

# SZENE

Veranstaltungskalender für Senioren

*Oktober 2022 bis März 2023*



**Seite 79:**

Führung durch die Ausstellung  
„Hauptsache. Hüte, Hauben, Hip-Hop-Caps“

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](http://www.huk-immobilien.com)

## Liebe Seniorinnen und Senioren,



Foto: Florian Schmidbauer

die Gemeinde kümmert sich um Ihre Unterstützung. Daher gibt es Verbesserungen beim Fahrdienst für Senior\*innen. Der Seniorenbus fährt inzwischen an vier Tagen in der Woche, montags bis donnerstags, jeweils von 8:30 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr. Auch Menschen mit Behinderungen aus der Gemeinde, die das Seniorenalter noch nicht erreicht haben, haben nun die Möglichkeit mit dem Bus gefahren zu werden.

Mit dem neuen Herbst- und Winterprogramm „Szene“ bietet Ihnen das Seniorenzentrum ein buntes, unterhaltsames und zugleich sehr informatives Veranstaltungsangebot für unterschiedlichste Interessen und Lebenslagen.

Im Leben passieren Unfälle: Jemand stolpert, verletzt sich oder erleidet einen Schwächeanfall und ist ohnmächtig. Dann ist Hilfeleistung gefordert. Wissen Sie noch, wie man sich im Notfall richtig verhält? In zwei Erste-Hilfe-Workshops erfahren Sie, wie Sie einer verletzten Person helfen können und Wunden erstversorgen. Ich finde, das ist ein hilfreiches Angebot, das Ihnen im Notfall mehr Sicherheit schenkt.

Auch der Vortrag über Warn-Apps dient Ihrer Information und Sicherheit. Amtliche Gefahrenwarnungen werden zunehmend auch über das Smartphone in sogenannten Warn-Apps vermittelt. Kerstin Stieffermann stellt die vier bekanntesten Programme und ihren Nutzen vor.

Es wird viel gefeiert im Seniorenzentrum. Die große traditionelle Weihnachtsfeier in der Aula der Grundschule ist für Samstag, 3. Dezember, fest eingeplant. Ich freue mich schon darauf, mit Ihnen gemeinsam „Obacht Weihnacht“ zu erleben.

Erstmals organisiert das Team der Freizeitstätte auch ein „Café am Heiligen Abend“ für alleinstehende Senior\*innen. Wir können uns auch beim Seniorenneujahrsfrühschoppen im Januar wiedersehen. Dabei möchte ich mit Ihnen gerne auf das neue Jahr 2023 anstoßen, verbunden mit dem Wunsch nach Frieden in der Welt und in uns.

Kulturell Interessierten empfehle ich die Führung durch das einzigartige Apothekarium in Neubiberg. Am 8. März, dem Internationalen Frauentag, gibt es, nicht nur für Frauen, in der Monacensia eine Führung durch die Ausstellung „Frei leben! Die Frauen der Boheme“.

Mein Tipp für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen: Besuchen Sie die beiden Vorträge über „Essen und Trinken bei Demenz“ und „Über den Umgang und die Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen“. Kompetente Dozentinnen vermitteln dabei wertvolles Wissen, das Sie im Umgang mit Ihren Angehörigen unterstützt.

Ich habe Ihnen meine „Programmrosinen“ vorgestellt. Beim Sichten des Programmes ist noch vieles mehr zu entdecken.

Über die Pandemie habe ich noch kein Wort verloren. Wahrscheinlich gibt es in der kälteren Jahreszeit einige amtliche Auflagen, wie Maskentragen in Innenräumen, eventuell wieder Abstandsregeln. Aber ich bin zuversichtlich, dass wir keine Schließungen oder Ausfälle wegen Corona durchführen werden.

Ich wünsche Ihnen einen unbeschwerten Herbst und Winter mit vielen interessanten Begegnungen und Erlebnissen im gemeindlichen Seniorenzentrum.



Thomas Pardeller  
Erster Bürgermeister

## Inhaltsverzeichnis

Was es zu sagen gibt ...	<b>6</b>
Besondere Veranstaltungen	<b>10</b>
Veranstaltungsübersicht – Besondere Veranstaltungen	<b>55</b>
Übersicht aller Veranstaltungsorte	<b>60</b>
Aktivitäten im festen Turnus	<b>82</b>
Anmeldeinfos	<b>104</b>
Angebote und Projekte	<b>106</b>
Impressum	<b>110</b>

## Was es zu sagen gibt ...

### **Unser Fahrdienst erweitert sein Angebot Mobiler Sozialer Hilfsdienst (MSHD) für ältere Personen und Menschen mit Behinderung.**

Der Seniorenbus des Seniorenzentrums befördert Bürger\*innen aus Neubiberg und Unterbiberg innerhalb der Gemeinde und bis zu einer Entfernung von zehn Kilometern auch in die angrenzenden Orte. Personen ab 63 Jahren und Kinonachkommen können den Gemeindebus je nach Verfügbarkeit nutzen, um sich zu Ärzten, zu Therapien, zum Impfzentrum in Haar, zu Besorgungsfahrten, zum Mittagstisch, zum Friedhof, zu Veranstaltungen der Gemeinde oder zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte fahren zu lassen.

Der MSHD fährt künftig montags bis donnerstags in der Zeit von 8:30 bis 17 Uhr für Sie. Voraussetzung für eine Beförderung mit dem rollstuhlgerecht ausgebauten Kleinbus ist der Kauf des „Neubiberger Seniorenpasses“ für 5 Euro pro Kalenderjahr.

Personen im Rollstuhl bitten wir, eine Begleitperson mitzunehmen. Die Kosten pro einfache Fahrt im Umkreis von fünf Kilometern belaufen sich auf 3 Euro, bis zehn Kilometer auf 6 Euro. Buchen Sie Ihre Fahrt rechtzeitig, damit wir Ihren Fahrwunsch gewährleisten können. Das Team des Seniorenzentrums freut sich über Ihre Anfrage unter 089/600 12-856.

### **Montags: Achtsames Bewegungstraining mit Ursula Thiering**

Das achtsame Bewegungstraining mit Ursula Thiering findet inzwischen montags um 14 Uhr im Gesundheitsraum des Hauses für Weiterbildung statt. Somit können Sie gleich zu Beginn der Woche ihren Körper trainieren und ihre Beweglichkeit schulen.

### **Geselligkeit für Männer: Stammtisch künftig am frühen Dienstagabend**

Der Männerstammtisch, organisiert von Rüdiger Berger, Freddy Matthäus und Wolfgang Mach, findet künftig einmal im Monat dienstagsabends um 18 Uhr statt. Bei Anmeldung erfahren interessierte Herren, in welchem Lokal es sich der Männertreff gemütlich macht. Die Runde freut sich über Neuzugänge. In lockerer Atmosphäre tauschen sich die Teilnehmer über Gott und die Welt aus, erzählen aus ihrem Leben, diskutieren respektvoll über aktuelle Themen. Mal geht es ernst zu, mal lustig, ganz nach der aktuellen Verfassung. Bei einem Glas Bier oder Wein, aber auch ganz ohne Alkohol lebt so die Geselligkeit.

