

SZENE

Veranstaltungskalender für Senioren

April bis September 2022



Seite 84:

Gartenkonzert mit „Die PrimaTonnen“
am Dienstag, 13. September

Das **Wilhelm-Hoegner-Haus Neubiberg** wurde 1989 eröffnet und liegt in einer ruhigen Wohngegend in der Gemeinde Neubiberg. Die helle und freundliche Atmosphäre, sowie der schöne Garten laden zum Wohlfühlen ein.

Das Wilhelm-Hoegner-Haus bietet:

- Platz für 60 BewohnerInnen auf zwei Wohnbereichen
- Platz für 20 BewohnerInnen auf zwei gerontopsychiatrischen Wohngruppen
- Platz für 30 BewohnerInnen in unserem Wohnbereich in Putzbrunn
- Vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege
- Friseur, Fußpflege und ärztliche Betreuung vor Ort
- Ein umfangreiches Betreuungsangebot mit Veranstaltungen, Festen, Einzel- und Gruppenangeboten



INFORMATIONEN, ANMELDUNGEN UND HAUSBESICHTIGUNGEN ERHALTEN SIE UNTER:

WILHELM-HOEGNER-HAUS

Albrecht-Dürer-Straße 27
85579 Neubiberg

Tel.: 089 600 295 0

Fax: 089 600 295 55

E-Mail: wilhelm-hoegner-haus
@awo-muenchen.de

PFLEGE MIT HERZ



Jetzt nicht warten –
Spitzenwerte für
Wohnung, Haus und Garten!
Was ist Ihre Immobilie wert?



Bewertungs – Gutschein
für eine kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie

H&K Immobilien GmbH
Hauptstraße 11 - 85579 Neubiberg
Tel.: 089/ 21556724
www.huk-immobilien.com

Liebe Seniorinnen und Senioren,



Foto: Florian Schmidbauer

Sie halten das neue umfangreiche Frühjahr-Sommerprogramm „Szene“ des gemeindlichen Seniorenzentrums in Händen. Das Team des Hauses hat wieder eine beachtliche Zahl an Veranstaltungen, etwa die beliebten Gartenkonzerte, diesmal mit dem italienischen Tenor Guiseppe Del Duca, mit dem Forstinninger Saitenspiel und mit den lustigen PrimaTonnen, sowie das Sommerfest, und einen Ausflug mit der Bahn nach Landshut für Sie geplant. Auch neue regelmäßige Kursangebote wie ein „Literarischer Gesprächskreis“ und ein „Achtsames Bewegungstraining“ sind für Sie dazugekommen. Das ist sehr erfreulich und hoffentlich motiviert es Sie, wieder stärker öffentlich aktiv zu sein und an vielen dieser Angebote teilzunehmen.

Im Frühjahr und Sommer beruhigt sich der Erfahrung nach das Pandemiegeschehen, so dass Sie unbeschwerter Ihren Interessen nachgehen können und Geselligkeit pflegen können. Während ich Ihnen ans Herz legen möchte, gemeinsam mit mir einen Busausflug nach Fischbachau anzutreten und dort, u.a. das Kräuterparadies Herbaria, kennenzulernen, hat sich die weltpolitische Lage leider zugespitzt. Russland hat einen Krieg in der Ukraine begonnen. Uns alle bekümmert diese Situation.

2022 ist ein Jahr, in dem wir eigentlich gemeinsam mit den Menschen in unserer russischen Partnerstadt Tschernogolowka die 30-jährige Partner-

schaft feiern wollten. Aufgrund der Aggression der russischen Regierung wurden unserseits alle Jubiläumsfeierlichkeiten abgesagt. Es ist aufs schärfste zu verurteilen, dass Russlands Regierung aktuell die Menschen in der Ukraine in Angst, Schrecken und in Not versetzt. Ich hoffe, der Frieden wird schnell wiederhergestellt.

Trotz all der Probleme und Nöte bitte ich Sie, das Positive und Mögliche in Ihrem Leben aktiv wahrzunehmen und zu wertschätzen. Die Gemeinde sorgt sich um Ihr Wohlergehen und unterstützt Sie. So nimmt das Seniorenzentrum Anfang Mai wieder an der bayernweiten Aktionswoche „Zu Hause daheim“ mit unterschiedlichen Veranstaltungen und mit einer Medien- und Bücherausstellung teil. Setzen Sie sich aktiv damit auseinander, wie sie auch im Alter und bei nachlassenden Kräften möglichst in den eigenen vier Wänden gut und sicher leben können. Dazu bedarf es der Vorsorge. Wie diese Vorsorge zu gewährleisten ist, darüber erfahren Sie Genaueres in einem Vortrag des Betreuungsvereins der AWO.

Auch wenn nicht alles in der Welt zum Besten steht: Machen wir gemeinsam das Beste aus unseren Möglichkeiten! In diesem Sinne freue ich mich, wenn Sie die Angebote des Seniorenzentrums rege nutzen. Wir sehen uns, wenn Sie wollen, beim Bürgermeisterausflug oder auch beim Seniorenbürgergespräch im September!

Bleiben Sie aktiv und gesund!



Thomas Pardeller
Erster Bürgermeister

Inhaltsverzeichnis

Was es zu sagen gibt ...	6
Besondere Veranstaltungen	14
Veranstaltungsübersicht – Besondere Veranstaltungen	59–63
Übersicht aller Veranstaltungsorte	64
Aktivitäten im festen Turnus	90
Ihre Notizen	114
Anmeldeinfos	116
Angebote und Projekte	118
Impressum	122

Was es zu sagen gibt ...

Teamverstärkung im Seniorenzentrum Kerstin Stiefermann

Seit Mai 2021 verstärkt Kerstin Stiefermann als stellvertretende Leitung und Behinderungsbeauftragte das Team des Seniorenzentrums. Sie übernimmt unter anderem die soziale Beratung und steht Ihnen für Ihre persönlichen Fragen zur Seite. Als Bildungswissenschaftlerin ist ihr das lebenslange Lernen im Alter ein besonderes Anliegen. So nehmen digitale Themen zukünftig einen immer größeren Bereich, auch im Leben älterer Menschen, ein. Für diese und alle weiteren Fragen zum Älterwerden nehmen Sie gerne Kontakt mit ihr auf.



Foto: Kerstin Stiefermann

25 Jahre Gedächtnistrainingsleitung: Monika Kaczensky sagt Adieu

Sage und schreibe 25 Jahre lang hat Monika Kaczensky mit ihrer leisen, aufmerksamen und humorvollen Art die montägliche Gedächtnistrainingsgruppe geleitet und geprägt. Fürsorglich, hilfsbereit, konzentriert und freundlich agierte sie in dieser Runde und half den Gästen, spielerisch fit im Kopf zu bleiben.

Mitunter forderte sie nicht nur die Kursteilnehmer*innen sondern auch das Team des Se-



Foto: Renate Krier

niorenzentrums mit einigen kniffligen Aufgaben heraus. Ihre Weihnachtsgrüße mussten wir in der Regel mit Gedächtnisleistung dechiffrieren, was immer viel Spaß machte. Bei so regelmäßigem Training ist es kein Wunder, dass Monika Kaczenskys Brain jung und flexibel geblieben ist. Nun möchte sie, dass jüngere Dozent*innen ihr nachfolgen. Sie plant, das Leben etwas lockerer angehen zu lassen, öfter mal spontan mit Ihrem Ehemann zu verreisen oder die Enkelkinder zu besuchen. Von daher verabschiedet sie sich aus der Gruppe. Wir vom Seniorenzentrum bedanken uns von Herzen für all die Jahre, Jahrzehnte im Dienste der Gesundheit der Kursteilnehmer*innen. „Ein dickes Dankeschön für Deinen so beständigen tollen Einsatz, liebe Monika. Wir werden Dich vermissen. Und deine Kursteilnehmer*innen sicher auch!“

Neuer Gedächtnistrainingskurs mit Irene Fröhler

Das Seniorenzentrum ist froh, dass es eine neue Gedächtnistrainingsleiterin gewinnen konnte. Irene Fröhler ist eine erfahrene Übungsleiterin, die seit Jahrzehnten mit Freude Gesundheitskurse und Gedächtnistrainings durchführt. In ihren ersten Kursen für Diabetiker baute sie anregende Gedächtnisübungen ein, denn auch das Gehirn will aufgewärmt und trainiert werden. So entdeckte sie neben dem Sport auch das Gedächtnistraining. Irene Fröhler ist ein richtiges Münchner Kindl, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Ihr Lebens-



Foto: Renate Krier

motto: „Leben und leben lassen.“ Der Kurs findet donnerstagsmorgens von 10 bis 11 Uhr im Seniorenzentrum statt. Schnuppern ist möglich.

Beteiligung an der bayernweiten Aktionswoche „Zu Hause daheim“



Alle zwei Jahre ruft das Bayerische Sozialministerium im Mai zur Aktionswoche „Zu Hause daheim“ auf, an der sich das Seniorenzentrum von Beginn an mitbeteiligt. Wir wollen ältere Menschen in ihrem Wunsch unterstützen, möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung wohnen zu können, selbst wenn sie auf fremde Hilfe angewiesen sind. Die Veranstaltungen sind leicht am Logo der Aktionswoche zu erkennen.

Fortführung und Erweiterung der bestehenden Töpfergruppe: Töpfern – das neue Yoga

Seit mehreren Jahrzehnten gibt es eine Töpfergruppe im Seniorenzentrum. Schon immer wussten die Teilnehmer*innen um den positiven Einfluss der Arbeit mit dem feuchten Ton. Es ist inzwischen wissenschaftlich belegt: Der Umgang mit dem Werkstoff fördert das Konzentrationsvermögen, ver-

bessert die Feinmotorik speziell bei Vorerkrankungen, unterstützt bei Entspannung und Stressabbau und wirkt positiv auf das allgemeine Wohlbefinden. Gemeinsam mit anderen zu töpfeln macht Spaß und entspannt. Daher bleibt Töpfern ein beliebtes Hobby nicht nur für Kinder, auch für junge und ältere Erwachsene.

In den letzten Jahren übernahm stets eine Person aus der Gruppe die organisatorische Leitung. Seit kurzem gibt es nun ein unterstützendes Zweierteam, Marlene Kriegbaum und die ausgebildete Töpferin Sonja Moss-Dolega, die sowohl organisatorisch als auch künstlerisch zusammenarbeiten. Sie organisieren das Material, betreuen die Glasurtermine und führen das Brennen durch. In Sonja Moss-Dolega haben wir eine Keramikünstlerin gewonnen, die Ideenvorschläge für mögliche Töpfereien zum Nachformen mitbringt und gerne in die erforderlichen Techniken einweist. So haben auch neue Töpferwillige Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung und Hilfestellung dieses schöne Hobby zu erlernen. Vorkenntnisse sind also nicht erforderlich.

Wer bereits seit vielen Jahren töpft, hat dieses Knowhow bereits und benötigt diese Unterstützung nicht. Es bleibt dabei: Jede*r töpft, was und wie er/sie möchte. Wer kompetente Anleitung wünscht, erhält sie.



Es ist Brauch in der kreativen Runde, dass nicht nur getöpft wird, sondern auch ein Plausch bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen erfolgt. Auch diese Tradition wird, wenn die Coronaregeln es zulassen, weiterhin gepflegt werden.

Aktuell wird im Seniorenzentrum jeden Mittwoch ab 14 Uhr getöpft, im Werkraum der Grundschule Neubiberg glasiert und auch dort gebrannt.

Sonja Moss-Dolega ist eine renommierte Keramikünstlerin, die seit Jahrzehnten mit Ton ihre zauberhaften Kunstwerke formt und gestaltet. Sie hat einige Jahre in England gelebt und führte dort ihre eigene Galerie. Als Kreativdozentin hat sie auch in Bayern vielfältige Erfahrung. Sie liebt es, andere Menschen beim Umgang mit Ton zu unterstützen.



Foto: Sonja Moss-Dolega

Neues Kursangebot mit Ursula Thiering: „Achtsames Bewegungstraining“

Jeden Freitagnachmittag gibt es 45 Minuten lang ein Bewegungstraining mit Ursula Thiering. Geübt wird im Sitzen mit dem Stuhl als Trainingsgerät. Mit sanften Übungen erhalten Sie sich Ihre Beweglichkeit.

Neues Kursangebot mit Barbara Ernst: „Literarischer Gesprächskreis“

Für alle Leseratten und Literaturliebhaber*innen

gibt es ab Juli, einmal monatlich, dienstags Vormittags einen „Literarischen Gesprächskreis“. Barbara Ernst hat ihn initiiert und spricht mit Ihnen über Ihre Leseindrücke. Für den ersten Termin am Dienstag, 19. Juli, 10 Uhr, lesen Sie bitte: „Das Leben meiner Mutter“ von Oskar Maria Graf.

Die Auswahl der Romane für die weiteren Treffen stimmen die Teilnehmer*innen gemeinsam ab. Ob Sie das ausgewählte Buch mit Begeisterung, Interesse, Langeweile oder auch mit Unverständnis gelesen haben – mit jeder Meinung erweitern sich die Perspektiven. Gerne wird auch über Ihren Lieblingschmöker diskutiert.

Kennen Sie unseren MSHD-Fahrdienst?

Der MSHD-Fahrdienst fährt Sie montags, dienstags und donnerstags zu Ihren Terminen.

Wer kann den Fahrdienst nutzen?

Alle Neubiberger Bürger*innen ab 63 Jahren, die einen Seniorenpass besitzen (Preis: 5 Euro im Jahr), können den Fahrdienst telefonisch unter 089/600 12-856 buchen. Unsere Fahrerin Bärbel Bruns oder unser Fahrer Wolfgang König holen Sie zu Hause ab und fahren Sie zu Ihrem Termin. Sei es zum Arzt oder Physiotherapeuten, zum Einkaufen, zum Friedhof oder zu einem anderen persönlichen Termin.

Was kostet eine Fahrt?

Zum Preis von 3 Euro für je fünf angefangene Kilometer fährt Sie das MSHD-Team zu Ihrem gewünschten Termin. Bei Wartezeiten fällt eine Gebühr von 6 Euro pro angefangene halbe Stunde an.

Wie buchen Sie den Fahrdienst?

Buchen Sie Ihre Termine rechtzeitig, damit die Fahrzeit für Sie reserviert werden kann. Rufen Sie uns im Seniorenzentrum an und teilen Sie uns Ihren Fahrwunsch mit, Telefon: 089/600 12-856.

Kennen Sie die mobile Bibliothek?

In Kooperation mit der Gemeindebibliothek liefern wir Ihnen kostenfrei Bücher und andere Medien nach Hause.

Wer kann die mobile Bibliothek nutzen?

Alle Neubiberger*innen, die nicht mehr selbständig die Bibliothek aufsuchen können und einen gültigen Bibliotheksausweis besitzen, können den Lieferdienst in Anspruch nehmen. Sollten Sie keinen Ausweis besitzen, beraten Sie die Mitarbeiterinnen der Bibliothek gerne, Telefon: 089/600 12-70.

Welche Medien können Sie aussuchen?

Alle Bücher, Zeitschriften und Hörbücher, die in der Bibliothek zur Verfügung stehen, können Sie mit einem Anruf in der Bibliothek bestellen.

Wie kommen die Bücher zu Ihnen?

Der MSHD-Hilfsdienst liefert Ihnen die Medien montags, dienstags und donnerstags bis an Ihre Haustür.

Kennen Sie den MSHD-Einkaufsservice in Coronazeiten?

Der MSHD-Hilfsdienst bringt Ihnen montags, dienstags und donnerstags den zuvor bestellten Einkauf bis an die Haustür.

