kursbeginn zurückerstattet. Bei Kooperationsveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten und die oben stehende Rücktrittsregel findet keine Anwendung. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt, noch die (teilweise) Erstattung der Veranstaltungsgebühr möglich. Im Vorverkauf erworbene Eintrittskarten und Anmeldungen zu Einzelveranstaltungen können nicht storniert werden.

## **Kursdurchführung**

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Wird diese nicht erreicht, besteht die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen.

Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Semesters müssen vorbehalten werden.

Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage. Bitte beachten Sie die Hausordnung der jeweiligen Gebäude, in denen wir Gäste sind.

## **Keine Nachricht ist eine gute Nachricht**

Ihre Anmeldung oder Wiederanmeldung ist verbindlich. Eine Woche nach Einschreibung/Anmeldung rufen Sie unser Büro unter Tel. 0 89 – 608 572 89 an und Sie erfahren, ob Sie teilnehmen oder auf der Warteliste sind.

## **Leistungsumfang, Schriftform**

Der Umfang der Leistungen der im Haus der Senioren angebotenen Veranstaltungen ergibt sich aus der Kursbeschreibung der veröffentlichten Programme. Nebenabreden, Ergänzungen und Änderungen bedürfen der Schriftform.

Die Kursleiter sind nicht zur Abänderung der Kursbedingungen und zur Abgabe von Zusagen berechtigt.

## **Datenschutz**

Die Teilnehmer an HdS-Veranstaltungen erklären sich insoweit mit der Verarbeitung ihrer persönlichen Daten einverstanden, als dies für den Zweck der Veranstaltungsbuchung, -bezahlung und -durchführung erforderlich ist. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

## **Haftung**

Die Haftung der Gemeinde Ottobrunn für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstanden sind, ist auf die Fälle beschränkt, in denen die Gemeinde Ottobrunn vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt hat.

## **Urheberschutz**

Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung des Haus der Senioren auf keine Weise vervielfältigt werden.

## **Auch Wichtig**

Es ist uns sehr wichtig, dass Sie alle vom Haus der Senioren angebotenen Veranstaltungen unbeschwert und sicher genießen können. Daher ist eine Anmeldung, wie angegeben für jede Veranstaltung notwendig. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur unter Vorbehalt unsere Veranstaltungen und Kurse anbieten können.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig und die pandemische Lage kann uns jederzeit zu Änderungen und Absagen zwingen.

## Pro Anmeldeformular bitte NUR EINE PERSON anmelden

### Anmeldepflichtige Veranstaltungen (Seniorenprogramm III / 2023)

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

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

Ottobrunn, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Anmeldendr.	Termin	Zeit	Seite	<b>BUSAUSFLÜGE</b>	€	✓
23-3B60102	Do. 14.09.	ab 08:45	8	Hüttenzauber am Erlensee	18,00	
23-3B60101	Do. 19.10.	ab 08:00	10	Kufstein geht immer	34,00	
<b>BILDER – UND VIDEOVORTRÄGE</b>						
23-3V60203	Sa. 07.10.	14:30	9	CHINA - Im Reich der Mitte	—	
23-3V60201	Sa. 14.10.	14:30	10	Mit Abdullah durch den Jemen	—	
23-3V60207	Sa. 28.10.	14:30	11	„Auf den Spuren der Habsburger“	—	
23-3V60204	Sa. 04.11.	14:30	11	Flussfahrt durch das Rhone-Tal	—	
23-3V60202	Sa. 18.11.	14:30	13	Toskana, die Wiege der Renaissance	—	
23-3V60205	Sa. 25.11.	14:30	14	Auf dem Jakobsweg; 1.700 km zu Fuß nach Santiago	—	
23-3V60206	Sa. 09.12.	14:30	14	Reisebericht Mexico 1975	—	
<b>ANDERE VERANSTALTUNGEN</b>						
23-3E60503	Do. 07.09.	08:20	6	Hotel „Deutsche Eiche“	—	
23-3W60601	Mi. 13.09.	10:00	7	Mode für Herbst und Winter	—	
23-3F10603	Sa. 23.09.	09:00	5	HdS-MTF: Tagestour Königssee	—	
23-3V60502	Mo. 25.09.	10:00	8	Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf	—	
23-3W10201	Di. 26.09.	09:30	8	Gedächtnistraining mit Claudia Mäßiggang	70,00	
23-3E60001	Di. 26.09.	10:00	8	Auf geht's zum Oktoberfest	—	
23-3E60502	Mo. 02.10.	14:30	9	Friedhofsbegehung mit Thomas Schmid	—	
23-3W20303	Di. 10.10.	10:00	9	Computer Workshop: PC-Grundlagen I	—	
23-3W10401	Mi. 11.10.	08:45	10	Stadtführung V mit Gerhard und Fredo	—	
23-3F10605	Sa. 14.10.	09:30	5	HdS-MTF: Tagestour Eng	—	
23-3V60503	Mo. 16.10.	10:00	10	Diagnose Demenz	—	
23-3E60601	Mo. 23.10.	12:00	11	Essen auf Rädern mit Probeessen	—	
23-3F10606	Sa. 28.10.	09:30	5	HdS-MTF: Tagestour Landsberg a. Lech	—	
23-3V60501	Mo. 06.11.	10:00	11	Meteoriten, Asteroiden, Kometen	—	
23-3W20301	Mo. 06.11.	10:00	12	Computer Workshop: Tabellenkalkulation mit Excel	—	
23-3W20304	Di. 07.11.	10:00	12	Computer Workshop: PC-Grundlagen II	—	
23-3A60901	Fr. 10.11.	15:30	12	Lichterfest im Garten	7,00	
23-3K60701	Sa. 11.11.	16:00	12	Das ROOF Jazz Trio spiel: Mal piano - mal forte	—	
23-3V60504	Mo. 13.11.	10:00	12	Hilfe für Angehörige	—	
23-3W60602	Di. 14.11.	09:30	13	Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen	5,00	
23-3W20302	Di. 14.11.	10:00	13	Computer Workshop: Textverarbeitung mit Word	—	
23-3V60506	Fr. 17.11.	10:00	13	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	—	
23-3V60505	Mo. 20.11.	10:00	13	Hanns-Seidel-Haus stellt sich vor	—	
23-3V60507	Mo. 27.11.	10:00	14	Richtig Erben und Vererben	—	
23-3A70701	Mi. 06.12.	14:30	14	Nikolaus-/Weihnachtsfeier	8,00	
23-3V60206	Sa. 09.12.	14:30	14	Reisebericht Mexico 1975	—	

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