### **Literarischer Gesprächskreis trifft sich neuerdings nachmittags**

Der von Barbara Ernst initiierte literarische Gesprächskreis ist auf viel Interesse gestoßen. Die Teilnehmer\*innen der ersten Treffen waren alle überaus erfreut über die Möglichkeit, sich über ihr Leseerlebnis auszutauschen. Künftig können auch Langschläfer\*innen ausgeruht an den Treffen teil-

nehmen. Man trifft sich inzwischen einmal im Monat dienstags um 14:30 Uhr. Wer dann einen Kaffee benötigt, wird vom Team des Seniorenzentrums versorgt. Gleichgesinnte lesefreudige Menschen zu treffen und die unterschiedlichen Sichtweisen kennenzulernen, ist faszinierend und bereichernd.

### **Volkstanzgruppe freut sich über neue Tänzer\*innen**

Die Volkstanzgruppe trifft sich wöchentlich am Freitagnachmittag ab 15 Uhr im Gesundheitsraum des Hauses für Weiterbildung und tanzt sowohl bayerische als auch internationale Tänze. Die jeweiligen Schrittfolgen und Figuren werden für jeden Tanz immer wieder geübt. Die Gruppe ist für Neuzugänge offen. An Veranstaltungen des Seniorenzentrums tritt die Gruppe regelmäßig mit ihren Tanzeinlagen auf, zum Beispiel beim Neujahrsfrüh-schoppen oder beim Seniorenfasching. Der Kurs wird geleitet von Max Köstler.

## Besondere Veranstaltungen

### Anmeldebeginn für die Szene

#### Persönliche Anmeldungen für Veranstaltungen

bitte nur an den Anmeldevormittagen:  
dienstags, 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember,  
3. Januar, 7. Februar, 7. März,  
jeweils von 10 bis 12 Uhr.

#### Telefonische Anmeldungen

jederzeit zu den Bürozeiten (siehe Seite 105)

## Geselligkeit

### Rollstuhlgerechter Spaziergang durch den Schopenhauer Wald

In Kooperation mit dem Behindertenbeirat Neubi-berg bieten Detlef Schilling (Biologe und Mitglied des Behindertenbeirates) und Kerstin Stiefermann (Behindertenbeauftragte) einen rollstuhlgerechten und informativen Spaziergang durch den Schopenhauer Wald an. Am Donnerstag, den 29. September, treffen sich interessierte Personen mit Rollstuhl, Rollator oder zu Fuß, um Wissenswertes über heimische Bäume im Schopenhauer Wald zu erfahren. Detlef Schilling erklärt jahreszeitliche Bestimmungsmerkmale der Bäume. Wer auf seinem Smartphone eine Baumbestimmungs-App installiert hat, kann diese gerne nutzen. Nach dem Spaziergang besteht die Möglichkeit zum geselligen Beisammensein im Leiberheim. Sollten Sie einen Fahrdienst zum Treffpunkt oder zurück vom Leiberheim benötigen, geben Sie das bitte bei der Anmel-

dung an. Eine Veranstaltung der Gemeinde Neubi-berg in Kooperation mit dem Behindertenbeirat.

**Donnerstag, 29. September, 20. Oktober  
(Ausweichtermin bei Regen), 15 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz Rathausplatz/  
Wittelsbacher Straße**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis 27. September,  
Telefon 089/600 12-856**

## Persönliche Anmeldung

### Anmeldevormittag im Oktober

Monatlich

Serpil Cigdem nimmt einmal im Monat Ihre Anmeldewünsche und Zahlungen im Seniorenzentrum persönlich entgegen. Wenn Sie noch nie im Seniorenzentrum waren, eignet sich dieser Termin zum Kennenlernen des Hauses. Wir beraten Sie gerne. Telefonische Anmeldungen sind jederzeit zu unseren Bürozeiten möglich (siehe Seite 105). Gerne können Sie auch einen Beratungstermin vereinbaren.



Foto: Renate Krieger

**Dienstag, 4. Oktober, 9 bis 12 Uhr**

**Seniorenzentrum**

## Kinonachmittag Film ab

Monatlich



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.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis spätestens Montagvormittag bei Kristine Löw persönlich, Telefon 089/6013-735. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirates und des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 4. Oktober, nachmittags**

**S-Bahnhof Neubiberg**

**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**

**Mit Anmeldung bei Frau Löw,  
bis Montagvormittag, Telefon 089/6013-735**

## Führung

### Die Asia-Gärten im Westpark München im Herbst

Seit 1983 gibt es den Westpark im München. Seitdem hat er sich zur meistbesuchten Gartenanlage der Stadt entwickelt. Unter anderem gibt es dort die asiatischen Nationen-

gärten der Internationalen Gartenausstellung von 1983, die auf Wunsch der Münchner Bevölkerung nicht zurückgebaut wurden, sondern erhalten blieben. Die asiatische Gartenkultur hat ihren ganz eigenen Charakter. Sie ist nicht vergleichbar mit unserer westlichen Anschauung von Gartengestaltung. Der Betrachtungsstandpunkt und die Symbolik sind wesentliche Inhalte dieser Gartenanlagen. Bei einer Führung durch die zauberhaften Asia-Gärten tauchen wir mit der zertifizierten Gartenpflegerin Tanja Sixt ein in die Geheimnisse dieser speziellen Gartenkunst und genießen die prachtvolle Anlage im Ostasiensembel. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.



Foto: Tanja Sixt

**Freitag, 7. Oktober, 9:11 Uhr**

**Abfahrt S-Bahnhof**

**10 Euro/8 Euro mit S-Pass**

**Mit Anmeldung im Seniorenzentrum bis  
Dienstag, 4. Oktober**

## Beratung

### Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Monatlich



Foto: Kerstin Stiefermann

Für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige gibt es eine Sprechstunde mit Kerstin Stiefermann, der Behindertenbeauftragten der Gemeinde. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitag, 7. Oktober oder nach vorheriger  
Absprache, 14 bis 17 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

## Laufveranstaltung für Jung & Alt Ökumene läuft



Foto: Ged Juse

Die Veranstalter freuen sich auf ein breit aufgestelltes Läuferfeld mit vielen Hobby- und Breitensportler\*innen wie auch ambitionierten Läufer\*innen, Familienanmeldungen und auf ein begeistertes Publikum. Die Laufstrecke führt rund um das

Sportzentrum, an der Zwergerstraße entlang und durch den Landschaftspark Hachinger Tal. Von Kinder- und Jugendläufen bis zur 10-Kilometer-Distanz ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel etwas dabei. Nicht zu vergessen: Das Genusswalken, eine Spezialität für alle, die dabei sein möchten, ohne joggen zu müssen. Mitmachen können alle, Alter und Konfession spielen keine Rolle.

Weitere Informationen und die Online-Anmeldung gibt es auf [oekumene-laeuft.de](http://oekumene-laeuft.de). Ansprechpartner ist Gerhard Juse, Telefon 089/606 01-660.

Veranstalter ist die Katholische Pfarrei Rosenkranzkönigin sowie die Corneliuskirche der evangelischen Michaelskirchengemeinde.

Samstag, 8. Oktober, 12 Uhr Nummernvergabe,  
14 Uhr Beginn der Läufe

Sportzentrum Neubiberg, Zwergerstraße 26–28

Startgebühr für Einzelläufer von 5 bis 15 Euro,  
Familien 20 Euro

Online-Anmeldung [www.oekumene-laeuft.de](http://www.oekumene-laeuft.de)

Monatlich

## Sonntagsgruppentreff

### Zusammen ist man weniger allein

Einmal im Monat sonntags treffen sich meist alleinstehende Senior\*innen zum gemeinsamen Austausch bei Kaffee und Kuchen. Fröhlich und lebensfroh

Foto: Renate Krier



geht es dabei zu. Dafür sorgt die Gastgeberin, Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw. Ihr Wunsch ist es, dass die Besucher\*innen sich rundum wohl fühlen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Sonntag, 9. Oktober, 14:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei, Verzeehr extra**

**Mit Anmeldung bis Freitag, 7. Oktober,  
Telefon 089/600 12-856**

## Sport

Neuer Kurstag  
Wöchentlich

## Achtsames Bewegungstraining

Unter Anleitung von Ursula Thiering können Sie einmal wöchentlich 45 Minuten lang 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.