Wer kann den MSHD-Einkaufsservice nutzen?

Alle Neubiberger Bürger*innen ab 63 Jahren, die einen Seniorenpass besitzen (Preis: 5 Euro im Jahr), können den Einkaufsservice in Anspruch nehmen.

Was kostet die Lieferung?

Die Lieferung ist ein kostenfreier Service des Seniorenzentrums.

Wie ist der Ablauf?

Sie geben telefonisch Ihre Bestellung im Seniorenzentrum unter Telefon 089/600 12-856 auf. Die Einkaufsliste muss immer einen Tag vor dem Auslieferungstag im Seniorenzentrum eingehen. Die Mitarbeiterinnen des Seniorenzentrums leiten die Bestellung an das Edeka-Hertscheck-Team weiter. Die dort zusammengestellte Bestellung liefern die Fahrer des Seniorenzentrums an Sie aus. Mit der Bestellung bekommen Sie eine Rechnung, die Sie an das Edeka-Hertscheck-Team überweisen.

Besondere Veranstaltungen

Anmeldebeginn für die Szene

Persönliche Anmeldungen für Veranstaltungen

bitte nur an den Anmeldevormittagen:
dienstags, 5./19. April, 3./17./31. Mai,
14./28. Juni, 12./26. Juli, 6./20. September,
jeweils von 10 bis 12 Uhr.

Telefonische Anmeldungen

jederzeit zu den Bürozeiten (siehe Seite 117)

Neu,
Wöchentlich

Sport

Achtsames Bewegungstraining

Unter Anleitung von Ursula Thiering können Sie einmal wöchentlich 45 Minuten lang sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Es gibt sanfte Übungen zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Beweglichkeit. Sie üben im Sitzen mit dem Stuhl als Trainingsgerät. Die Dozentin ist ausgebildete Krankenschwester und hat viele Berufsjahre lang alte Menschen in einer Tagespflegeeinrichtung betreut und gefördert. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitags, ab 1. April, 14 bis 14:45 Uhr

Haus für Weiterbildung, 1. OG, Kleiner Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Soziale Beratung

Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Monatlich

Für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige gibt es eine Sprechstunde mit Kerstin Stieffermann, der Behindertenbeauftragten der Gemeinde. Bitte beachten Sie: eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Kerstin Stieffermann



Freitag, 1. April, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Wanderung für Trauernde

Gemeinsam unterwegs

Seit 2002 steht der Hospizkreis Ottobrunn e. V. auch in Neubiberg Menschen respektvoll und einfühlsam zur Seite, die am Ende ihres Lebens stehen oder einen lieben Angehörigen verloren haben.

Foto: MabelAmber Pixabay.com



Gemeinsam unterwegs in der Natur lässt sich leichter über Verlust und Trauer reden. Erfahrene Trauerbegleitungen haben bei der „Trauerwanderung“ ein offenes Ohr für Sie. Der Weg wird so gewählt, dass er angenehm zu begehen ist.

Den Treffpunkt und das Wanderziel erfahren Interessierte nach Anmeldung unter info@hospizkreis-ottobrunn.de oder Telefon 089/66 55 76 70. Informationen auch auf www.hospizkreis-ottobrunn.de.

Veranstalter: Hospizkreis Ottobrunn e. V.

Samstag, 2. April, 14. Mai, 2. Juli, 20. August,

10:30 bis ca. 15 Uhr

Treffpunkt und Abfahrt in Ottobrunn

Kostenfrei, Spenden erbeten

Geselligkeit für Menschen mit Demenz

Herbstwindgruppe



14-tägig

In Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft Unterhaching bietet das Seniorenzentrum im Pfarrheim Rosenkranzkönigin die Herbstwindgruppe an, in der Menschen mit Demenz in geselliger Runde Kontakte und Beschäftigung finden. Aktuell treffen sich jeden zweiten Montag die angemeldeten Gäste und verbringen mit geschulten Helfern der Alzheimer-Gesellschaft Unterhaching einen geselligen Nachmittag.

Die Treffen sind nach den speziellen Bedürfnissen der Gäste ausgerichtet und stehen immer

unter einem besonderen Motto. Nach einer persönlichen Begrüßung folgt eine Gesprächsrunde zu einem bestimmten Thema. Beim anschließenden Kaffeepausch mit selbst gebackenem Kuchen kommen immer wieder interessante Gespräche auf und die Gäste schwelgen gedanklich in Erinnerungen. Nach einer körperlichen Aktivierung mit Bällen und anderen Materialien geht es dann wieder thematisch, den Jahreszeiten entsprechend, weiter. Ob singen, rätseln oder vorlesen - unter Anleitung der Mitarbeiterinnen der Alzheimer-Gesellschaft finden bedarfsgerechte und abwechslungsreiche Nachmittage statt.

Der Fahrdienst des Seniorenzentrums holt die Gäste nach vorheriger Anmeldung zu Hause ab und fährt sie nach der Herbstwindgruppe auch wieder nach Hause. Das Angebot richtet sich speziell an Menschen mit Demenz, die von ihren Angehörigen im häuslichen Umfeld betreut werden. Ihre Ansprechperson bei der Alzheimer-Gesellschaft ist Ruth Fischer-Michels, die Sie zu allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen informiert. Sie erreichen Frau Fischer-Michels unter 089/660 59-222 oder per E-Mail an ruth.fischer-michels@aglm.de.

Alle zwei Wochen montags, 14 bis 16:30 Uhr

**4. April, 2./16./30. Mai, 13./27. Juni,
11./25. Juli, 29. August, 12./26. September,**

Pfarrheim Rosenkranzkönigin

Anmeldung erforderlich

Schnuppertermin möglich

Wöchentlich

Bewegung und Geselligkeit

Wochentäglicher Spaziergang

Regelmäßiges Gehen an der frischen Luft ist eine Wohltat. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zur Gesunderhaltung tägliches Gehen im Freien, am besten im Grünen. Wissenschaftlich ist bewiesen, dass dies lebensverlängernd ist, Körper, Geist und Seele verjüngt und rundum positiv beeinflusst. Unsere Seniorencentrumsbeirat*innen und andere Freiwillige bieten, jeweils von 14:30 bis maximal 15:30 Uhr, einen Spaziergang in Begleitung an. Treffpunkt ist jeweils um 14:30 Uhr vor dem Seniorenzentrum. Es werden möglichst Zweierteams gebildet, damit der Abstand beim Flanieren gewahrt werden kann und eine Unterhaltung möglich ist. Bitte melden Sie sich drei Tage vorher an, damit wir Ihre Begleitung organisieren können. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorencentrumsbeirat.

**Montags, dienstags, mittwochs, donnerstags
und freitags, ab 4. April**

jeweils 14:30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenzentrum

Kostenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis jeweils drei Tage im
Voraus, Telefon 089/600 12-856**

Wöchentlich

Sport und Spiel Saisonstart

Boule im Sportpark Neubiberg

Neubiberg hat eine eigene Boule-Anlage, in der Sie dieser beliebten Kugelsportart nachgehen können. Wenn Sie es noch nie gespielt haben: kein Problem. Fritz Heienbrock betreut die Spieler und erklärt bei Bedarf die Abläufe und Regeln. Unter freiem Himmel in kleiner geselliger Runde stellt sich der Spaß und die Freude am Spiel ein. Sie können Ihre eigenen Spielkugeln mitbringen oder auch Kugeln vor Ort nutzen. Bitte bringen Sie Desinfektionsmittel und eine FFP2-Maske mit. Bei Anmeldung werden Sie über die Hygienemaßnahmen, die einzuhalten sind, informiert. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Foto: Seniorenzentrum



Montags, ab 4. April, 16 bis 18 Uhr

**Treffpunkt: Zwergerstraße 28, im Sportpark
auf der Boule-Anlage, direkt vor der Stock-
schützenanlage**

12 Euro/8 Euro mit S-Pass (pro Quartal)

**Nur mit Anmeldung und Bezahlung vorab im
Seniorenzentrum bis Donnerstag, 31. März
bzw. 30. Juni**

14-tägig

Persönliche Anmeldung

Anmeldevormittage im April



Foto: Renate Krier

An folgenden Terminen können Sie sich persönlich bei uns informieren und beraten lassen. Serpil Cigdem nimmt zweimal im Monat Ihre Anmeldewünsche und Zahlungen im Seniorenzentrum persönlich entgegen.

Bitte kommen Sie nur an diesen Tagen zum Bezahlen, damit der Kursbetrieb nicht gestört wird! Telefonische Anmeldungen sind jederzeit zu unseren Bürozeiten möglich (siehe Seite 117).

Dienstags, 5./19. April, 9 bis 12 Uhr
Seniorenzentrum

Geselligkeit

Fröhliches Singen mit Kerstin Bopp



Foto: Musikschule Unterhaching

Singen macht glücklich und gesund. Kerstin Bopp von der Musikschule Neubiberg singt mit Ihnen zusammen in entspannter Atmosphäre beliebte deutsche Volkslieder und Schlager. Jeder, egal ob Mann oder Frau, kann mitsin-

gen. Selbst wenn Sie schon jahrelang nicht mehr gesungen haben, sind Sie willkommen. Probieren Sie es aus, denn wer sprechen kann, kann auch singen! Eine Veranstaltung der Musikschule Neubiberg und des Seniorenzentrums.

Dienstag, 5. April, 9:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis jeweils Freitag,
Telefon 089/600 12-856**

Projekt „Jung und Alt“

Kinonachmittag im Gymnasium: „Man lernt nie aus“

Im Projekt „Jung und Alt“ gibt es wieder gemeinsam einen Kinofilm anzuschauen. Die aktuelle Schüler*innengruppe, die sich in ihrer Freizeit für den Austausch mit den Senior*innen engagiert, hat den Film „Man lernt nie aus“ von Nancy Meyers aus dem Jahr 2015 ausgewählt. Darin spielt Hollywoodlegende Robert De Niro die Rolle des 70-jährigen Witwers Ben Whittaker, der sich den Ruhestand angenehmer vorgestellt hat. Um wieder etwas Sinnvolles

Foto: Time Warner Company



zu tun, wird er Senior-Praktikant bei einer Mode-Website, die von Gründerin Jules Ostin (Anne Hathaway) geleitet wird. Was sich daraus ergibt, erfahren Sie, wenn sie ins Gymnasium kommen.

Nach der Filmvorführung gibt es wieder selbst gebackenen Kuchen der Schüler*innen, frisch gebrühten Kaffee und einen interessanten Austausch über das Gesehene. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie einen Fahrdienst benötigen. Eine Kooperationsveranstaltung des Gymnasiums Neubiberg und dem Seniorenzentrum.

Dienstag, 5. April, 14 Uhr

Gymnasium Neubiberg

Kostenfrei, Spenden für das Projekt erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Freitag, 1. April,
Telefon 089/600 12-856**

Kreativität und Geselligkeit **Töpfern – das neue Yoga**

*Neues
Dozentenduo,
Wöchentlich*



Foto: Sonja Moss-Dolega

Der positive Einfluss der Arbeit mit dem feuchten Ton ist vielfach wissenschaftlich belegt: Der Umgang mit dem Werkstoff fördert das Konzentrationsvermögen, verbessert die Feinmotorik speziell bei Vorerkrankungen, unterstützt

bei Entspannung und Stressabbau und wirkt positiv auf das allgemeine Wohlbefinden. Gemeinsam mit anderen zu töpfern macht Spaß und entspannt.

Marlene Kriegbaum und die ausgebildete Töpferin Sonja Moss-Dolega unterstützen die Teilnehmer*innen sowohl organisatorisch als auch künstlerisch. Sie organisieren das Material, betreuen die Glasurtermine und führen das Brennen durch. Sonja Moss-Dolega bringt Ideenvorschläge für mögliche Töpfereien zum Nachformen mit und weist auch gerne in die erforderlichen Techniken ein. So haben auch neue Töpferwillige Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung und Hilfestellung dieses schöne Hobby zu erlernen. Vorkenntnisse sind also nicht erforderlich.

Wer bereits seit vielen Jahren töpfer, hat dieses Knowhow bereits und benötigt diese Unterstützung nicht.

Aktuell wird im Seniorenzentrum jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr getöpfer, in der Regel einmal im Monat montagnachmittags im Werkraum der Grundschule Neubiberg glasiert und auch dort gebrannt. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Mittwochs, ab 6. April, 14 Uhr

Seniorenzentrum

3,50 Euro/3 Euro mit S-Pass

Tonpreis: 2 Euro pro KG/1,50 Euro mit S-Pass

**Glasieren und Brennen: 4 Euro pro KG/
3,50 Euro mit S-Pass**

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis jeweils dienstags,
Telefon 089/600 12-856**

Neu,
Wöchentlich

Denksport

Gedächtnstraining mit Irene Fröhler



Foto: Renate Krier

Der Kurs ist ein Angebot an alle, die geistig fit bleiben möchten und gerne in Gemeinschaft trainieren. Die Kursleitung hat Irene Fröhler, eine erfahrene Übungsleiterin. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Wöchentlich donnerstags, ab 7. April

10 bis 11 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro pro Termin

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nur mit Anmeldung bis dienstags,
Telefon 089/600 12-856

Männerstammtisch

Männer unter sich



Foto: Renate Krier

Abwechselnd laden Rüdiger Berger, Freddy Matthäus und Wolfgang Mach interessierte Männer einmal monatlich am frühen Donnerstagabend, ab 18 Uhr, zu einem Stammtisch ein.

Monatlich

Man trifft sich in einer Gaststätte oder im Biergarten. Hier haben Männer Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Jeder, der Geselligkeit schätzt, ist herzlich willkommen. Bitte melden Sie sich im Seniorenzentrum an!

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirates in Kooperation mit dem Seniorenzentrum.

Donnerstag, 7. April, 18 Uhr

Treffpunkt wird vorher plakatiert

Kostenfrei (Verzehr extra)

Nur mit Anmeldung bis jeweils Dienstag,
Telefon 089/600 12-856

Monatlich,
neue Uhrzeit

Sonntagsgruppentreff

Zusammen ist man weniger allein

Einmal im Monat sonntags treffen sich meist alleinstehende Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Austausch bei Kaffee und Kuchen. Ältere Menschen haben die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu

Foto: Renate Krier



kommen und Sozialkontakte in einer festen Gruppe zu erleben. Fröhlich und lebensfroh geht es dabei zu. Dafür sorgt die Gastgeberin, Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw. Fröhlich gestimmt und seelisch gestärkt sollen die Besucher*innen wieder nach Hause zurückkehren. Die Sonntagsgruppe

trifft sich regelmäßig einmal im Monat. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Sonntag, 10. April, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, Verzeehr extra

**Nur mit Anmeldung bis jeweils Donnerstag-
nachmittag im Seniorenzentrum
089/600 12-856 oder bei Frau Löw,
Telefon 089/60 13-735**

Kinonachmittag Film ab



Foto: Sendlinger Tor Kino

Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw organisiert und begleitet den Kinonachmittag für die ältere Generation. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, einen aktuellen

Film in einem der schönen Münchner Kinos oder im Umland anzuschauen. Am Donnerstag vor dem Veranstaltungstermin wird festgelegt, welcher Film zu welcher Uhrzeit angeschaut wird. Ob in Ottobrunn, im Filmtheater Sendlinger Tor, im Rio am Rosenheimer Platz oder in einem der vielen anderen attraktiven Lichtspielhäuser: Ganz bestimmt findet sich ein sehenswerter Film. Ihre Wünsche werden bei der Filmauswahl selbstverständlich berücksichtigt.

Monatlich

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis spätestens Montagvormittag bei Kristine Löw persönlich, Telefon 089/60 13-735. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirates und des Seniorenzentrums.

Dienstags, 12. April, Nachmittags

Abfahrt: S-Bahnhof Neubiberg

Kosten: kinoabhängig 6 bis 8 Euro, zuzüglich MVV

**Nur mit Anmeldung bei Frau Löw, jeweils bis
Montagvormittag, Telefon 089/60 13-735**

Geselligkeit

Vorlese- und Plauderstunde im April

Unterschiedliche Freiwillige präsentieren den Gästen spannende, lustige und in jedem Fall unterhaltsame Geschichten. Natürlich ist auch Zeit für das Gespräch miteinander. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Seniorenzentrum



Donnerstag, 14. April, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzeehr extra)

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis dienstags,
Telefon, 089/600 12-856**

**Vom Freitag, 15. bis Montag,
18. April, ist das Seniorenzentrum
geschlossen.
Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!**

Persönliche Anmeldung

14-tägig

2. Anmeldevormittag im April

Siehe Seite 14

**Dienstag, 19. April, 9 bis 12 Uhr
Seniorenzentrum**

Sport und Bewegung

Monatlich

Spaziergang mit Einkehr im Umland



Foto: Renate Krieger

Einmal im Monat begleitet Seniorenzentrumsbeirätin Karin Marburger Senior*innen bei einer kleinen gemütlichen Wanderung. Die Touren erstrecken sich über fünf bis sieben Kilometer. Es werden unterwegs auch Pausen gemacht. Mittags kehrt die Gruppe in einem Wirtshaus zum Essen ein. Veranstalter ist das Seniorenzentrum in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Dienstag, 19. April, 9:15 Uhr

**Treffpunkt: S-Bahnhof Neubiberg,
Abfahrt: 9:31 Uhr**

**Nur mit Anmeldung bis jeweils Montag,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Monatlich

Gesellschaftsspiele

In geselliger Runde miteinander spielen und Zeit verbringen. Ob beim Mensch-ärgere-dich-nicht, Rummikub, Halma oder Bingo, es steht immer der Spaß im Vordergrund. Auch wer schon lange nicht mehr gespielt hat, ist herzlich eingeladen. Alle Spielregeln sind einfach zu erlernen. Bei gutem Wetter spielen wir im Garten des Seniorenzentrums. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Kerstin Stiefermann



Dienstag, 19. April, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis jeweils Montag,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit und Information

Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger



Foto: Renate Kriier

Einmal monatlich begleitet Seniorenzentrumsbeirat Rüdiger Berger interessierte Senior*innen durch Neubiberg und lässt sie dabei teilhaben an seinem Wissensschatz über die Ortsgeschichte. Ganz bestimmt werden Sie Neues oder Unbekanntes erfahren und entdecken. Eine

Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Donnerstag, 21. April, 14 Uhr,
vor dem Seniorenzentrum**

Ausfall bei Regen

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Der Arztbesuch ist beschwerlich?

Dann nutzen Sie unseren Seniorenbus!
Telefon: 089/600 12-856.

Internationaler Tag von Mutter Erde

Dank an Mutter Erde

Seit 52 Jahren begehen Menschen weltweit am 22. April den „Tag der Mutter Erde“.

Ganzheitlich wird dabei die Erde als Mutter wahrgenommen, als ein lebendiges Wesen, das uns die Weisheit vom Kreis des Lebens lehrt. Als Teil dieser einen Natur erinnern wir uns an

diesem Festtag an die Verbundenheit mit und die Verantwortung für alle Wesen. Die Veranstaltung findet im Garten des Seniorenzentrums statt. Wir werden gemeinsam im Kreis ein Erdritual durchführen und unseren Dank an Mutter Erde auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck bringen. Dazu erschaffen wir unter anderem gemeinsam ein „Erdnest“ aus dem, was wir in der Natur vorfinden. Wer möchte, kann gerne auch Blüten, Blumen, Zweige, Muscheln, Früchte oder Steine zum Bau des Erdnestes mitbringen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Renate Kriier



Freitag, 22. April, 14 bis 15 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag, 19. April,
Telefon 089/600 12-856**

Vortrag

Demenz – Einführung in das Krankheitsbild

Sabine Kaufmann von der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen, Ursachen und Risikofaktoren von Demenz. Symptome, die auf eine Erkrankung hinweisen können, werden von ihr vorgestellt. Sie erfahren außerdem, wie die Krankheit diagnostiziert wird, welche Behandlungsmöglichkeiten und Maßnahmen zur Prävention nach dem heutigen Stand der Wissenschaft bestehen. Abgerundet wird der Vortrag durch aktuelle Forschungsergebnisse sowie vorhandene Beratungsangebote im Landkreis München. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Landratsamt München.

Donnerstag, 28. April, 14 Uhr

Seniorenzentrum

4 Euro/3 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Freitag, 22. April,
Telefon 089/600 12-856**

Beratung

Handysprechstunde

Bei der Nutzung Ihres Smartphones gibt es Fragen? Ob zu Einstellungen am Gerät oder zur Nutzung von Apps, zu Fotos oder zu Spielen? In der Handy-

Monatlich

sprechstunde können Sie alles ansprechen. Wir versuchen Ihren Informationsbedarf im persönlichen Kontakt zu klären. Auf Wunsch erstellen wir persönliche Anleitungen mit Bildern, damit Sie Zuhause gut klarkommen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Seniorenzentrum



Freitags, 29. April, 14 bis 15:30 Uhr

Seniorenzentrum

**Nur mit Anmeldung bis jeweils donnerstags,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Singstunde mit Ingrid Sepp

Wer gerne fröhliche Lieder anstimmt, ist im Singkreis unter der Leitung von Ingrid Sepp gut aufgehoben. Die Musikerin greift auf ein großes Repertoire zurück und begleitet Sie auf dem Akkordeon. Wer Freude am Singen klassischer deutscher Volkslieder hat, aber auch typisch bayerische und alpenländische Lieder kennenlernen möchte, ist in dieser Runde genau richtig.

Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung ist erforder-

Foto: Renate Krüger



Monatlich

lich. Bringen Sie die Teilnahmegebühr bitte passend mit. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Freitag, 29. April, 16 Uhr

Haus für Weiterbildung, Großer Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nur mit Anmeldung bis Mittwoch,

Telefon 089/600 12-856

Geselligkeit und Spiel

Skat

Die Skatspieler*innen treffen sich in diesen Zeiten ausschließlich bei schönem Wetter im Garten des Seniorenzentrums. Wer Interesse hat mitzuspielen, ist in der Runde herzlich willkommen. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Wöchentlich, nur bei schönem Wetter

Montags, ab 2. Mai, 14 bis 16 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Kostenfrei

Nur mit Anmeldung bis jeweils donnerstags,

Telefon 089/600 12-856

Unser Seniorenbus fährt Sie montags, dienstags und donnerstags.

Anmeldung unter 089/600 12-856.

Persönliche Anmeldung

Anmeldevormittage im Mai

14-tägig

Siehe Seite 14

Dienstags, 3./17./31. Mai, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Sport und Bewegung

Auf die Räder, fertig los!

*Saisonstart
14-tägig*

Wenn das Wetter wieder mitspielt, schwingen sich die Radler (Frauen und Männer) am Donnerstag, 5. Mai, unter der Leitung von Wolfgang Jaeschke, erstmals wieder auf die Fahrräder, um gemeinsam Ziele rund um Neubiberg zu erkunden. Gefahren werden im Schnitt 40 bis 50 Kilometer. Die aktuellen Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen im Seniorenzentrum. Die Touren werden im Wechsel von unterschiedlichen Ehrenamtlichen geführt. Die Einkehr in einem Biergarten oder einem gemütlichen Gasthof ist fest eingeplant. Bei diesen Radtouren ist die Geselligkeit und körperliche Fitness garantiert. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Alle zwei Wochen donnerstags, ab 5. Mai,

Treffpunkt und Uhrzeit wie plakatiert

Anmeldung im Seniorenzentrum,

Telefon 089/600 12-856

Männerstammtisch

Männer unter sich

Monatlich

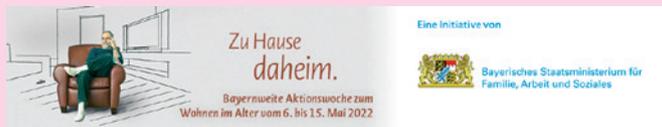
Siehe Seite 24

Donnerstag, 5. Mai, 18 Uhr

Treffpunkt wird vorher plakatiert

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**



Das Seniorenzentrum beteiligt sich an der Aktionswoche „Zu Hause daheim“ vom Freitag, 6. Mai bis Sonntag, 15. Mai 2022.

Bücher und Medien

Thema „Zu Hause daheim“



Im Rahmen der bayernweiten Aktionswoche „Zu Hause daheim“ stellt das Seniorenzentrum Bücher und Medien rund

um das Thema aus. Neben Sachbüchern, Romanen und Kinderbüchern, werden auch Filme und Hörbücher präsentiert.

Die Medien aus dem Bestand der Gemeindebibliothek werden bis Sonntag, 15. Mai im Seniorenzentrum ausgestellt und können anschließend in der Bibliothek ausgeliehen werden.

Freitag, 6. Mai bis Sonntag, 15. Mai

Zu den Öffnungszeiten des Seniorenzentrums

Origami

Faltspaß

Susanne Schmitt und Gertraud Seibold leiten den Origamitreff des Seniorenzentrums. Unter ihrer kompetenten Anleitung werden kreative Papierarbeiten erstellt. Jeder, der mitmacht, geht mit einem eigenen Faltkunstwerk nach Hause. Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Es gibt, je nach behördlicher Auflage, eine Kaffee- und Kuchenpause. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.



Foto: Renate Krieger

Freitag, 6. Mai, 14 Uhr

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldung bis Mittwoch, 4. Mai,
Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

Sonntagsgruppentreff

Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 25

Sonntag, 8. Mai, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag im
Seniorenzentrum, Telefon 089/600 12-856
oder bei Frau Löw, Telefon 089/60 13-735**

Kinonachmittag

Film ab

Siehe Seite 26

Monatlich

Dienstag, 10. Mai, nachmittags

Abfahrt: S-Bahnhof Neubiberg

Kosten: kinoabhängig, 6 bis 8 Euro zuzüglich MVV

**Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag bei
Frau Löw, Telefon 089/60 13-735**

Vortrag mit Übungen

Stürzen im Alter aktiv vorbeugen

Ein Sturzrisiko besteht für jeden Menschen. Unachtsamkeit in alltäglichen Situationen oder beim Sport führen immer wieder zu Stürzen bei Jung und Alt. Im Alter steigt das Sturzrisiko aber stark

an. Etwa 30 Prozent der Menschen fallen ab dem 65. Lebensjahr mindestens einmal pro Jahr. Das liegt daran, dass sie körperlich nicht mehr richtig in der Lage sind, einen Sturz zu vermeiden. Schmerzhaftes Prellungen, Wunden, Verstauchungen oder Knochenbrüche können körperliche Folgen eines Sturzes sein. Aber auch seelische Folgen können den Menschen schwer zu schaffen machen. So verlieren viele das Vertrauen in ihre eigene Mobilität und vermeiden aus Angst vor einem Sturz jegliche Bewegung. Die Lebensqualität leidet stark, weil sich manche Betroffene kaum noch aus dem Haus trauen. So weit muss es jedoch nicht kommen, denn es gibt vielfältige Übungen zur Senkung der Sturzgefahr, die jeder ausführen kann. Regelmäßig durchgeführt schulen diese das Gleichgewicht, stärken die Muskelkraft und erhöhen das Reaktionsvermögen.

Schüler der Physioschule Großhadern gemeinsam mit ihrer Lehrerin Barbara Westiner von der Uni München, die das Fach „Physiotherapeutische Anwendung in der Geriatrie“ unterrichtet, erklären zunächst die Bedeutung und vorbeugende Wirkung der Sturzprophylaxe im Alter. Es bleibt genügend Raum für einfache Übungen zum Mitmachen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Dienstag, 10. Mai, 14 Uhr

Seniorenzentrum

4 Euro/3 Euro mit S-Pass

**Anmeldung bis Freitag, 6. Mai,
Telefon 089/600 12-856**



Vortrag

Vorsorge im Alter – was ist für mich sinnvoll?



Durch Alter, Unfall oder Krankheit können wir in die Situation kommen, in der wir unsere Angelegenheiten nicht mehr

selbst regeln können.

Wer kann uns dann vertreten, wenn wir selbst keine eigenen Entscheidungen mehr für uns treffen können? Wie können wir für solch einen Fall im Leben vorsorgen?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Vortrag und erläutert die verschiedenen Möglichkeiten der „Vorsorge“. Ebenso wird der Unterschied zwischen „Vollmacht“ und „Betreuungsverfügung“ aufgezeigt und erklärt, warum die erteilte Vollmacht bzw. Betreuungsverfügung mit einer Patientenverfügung kombiniert werden sollte.

Im Anschluss an den informativen Input gibt es Gelegenheit, Fragen an die Referentin Melanie Müller vom Betreuungsverein AWO München-Land zu stellen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Donnerstag, 12. Mai, 14:30 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal

4 Euro/3 Euro mit S-Pass

**Anmeldung bis Dienstag, 10. Mai,
Telefon 089/600 12-856**

Persönliche Anmeldung

2. Anmeldevormittag im Mai

Siehe Seite 14

14-tägig

**Dienstag, 17. Mai, 9 bis 12 Uhr
Seniorenzentrum**

Geselligkeit

Gesellschaftsspiele

Siehe Seite 29

Monatlich

**Dienstag, 17. Mai, 14 bis 16 Uhr
Seniorenzentrum
Kostenfrei
Nur mit Anmeldung bis Montag,
Telefon 089/600 12-856**

Gesellige Runde

Café im Grünen

Sobald das Wetter es zulässt, wird der wunderschöne Garten des Seniorenzentrums Veranstaltungsort für einen gemütlichen Kaffeepausch. Die Gartenstühle und Tische kommen

Foto: Seniorenzentrum



zum Einsatz und das Team des Seniorenzentrums deckt für die Senior*innen im Freien ein. Bei frisch gebrühtem Fairtrade-Kaffee und selbst gebackenem Kuchen können es sich die Gäste gemütlich machen, miteinander plaudern und zwanglos kennenlernen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Donnerstag, 19. Mai, 14 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag, 17. Mai,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit und Information

**Informativer Spaziergang
mit Rüdiger Berger**

Siehe Seite 30

Donnerstags, 19. Mai, 14 Uhr,

Treffpunkt: vor dem Seniorenzentrum

Ausfall bei Regen

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Im Rollstuhl unterwegs?

Unser Fahrservice hilft! Telefon: 089/600 12-856.