**Montags, ab 10. Oktober, 14 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 1. OG, Kleiner Saal**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Geselligkeit

## Fröhliches Singen mit Kerstin Bopp

Singen macht glücklich und ist gesund, das hat die Wissenschaft längst bestätigt. Kerstin Bopp von der Musikschule Neubiberg singt mit Ihnen zusammen in entspannter Atmosphäre beliebte deutsche Volkslieder und Schlager. Zu Beginn gibt es gemeinsame Atem- und Stimmübungen, die auf das Singen vorbereiten. Die Freude am gemeinsamen, auch mehrstimmigen, Singen ist stets zu hören. Eine Veranstaltung der Musikschule Neubiberg und des Seniorenzentrums.

Foto: Musikschule



**Dienstag, 11. Oktober, 9:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Getränke extra)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Geselligkeit

## Brett- und Würfelspiele

Monatlich

Einfach mal wieder spielen. Wer gerne spielt und Spielpartner\*innen sucht, ist an diesem Nachmittag im Seniorenzentrum genau richtig. Verschiedene Brettspiele, Kartenspiele und Würfelspiele stehen zur Auswahl. Ob Rummikub, Mensch-ärgere-dich-

nicht, Halma oder Kniffel. Bei einer Tasse Kaffee werden die Würfel gerollt, die Karten gemischt und sicherlich viel gelacht. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von dem Spielfieber anstecken. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 11. Oktober, 14 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Getränke extra)**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## **Männerstammtisch Männer unter sich**

**Neuer  
Veranstaltungstag**

Abwechselnd laden Rüdiger Berger, Freddy Matthäus und Wolfgang Mach interessierte Männer einmal monatlich am frühen Dienstagabend, ab 18 Uhr, zu einem Stammtisch ein. Man trifft sich in einer Gaststätte oder



Foto: Renate Krieger

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!

**Sie wollen sich als Dozent\*in einbringen?**

Sprechen Sie uns an!

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirates in Kooperation mit dem Seniorenzentrum.

**Dienstag, 11. Oktober, 18 Uhr**

**Treffpunkt wird vorher plakatiert**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

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

**Geselligkeit**

## **Vorlese- und Plauderstunde im Oktober**

**Monatlich**

Unterschiedliche Vorleser\*innen 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, 13. Oktober, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

## Workshop

### Erste Hilfe – Was im Notfall zu tun ist, Teil 1/2



Was können Sie bei Unfällen und Notfällen tun? Basiswissen der Ersten Hilfe wird in zwei Workshops vermittelt.

Beim ersten Termin erfahren Sie, was bei Bewusstlosigkeit, Atemnot und Herz-Kreislaufkrankungen getan werden kann. Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie die stabile Seitenlage und Wiederbelebungsmaßnahmen werden geübt.

Teil 2 „Wunden und Verbände“ findet am Freitag, 11. November, statt und kann unabhängig von Teil 1 gebucht werden. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 14. Oktober, 14 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**10 Euro (inklusive Getränke)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Freitag, 7. Oktober**

## Bewegung und Sport

### Spaziergang mit Einkehr im Umland

Einmal im Monat bietet Seniorenzentrumsbeirätin Karin Marburger eine kleine, gemütliche Wanderung ins Münchner Umland an. Die Touren umfassen fünf bis sieben Kilometer. Kleine Pausen sind eingeplant. Mittags kehren die Wander\*innen in ein Wirtshaus ein. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Monatlich

rennzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Dienstag, 18. Oktober, 9:15 Uhr**

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

**Kostenfrei (zuzüglich Fahrkarte und Verzeehr)**

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

## 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 stets eine abwechslungsreiche Auswahl an Büchern. Die vorgestellten Werke können Sie in der Regel auch in der Gemeindebibliothek ausleihen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Foto: Renate Krieger



**Donnerstag, 20. Oktober, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Geselligkeit

### Rollstuhlgerechter Spaziergang durch den Schopenhauer Wald

Siehe Seite 10

**Donnerstag, 20. Oktober (Ausweichtermin bei Regen am 29. September), 15 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz Rathausplatz/  
Wittelsbacher Straße**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis 17. Oktober,  
Telefon 089/600 12-856**

## Beratung

### Handysprechstunde

Monatlich



Foto: Seniorenzentrum

Haben Sie Fragen zur Benutzung Ihres Smartphones? Möchten Sie beispielsweise die Schriftgröße oder die Helligkeit verändern und wissen nicht mehr, wie Sie dieses umstel-

len können. Kommen Sie mit einer App nicht zu recht? Oder möchten Sie Nachrichten oder Bilder verschicken oder löschen? Bei den unzähligen Möglichkeiten, die ein Smartphone bietet kommt es immer wieder zu Fragen. Egal welche Frage, wir versuchen Ihnen zu helfen. Die Sprechstunde fin-

det im persönlichen Einzelkontakt statt. In der Zeit können Sie Ihre Fragen stellen und in Ruhe ausprobieren. Zu verschiedenen Themen können Sie eine Kurzanleitung erwerben. Für einen möglichen Datenverlust wird nicht gehaftet. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 21. Oktober, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**8 Euro für 50 Minuten**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel bieten wir die Beratung kostenfrei an.  
Sprechen Sie uns an**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Geselligkeit

### Literarischer Gesprächskreis

Lieben Sie Bücher? Mögen Sie das persönliche Gespräch über das Gelesene in einer Gruppe von Gleichgesinnten? Wir sprechen über unsere Eindrücke und stellen zuweilen fest, wie unterschiedlich 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

Foto: Renate Krieger



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 Lieblingsschmöcker. Der literarische Gesprächskreis wird von Barbara Ernst geleitet. Die Anmeldung erfolgt für alle fünf Termine. Bei der Anmeldung erfahren Sie, welches Buch aktuell besprochen wird. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 25. Oktober, auch am 29. November, 31. Januar, 28. Februar, 28. März, 14:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**15 Euro/10 Euro mit S-Pass für fünf Termine**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Donnerstag, 20. Oktober, Telefon 089/600 12-856**

## Vortrag

### Demenz – Wenn Essen und Trinken schwierig wird



Foto: Landratsamt München

Veränderungen beim Essen und Trinken gehören häufig zu den Begleitscheinungen einer Demenzerkrankung. Der Vortrag der Diplom-Oecotrophologin Anne Kösler vom Landratsamt

München hilft Angehörigen und anderen Pflegen-

den dabei, eine gute Ernährung für Menschen mit Demenz sicherzustellen. Dabei werden Fragen behandelt, wie sich körperliche Veränderungen, Flüssigkeitsmangel und Mangelernährung auf ältere Menschen – insbesondere Demenzkranke – auswirken und welche Möglichkeiten es gibt, darauf bedarfs- und bedürfnisgerecht einzugehen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Landratsamt München.