Soziale Beratung

**Sprechstunde für Menschen mit
Behinderungen**

Siehe Seite 15

Freitag, 20. Mai, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Gemeinsam singen

Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

Siehe Seite 20

Dienstag, 24. Mai, 9:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Freitag,
Telefon 089/600 12-856**

**Am Donnerstag, 26. Mai,
ist das Seniorenzentrum wegen
Christi Himmelfahrt geschlossen.**

Beratung

Handysprechstunde

Siehe Seite 32

Freitag, 27. Mai, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

Nur mit Anmeldung bis Donnerstag,
Telefon 089/600 12-856

Monatlich

Gesellige Runde

Singstunde mit Ingrid Sepp

Siehe Seite 33

Freitag, 27. Mai, 16 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nur mit Anmeldung bis Mittwoch,
Telefon 089/600 12-856

14-tägig

Persönliche Anmeldung

3. Anmeldevormittag im Mai

Siehe Seite 20

Dienstag, 31. Mai, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Sport und Bewegung

Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 28

Dienstag, 31. Mai, 9:15 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Neubiberg,
Abfahrt 9:31 Uhr

Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856

Monatlich

Lesung

Michaela May „Hinter dem Lächeln“

Die Schauspielerin Michaela May ist bekannt für vieles: das Urmünchenerische, Bodenständigkeit, unbändige Reiselust, Wohltätigkeit und schauspielerisches Können. Doch hinter ihrem strahlenden Lächeln verbirgt sich viel Ungesagtes. In „Hinter dem Lächeln“ lernt man ihre Familie kennen – die lustige Oma Fanny, ihre Eltern, die ihr die Liebe zur Bühne und zur Musik in die Wiege legen, und die Geschwister, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Die Künstlerin erzählt von ihrem Weg über den Tanz zu den ersten Rollen in Film und Fernsehen, von ihrer Liebe zur Natur und dem Durst nach Freiheit. Erstmals spricht die Schauspielerin auch über ihr tragisches Familiengeheimnis – und wie

Foto: Nils Schwarz, Piper-Verlag



Die Schauspielerin Michaela May ist bekannt für vieles: das Urmünchenerische, Bodenständigkeit, unbändige Reiselust, Wohltätigkeit und schauspielerisches Können. Doch hinter ihrem strahlenden Lächeln verbirgt sich viel Ungesagtes. In „Hinter dem Lächeln“ lernt man ihre Familie kennen – die lustige Oma Fanny, ihre Eltern, die ihr die Liebe zur Bühne und zur Musik in die Wiege legen, und die Geschwister, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Die Künstlerin erzählt von ihrem Weg über den Tanz zu den ersten Rollen in Film und Fernsehen, von ihrer Liebe zur Natur und dem Durst nach Freiheit. Erstmals spricht die Schauspielerin auch über ihr tragisches Familiengeheimnis – und wie

es ihr gelungen ist, nach den Suiziden ihrer drei Geschwister weiterzuleben.

Vorverkauf: Gemeindebibliothek, Buchhandlung Lentner, München Ticket, Info-Telefon 089/600 12-70. Eine Veranstaltung der Gemeindebibliothek in Kooperation mit dem Seniorenzentrum.

Mittwoch, 1. Juni, 19:30 Uhr

Grundschule Neubiberg, Aula

AK 14 Euro, VVK/Erm. 12 Euro, MMB. 7 Euro, bis 18 Jahre kostenfrei



Bürgermeisterausflug

Fischbachau – Kräuterparadies Firma Herbaria und Wallfahrtskirche Maria Birkenstein



Foto: Herbaria Kräuterparadies

Eine der bekanntesten Firmen für Kräuter ist der Traditionsbetrieb Herbaria Kräuterparadies. Herbaria ist seit über hundert Jahren ein Spezialist für Kräuter, Tees und Gewürze aus ökologischem Anbau

mitten im Grünen, in Fischbachau im Leitzachtal. Im Einklang mit Natur und Mensch zu leben und dies auch für zukünftige Generationen zu ermöglichen, stellt für das Herbaria-Team den Grundgedanken der Nachhaltigkeit dar. Hierzu zählen

Werte wie der globale Umweltschutz, das faire Miteinander und die Regionalität.

Während unseres Besuchs im Kräuterparadies nehmen wir an einer Führung durch das Firmengelände teil, bekommen Einblick in das Lager und die Küche und erfahren Interessantes über die Philosophie und die Produktion dieses nachhaltigen Betriebs. Im Laden auf dem Herbaria-Werksgelände haben wir die Gelegenheit, das komplette Sortiment der biologischen Gewürze, Kräutertees und Naturdrogerie-Artikel sowie ausgewählte Produkte der Firmen Salus und Schoenenberger einzukaufen. Zum Mittagessen kehren wir in einer Gaststätte in Fischbachau ein, wo wir uns mit einer Gemüsesuppe und Broten, mit frischen regionalen Kräutern belegt, stärken.

Danach lernen wir die Wallfahrtskirche Maria Birkenstein bei einer Führung kennen. Sie wurde 1710 erbaut und ist nach wie vor ein beliebter Wallfahrtsort. Zum Abschluss des Tagesausfluges geht es noch ins Café Winklstüberl, bevor es dann wieder auf die Heimreise geht. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Kulturamt/Bereich Fairtrade.

Donnerstag, 2. Juni, 9:30 bis ca. 17:30 Uhr

Abfahrt, 9:30 Uhr am S-Bahnhof Neubiberg

Begrenzte Teilnehmerzahl

32 Euro/28 Euro mit S-Pass (inklusive Busfahrt, Führungen und Mittagsimbiss, exklusive Getränke)

Anmeldebeginn ab Dienstag, 3. Mai

Monatlich

Soziale Beratung

Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 15

Freitag, 3. Juni, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Geschichtscafé

Neubiberger Straßen



Foto: Gemeindearchiv Neubiberg

Mit der Eröffnung der Bahnstrecke Giesing – Aying im Jahr 1904 begann die Geschichte Neubibergs.

Die bauliche Entwicklung unserer Gemeinde von den Anfängen bis in die jüngste Vergangenheit wird aktuell in einer Publikation des Gemeindearchivs, dem „Neubiberger Straßenbuch“, aufgearbeitet und nachvollzogen. Wann wurden die einzelnen Straßen angelegt? Wann und warum erhielten die Straßen ihre Namen? Welche Straßen wurden im Laufe der Zeit umbenannt? Um einen Eindruck des „alten“ Neubiberg zu vermitteln, wird die Publikation mit historischen Plänen und Fotografien reich bebildert. Dabei sollen nicht nur Archivalien aus dem Gemeindearchiv Verwendung finden, sondern nach Möglichkeit auch Fotogra-

fien oder Dokumente aus dem Privatbesitz der Neubiberger*innen. Daher ergeht die herzliche Einladung an alle Interessierten zum ersten Geschichtscafé mit dem Thema „Neubiberger Straßen“, zu dem Sie gerne Schätze aus Ihren Beständen mitbringen können. Unser Gemeindearchivar Dr. des. Christian Petzlik informiert über das Projekt. Im Anschluss werden die mitgebrachten Dokumente gemeinsam gesichtet und bei Kaffee und Kuchen kann ein Austausch über die Geschichte der Neubiberger Straßen stattfinden. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Gemeindearchiv.

Freitag, 3. Juni, 14 bis 16 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal

Kostenfrei

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Geselligkeit und Information

Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

Siehe Seite 30

Donnerstags, 9. Juni, 14 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenzentrum

Ausfall bei Regen

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Café im Grünen

Siehe Seite 41

Donnerstag, 9. Juni, 14 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Kostenfrei/Verzehr extra

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

Männerstammtisch

Männer unter sich

Siehe Seite 24

Donnerstag, 9. Juni, 18 Uhr

Treffpunkt wird vorher plakatiert

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

14-tägig

Persönliche Anmeldung

Anmeldevormittage im Juni

Siehe Seite 20

Dienstags, 14./28. Juni, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Kinonachmittag

Film ab

Siehe Seite 26

Dienstag, 14. Juni, nachmittags

Abfahrt: S-Bahnhof Neubiberg

Kosten: kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)

**Nur mit Anmeldung bei Frau Löw bis
Montagvormittag, Telefon 089/60 13-735**

Monatlich

Beratung

Handysprechstunde – WhatsApp

Siehe Seite 32

Freitag, 17. Juni, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag,
Telefon 089/600 12-856**

Bekochen Sie gerne andere Menschen?

Wir suchen ehrenamtliche Köch*innen, die bereit sind, beim Mittagstisch mitzuhelfen. Wenn Sie es ausprobieren möchten, sprechen Sie uns an!

Melden Sie sich termingerecht an!

Nur so findet die Veranstaltung statt.

Monatlich

Geselligkeit Gesellschaftsspiele

Siehe Seite 29

Dienstag, 21. Juni, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Montag,
Telefon 089/600 12-856**

Gartenkonzert

Guiseppe Del Duca



Foto: Guiseppe Del Duca

Als gebürtiger Neapolitaner erhielt Guiseppe Del Duca seine ersten Gesangsstunden bei Carlo Alessi, einem Freund seiner musikbegeisterten Familie. Bei Joseph Boraros, einem Tenor und Lehrer

am Konservatorium von Bratislava, setzte er seine Studien fort. Anschließend nahm er an Meisterklassen der US-amerikanischen Mezzosopranistin und Dozentin an der Münchner Hochschule für Musik und Theater, Prof. Marylin Schmiege, teil. Im Folgenden ging der Tenor mehrfach aus internationalen Musikwettbewerben als Preisträger hervor. Zahlreiche Gastspiele führten ihn seitdem als Interpret neapolitanischer Lieder und Belcanto-Spe-

zialist an renommierte Bühnen und Konzerthäuser im In- und Ausland.

Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles Programm mit Arien aus Oper und Operette, italienischen und neapolitanischen Liedern sowie Schlagern aus Italien. Wenn „Volare“ oder „O sole mio“ erklingt, werden Sie sich wie im Urlaub in Italien fühlen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Donnerstag, 23. Juni, 14 Uhr

**Ersatztermin bei Schlechtwetter,
Donnerstag, 30. Juni**

Garten des Seniorenzentrums

8 Euro/6 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung im Seniorenzentrum an
einem der Anmeldevormittage**

Öffentliche Redaktionskonferenz

Mitplanen des Veranstaltungsprogrammes

Alle Senior*innen, die Ideen, Wünsche und Vorstellungen für das Programm der Szene für Oktober bis März 2023 haben, sind herzlich eingeladen an einer Redaktionskonferenz teilzunehmen. So

Foto: Renate Kriener



können wir Ihre Veranstaltungswünsche und Ihr Engagement bei der Planung des Programmes berücksichtigen. Alle, die sich einbringen möchten, sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitag, 24. Juni, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag,
23. Juni, Telefon 089/600 12-856**

Gesellige Runde

Singstunde mit Ingrid Sepp

Monatlich

Siehe Seite 33

Freitag, 24. Juni, 16 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Sie können selber nicht mehr Auto fahren?

Dann nutzen Sie unseren Seniorenbus!
Telefon: 089/600 12-856.

Wollen Sie sich engagieren? Sprechen Sie uns an!

Hof- und Garagenflohmärkte mit großem Bücherflohmarkt

Stöbern und feilschen für einen guten Zweck

Bei den Garagen- und Hofflohmärkten in Neubiberg und Unterbiberg bieten Privatleute in Vorgärten, Garagen und Innenhöfen wieder ihre Schätze an. Geschirr und Haushaltswaren, Spielzeug, Bücher und Tonträger, Schmuck und Kuriositäten finden sich darunter, ebenso wie Sportausrüstung, Kleidung in allen Größen, Elektrogeräte und Möbel.

Foto: Andrea Braun



Für die Schnäppchensuchenden lohnt es sich, einen Zwischenstopp hinter dem Rathausplatz einzulegen. Denn in der Aula der Grundschule Neubiberg veranstaltet die Gemeindebibliothek einen großen Bücherflohmarkt. Vereine und Organisationen bieten im Innenhof der Schule Speisen und Getränke an. Es gibt einen Biergarten, musikalische Unterhaltung und einen Spielsachenflohmarkt. Kinder und Jugendliche können hier unangemeldet und ohne Gebühr auf eigenen Decken verkaufen. Am Marktplatz in Unterbiberg sorgt die Pfarrei St. Georg für das leibliche Wohl der Gäste und betreut einen weiteren Flohmarkt „von Kindern für Kinder“.

Der Gesamterlös der Veranstaltung fließt in Nachhaltigkeitsprojekte, die allen Bürgerinnen und Bürgern zugutekommen.

Eine Veranstaltung von Neubiberg for Future/
Projektgruppe „Tauschen, Teilen und Fairtrade“
mit Unterstützung der Gemeinde Neubiberg/Kul-
turamt.

Samstag, 25. Juni, 10 bis 16 Uhr

Private Haushalte in Neubiberg und Unterbiberg

**Grundschule Neubiberg: Bücherflohmarkt,
Biergarten, Spielzeugflohmarkt**

**Marktplatz Unterbiberg: Cateringstation der
Pfarrei, Spielzeugflohmarkt**

*neue
Uhrzeit*

Sonntagsgruppentreff

Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 25

Sonntag, 26. Juni, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Anmeldung bis Donnerstag im Seniorenzentrum,
Telefon 089/600 12-856 oder bei Frau Löw,
Telefon 089/60 13-735**

Schafkopfspieler*innen gesucht!

Unsere Kartenspielerrunde trifft sich montags ab
14 Uhr im Seniorenzentrum. Wer Lust hat, Schaf-
kopf zu spielen, meldet sich bitte vorab telefonisch
im Seniorenzentrum unter 089/600 12-856.

Persönliche Anmeldung

14-tägig

2. Anmeldevormittag im Juni

Siehe Seite 20

Dienstag, 28. Juni, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Monatlich

Sport und Bewegung

Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 28

Dienstag, 28. Juni, 9:15 Uhr

**Treffpunkt: S-Bahnhof Neubiberg,
Abfahrt 9:31 Uhr**

**Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

Soziale Beratung

**Sprechstunde für Menschen
mit Behinderungen**

Siehe Seite 15

Freitag, 1. Juli, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Gemeinsam singen

Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

Siehe Seite 20

Dienstag, 5. Juli, 9:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Freitag,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Gesellschaftsspiele

Siehe Seite 29

Dienstag, 5. Juli, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Montag,
Telefon 089/600 12-856**

Landkreisweiter Wettbewerb der Musikschulen

Projektorchester spielt Beethoven, Dvořák, Bartók

Die Zusammenarbeit der Musikschulen Grünwald, Neubiberg und Unterhaching findet seit Jahren

✂ Veranstaltungübersicht

April

Fr.	01.04.	14:00	Neues Kursangebot: Achtsames Bewegungstraining
		14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
Sa.	02.04.	10:30	Wanderung für Trauernde mit dem Hospizkreis Ottobrunn
Mo.	04.04.	14:00	Herbstwindgruppe - Geselligkeit für Menschen mit Demenz
		14:00	Start der täglichen Nachmittags- spaziergänge (auf Anfrage buchbar)
		16:00	Saisonstart Boule im Sportpark Neubiberg
Di.	05.04.	9:00	1. Anmeldevormittag im April
		9:30	Fröhliches Singen mit Kerstin Bopp
		14:00	Projekt Jung & Alt: Kinonachmittag im Gymnasium
✂	Mi.	06.04.	14:00 Töpfern – das neue Yoga
	Do.	07.04.	10:00 Start Gedächtnistraining mit Irene Fröhler
		18:00	Männerstammtisch
	So.	10.04.	14:30 Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"
	Di.	12.04.	Kinonachmittag
	Do.	14.04.	14:00 Vorlese- und Plauderstunde im April
	Fr.	15.04.	Frohe Ostern! Vom 15. bis 18. April ist das Seniorenzentrum geschlossen.
	Di.	19.04.	9:00 2. Anmeldevormittag im April
		9:15	Spaziergang mit Einkehr im Umland
		14:00	Gesellschaftsspiele
	Do.	21.04.	14:00 Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger
	Fr.	22.04.	14:00 Internationaler Tag von Mutter Erde: Dank an Mutter Erde

Do. 28.04. 14:00 Vortrag: Demenz – Einführung in das Krankheitsbild

Fr. 29.04. 14:00 Handysprechstunde
16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp

Mai

Mo. 02.05. 14:00 Skat im Garten des Seniorenzentrums

Di. 03.05. 9:00 1. Anmeldevormittag im Seniorenzentrum

Do. 05.05. Saisonstart "Auf die Räder, fertig los!"
18:00 Männerstammtisch

Fr. 06.05. Aktionswoche "Zu Hause daheim" vom 6. bis 15. Mai

Bücher- und Medienausstellung "Zu Hause daheim"
14:00 Origami

So. 08.05. 14:30 Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"

Di. 10.05. 14:00 Vortrag mit Übungen: Stürzen im Alter aktiv vorbeugen
Kinonachmittag

Do. 12.05. 14:30 Vortrag: Vorsorge im Alter – was ist für mich sinnvoll?