**Donnerstag, 27. Oktober, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Mit Anmeldung bis Montag, 24. Oktober, Telefon 089/600 12-856**

## Geselligkeit

### Singstunde mit Ingrid Sepp

Monatlich

Wenn Sie gerne fröhliche Lieder anstimmen, sind Sie 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.

Foto: Renate Krieger



Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung ist erforderlich. Bringen Sie die Teilnahmegebühr bitte passend mit. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Freitag, 28. Oktober, 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

**Am Montag, 31. Oktober  
und Dienstag, 1. November, ist das  
Seniorenzentrum geschlossen**

## **Workshop**

### **Wenn jemand stirbt – über den Umgang mit den eigenen Gefühlen**



Foto: Hospizkreis Ottobrunn e.V.

Der Hospizkreis Ottobrunn e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, schwere Krankheit, Sterben, Tod und Trauer als Realität des Lebens zu begreifen und einen

bewussten, selbstverantwortlichen Umgang mit diesen Situationen und den damit verbundenen Gefühlen zu fördern. Wir sind da für Trauernde und laden Sie zu einer gemeinsamen Betrachtung ein.

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Hospizkreis Ottobrunn e.V. .

**Donnerstag, 3. November, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Montag, 31. Oktober,  
Telefon 089/600 12-856**

**Persönliche Anmeldung**

Monatlich

**Anmeldevormittag im November**

Siehe Seite 11

**Dienstag, 8. November, 9 bis 12 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Geselligkeit**

Monatlich

**Vorlese- und Plauderstunde  
im November**

Siehe Seite 19

**Donnerstag, 10. November, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

## Beratung

Monatlich

### Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 14

Freitag, 11. November, oder nach vorheriger Absprache, 14 bis 17 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

## Workshop



### Erste Hilfe – Wunden und Verbände, Teil 2/2

Ist bei einer Wunde die Schutzbarriere der Haut unterbrochen, können Keime leicht hindurch gelangen. Um Infektionen zu vermeiden, sollten Sie daher Wunden aller Art immer gut behandeln. Die Wundversorgung erfolgt in drei Schritten: reinigen, desinfizieren und abdecken. Sie lernen im Workshop die Grundlagen der Wundbehandlung

### Schafkopfspieler\*innen gesucht!

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

und wesentliche Verbandstechniken kennen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

Freitag, 11. November, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

10 Euro (inklusive Getränke)

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung bis Freitag, 4. November, im Seniorenzentrum

Monatlich

## Geselligkeit

### Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 15

Sonntag, 13. November, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

Mit Anmeldung bis Donnerstag, Telefon 089/600 12-856 oder bei Frau Löw, Telefon 089/6013-735

### Zuhörer\*innen gesucht!

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

## Kinonachmittag Film ab

Monatlich

Siehe Seite 12

**Dienstag, 15. November, nachmittags**  
**S-Bahnhof Neubiberg**  
**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**  
**Mit Anmeldung bis Montagvormittag bei**  
**Frau Löw, Telefon 089/6013-735**

## Geselligkeit Brett- und Würfelspiele

Monatlich

Siehe Seite 17

**Dienstag, 15. November, 14 bis 16 Uhr**  
**Seniorenzentrum**  
**Kostenfrei (Verzehr extra)**  
**Mit Anmeldung bis Montag,**  
**Telefon 089/600 12-856**

### Aufmunterer gesucht!

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

## Männerstammtisch Männer unter sich

Monatlich

Siehe Seite 18

**Dienstag, 15. November, 18 Uhr**  
**Treffpunkt wird vorher plakatiert**  
**Kostenfrei (Verzehr extra)**  
**Mit Anmeldung bis Montag,**  
**Telefon 089/600 12-856**

## Filmabend Geheimnisvolles Island

Die Insel aus Feuer und Eis hoch im Norden mit ihren überwältigenden Naturphänomenen, dampfenden Quellen, Wasserfällen und kochend heißen Schlammtöpfen führt anschaulich vor Augen, dass sich die Erdkruste bewegt. Hier treffen die eurasische und amerikanische tektonische Platte aneinander und haben in ihrer langen Geschichte die Insel geprägt. Es entstanden riesige Lavafelder, bizarre Formationen, die an Götterburgen erinnern und riesige Gletscher. Eine Veranstal-

Foto: Wolfgang Jaeschke



### Gedächtnistraining macht Spaß!

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

tung der Arbeitsgemeinschaft Bürgerfernsehen Neubiberg (ABN) und der vhs SüdOst gGmbH.

**Mittwoch, 16. November, 19 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

**Kostenfrei**

**Anmeldung über die vhs-SüdOst oder  
Telefon 089/44 23 89-0**

## Information und Beratung



### Nützliche Helfer für den Haushalt

An diesem Nachmittag stellt sich das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen mit seinem Beratungsangebot rund um das Thema barrierefreies Wohnen und Wohnen im Alter vor. Das Zentrum bietet auf über 400 qm<sup>2</sup> barrierefreie Wohnbeispiele. Sie erfahren, was Sie in der modernen Dauerausstellung in Riem erwartet. Auch in Ihren eigenen vier Wänden können Sie sich von den geschulten Mitarbeiter\*innen kostenfrei beraten lassen. Schwerpunkt dieses Nachmittags ist die Präsentation von kleinen nützlichen Helfern für das tägliche Leben. Ob Utensilien für die Küche, das Bad oder Hilfsmittel zur Körperpflege. Sie können alle praktischen Helfer an dem Nachmittag ausprobieren und Fragen zur Anwendung stellen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Donnerstag, 17. November, 14 bis ca. 15:30 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, Großer Saal**

**Mit Anmeldung bis Montag, 14. November,  
Telefon 089/600 12-856**

## Beratung

### Handysprechstunde

Siehe Seite 22

**Freitag, 18. November, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**8 Euro für 50 Minuten,**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel  
bieten wir die Beratung kostenfrei an.  
Sprechen Sie uns an**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Theater im Leiberheim



### „Drei Frösche und kein Prinz“

Zwei Welten prallen aufeinander, Trixie mit ihrem männerfeindlichen Weltbild nimmt die beziehungs geschädigte Babsi auf, die ihren Prinzen sucht. Ein defekter Abfluss führt zwei männliche Wesen in diese eh schon explosive Umgebung. Zu allem Unglück treffen auch noch die Mütter der Beiden in der Wohnung aufeinander.

Eine Komödie von Ulla Kling. Regie und Gesamtleitung Ralf Hiltwein. Veranstalter ist das Seniorenzentrum in Kooperation mit der Volksbühne Neubiberg-Ottobrunn.

**Sonntag, 20. November, 14 Uhr**

**Theater im Leiberheim**

**3 Euro**

**Kartenvorverkauf im Seniorenzentrum**

## Lesung mit Tanja Weber

### „Betongold“, ein Münchner Krimi



Foto: Quinn Leppert  
Josef Frey, genannt Smokey, ist in München-Obergiesing aufgewachsen, zusammen mit seinen Freunden Schani und Moni. Smokey hat sein Leben als Mordermittler verbracht, doch seit fünf Jahren ist er raus. Morbus Bechterew, eine

unheilbare Rückenkrankheit, hat ihn im Griff und zwingt ihn, den Blick auf den Boden zu richten, goldenen Münchner Boden. Mithilfe von Cannabis und endlosen Spaziergängen durch die Stadt versucht er, seinen Schmerzen zu entkommen. Bis die Leiche eines Mannes gefunden wird, der sich zuletzt als Immobilienhai einen unrühmlichen Namen gemacht hat. Es ist Smokeys alter Freund Schani, der jetzt mit dem Gesicht nach unten in einer Baugrube liegt. Auf der Suche nach der Wahrheit über den Tod seines Freundes muss Smokey weiter durch München laufen, denn er weiß: Die Antwort liegt irgendwo da draußen, in den Straßen seiner schönen und grausamen Stadt.