So. 15.05. Letzter Tag der Aktionswoche "Zu Hause daheim"

Di. 17.05. 9:00 2. Anmeldevormittag im Mai
14:00 Gesellschaftsspiele

Do. 19.05. 14:00 Café im Grünen
14:00 Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

Fr. 20.05. 14:00 Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Di. 24.05. 9:30 Fröhlich Singen mit Kerstin Bopp

Do. 26.05. Christi Himmelfahrt: Seniorenzentrum geschlossen

Fr. 27.05. 14:00 Handysprechstunde

16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp

Di. 31.05. 9:00 3. Anmeldevormittag im Mai
9:15 Spaziergang mit Einkehr im Umland

Juni

Mi. 01.06. 19:30 Lesung: Michaela May "Hinter dem Lächeln"

Do. 02.06. 9:30 Bürgermeisterausflug "Herbaria in Fischbachau"

Fr. 03.06. 14:00 Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

14:00 Geschichtscafé: Neubiberger Straßen

Do. 09.06. 14:00 Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

14:00 Café im Grünen

18:00 Männerstammtisch

Di. 14.06. 9:00 1. Anmeldevormittag im Juni
Kinonachmittag

Fr. 17.06. 14:00 Handysprechstunde

Di. 21.06. 14:00 Gesellschaftsspiele

Do. 23.06. 14:00 Gartenkonzert mit Guiseppe Del Duca (Ersatztermin bei Schlechtwetter, Do., 30. Juni)

Fr. 24.06. 14:00 Öffentliche Redaktionskonferenz
16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp

Sa. 25.06. 10:00 Hof- und Garagenflohmärkte in Neubiberg und Unterbiberg

So. 26.06. 14:30 Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"

Di. 28.06. 9:00 2. Anmeldevormittag im Juni
9:15 Spaziergang mit Einkehr im Umland

Juli

Fr.	1.07.	14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
Di.	05.07.	9:30	Fröhlich Singen mit Kerstin Bopp
		14:00	Gesellschaftsspiele
Mi.	06.07.	19:00	Projektorchester spielt Beethoven; Dvořák, Bartók
Do.	07.07.	16:00	Sommerfest im Garten des Seniorenzentrums
		18:00	Männerstammtisch
Fr.	08.07.	13:00	Sommerfest der Tischtennisgruppe
So.	10.07.	14:30	Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"
Di.	12.07.	9:00	1. Anmeldevormittag im Juli Kinonachmittag
Do.	14.07.	14:00	Gartenkonzert mit "Forstinninger Saitenspiel" (Ersatztermin bei Schlechtwetter, Do., 21. Juli)
		18:00	10. Nachtbiomarkt im Umweltgarten
Fr.	15.07.	14:00	Origami
Di.	19.07.	10:00	Start "Literarischer Gesprächskreis"
Do.	21.07.	14:00	Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger
Fr.	22.07.	14:00	Handysprechstunde
Di.	26.07.	9:00	2. Anmeldevormittag im Juli
		9:15	Spaziergang mit Einkehr im Umland
Do.	28.07.	14:00	Café im Grünen
Fr.	29.07.	14:00	Vortrag: Umgang und Kommunikation mit Demenzerkrankten
		16:00	Singstunde mit Ingrid Sepp

August

Di.	02.08.		Kinonachmittag
Do.	04.08.	14:00	Literarisches Kabinett
		14:00	Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

		18:00	Männerstammtisch
Fr.	05.08.	14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
So.	07.08.	14:30	Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"
Mo.	08.08.		Vom 8. bis 26. August ist das Seniorenzentrum geschlossen
Di.	23.08.	9:15	Spaziergang mit Einkehr im Umland
	30.08.	10:00	Literarischer Gesprächskreis

September

Do.	01.09.	18:00	Männerstammtisch
Fr.	02.09.	14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
Di.	06.09.	9:00	1. Anmeldevormittag im September
Do.	08.09.	8:51	Ausflug mit der Bahn: Landshut
		14:00	Café im Grünen
So.	11.09.	14:30	Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"
Di.	13.09.	14:00	Gartenkonzert mit "Die PrimaTonen" (Ersatztermin bei Schlechtwetter Do., 15.09.)
Di.	20.09.	9:00	2. Anmeldevormittag im Seniorenzentrum
		9:15	Spaziergang mit Einkehr im Umland
			Kinonachmittag
		14:00	Gesellschaftsspiele
Do.	22.09.	14:30	Seniorenbürgergespräch
Fr.	23.09.	14:00	Handysprechstunde
Am 24./25. September wird das neue Veranstaltungsprogramm Szene verteilt			
Di.	27.09.	10:00	Literarischer Gesprächskreis
Fr.	30.09.	16:00	Singstunde mit Ingrid Sepp

Übersicht aller Veranstaltungsorte

Grundschule Neubiberg

Rathausplatz 9 · 85579 Neubiberg
Telefon 089/232 49-550

Gymnasium Neubiberg

Cramer-Klett-Straße 10 · 85579 Neubiberg
Telefon: 089/606 66 40

Haus für Weiterbildung

Rathausplatz 8 · 85579 Neubiberg
Telefon 089/600 12 77

Pfarrheim Rosenkranzkönigin

Kaiserstraße 4b · 85579 Neubiberg
Telefon 089/66 00-480

Pfarrheim St. Georg Unterbiberg

Marktplatz 1 · 85579 Unterbiberg
Telefon 089/630 21-472

S-Bahnhof Neubiberg

Bahnhofplatz · 85579 Neubiberg

Seniorenzentrum Neubiberg

Hauptstraße 12 · 85579 Neubiberg
Telefon 089/600 12-856

Sportzentrum, Mehrzweckhalle

Zwingerstraße 26-28 · 85579 Neubiberg
Telefon 089/600 13-516

Umweltgarten Neubiberg

Hauptstraße · 85579 Neubiberg
089/600 12 17

Ausdruck in einem Projektorchester. Diesmal steht Ludwig van Beethovens Ouvertüre aus „Fidelio“ auf dem Programm und schwungvolle Melodien mit dem

Foto: Musikschule Neubiberg



„Slawischen Tanz Nr. 10“ von Antonín Dvořák und den „Rumänischen Volkstänzen“ von Béla Bartók. Für eine bunte Mischung im Programm sorgen ausgewählte Solisten.

Die drei Musikschulen beteiligen sich mit diesem Programm an einem landkreisweit ausgeschriebenem Wettbewerb. Das Konzert leitet Vera Lischke.

Eine Veranstaltung der Musikschule Neubiberg.

Mittwoch, 6. Juli, 19 Uhr

Grundschule Neubiberg, Aula

Kostenfrei

Geselligkeit

Sommerfest im Garten des Seniorenzentrums

Einmal im Jahr wird zur Sommerzeit im Garten ein unterhaltsames Fest gefeiert. Das Team des Hauses und zahlreiche Freiwillige bringen sich ein, damit es eine runde Sache wird. In vorpandemischen Zeiten wurde flei-

Foto: Seniorenzentrum



ßig gegrillt. Noch sind die im Sommer geltenden Hygieneregeln nicht bekannt. Daher kündigen wir vor allem den Termin an. Was Ihnen am Donnerstag, 7. Juli, nachmittags ab 16 Uhr geboten wird, erfahren Sie rechtzeitig über Plakate und die Presse. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Donnerstag, 7. Juli, 16 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

10 Euro/8 Euro mit S-Pass (Getränke extra)

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Freitag, 1. Juli,
Telefon 089/600 12-856**

Männerstammtisch

Männer unter sich

Siehe Seite 24

Monatlich

Donnerstag, 7. Juli, 18 Uhr

Treffpunkt wird vorher plakatiert

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Aufmunterer gesucht!

Wir suchen vertrauenswürdige Personen, die bereit sind, alleinlebende Senior*innen regelmäßig anzurufen, um mit ihnen zu plaudern.

Geselligkeit

Sommerfest der Seniorentischtennisgruppe

Immer einen Tag nach dem Sommerfest des Seniorenzentrums feiert die Tischtennisgruppe ihr eigenes Fest. Aufgrund der Vielzahl an Spielerinnen und Spielern ist auch an diesem Sommertag der Garten des Seniorenzentrums ein Hort guter Laune und kulinarischer Genüsse. Dafür sorgen schon die Leiter der Tischtennisgruppe, Freddy Matthäus, Karin Widmann und ihre Helferinnen und Helfer. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Foto: Renate Krieger



Immer einen Tag nach dem Sommerfest des Seniorenzentrums feiert die Tischtennisgruppe ihr eigenes Fest. Aufgrund der Vielzahl an Spielerinnen und Spielern ist auch an diesem Sommertag der Garten des Seniorenzentrums ein Hort guter Laune und kulinarischer Genüsse. Dafür sorgen schon die Leiter der Tischtennisgruppe, Freddy Matthäus, Karin Widmann und ihre Helferinnen und Helfer. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Freitag, 8. Juli, 13 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Anmeldung über Freddy Matthäus im Kurs

Kennen Sie den Fahrservice für Senior*innen der Gemeinde Neubiberg? Informationen unter 089/600 12-856.

Sie können nicht selber einkaufen?

Unser kostenfreier Einkaufsbringdienst in Kooperation mit Edeka Hertscheck hilft. Rufen Sie uns an. Telefon 089/600 12-856.

Monatlich

Sonntagsgruppentreff

Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 25

Sonntag, 10. Juli, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag im
Seniorenzentrum, Telefon 089/600 12-856
oder bei Frau Löw, Telefon 089/60 13-735**

14-tägig

Persönliche Anmeldung

Anmeldevormittage im Juli

Siehe Seite 20

Dienstags, 12./26. Juli, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Lesen Sie gerne?

Wir liefern Ihnen den Lesestoff aus der Gemeindebibliothek kostenfrei nach Hause. Das mühsame Schleppen der Bücher können Sie sich sparen. Die Auswahl der Medien orientiert sich an Ihren Wünschen.

Rufen Sie uns an, Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70.

Monatlich

Kinonachmittag

Film ab

Siehe Seite 26

Dienstag, 12. Juli, nachmittags

Abfahrt: S-Bahnhof Neubiberg

Kosten: kinoabhängig, 6 bis 8 Euro zuzüglich MVV

**Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag bei
Frau Löw, Telefon 089/60 13-735**

Gartenkonzert

Forstinninger Saitenspiel

Das Forstinninger Saitenspiel sind Vroni an der Harfe, Sylvia an der Gitarre und Christine an der Flöte.

Angefangen haben die drei Freundinnen mit musikalischen Umrahmungen von Taufen, Hochzeiten und anderen kirchlichen Festen. Schon Vronis Vater hat eine Musikgruppe geleitet und dafür Stubnmusik komponiert. Auf dieses Repertoire greifen die Musikerinnen bei ihren Auftritten gerne zurück – eine schöne Erinnerung an einen besonderen Menschen. Und auch Vroni komponiert. Diese Werke sind Familienmitgliedern, Freunden und Naturbeobachtungen gewidmet. Wiener Lieder, Märsche und Walzer kommen ebenso zum Ein-

Foto: Christine Reich-Gunz



satz und auch Tango, Mambo oder irische Klänge macht sich das Trio zu eigen.

Für das Schreiben und die Auswahl der Texte sowie die Moderation ist Christine zuständig. Wir freuen uns Ihnen den zauberhaften Klang des Forstinninger Saitenspiels präsentieren zu können. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Donnerstag, 14. Juli, 14 Uhr

**Ersatztermin bei Schlechtwetter,
Donnerstag, 21. Juli**

Garten des Seniorenzentrums

8 Euro/6 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung im Seniorenzentrum an
einem der Anmeldevormittage**

Arten- und Klimaschutz geht uns alle an

**10. Nachtbiomarkt:
Fleischlos glücklich**

bio ✓
fair ✓
regional ✓



Foto: Gemeindefachiv

Zum zehnjährigen Jubiläum des Nachtbiomarktes kommen nur vegetarische oder vegane Caterer aufs Gelände. Ebenso wird auf die regionale und saisonale Herkunft der

Produkte sowie auf das Fairtrade-Siegel geachtet.

Auf dem Nachtbiomarkt im Umweltgarten geben ganz unterschiedliche Aussteller und Händler

an mehr als 30 Ständen Inspirationen in Sachen Klimaschutz, Artenschutz und Nachhaltigkeit. Sie bieten ihre Produkte an, stellen ihre Initiativen vor, laden Groß und Klein zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Ein Biergarten im Grünen, Livemusik, Aktionen für Kinder und leckere Schmankerl ohne Fleisch runden das Programm ab.

Bitte nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder kommen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Eine Terminverlegung wegen ungünstiger Wetterverhältnisse teilen wir über www.neubiberg.de mit.

Eine Veranstaltung der Gemeinde Neubiberg/ Umweltgarten und Kulturamt.

Donnerstag, 14. Juli, 18 bis 22 Uhr

Umweltgarten, Marktplatz

Ausweichtermin: 21. Juli

Kostenfrei

Origami

Faltspaß

Siehe Seite 37

Freitag, 15. Juli, 14 Uhr

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldung bis Mittwoch, 13. Juli,
Telefon 089/600 12-856**

Neu
Monatlich

Geselligkeit

Literarischer Gesprächskreis



Foto: DTV Verlag

Sind Sie eine Leserin und lieben Bücher? Mögen Sie das persönliche Gespräch über das Gelesene in einer Gruppe von Gleichgesinnten? Wir sprechen über unsere Eindrücke und stellen zuweilen fest, wie unterschied-

lich diese sein können. Auf diese Weise lassen wir uns von verschiedenen Blickwinkeln überraschen und entdecken neue Sichtweisen, die uns sicherlich bereichern. Die Auswahl der Romane für die Treffen stimmen wir gemeinsam ab. Ob Sie das ausgewählte Buch mit Begeisterung, Interesse, Langeweile oder auch mit Unverständnis gelesen haben – mit jeder Meinung erweitern sich die Perspektiven. Gerne diskutieren wir auch über Ihren Lieblingsschmöker. Der literarische Gesprächskreis wird von Barbara Ernst geleitet. Für den ersten Termin lesen Sie bitte: „Das Leben meiner Mutter“ von Oskar Maria Graf. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Dienstag, 19. Juli, 10 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag, 14. Juli,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit und Information

Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

Siehe Seite 30

Donnerstag, 21. Juli, 14 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenzentrum

Ausfall bei Regen

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Beratung

Handysprechstunde

Siehe Seite 32

Monatlich

Freitag, 22. Juli, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag,
Telefon 089/600 12-856**

Gedächtnistraining macht Spaß!

Spielerisch bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung. Unsere Kurse sind am Mittwochnachmittag und am Donnerstagvormittag.