#### Sie können nicht selber einkaufen?

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

Betongold ist große Kriminalliteratur, ein Roman von meisterhafter Lakonik und Intensität, eine brillante Milieu- und Menschenstudie – und nicht zuletzt das Porträt der dunklen Seite einer nicht für alle leuchtenden Stadt.

Tanja Weber hat ihre Zeit zu gleichen Teilen in Berlin und München verbracht. Sie arbeitete als Theaterdramaturgin und war als Drehbuchautorin tätig, u. a. für Verliebt in Berlin und Türkisch für Anfänger. Ihr erster Roman Sommersaat (2011) wurde für den Glauser-Debüt-Preis nominiert. Sie lebt mit ihrer Familie im Umland von München.

Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit der Gemeindebibliothek.

**Donnerstag, 24. November, 16 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

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

**Vorverkauf: Gemeindebibliothek, Buchhandlung Lentner, München Ticket**

## Origami

### Faltspaß

Susanne Schmitt und Gertraud Seibold leiten den Origamitreff des Seniorenzentrums. Unter ihrer kompetenten Anleitung werden kreative Papierarbeiten er-

Foto: Renate Kriener



stellt. Jeder, der mitmacht, geht mit einem eigenen Faltkunstwerk nach Hause. Die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Es gibt eine Kaffee- und Kuchenpause. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Freitag, 25. November, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Anmeldung bis Mittwoch, 23. November,  
Telefon 089/600 12-856**

## **Ehrenamtliches Engagement** **Bildung eines Faschings-** **vorbereitungsteams**



Foto: Renate Krieger

Gesucht werden Sket-  
chideen, lustige Pro-  
grammpunkte, auftritts-  
freudige Menschen,  
Büttenredner\*innen,  
Sänger\*innen, kurzum  
Helfer\*innen zur Durch-  
führung eines unter-  
haltsamen Faschings-

festes. Kreative und hilfsbereite Seniorinnen und Senioren werden gebeten, bei der Planung und Durchführung des Faschings mitzuhelfen, der am

**Wollen Sie sich engagieren?** Sprechen Sie uns an!

Donnerstag, 16. Februar, stattfindet. Erfahrungsgemäß gibt es in der Adventszeit und zu Beginn des neuen Jahres kaum Terminlücken, weshalb wir im November das Faschingsvorbereitungsteam bilden. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 25. November, 14 bis 15:30 Uhr**

**Seniorenzentrum, 1. OG**

**Kostenfrei**

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

## **Gesellige Runde**

Monatlich

## **Singstunde mit Ingrid Sepp**

Siehe Seite 25

**Freitag, 25. November, 16 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

### **Männer aufgepasst!**

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

Monatlich

## Sport und Bewegung

### Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 20

**Dienstag, 29. November, 9:15 Uhr**

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

**Kostenfrei (zuzüglich Fahrkarte und Verzeehr)**

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

## Weihnachtsprogramm für Senioren

### Obacht Weihnacht



Foto: Hachinger Saitenhupfer

Der Autor, Musiker und Geschichtenerzähler Karl-Heinz Hummel ist bekannt für seine hintersinnigen bayerischen Geschichten und sein kabarettistisches Talent. „Obacht Weihnacht“ statt „O du fröhliche“.

Gefühle gären, Gesichtszüge entgleisen, Familien zerbrechen, Nikoläuse werden von altklugen Kindern enttarnt, ein einsamer Fernfahrer wartet vor dem Radio vergeblich auf sein Wunschlied, der Autor verfällt am Christkindlmarkt in einen fairen Kaufrausch und scheitert dabei, einfach einmal Gutes zu tun.

Hummel entfaltet humorvoll die schwarzen Seiten des Festes der Liebe, selig verdreht, satirisch-

bayerisch, begleitet von stimmungsvoller Musik der Hachinger Saitenhupfer.

Es spielen Renate Geisberger, Querflöte; Claudia Crzelke und Bärbel Steinbigler, Hackbrett; Stefan Hentschel, Gitarre; Karl-Heinz-Hummel, Bass. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Samstag, 3. Dezember, 14 Uhr**

**Grundschule Neubiberg, Aula**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Montag, 28. November,  
Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

## Persönliche Anmeldung

### Anmeldevormittag im Dezember

Siehe Seite 11

**Dienstag, 6. Dezember, 9 bis 12 Uhr**

**Seniorenzentrum**

## Geselligkeit

### Kenia, meine zweite Heimat

Ein Kaffeepausch der besonderen Art mit unserer ehrenamtlichen Gärtnerin Erika Preuss, die seit etwa zehn Jahren von Januar bis März in Kenia lebt. Wie es dazu kam, und was sie dort, speziell 2022, erlebt hat, möchte sie Ihnen anhand von Fo-



Foto: Erika Preuss

tos und kleinen Videos erzählen.

Begleiten Sie Erika Preuss auf dieser Reise, ausgehend von ihrem Domizil nahe Mombasa am indischen Ozean, zuerst zu ASANTE e.V. an der Südküste, ihrer

früheren ehrenamtlichen Wirkungsstätte in Tiwi/Kenia. Erleben Sie mit ihr den Nationalpark Sacred Forest (den heiligen Wald) Kaya Kinondo, sowie den berühmten Masai Mara Nationalpark. Bei ihrer afrikanischen Großfamilie, die riesige Teeplantagen in der Nähe des Victoriasees bewirtschaftet, konnte sie sehr wohlhabende, aber auch sehr arme Familienmitglieder kennenlernen. Der Einblick in die kenianische Natur und Kultur ist sicher sehr informativ und spannend. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Donnerstag, 8. Dezember, 14 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, Großer Saal, 2. OG**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Dienstag,**

**Telefon, 089/600 12-856**

**Nutzen Sie unsere Anmeldevormittage!**

Wir beraten Sie vor Ort.

## Soziale Beratung

### Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 14

Monatlich

**Freitag, 9. Dezember oder nach vorheriger  
Absprache, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei und vertraulich**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Salzburger Adventsingen

### Schnee in Bethlehem

Das Salzburger Adventsingen 2022 präsentiert mit einer märchenhaften Erzählung die Geschichte von Maria und Josef mit den Engelsbotschaften, dem Besuch bei der Base Elisabeth, den Begegnungen

Foto: Salzburger Adventsingen



mit den Hirten und den Mühen der Herbergssuche. Ausgerechnet in jener Nacht wird in Bethlehem nach langer, langer Zeit auch wieder einmal Schnee vom Himmel fallen. Alles erstarrt in frostiger Kälte. Einzig dem Hirten-Jägerl verkündet eine strahlend weiße Schneerose neue Hoffnung, neues Leben. Sie wird seit diesen Tagen bekanntlich auch Christrose genannt.

Verwoben mit musikalischen Werken von Shane Woodborne, Liedern und Weisen aus der kostbaren volksmusikalischen Schatztruhe, mit Darbietungen von über 150 Mitwirkenden und dem unbekümmerten Spiel der Hirtenkinder wird dieses Salzburger Adventsingens zu einem zu Herzen gehenden Erlebnis. Es trägt die beharrliche Kraft der Hoffnung auf Eintracht und Frieden in sich, die Kraft, die wir in unseren bewegten Zeiten mehr denn je benötigen.

Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw begleitet Sie bei dieser Veranstaltung. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Samstag, 10. Dezember, 8:31 Uhr**

**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg (mit Bayernticket),  
9:04 Uhr Abfahrt Ostbahnhof,  
10:42 Uhr Ankunft Salzburg**

**18:15 Uhr Rückfahrt ab Salzburg, 20:30 Uhr  
Ankunft Neubiberg**

**54 Euro/49 Euro mit S-Pass (zuzüglich Kosten  
für Bayernticket, Bus und Verzehr)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Mittwoch, 30. November,  
im Seniorenzentrum**

### **Der Arztbesuch ist beschwerlich?**

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

## **Kinonachmittag**

### **Film ab**

Siehe Seite 12

Monatlich

**Dienstag, 13. Dezember, nachmittags**

**S-Bahnhof Neubiberg**

**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**

**Mit Anmeldung bei Frau Löw  
bis Montagvormittag, Telefon 089/6013-735**

## **Geselligkeit**

### **Brett- und Würfelspiele**

Siehe Seite 17

Monatlich

**Dienstag, 13. Dezember, 14 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Getränke extra)**

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

### **Sie können selber nicht mehr Auto fahren?**

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

## Beratung

### Handysprechstunde

Monatlich

Siehe Seite 22

**Freitag, 16. Dezember, 14 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Mit Anmeldung bis Donnerstag,**

**Telefon 089/600 12-856**

**8 Euro für 50 Minuten**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel bieten wir die Beratung kostenfrei an.**

**Sprechen Sie uns an**

## Adventssingen bei Kerzenschein

### „Alle Jahre wieder“



Foto: Seniorenzentrum

Der Singkreis unter der Leitung von Ingrid Sepp veranstaltet kurz vor Weihnachten traditionell ein gemütliches Adventssingen bei Kerzenschein, Glühwein

und Plätzchen. Gäste, die gerne singen und einen stimmungsvollen Nachmittag zu schätzen wissen,

### **Kennen Sie den Fahrservice für Senior\*innen der**

**Gemeinde Neubiberg?** Informationen unter 089/600 12-856

sind herzlich willkommen. Aus Platzgründen bitte auf jeden Fall vorab anmelden. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 16. Dezember, 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Mittwoch,**

**Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

## Sonntagsgruppentreff

### Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 15

**Sonntag, 18. Dezember, 14:30 Uhr**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

**Mit Anmeldung bis Donnerstag, Telefon**

**089/600 12-856 oder bei Frau Löw,**

**Telefon 089/6013-735**

**Neu: Unser Seniorenbus fährt Sie an vier Tagen in**

**der Woche:** montags, dienstags, mittwochs und donnerstags. Anmeldung unter 089/600 12-856

## Männerstammtisch Männer unter sich

Monatlich

Siehe Seite 18

**Dienstag, 20. Dezember, 18 Uhr**  
**Treffpunkt wird vorher plakatiert**  
**Kostenfrei (Verzehr extra)**  
**Mit Anmeldung bis Montag,**  
**Telefon 089/600 12-856**

## Am 23. Dezember ist das Seniorenzentrum geschlossen

### Geselliges Beisammensein für alleinstehende Senior\*innen

### Warten auf Weihnachten – Café am Heiligen Abend



Foto: Renate Krieger

Das Team des Seniorenzentrums lädt am 24. Dezember alleinstehende Senior\*innen zu einem festlichen Weihnachtscafé ein. Selbstgebackene Plätzchen,

Stollen, Punsch oder Glühwein versüßen uns den Nachmittag. Stimmungsvolle Weihnachtsmusik animiert zum Mitsingen klassischer Weihnachtslieder.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es ohne Voranmeldung nicht geht. Es gibt nur eine begrenzte Teilnehmerzahl. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Samstag, 24. Dezember, 14 bis 16 Uhr**  
**Seniorenzentrum**  
**Kostenfrei**  
**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
**Mit Anmeldung bis Montag, 19. Dezember,**  
**Telefon 089/600 12-856**

### Sport und Bewegung

Monatlich

### Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 20

**Dienstag, 27. Dezember, 9:15 Uhr**  
**Treffpunkt S-Bahn Neubiberg, 9:31 Uhr Abfahrt**  
**Kostenfrei (zuzüglich Fahrkarte und Verzehr)**  
**Mit Anmeldung bis Montagvormittag,**  
**Telefon 089/600 12-856**

**Das Team des Seniorenzentrums  
wünscht allen Besucher\*innen  
ein gesundes, fröhliches  
neues Jahr 2023**

## Persönliche Anmeldung Anmeldevormittag im Januar

Monatlich

Siehe Seite 11

Dienstag, 3. Januar, 9 bis 12 Uhr  
Seniorenzentrum

**Am Freitag, 6. Januar,  
Heilig-Drei-König ist das  
Seniorenzentrum geschlossen**

## Sonntagsgruppentreff Zusammen ist man weniger allein

Monatlich

Siehe Seite 15

Sonntag, 8. Januar, 14:30 Uhr  
Seniorenzentrum  
Kostenfrei (Verzehr extra)  
Mit Anmeldung bis Donnerstag,  
Telefon 089/600 12-856 oder bei Frau Löw,  
Telefon 089/6013-735

**Melden Sie sich termingerecht an!**  
Nur so findet die Veranstaltung statt.

## Gemeinsam singen Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

Siehe Seite 17

Dienstag, 10. Januar, 9:30 Uhr  
Seniorenzentrum  
Kostenfrei  
Begrenzte Teilnehmerzahl  
Mit Anmeldung bis Donnerstag,  
Telefon 089/600 12-856

## Kinonachmittag Film ab

Monatlich

Siehe Seite 12

Dienstag, 10. Januar, nachmittags  
S-Bahnhof Neubiberg  
Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)  
Mit Anmeldung bei Frau Löw  
bis Montagvormittag, Telefon 089/6013-735

**Im Rollstuhl unterwegs?** Unser Fahrservice hilft!  
Telefon: 089/600 12-856

## Geselligkeit

### Vorlese- und Plauderstunde im Januar

Siehe Seite 19

Monatlich

**Donnerstag, 12. Januar, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

## Soziale Beratung

### Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 14

Monatlich

**Freitag, 13. Januar oder nach vorheriger  
Absprache, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei und vertraulich**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

### Sie benötigen Unterstützung?

Vereinbaren Sie einen kostenfreien und vertraulichen Beratungstermin.

## Führung

### Apothekarium Neubiberg

In den Räumlichkeiten der ehemaligen Hubertus-Apotheke Valentin Mayring befindet sich seit Juni 2022 das Apothekarium, eine Sammlung pharmazeutischer Kunst und Kuriositäten, zusammengetragen von vier Generationen der Apothekerfamilie Mayring.

Foto: Ulrich Mayring



In der Vergangenheit war eine Apotheke nicht nur eine Verkaufsstelle, sondern auch Produktionsort von Heilmitteln. Jeder Apotheker hatte seine eigenen, teils streng geheimen Rezepturen, die er und seine Gehilfen höchstpersönlich anmischten. In schweren Bronzemörsern – unter ihnen befinden sich edle und teure Meisterwerke der Gießkunst – wurden im 15. und 18. Jahrhundert grobe Materialien zerstoßen und zerrieben. Mit schierer Pulverisierung war es jedoch nicht getan: präzise Waagen und Gewichtssätze wurden zur exakten Dosierung hochwirksamer und teilweise giftiger Substanzen benötigt – ein Irrtum konnte tödlich sein!