Persönliche Anmeldung

14-tägig

2. Anmeldevormittag im Juli

Siehe Seite 20

Dienstag, 26. Juli, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Sport und Bewegung

Monatlich

Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 28

Dienstag, 26. Juli, 9:15 Uhr

**Treffpunkt: S-Bahnhof Neubiberg,
Abfahrt 9:31 Uhr**

**Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Café im Grünen

Siehe Seite 41

Donnerstag, 28. Juli, 14 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Kostenfrei/Verzehr extra

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Vortrag

Umgang und Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen

Demenzen gehören zu den häufigsten altersbezogenen Erkrankungen unserer Zeit und sind zur wichtigsten Ursache von Autonomieverlust und Pflegebedürftigkeit im Alter geworden.

Foto: Fachstelle für Pflegenden Angehörige



Vor dem Hintergrund der steigenden Lebenserwartung wird in den kommenden Jahren die Zahl der demenziell erkrankten Menschen weiter anwachsen. Die Diagnose Demenz stellt für den Erkrankten wie deren Umfeld eine große Herausforderung dar.

Etwas über das Krankheitsbild Demenz zu wissen ist wesentlich, weil dies den Umgang mit diesen Menschen erleichtert. Im Vortrag von Eva Pabst von der Fachstelle für Pflegenden Angehörige werden praxisnah Ursachen und Hinweise zum Umgang mit herausforderndem Verhalten wie z.B.

Sie wollen sich als Dozent*in einbringen?

Sprechen Sie uns an!

Zuhörer*innen gesucht!

Wir suchen vertrauenswürdige Personen, die alleinlebenden Senior*innen einmal wöchentlich Ihr Ohr schenken.

Aggressivität, Misstrauen und Reizbarkeit, behandelt. Zudem erhalten Sie Tipps, wie die Kommunikation mit Demenzkranken erleichtert werden kann.

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Landratsamt München/Sachgebiet Senioren.

Freitag, 29. Juli, 14 Uhr

Seniorenzentrum

4 Euro/3 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Montag, 25. Juli,
Telefon 089/600 12-856**

Gesellige Runde

Singstunde mit Ingrid Sepp

Monatlich

Siehe Seite 33

Freitag, 29. Juli, 16 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Sie benötigen Unterstützung?

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Beratungstermin.

Lesespaß

Literarisches Kabinett

Neues aus der Welt der Bücher erfahren Literaturfreunde beim literarischen Kabinett. Wer es schon einmal erlebt hat, weiß, dass es ein interessanter anregender Nachmittag ist. Sonja Urbach, Ulrike Krack und Buchhändlerin Heidi Felber von der Buchhandlung Lentner präsentieren Ihnen eine abwechslungsreiche Auswahl an Büchern. Die vorgestellten Werke können Sie in der Regel auch in der Gemeindebibliothek ausleihen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Renate Krier



Donnerstag, 4. August, 14 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Nutzen Sie unsere Anmeldevormittage!

Wir beraten Sie vor Ort.

Männer aufgepasst!

Monatlich findet an einem Donnerstagabend ab 18 Uhr ein geselliger Männerstammtisch in einer Gaststätte nur für euch statt!

Geselligkeit und Information Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

Siehe Seite 30

Donnerstag, 4. August, 14 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenzentrum

Ausfall bei Regen

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag, T
elefon 089/600 12-856**

Monatlich

Männerstammtisch Männer unter sich

Siehe Seite 24

Donnerstag, 4. August, 18 Uhr

Treffpunkt wird vorher plakatiert

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856**

Der Arztbesuch ist beschwerlich?

Dann nutzen Sie unseren Seniorenbus!
Telefon: 089/600 12-856.

Soziale Beratung Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 15

Freitag, 5. August, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Monatlich

Sonntagsgruppentreff Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 25

Sonntag, 7. August, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag im
Seniorenzentrum, Telefon 089/600 12-856
oder bei Frau Löw, Telefon 089/60 13-735**

Monatlich
neue Uhrzeit

Bekochen Sie gerne andere Menschen?

Wir suchen ehrenamtliche Köch*innen, die bereit sind, beim Mittagstisch mitzuhelfen. Wenn Sie es ausprobieren möchten, sprechen Sie uns an!

Sommerschließzeit des Seniorenzentrums

Von Montag, 8. August bis Freitag, 26. August, ist das Seniorenzentrum geschlossen. Ab Montag, 29. August sind wir wieder für Sie da.

Monatlich

Sport und Bewegung

Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 28

Dienstag, 23. August, 9:15 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Neubiberg,
Abfahrt 9:31 Uhr

Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856

Lesen Sie gerne?

Wir liefern Ihnen den Lesestoff aus der Gemeindebibliothek kostenfrei nach Hause. Das mühsame Schleppen der Bücher können Sie sich sparen. Die Auswahl der Medien orientiert sich an Ihren Wünschen.

Rufen Sie uns an, Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70.

Geselligkeit

Literarischer Gesprächskreis

Neu
Monatlich

Siehe Seite 72

Dienstag, 30. August, 10 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

Nur mit Anmeldung bis Freitag, 5. August,
Telefon 089/600 12-856

Männerstammtisch

Männer unter sich

Monatlich

Siehe Seite 24

Donnerstag, 1. September, 18 Uhr

Treffpunkt wird vorher plakatiert

Kostenfrei (Verzehr extra)

Nur mit Anmeldung bis Dienstag,
Telefon 089/600 12-856

Gedächtnistraining macht Spaß!

Spielerisch bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung. Unsere Kurse sind am Mittwochnachmittag und am Donnerstagvormittag.

Monatlich

Soziale Beratung

Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 15

Freitag, 2. September, 14 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Nur mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Persönliche Anmeldung

Anmeldevormittage im September

Siehe Seite 20

Dienstags, 6./20. September, 9 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Ausflug mit der Bahn

Landshut

Die Stadt Landshut an der Isar wurde im Jahr 1204 von Herzog Ludwig I. von Bayern gegründet und erlebte unter den „Reichen Herzögen“ von 1393 bis 1503 ihre absolute Glanzzeit. Vor allem der letzte der „Reichen Herzöge“, Georg, bleibt mit seiner Hochzeit in Erinnerung: Alle vier Jahre wird bei der Veranstaltung „Landshuter Hochzeit 1475“ seine Trauung mit der polnischen Königstochter Hedwig

in einem gewaltigen Schauspiel nachgespielt. Landshut bezaubert mit vielen Sehenswürdigkeiten: So ist die Altstadt eine der besterhaltenen historischen Stadtkerne in ganz Deutschland, es befindet sich hier der höchste Ziegelkirchturm der Welt sowie die majestätische Burg Trausnitz und, und, und... Bei einer ausgiebigen Stadtführung lernen Sie die niederbayrische historisch bedeutsame Stadt kennen. Seniorenzentrumsbeirat Rüdiger Berger organisiert und begleitet den Ausflug. Anfang September steht das genaue Tagesprogramm fest. Während der Bahnfahrt erhalten Sie von Rüdiger Berger ausgearbeitete Informationen über Landshuts Geschichte und können sich schon bestens einstimmen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Foto: Verkehrsverein Landshut e.V.



**Donnerstag, 8. September,
8:51 Uhr Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg,
9:44 Uhr Abfahrt München Hbf**

**16:48 Uhr Rückfahrt,
18:10 Uhr Ankunft in Neubiberg**

**32 Euro/28 Euro mit S-Pass
(inklusive Bayern-Ticket ab München Hbf,
Führungen, exklusive Verzeehr)**

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldung bis Dienstag, 6. September,
an einem der Anmeldevormittage**

Gesellige Runde Café im Grünen

Siehe Seite 41

Donnerstag, 8. September, 14 Uhr

Garten des Seniorenzentrums

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Dienstag, 6. September,
Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

Sonntagsgruppentreff

Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 25

Sonntag, 11. September, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag im
Seniorenzentrum, Telefon 089/600 12-856
oder bei Frau Löw, Telefon 089/60 13-735**

Gartenkonzert

Die PrimaTonnen

Die PrimaTonnen touren seit 2006 und sind auf den Bühnen der Republik zu Hause. Ihr neuestes Programm „EINREYEN UND ABHAKEN“ widmet sich den Absurditäten und Widrigkeiten des (Künstler-)

Lebens. Bettina von Haken und Edeltraud Rey wirbeln mit echter bayerischer Frauenpower mal laut, mal leise, mal hinterkünftig durch's Leben. Ein bunter Mix zwischen Comedy, Kabarett und Musik. Achtung: Die Lachmuskeln werden extrem stark strapaziert! Bei Fragen zu Risiken und Nebenwirkungen weiß garantiert kein Arzt oder Apotheker Rat.

Foto: PrimaTonnen



Bettina von Hakens sprühender Wortwitz trifft das Zwerchfell des Publikums mit voller Wucht. Die Lady-Dynamite des bayerischen Kabarett fegt mit Wucht und Grazie über die Bühne und durch den Zuschauerraum.

Edeltraud Rey, die 2016 mit dem „Mundwerkpreis“ des Fördervereins Bairische Sprache und Dialekte ausgezeichnet wurde, versorgt das Publikum mit charmant-boshaften Liedern und trockenem schwarzen Humor.

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Dienstag, 13. September, 14 Uhr

**Ersatztermin bei Schlechtwetter:
Donnerstag, 15. September**

Garten des Seniorenzentrums

Begrenzte Teilnehmerzahl

8 Euro/6 Euro mit S-Pass

**Nur mit Anmeldung an einem der
Anmeldevormittage**

Persönliche Anmeldung 2. Anmeldevormittag im September

Siehe Seite 20

14-tägig

Dienstag, 20. September, 9 bis 12 Uhr
Seniorenzentrum

Sport und Bewegung Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 28

Monatlich

Dienstag, 20. September, 9:15 Uhr
Treffpunkt: S-Bahnhof Neubiberg,
Abfahrt 9:31 Uhr
Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856

Männer aufgepasst!

Monatlich findet an einem Donnerstagabend ab 18 Uhr ein geselliger Männerstammtisch in einer Gaststätte nur für euch statt!

Sie benötigen Unterstützung?

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Beratungstermin.

Kinonachmittag Film ab

Siehe Seite 26

Monatlich

Dienstag, 20. September, nachmittags
Abfahrt: S-Bahnhof Neubiberg
Kosten: kinoabhängig, 6 bis 8 Euro
zuzüglich MVV
Nur mit Anmeldung bis Montagvormittag bei
Frau Löw, Telefon 089/60 13-735

Geselligkeit Gesellschaftsspiele

Siehe Seite 29

Monatlich

Dienstag, 20. September, 14 Uhr
Seniorenzentrum
Kostenfrei
Nur mit Anmeldung bis Montag,
Telefon 089/600 12-856

Seniorenbürgergespräch Senioren bringen sich ein

Beim Seniorenbürgergespräch stellt der Erste Bürgermeister Thomas Pardeller neue Entwicklungen in der Gemeinde vor und nimmt sich Zeit, um spezielle Anliegen, Fragen und Probleme der älteren



Foto: Florian Schmidbauer

Generation aufzunehmen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren, sich einzumischen und „Ihre“ Gemeinde mitzugestalten.

Bitte beachten Sie: Aufgrund der aktuellen Situation ist eine Anmeldung bis Montag, 19. September erforderlich. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Donnerstag, 22. September, 14:30 Uhr

Grundschule Neubiberg, Aula

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis Montag,
19. September, Telefon 089/600 12-856**

Beratung

Handysprechstunde

Siehe Seite 32

Monatlich

Freitag, 23. September, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag,
Telefon 089/600 12-856**

**Am 23./24./25. September wird das neue
Veranstaltungsprogramm Szene verteilt.
Anmeldungen bis zum 1. Anmeldevormittag
am 4. Oktober bitte ausschließlich
telefonisch zu den Öffnungszeiten
des Seniorenzentrums.**

Geselligkeit

Literarischer Gesprächskreis

*Neu
Monatlich*

Siehe Seite 72

Dienstag, 27. September, 10 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstag,
22. September, Telefon 089/600 12-856**

Gesellige Runde

Singstunde mit Ingrid Sepp

Monatlich

Siehe Seite 33

Freitag, 30. September, 16 Uhr

Haus für Weiterbildung, Großer Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis Donnerstagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Aktivitäten im festen Turnus

Sport und Bewegung

Tischtennis

Eigentlich ist es ganz einfach. Das beste Fitnessprogramm für Senioren ist regelmäßig Tischtennis spielen. Die Tischtennis-Seniorengruppe Neubiberg/Ottobrunn trainiert zweimal in der Woche: montags und freitags jeweils von 9 bis 11 Uhr. Wenn Sie wissen, wie man mit Schläger und dem kleinen Ball umgeht und zwischen 60 und 90 Jahre „jung“ sind, heißen wir Sie im Sportzentrum Neubiberg herzlich willkommen. Für weitere Informationen und Ihre Anmeldung wenden Sie sich bitte an Freddy Matthäus, Telefon 089/66 00 84 22 oder an Renate Wiedmann, Telefon 089/601 74 58. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Montags, ab 4. April, und freitags, ab 8. April, jeweils von 9 Uhr

Sportzentrum, Mehrzweckhalle

15 Euro/7,50 Euro mit S-Pass (pro Quartal)

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Mit Anmeldung bei Freddy Matthäus,
Telefon 089/660 08-422**

Aufmunterer gesucht!

Wir suchen vertrauenswürdige Personen, die bereit sind, alleinlebende Senior*innen regelmäßig anzurufen, um mit ihnen zu plaudern.

Geselligkeit für Menschen mit Demenz Herbstwindgruppe

In Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft Unterhaching bietet das Seniorenzentrum zweimal im Monat im Pfarrheim Rosenkranzkönigin die Herbstwindgruppe an, in der Menschen mit Demenz in geselliger Runde Kontakte und Beschäftigung finden. Der Fahrdienst des Seniorenzentrums holt die Gäste der Herbstwindgruppe nach vorheriger Anmeldung zu Hause ab und fährt sie wieder nach Hause. Das Angebot richtet sich speziell an Menschen mit Demenz, die von ihren Angehörigen im häuslichen Umfeld betreut werden. Ihre Ansprechperson der Alzheimer-Gesellschaft ist Ruth Fischer-Michels, die Sie zu allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen informiert. Sie erreichen Frau Fischer-Michels unter 089/66 05 92 22 oder per E-Mail an ruth.fischer-michels@aglm.de. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft Landkreis München e.V.