Von solchen Instrumenten und Gefäßen werden Sie bei der Führung erfahren, ebenso von den Haus- und Reiseapotheken, die die Menschen mit sich führten, um zu Hause und unterwegs stets mit Medizin ausgerüstet zu sein. Auf dem Rezepturisch erinnert eine Auswahl an Kuriositäten nicht selten an fürstliche Wunderkammern: Alles Fremd-

artige und Exotische wurde einst als gesund und heilungsfördernd angesehen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir erstellen Wartelisten und vereinbaren bei Interesse weitere Besichtigungstermine. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 13. Januar, 14 Uhr**

**Treffpunkt Kaiserstraße 10**

**2 Euro**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Montag, 9. Januar, im Seniorenzentrum**

**Geselligkeit**

**Brett- und Würfelspiele**

Siehe Seite 17

Monatlich

**Dienstag, 17. Januar, 14 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (zuzüglich Getränke)**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

**Sie können selber nicht mehr Auto fahren?**

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

**Männerstammtisch**

**Männer unter sich**

Siehe Seite 18

Monatlich

**Dienstag, 17. Januar, 18 Uhr**

**Treffpunkt wird vorher plakatiert**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

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

**Öffentliche Redaktionskonferenz**

**Mitplanen des Veranstaltungsprogrammes**

Alle Senior\*innen, die Ideen, Wünsche und Vorstellungen für das Programm der Szene von April bis September 2023 haben, sind eingeladen, an einer Redaktionskonferenz teilzunehmen. So können wir Ihre Veranstaltungswünsche und Ihr Engagement bei der Planung des Programmes be-

Foto: Renate Krieger



**Kennen Sie den Fahrservice für Senior\*innen der Gemeinde Neubiberg?**

Informationen unter 089/600 12-856

rücksichtigen. Alle, die sich einbringen möchten, sind herzlich willkommen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Donnerstag, 19. Januar, 14 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

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

## **Beratung**

### **Handysprechstunde**

Siehe Seite 22

**Freitag, 20. Januar, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**8 Euro für 50 Minuten**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel  
bieten wir die Beratung kostenfrei an.  
Sprechen Sie uns an**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

### **Schafkopfspieler\*innen gesucht!**

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

## **Geselligkeit**

### **Seniorenneujahrsfrühschoppen**

Mit einem Weißwurstessen für ältere Mitbürger\*innen feiert das Seniorenzentrum traditionell den Beginn des neuen Jahres. Zum festen Brauch der Veranstaltung gehört es, dass

Foto: Seniorenzentrum



die Leiterin des Seniorenzentrums, Renate Krier, die Seniorenarbeit vorstellt und der Erste Bürgermeister Thomas Pardeller mit den Gästen aufs neue Jahr anstößt. So wird es das Gemeindeoberhaupt, flankiert von Mitgliedern des Seniorenzentrumsbeirates und Gemeinderatsmitgliedern, auch zum Auftakt des Jahres 2023 halten.

Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von der Gruppe „Die Spielerei“ unter Leitung von Willi Stappert. Die Musiker sind aktiv im Arbeitskreis „Zukunft Volkstanz“ und spielen boarische Volkstänze mit einer steirischen Harmonika, einer Harfe und dem Kontrabass. So haben alle Tanzfreudigen Gelegenheit, bis 14 Uhr boarisch zu tanzen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Samstag, 21. Januar, 11 Uhr**

**Aula der Grundschule Neubiberg**

**5 Euro/4 Euro mit S-Pass (Getränke extra)**

**Anmeldung bis Mittwoch, 18. Januar,  
im Seniorenzentrum**

## Information und Medien

### Katastrophen-Warn-Apps



Foto: Kerstin Stiefemann

NINA, KATWARN, BI-WAPP, DWD-Warnwetter zählen zu den führenden Katastrophen-Warn-Apps und informieren über Wetterlagen, Brände, Hochwasser, Unglücke etc.

Wer steckt hinter diesen Warn-Apps und was können diese? Neben vielen Informationen zu den einzelnen Apps, bekommen Sie nützliche Tipps zur Anwendung. Die Installation der Warn-Apps wird anhand von kleinen Videos erklärt. Ebenfalls werden die Bedienoberflächen und die Einstellungsmöglichkeiten der Apps anhand von Videos dargestellt. Alle Informationen erhalten Sie schriftlich zum Nachlesen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Donnerstag, 26. Januar, 14 bis 15:30 Uhr**  
**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**  
**Mit Anmeldung bis Dienstag, 24. Januar,**  
**Telefon 089/600 12-856**

#### Aufmunterer gesucht!

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

## Veranstaltungsübersicht

### September

Do. 29.09. 15:00 Rollstuhlgerechter Spaziergang durch den Schopenhauer Wald

### Oktober

**Mo. 03.10. Tag der deutschen Einheit – Seniorenzentrum geschlossen**

Di. 04.10. 9:00 Anmeldevormittag im Oktober  
Kinonachmittag

Fr. 07.10. 9:11 Führung "Die Asia-Gärten im Westpark München im Herbst"  
14:00 Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

So. 09.10. 14:30 Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"

Mo. 10.10. 14:00 Start: Achtsames Bewegungstraining mit Ursula Thiering

Di. 11.10. 9:30 Fröhliches Singen mit Kerstin Bopp  
14:00 Brett- und Würfelspiele  
18:00 Männerstammtisch

Do. 13.10. 14:00 Vorlese- und Plauderstunde im Oktober

Fr. 14.10. 14:00 Workshop: "Erste Hilfe – Was im Notfall zu tun ist", Teil 1/2

Di. 18.10. 9:15 Spaziergang mit Einkehr im Umland

Do. 20.10. 14:00 Literarisches Kabinett

Fr. 21.10. 14:00 Handysprechstunde

Di. 25.10. 14:30 Start: Literarischer Gesprächskreis

Do. 27.10. 14:00 Vortrag: "Demenz – Wenn Essen und Trinken schwierig wird"

Fr. 28.10. 16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp

**Mo. 31.10. Seniorenzentrum geschlossen**

## November

<b>Di. 01.11.</b>		<b>Allerheiligen – Seniorenzentrum geschlossen</b>
Do. 03.11.	14:00	Workshop: "Wenn jemand stirbt – über den Umgang mit den eigenen Gefühlen"
Di. 08.11.	9:00	Anmeldevormittag im November
Do. 10.11.	14:00	Vorlese- und Plauderstunde im November
Fr. 11.11.	14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
	14:00	Workshop: "Erste Hilfe: Wunden und Verbände", Teil 2/2
So. 13.11.	14:30	Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"
Di. 15.11.		Kinonachmittag
	14:00	Brett- und Würfelspiele
	18:00	Männerstammtisch
Do. 17.11.	14:00	Vortrag "Nützliche Helfer für den Haushalt"
Fr. 18.11.	14:00	Handysprechstunde
So. 20.11.	14:00	Theater im Leiberheim "Drei Frösche und kein Prinz"
Do. 24.11.	16:00	Lesung mit Tanja Weber "Betongold", ein Münchner Krimi
Fr. 25.11.	14:00	Origami
	14:00	Bildung eines Faschingsvorbereitungsteams
	16:00	Singstunde mit Ingrid Sepp
Di. 29.11.	9:31	Spaziergang mit Einkehr im Umland