Alle zwei Wochen montags, 4. April, 2./16./30. Mai, 13./27. Juni, 11./25. Juli, 29. August, 12./26. September, 14 Uhr

Pfarrheim Rosenkranzkönigin

Anmeldung erforderlich

Schnuppertermin möglich

Geselligkeit

Kartenspielen

Spielen Sie gerne Karten? Dann sind Sie beim Kartenspielen am Montag genau richtig. Ob Canasta, Rommé oder Schafkopf: Das Kartenspielen steht interessierten Personen offen. Neue Mitspieler*innen sind herzlich eingeladen. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Montags, ab 4. April, 14 bis 16:45 Uhr

Seniorenzentrum, Erdgeschoss

Kostenfrei, zuzüglich Getränke

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Geselligkeit

Skat im Garten

Die Skatgruppe und neue interessierte Spielerinnen und Spieler treffen sich ab Mai bei schönem Wetter im Garten des Seniorenzentrums zu gemeinsamen Skatrunden. Die Gruppe spielt ausschließlich im Freien. Bei unklarer Wetterlage rufen Sie am Vormittag gerne im Seniorenzentrum an. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Montags, ab 2. Mai, 14 bis 16:45 Uhr

Seniorenzentrum, Garten

Kostenfrei, zuzüglich Getränke

Mit Anmeldung, Telefon: 089/600 12-856

Sport und Spiel

Boule im Sportpark Neubiberg

Neubiberg hat eine eigene Boule-Anlage, in der Sie dieser beliebten Kugelsportart nachgehen können. Fritz Heienbrock betreut die Spieler und erklärt bei Bedarf die Abläufe und Regeln. Sie können Ihre eigenen Spielkugeln mitbringen oder auch Kugeln vor Ort nutzen. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Montags, ab 4. April, 16 bis 18 Uhr

Treffpunkt: Zwergerstraße 28, im Sportpark auf der Boule-Anlage, direkt vor der Stockschützenanlage

12 Euro/8 Euro mit S-Pass (pro Quartal)

Nur mit Anmeldung und Bezahlung vorab im Seniorenzentrum bis Donnerstag, 31. März bzw. 30. Juni

Sprachkurs

„Apprendre à parler“ mit Brita Andrees-Cremer

Wer bereits gute Grundkenntnisse im Umgang mit der französischen Sprache besitzt und diese im Gespräch mit anderen gerne weiter ausbauen möchte, ist in diesem Sprachkurs richtig. Die Leiterin Brita Andrees-Cremer greift gerne Themen auf, die gerade für die Teilnehmer*innen von Interesse sind. Zusätzlich wird anhand von Texten geübt. Die Freude am Austausch in der französischen Sprache

steht im Vordergrund. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Montags, ab 4. April, 17:30 bis 18:30 Uhr
(nicht in den Schulferien)**

Seniorenzentrum, Erdgeschoss

Kosten sind abhängig von der Gruppengröße

**Mit Anmeldung bis jeweils Mittwoch,
Telefon 089/600 12-856**

Persönliche Anmeldung

Anmeldevormittage

An folgenden Terminen können Sie sich persönlich bei uns informieren und beraten lassen. Serpil Cigdem nimmt zweimal im Monat Ihre Anmeldewünsche und Zahlungen im Seniorenzentrum persönlich entgegen. Bitte kommen Sie nur an diesen Tagen zum Bezahlen, damit der Kursbetrieb nicht gestört wird! Telefonische Anmeldungen sind jederzeit zu unseren Bürozeiten möglich.

**Dienstag, 5./19. April, 3./17./31. Mai, 14./28.
Juni, 12./26. Juli, 6./20. September, 9 bis 12 Uhr**

Seniorenzentrum

Sport und Bewegung

Talwandern mit Ernst Häupler

Die Talwanderungen finden im Münchner S-Bahnbereich statt. Die Touren erstrecken sich über sechs

bis acht Kilometer. Mittags kehrt die Gruppe in einem Wirtshaus zum Essen ein. Die Leitung hat Ernst Häupler. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstags, 12./26. April, 10./24. Mai,
7./21. Juni, 5./19. Juli, 2./16./30. August,
13./27. September**

9:11 Uhr, Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg

Kostenfrei, zuzüglich Fahrkarte und Verzeehr

**Mit Anmeldung bis zum Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Bewegung und Sport

Spaziergang mit Einkehr im Umland

Einmal im Monat bietet die Seniorenzentrumsbeirätin Karin Marburger kleine gemütliche Wanderungen ins Münchener Umland an. Die Touren umfassen fünf bis sieben Kilometer. Kleine Pausen sind eingeplant. Mittags kehren die Wanderinnen und Wanderer in ein Wirtshaus ein. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Dienstags, 19. April, 31. Mai, 28. Juni, 26. Juli,
23. August, 20. September**

Treffpunkt: 9:15 Uhr S-Bahn Neubiberg,

Abfahrt: 9:31 Uhr

Kostenfrei, zuzüglich Fahrkarte und Verzeehr

**Mit Anmeldung bis zum Montagvormittag,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Fröhliches Singen mit Kerstin Bopp

Singen macht glücklich und ist gesund. Kerstin Bopp von der Musikschule Neubiberg singt mit Ihnen zusammen in entspannter Atmosphäre beliebte deutsche Volkslieder und Schlager. Die Freude am gemeinsamen Singen steht im Vordergrund. Eine Veranstaltung der Musikschule Neubiberg und des Seniorenzentrums.

Dienstag, 5. April, 24. Mai und 5. Juli, 9:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, Spenden erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Sport

Nordic Walking

Nordic Walking in einer Gruppe Gleichgesinnter rund um den Landschaftspark: Das morgendliche Fitnessprogramm für Sportliche, die den Kreislauf und die Muskeln in Schwung bringen wollen. Da die Gruppe zügig unterwegs ist, wackt sie eine Strecke von 5,3 km in etwa einer Stunde.

Sportliche Voraussetzung: Sie sollten schon einmal einen Kurs oder eine Schulung in Nordic Walking besucht haben und neben den passenden Stöcken Übung in der Nordic-Walking-Technik und etwas Erfahrung und Kondition mitbringen. Dann kann hier beides zusammenkommen: Sport und

nette Gesellschaft. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstags, 5./19. April, 3./17./31 Mai,
14./28. Juni, 12./26. Juli, 9./23. August,
6./20. September, 10 Uhr**

Treffpunkt: Friedhof Neubiberg

Kostenfrei, begrenzte Teilnehmerzahl

**Mit Anmeldung jeweils bis freitags,
Telefon 089/600 12-856**

Geselligkeit

Literarischer Gesprächskreis

Sind Sie eine Leseratte und lieben Bücher? Mögen Sie das persönliche Gespräch über das Gelesene in einer Gruppe von Gleichgesinnten? Die Auswahl der Romane für die Treffen stimmen wir gemeinsam ab. Ob Sie das ausgewählte Buch mit Begeisterung, Interesse, Langeweile oder auch mit Unverständnis gelesen haben – mit jeder Meinung erweitern sich die Perspektiven. Der literarische Gesprächskreis wird von Barbara Ernst geleitet. Für

Männer aufgepasst!

Monatlich findet an einem Donnerstagabend ab 18 Uhr ein geselliger Männerstammtisch in einer Gaststätte nur für euch statt!

den ersten Termin lesen Sie bitte: „Das Leben meiner Mutter“ von Oskar Maria Graf. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 19. Juli, 30. August, 27. September,
10 Uhr**

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis donnerstags,
Telefon 089/600 12-856**

Kinonachmittag

Film ab

Monatlicher Kinonachmittag mit der Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw. Sie organisiert und begleitet den Kinonachmittag und bietet Ihnen die Möglichkeit, einen aktuellen Film in einem der schönen Münchner Kinos oder im Umland anzuschauen. Am Donnerstag vor dem Veranstaltungstermin wird festgelegt, welcher Film zu welcher Uhrzeit angeschaut wird.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis spätestens Montagvormittag bei Kristine Löw persönlich,

Sie können selber nicht mehr Auto fahren?

Dann nutzen Sie unseren Seniorenbus!
Telefon: 089/600 12-856.

Wollen Sie sich engagieren? Sprechen Sie uns an!

Telefon 089/601 37 35. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirats und des Seniorenzentrums.

**Dienstags, 12. April, 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli,
2. August, 20. September**

Nachmittags

Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg

**Kosten: kinoabhängig 6 bis 8 Euro
zuzüglich MVV**

**Anmeldung bei Frau Löw, Telefon 089/60 13-735,
jeweils bis Montagvormittag**

Geselligkeit

Brett- und Würfelspiele in geselliger Runde

Spielen Sie gerne? Ob Mensch-ärgere-dich nicht, Rummikub, Halma oder andere Gesellschaftsspiele, in geselliger Runde werden Karten gemischt und Würfel gerollt. Spielen, plaudern und der Spaß am gemeinsamen Spiel stehen im Vordergrund. Bei schönem Wetter wird im Garten gespielt. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstags, 19. April, 17. Mai, 21. Juni, 19. Juli,
9. August, 20. September**

14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, zuzüglich Getränke

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Bewegung

Sitzgymnastik I und II

Ob Arme, Schultern, Beine, Füße: Auch im Sitzen ist es möglich, den Körper zu bewegen. Mit leichten Bewegungsübungen lässt sich die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern. Das ist auch mit leichten Bewegungseinschränkungen möglich. Sie werden von der Motopädin Kerstin Stieffermann angeleitet und führen die Bewegungen im individuellen Tempo aus. Es handelt sich um kein medizinisch-therapeutisches Angebot, sondern um ein Bewegungsangebot zur Aktivierung. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Mittwochs, ab 27. April

Kurs I, 9 bis 9.45 Uhr

Kurs II, 10 bis 10.45 Uhr

Haus für Weiterbildung, 1. OG, Kleiner Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Sprachkurs

Französisch-Konversation mit Michelle Singer

Wer über gute Grundkenntnisse der französischen Sprache verfügt und Spaß am Französisch sprechen in der Gruppe hat, ist in dieser Gesprächsrunde unter Leitung von Michelle Singer genau rich-

tig. Die Teilnehmer*innen sind aufgeschlossen und besprechen die unterschiedlichsten Themen. Es wird auch mit Texten gearbeitet. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Mittwochs, ab 6. April, 10 Uhr

Seniorenzentrum, Erdgeschoss

Kostenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bis jeweils dienstags,
Telefon 089/600 12-856**

Gesellige Runde

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

Das Seniorenzentrum bietet im zweiwöchigen Rhythmus einen Mittagstisch für Senior*innen in geselliger Runde an. Ursula Thiering kocht mit dem Helferteam stets frisch. Um zwölf Uhr servieren die Köch*innen ein gesundes Mittagessen – immer mit einem frischen Salat als Vorspeise. Der Mit-

Bekochen Sie gerne andere Menschen?

Wir suchen ehrenamtliche Köch*innen, die bereit sind, beim Mittagstisch mitzuhelfen. Wenn Sie es ausprobieren möchten, sprechen Sie uns an!

Melden Sie sich termingerecht an!

Nur so findet die Veranstaltung statt.

tagstisch findet im Pfarrheim St. Georg in Unterbiberg statt. Veranstalter ist das Seniorenzentrum in Kooperation mit der Pfarrei St. Georg.

Mittwochs, 6./20. April, 4./18. Mai, 1./29. Juni, 13./27. Juli, 7./21. September (in den Sommerferien findet kein Mittagstisch statt), 12 Uhr

Pfarrheim St. Georg Unterbiberg, Marktplatz 1

6 Euro pro Mittagessen

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung jeweils bis Montagnachmittag im Seniorenzentrum,

Telefon 089/600 12-856

Kreatives

Töpfern

Durch die Gestaltung von Ton lässt sich das Wohlbefinden, die Beweglichkeit der Hände und auch das Konzentrationsvermögen steigern.

Die ausgebildete Töpferin Sonja Moss-Dolega und die begeisterte Hobbytöpferin Marlene Kriegbaum leiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an und geben viele Tipps zum Thema Töpfern,

Aufmunterer gesucht!

Wir suchen vertrauenswürdige Personen, die bereit sind, alleinlebende Senior*innen regelmäßig anzurufen, um mit ihnen zu plaudern.

Brennen und Glasieren. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Mittwochs, ab 6. April, 14 Uhr

Seniorenzentrum

3,50 Euro/3 Euro mit S-Pass

**Material: 2 Euro pro KG Ton/
1,50 Euro mit S-Pass**

**Glasieren und Brennen: 4 Euro pro KG/
3,50 Euro mit S-Pass**

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Mit Anmeldung bis jeweils dienstags,
Telefon 089/600 12-856**

Denksport

Gedächtnistraining mit Edgar Grunitz

Mitten in der Woche spielerisch das Gedächtnis trainieren können Sie mit Edgar Grunitz. Der Dozent ist erfahren und leitet mit viel Humor abwechslungsreiche Übungen an. Probieren Sie es aus! Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Mittwochs, ab 6. April, 15 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum, 1. OG

3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung 089/600 12-856

Sport und Bewegung

Bergauf – bergab mit Eva und Wanderteam

Die Wanderungen reichen von ganz leichten Touren ab 200 Höhenmetern und drei Stunden Gehzeit bis zu „größeren“ Touren bis ca. 1.000 Höhenmetern und sechs Stunden Gehzeit. An Ausrüstung brauchen Sie gute Bergschuhe, Wanderstöcke, geeignete Kleidung und eine Brotzeit mit Getränk im Rucksack (unabhängig von der Einkehr).

Zur Anfahrt bilden wir Fahrgemeinschaften mit Privatautos oder benutzen die Bahn. Anmeldungen erfolgen ausschließlich am Vorabend ab 18 Uhr bei der jeweiligen Tourleitung. So erfahren Sie auch letzte Änderungen bei Ziel, Treffpunkt und Uhrzeit. Informationen zu den geplanten Wanderungen werden im Aushang des Seniorenzentrums veröffentlicht, außerdem unter www.berg-eva.de. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Alle zwei Wochen, donnerstags, 7./21. April,
5./19. Mai, 2./30. Juni, 14./28. Juli,
11./25. August, 8./22. September**

Kosten je nach Fahrtaufwendungen

**Anmeldung am Vortag ab 18 Uhr,
bei der Wanderleitung**

Der Arztbesuch ist beschwerlich?

Dann nutzen Sie unseren Seniorenbus!
Telefon: 089/600 12-856.

Sport und Bewegung

Auf die Räder, fertig los!

Wenn das Wetter wieder mitspielt, schwingen sich die Radler (Frauen und Männer) ab Donnerstag, 5. Mai, unter der Leitung von Wolfgang Jaeschke, erstmals wieder auf die Fahrräder, um gemeinsam Ziele rund um Neubiberg zu erkunden. Gefahren werden im Schnitt 40 bis 50 Kilometer. Die aktuellen Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen im Seniorenzentrum. Die Touren werden im Wechsel von unterschiedlichen Ehrenamtlichen geführt. Die Einkehr in einem Biergarten oder einem gemütlichen Gasthof ist fest eingeplant. Bei diesen Radtouren ist die Geselligkeit und körperliche Fitness garantiert. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Alle zwei Wochen donnerstags, ab 5. Mai
Treffpunkt und Uhrzeit wie plakatiert**

**Anmeldung im Seniorenzentrum,
Telefon 089/600 12-856**

Lesen Sie gerne?

Wir liefern Ihnen den Lesestoff aus der Gemeindebibliothek kostenfrei nach Hause. Das mühsame Schleppen der Bücher können Sie sich sparen. Die Auswahl der Medien orientiert sich an Ihren Wünschen.
Rufen Sie uns an, Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70.

Denksport

Gedächtnistraining mit Irene Fröhler

Der Kurs ist ein Angebot für alle, die geistig fit bleiben möchten und gerne in Gemeinschaft ihre geistige Fitness trainieren möchten. Mit abwechslungsreichen Aufgaben und viel Spaß werden auch knifflige Aufgaben gelöst. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

Donnerstags, ab 7. April, 10 bis 11 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

Geselligkeit und Information

Informativer Spaziergang mit Rüdiger Berger

Einmal im Monat begleitet Seniorenzentrumsbeirat Rüdiger Berger interessierte Seniorinnen und Senioren durch Neubiberg und teilt sein großes Wissen zur Ortsgeschichte mit ihnen. Eine Veran-

Aufmunterer gesucht!

Wir suchen vertrauenswürdige Personen, die bereit sind, alleinlebende Senior*innen regelmäßig anzurufen, um mit ihnen zu plaudern.

staltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Donnerstags, 21. April, 19. Mai, 9. Juni, 21. Juli, 4. August, 14 Uhr

Treffpunkt: vor dem Seniorenzentrum

Ausfall bei Regen

Kostenfrei

Mit Anmeldung bis jeweils dienstags, Telefon 089/600 12-856

Männerstammtisch in der

Männer unter sich

Abwechselnd laden Rüdiger Berger, Freddy Matthäus und Wolfgang Mach interessierte Männer einmal monatlich am frühen Donnerstagabend ab 18 Uhr zu einem Stammtisch ein. Man trifft sich in einer Neubiberger Gaststätte oder im Biergarten. Hier haben Männer Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen. Jeder, der Geselligkeit schätzt, ist herzlich willkommen.

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirates in Kooperation mit dem Seniorenzentrum.

Donnerstags, 7. April, 5. Mai, 9. Juni, 14. Juli, 4. August, 1. September, 18 Uhr

Gaststätte wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Kostenfrei (Verzehr extra)

Mit Anmeldung bis jeweils dienstags, Telefon 089/600 12-856

Sport

Tischtennis

Siehe Seite 90

Freitags, ab 1. April, 9 Uhr

Sportzentrum, Mehrzweckhalle

15 Euro/7,50 Euro mit S-Pass (pro Quartal)

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Nur mit Anmeldung bei Freddy Matthäus,
Telefon 089/66 00 84 22**

Kreatives

Malen und Zeichnen

Die Malfreunde werden von Uta Simmerl-Schmid betreut. Wer möchte, malt nach einem zuvor vereinbarten Thema oder nach Lust und Laune. Dabei ist es möglich, die Materialien und die Technik frei zu wählen. Die Gruppe lebt vom gegenseitigen Austausch. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitags, ab 8. April, 9:30 bis 12 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung 089/600 12-856

Sport und Bewegung

Achtsames Bewegungstraining

Sanfte Übungen zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Beweglichkeit leitet Ursula Thiering an. Die Dozentin ist ausgebildete Krankenschwester und hat viele Berufsjahre lang alte Menschen in einer Tagespflegeeinrichtung betreut und gefördert. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitags, ab 1. April, 14 bis 14:45 Uhr

Haus für Weiterbildung, 1. OG, Kleiner Saal

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Mit Anmeldung 089/600 12-856

Beratung

Beratung für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige

Sie haben Fragen rund um das Thema Behinderung, stoßen im Alltag auf Barrieren oder haben Ideen, wie das Leben für Menschen mit einer Behinderung in Neubiberg etwas inklusiver gestaltet werden könnte. Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Kerstin Stieffermann, die Behindertenbeauftragte der Gemeinde. Die Beratung ist kostenfrei und

Wollen Sie sich engagieren? Sprechen Sie uns an!

vertraulich. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig.

**Freitags, 1. April, 20. Mai, 3. Juni, 1. Juli,
5. August, 2. September, 14 bis 17 Uhr oder
nach persönlicher Vereinbarung**

Seniorenzentrum

Mit Anmeldung 089/600 12-856

Beratung

Handysprechstunde

Immer wieder kommt es zu Fragen bei der Benutzung des eigenen Handys. Das ist ganz normal. Sie haben in der Sprechstunde die Gelegenheit, all Ihre Fragen anzusprechen und Neues in Ruhe zu erlernen. Für eventuellen Datenverlust wird keine Haftung übernommen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitags, 29. April, 20. Mai, 17. Juni, 22. Juli,
9. September, 14 bis 16 Uhr oder nach persönlicher
Vereinbarung**

Seniorenzentrum

Kostenfrei

**Nur mit Anmeldung bis jeweils einen Tag
vorher, Telefon 089/600 12-856**

Sport und Bewegung

Volkstanz

Die Volkstanzgruppe trifft sich wöchentlich und tanzt sowohl bayerische als auch internationale Tänze. Die jeweiligen Schrittfolgen und Figuren werden für jeden Tanz immer wieder geübt. Die Gruppe ist jederzeit für Neuzugänge offen. Der Kurs wird geleitet von Max Köstler. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitags, ab 1. April, 15 bis 17 Uhr

Haus für Weiterbildung, UG, Gesundheitsraum

Kostenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung 089/600 12-856

Geselligkeit

Singstunde mit Ingrid Sepp

Singen Sie mit Ingrid Sepp deutsche Volkslieder und speziell bayerische und alpenländische Lieder.

Gedächtnistraining macht Spaß!

Spielerisch bringen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung. Unsere Kurse sind am Mittwochnachmittag und am Donnerstagvormittag.

Sie werden am Akkordeon von der Musikerin begleitet. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitag, 29. April, 27. Mai, 24. Juni, 29. Juli, 30. September

Haus für Weiterbildung, 2.OG, Großer Saal, 16 bis 17.30 Uhr

3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung bis jeweils mittwochs, Telefon 089/600 12-856

Geselligkeit

Sonntagsgruppe – „Zusammen ist man weniger allein“

Die Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw deckt die Kaffeetafel und in gemütlicher Runde verbringen die anwesenden Gäste gemeinsam den Sonntagnachmittag. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Sonntag, 10. April, 8. Mai, 26. Juni, 10. Juli, 1. August, 11. September, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei, zuzüglich Kaffee und Kuchen

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung bis freitags, Telefon 089/600 12-856

Soziale Beratung

Unterstützungsmöglichkeiten für ältere Menschen und deren Angehörige

Mit dem Älterwerden kommen neue Lebensthemen. Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige können sich zu verschiedenen Themen wie Hausnotruf, Essen auf Rädern, Unterstützungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden, Patientenverfügungen, Betreuungsvollmacht und anderen persönlichen Themen an uns wenden. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Termin nach Vereinbarung

Seniorenzentrum

Mit Anmeldung 089/600 12-856

Der Arztbesuch ist beschwerlich?

Dann nutzen Sie unseren Seniorenbus!
Telefon: 089/600 12-856.

Lesen Sie gerne?

Wir liefern Ihnen den Lesestoff aus der Gemeindebibliothek kostenfrei nach Hause. Das mühsame Schleppen der Bücher können Sie sich sparen. Die Auswahl der Medien orientiert sich an Ihren Wünschen.
Rufen Sie uns an, Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70.

Anmeldeinfos

Veranstaltungs- und Kursangebote können vorrangig Senioren ab 63 Jahren auf der Basis des jeweils aktuellen Programmheftes buchen. Im Szene-Veranstaltungsprogramm wird auf den jeweiligen Anmeldebeginn hingewiesen. Für viele Angebote können Sie sich telefonisch anmelden. Zusätzlich gibt es spezielle Anmeldevormittage zur persönliche Anmeldung, falls eine Zahlung für einen Kurs oder eine Veranstaltung erforderlich ist. Aufgrund von Corona und begrenzter Teilnehmerzahlen ist eine Anmeldung zu Veranstaltungen bis zum Anmeldeschluss zwingend notwendig. Bei ausgebuchten Veranstaltungen werden auf Wunsch Wartelisten angelegt. Ermäßigungen gibt es bei Vorlage des Neubiberger Seniorenpasses (S-Pass).

Sollten Sie an einer von Ihnen bereits gebuchten oder bezahlten Veranstaltung nicht teilnehmen können, informieren Sie uns bitte rechtzeitig telefonisch, damit wir Ihren Platz an andere Interessenten vergeben können. Ist dies nicht mehr möglich, können wir Ihnen aufgrund der knappen Kostenkalkulation die entrichtete Gebühr nicht erstatten.

Ermäßigungen mit dem S-Pass

Der Neubiberger Senioren-Pass ist ein spezieller Ausweis, der an Neubiberger und in der Gemeinde ehrenamtlich tätige Personen ausgegeben wird, die 63 Jahre und älter sind. Der S-Pass ist einerseits die formale Voraussetzung für die Nutzung des Seniorenbusses. Bei verschiedenen Angeboten des Seniorenzentrums und des Amtes für Kultur und Gemeinschaftsförderung verhilft er seinen

Inhabern andererseits zu Ermäßigungen auf den regulären Eintrittspreis. Der S-Pass wird unter Vorlage des Personalausweises im Seniorenzentrum ausgestellt, kostet fünf Euro und ist für die Dauer eines Kalenderjahres gültig.

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag:
9 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr

Freitag:
9 bis 12 Uhr
außer bei Veranstaltungen

Adresse

Seniorenzentrum Neubiberg
Hauptstraße 12
85579 Neubiberg
Telefon 089/600 12-856
Telefax 089/600 13-637
seniorenzentrum@neubiberg.de

Team

Barbara Bruns (Fahrerin)
Serpil Cigdem (Verwaltung)
Wolfgang König (Fahrer)
Renate Krier (Leitung)
Kerstin Stieffermann (Stellv. Leitung,
Behindertenbeauftragte)

Angebote und Projekte

Soziale Beratung

Mit dem Älterwerden kommen neue Lebensthemen. Senior*innen sowie Angehörige können sich zu verschiedenen Themen wie Hausnotruf, Essen auf Rädern, Unterstützungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden, Patientenverfügungen, Betreuungsvollmacht und anderen persönlichen Themen von uns beraten lassen. Ebenfalls können Sie sich in belastenden Situationen an uns wenden. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich. Telefon 089/600 12-856.

Beratung für Menschen mit Behinderungen

Die Behindertenbeauftragte der Gemeinde Neubiberg, Kerstin Stiefermann, ist Ansprechpartnerin für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörigen. Mit Ihren Anliegen können Sie sich an sie wenden und vertrauliche und kostenfreie Beratungstermine vereinbaren. Telefon 089/600 12-856.

Mobiler Sozialer Hilfsdienst (MSHD)

Der Mobile Soziale Hilfsdienst ist ein Serviceangebot der Gemeinde, das ausschließlich Inhaber*innen des Neubiburger Seniorenpasses zur Verfügung steht. Dieser wird Neubiburger Bürger*innen ab 63 Jahren und in der Gemeinde ehrenamtlich engagierten Personen aus den Nachbarkommunen gegen eine Gebühr von fünf Euro pro Kalenderjahr ausgestellt. Der MSHD bietet Fahrdienste aller Art für ältere, hilfsbedürftige

Bürger*innen an: Besorgungsfahrten, Fahrten zu Veranstaltungen, zu Einkäufen und Arztbesuchen.

Für alle Fahrdienste steht ein behindertengerecht ausgestattetes Fahrzeug zur Verfügung. Die Gebühr für eine einfache Fahrt beträgt pro angefangene fünf Kilometer 3 Euro. Bei Einkauf oder anderen Hilfstätigkeiten sind pro angefangene halbe Stunde zusätzlich sechs Euro als Entgelt zu entrichten. Wartezeiten des Fahrers/Begleiters werden analog berechnet.

Der Bus fährt montags, dienstags und donnerstags zu den Öffnungszeiten des Seniorenzentrums. Wenn Sie den Mobilen Sozialen Hilfsdienst in Anspruch nehmen wollen, bitten wir Sie um eine rechtzeitige telefonische Anmeldung im Seniorenzentrum, damit gewährleistet werden kann, dass der Seniorenbus zum gewünschten Termin zur Verfügung steht.

„Bücher auf Rädern“

„Wir liefern Ihnen den Lesestoff frei Haus“, lautet das Motto des Dienstes „Bücher auf Rädern“, ein Service der Gemeinde, von dem insbesondere ältere Mitbürger*innen profitieren. Wer mehr über diesen Service im Rahmen des Mobilen Sozialen Hilfsdienstes wissen will, kann sowohl mit den Mitarbeiter*innen des Seniorenzentrums (Telefon 089/600 12-856) als auch mit deren Kolleg*innen in der Gemeindebibliothek (Telefon 089/600 12-70) Kontakt aufnehmen, um Details zu klären. Die Auswahl der Medien orientiert sich immer an den individuellen Wünschen der Leser*innen.

Testen Sie unser Angebot!

Neue Gäste für Herbstwindgruppe stets willkommen

Entlastung für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Personen und sinnvolle, aktivierende Beschäftigung für diese Menschen bietet unsere Herbstwindgruppe. Sie findet im zweiwöchigen Rhythmus jeweils montags von 13:30 bis 16:30 Uhr im Pfarrheim Rosenkranzkönigin statt. Alle Angehörigen und Betroffenen, die dieses Angebot nutzen möchten, bitten wir um Kontaktaufnahme bei Ruth Fischer-Michels von der Alzheimer Gesellschaft. Telefon 089/660 59-222 oder per E-Mail an ruth.fischer-michels@aglm.de.

Schullernpat*innen und Lesepat*innen für Grundschüler

Es werden ehrenamtliche Lesepat*innen sowie Schullernpat*innen für Grundschulkinder gesucht. Wenn Sie Lust haben, gemeinsam mit Schüler*innen zu lesen, das kleine Einmaleins zu üben oder kleine Grammatikprobleme mit den Kindern zu lösen, freuen sich die Grundschulen und die Emile-Montessori-Schule in Neubiberg über Ihr Interesse. Kontaktaufnahme bitte über Renate Krier vom Seniorenzentrum, Telefon 089/600 12-856. Coronabedingt kann es leider wieder Einschränkungen beim Einsatz der Lesepat*innen geben.

Ehrenamtliches Engagement

Sie haben ein bisschen Zeit zu verschenken und wollen, dass ältere Mitbürger*innen davon profitieren? Im Seniorenzentrum gibt es immer wieder verschiedene Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren und dadurch Mitmenschen eine Freude zu machen, beziehungsweise ihnen zur

Seite zu stehen. Sie sind uns als ehrenamtliche Helfer*innen jederzeit willkommen, egal, ob als helfende Hand bei der Organisation von Festen oder als Gruppenleiter*in eines Kurses im Seniorenzentrum. Sprechen Sie uns einfach an! Telefon, 089/600 12-856. Wir werden mit Ihnen über Details reden und gemeinsam sicher das richtige Betätigungsfeld für Sie finden! Aktuell suchen wir ehrenamtliche Köch*innen und Helfer*innen, die beim Mittagstisch mithelfen wollen.

Impressum

Herausgeber

Gemeinde Neubiberg
Erster Bürgermeister Thomas Pardeller (V.i.S.d.P.)
Rathausplatz 12, 85579 Neubiberg

Die Gemeinde Neubiberg ist eine Körperschaft öffentlichen Rechts und wird vertreten durch den Ersten Bürgermeister Thomas Pardeller.

Chefin vom Dienst

Marina Prüller

Redaktion und Anzeigen

Renate Krier, Kerstin Stiefermann, Serpil Cigdem
Telefon 089/600 12 - 856
Telefax 089/600 13 - 637
seniorenzentrum@neubiberg.de

Titelbild

Foto: Primatonnen

Layout und Satz

Sally Braune

Druck

alpha-teamDruck GmbH

Auflage

2.600

Erscheinungsweise

halbjährlich

Veranstaltungshinweise auch online unter

www.neubiberg.de

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Szene ist am Freitag, 24. Juni 2022.

Die Redaktion erlaubt sich, eingereichte Veranstaltungshinweise zu redigieren und zu kürzen, und entscheidet letztlich über die Veröffentlichung der Termine. Für den Inhalt der Texte sind die Veranstalter verantwortlich. Die Redaktion übernimmt für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger sind nur nach schriftlicher Zustimmung des Herausgebers erlaubt.

Datenschutz

Wir versichern einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren persönlichen Angaben gemäß Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Die Hinweise zur Erhebung von Daten (gemäß Art. 13 DSGVO) finden Sie unter www.neubiberg.de/datenschutz.

Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach

**Albrecht- Dürer- Strasse 23
85579 Neubiberg**



Unser Haus, Baujahr 2000, befindet sich
in ruhiger Lage und verfügt
über einen eigenen Park mit ca. 5000m²,
Zimmer mit Bad / WC, Balkon oder Terrasse.

**Wir bieten Ihnen Pflegeplätze in
Kurz- und Vollzeit.**

**Anmeldung und Nachfrage unter der
Telefonnummer 089/600 86 600.
Nähere Informationen auch unter
www.pflegeheim-feuerbach.de**