## Dezember

Sa. 03.12.	14:00	Seniorenweihnachtsfeier "Obacht Weihnacht"
Di. 06.12.	9:00	Anmeldevormittag im Dezember

Do. 08.12.	14:00	Vortrag mit Bildern und Videos "Kenia, meine zweite Heimat"
Fr. 09.12.	14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
Sa. 10.12.	8:31	Salzburger Adventssingen "Schnee in Bethlehem"
Di. 13.12.		Kinonachmittag
	14:00	Brett- und Würfelspiele
Fr. 16.12.	14:00	Handysprechstunde
	16:00	Adventssingen bei Kerzenschein "Alle Jahre wieder"
So. 18.12.	14:30	Sonntagsgruppentreff "Zusammen ist man weniger allein"
Di. 20.12.	18:00	Männerstammtisch
<b>Fr. 23.12.</b>		<b>Seniorenzentrum geschlossen</b>
Sa. 24.12.	14:00	Warten auf Weihnachten – Café am Heiligen Abend
Di. 27.12.	9:31	Spaziergang mit Einkehr im Umland

## Januar

Di. 03.01.	9:00	Anmeldevormittag im Januar
<b>Fr. 06.01.</b>		<b>Heilig-Drei-König – Seniorenzentrum geschlossen</b>
So. 08.01.	14:30	Sonntagsgruppe "Zusammen ist man weniger allein"
Di. 10.01.	9:30	Fröhlich singen mit Kerstin Bopp Kinonachmittag
Do. 12.01.	14:00	Vorlese- und Plauderstunde im Januar
Fr. 13.01.	14:00	Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen
	14:00	Führung "Apothekarium Neubiberg"
Di. 17.01.	14:00	Brett- und Würfelspiele
	18:00	Männerstammtisch

Do. 19.01. 14:00 Öffentliche Redaktionskonferenz  
"Mitplanen des Veranstaltungs-  
programmes" ✂

Fr. 20.01. 14:00 Handysprechstunde

Sa. 21.01. 11:00 Seniorenneujahrsfrühschoppen

Di. 24.01. 9:15 Spaziergang mit Einkehr im  
Umland

Do. 26.01. 14:00 Vortrag: Katastrophen-Warn-Apps

Fr. 27.01. 14:00 Origami

16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp

## Februar

Do. 02.02. 16:00 Vortrag  
"Umgang und Kommunikation mit  
an Demenz erkrankten Menschen"

Fr. 03.02. 14:00 Sprechstunde für Menschen mit  
Behinderungen

Di. 07.02. 9:00 Anmeldevormittag im Februar  
Kinonachmittag ✂

Mi. 08.02. 9:31 Winterlicher Ausflug:  
Pferdeschlittenfahrt am Tegernsee ✂

Do. 09.02. 14:00 Vorlese- und Plauderstunde im  
Februar

So. 12.02. 14:30 Sonntagsgruppentreff "Zusammen  
ist man weniger allein"

Di. 14.02. 9:30 Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

14:00 Brett- und Würfelspiele

18:00 Männerstammtisch

Do. 16.02. 11:11 Seniorenfasching  
"Ein bisschen Spaß muss sein"

Fr. 17.02. 14:00 Handysprechstunde

Di. 21.02. 9:15 Spaziergang mit Einkehr im  
Umland

**Faschingsdienstag –  
Seniorenzentrum ab 12 Uhr geschlossen**

Mi. 22.02. Fischessen am Aschermittwoch ✂

Fr. 24.02. 16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp  
Di. 28.02. 14:30 Literarischer Gesprächskreis

## März

Di. 07.03. 9:00 Anmeldevormittag im März  
Kinonachmittag

Mi. 08.03. 10:11 Führung in der Monacensia  
"Frei leben! Die Frauen der  
Boheme 1890–1920"

Do. 09.03. 14:00 Vorlese- und Plauderstunde im  
März

Fr. 10.03. 14:00 Sprechstunde für Menschen mit  
Behinderungen

So. 12.03. 14:30 Sonntagsgruppe "Zusammen ist  
man weniger allein"

Di. 14.03. 14:00 Brett- und Würfelspiele

Do. 16.03. 14:00 Literarisches Kabinett

Di. 21.03. 9:15 Spaziergang mit Einkehr im  
Umland

9:30 Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

18:00 Männerstammtisch

Fr. 24.03. 9:31 Führung im Bayerischen National-  
museum "Hauptsache. Hüte.  
Hauben. Hip-Hop-Caps"

14:00 Handysprechstunde

Fr. 31.03. 16:00 Singstunde mit Ingrid Sepp

## Übersicht aller Veranstaltungsorte

### **Apothekarium Neubiberg**

Kaiserstraße 10  
85579 Neubiberg  
Telefon 089/90 42 90 30

### **Grundschule Neubiberg**

Rathausplatz 9  
85579 Neubiberg  
Telefon 089/232 49-550

### **Haus für Weiterbildung**

Rathausplatz 8  
85579 Neubiberg  
Telefon 089/600 12-77

### **S-Bahnhof Neubiberg**

Bahnhofsplatz  
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

## Origami

### Faltspaß

Siehe Seite 35

**Freitag, 27. Januar, 14 Uhr**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Mittwoch, 25. Januar,  
Telefon 089/600 12-856**

## Gesellige Runde

Monatlich

### Singstunde mit Ingrid Sepp

Siehe Seite 25

**Freitag, 27. Januar, 16 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Mittwoch, 25. Januar,  
Telefon 089/600 12-856**

### **Gedächtnistraining macht Spaß!**

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

## Vortrag

### Umgang und Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen



Foto: Fachstelle für Pflegende Angehörige

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

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 Pflegende Angehörige werden praxisnah Ursachen und Hinweise zum Umgang mit herausforderndem Verhalten wie z.B. Aggressivität, Misstrauen und Reizbarkeit, behandelt. Zudem erhalten Sie Tipps, wie die Kommunikation mit Demenzkranken erleichtert werden kann. Der Vortrag findet nur bei einer Mindestteilnehmer-

zahl ab acht angemeldeten Gästen statt. Bitte bei Interesse bis Freitag, 27. Januar, anmelden.

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

**Donnerstag, 2. Februar, 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Mindestteilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Freitag, 27. Januar,  
Telefon 089/600 12-856**

## Soziale Beratung

Monatlich

### Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 14

**Freitag, 3. Februar oder nach vorheriger  
Absprache, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei und vertraulich**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

### Der Arztbesuch ist beschwerlich?

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

**Neu: Unser Seniorenbus fährt Sie an vier Tagen in  
der Woche:** montags, dienstags, mittwochs und  
donnerstags. Anmeldung unter 089/600 12-856

## **Persönliche Anmeldung** **Anmeldevormittag im Februar**

Monatlich

Siehe Seite 11

**Dienstag, 7. Februar, 9 bis 12 Uhr**  
**Seniorenzentrum**

## **Kinonachmittag** **Film ab**

Monatlich

Siehe Seite 12

**Dienstag, 7. Februar, nachmittags**  
**S-Bahnhof Neubiberg**  
**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**  
**Mit Anmeldung bei Frau Löw**  
**bis Montagvormittag, Telefon 089/6013-735**

## **Winterlicher Ausflug** **Pferdeschlittenfahrt**

Eine Pferdeschlittenfahrt durch die Winterlandschaft am Tegernsee ist eine feine Sache und bei unseren Senior\*innen seit Jahren sehr beliebt. Die Gruppe fährt mit der Bayerischen Oberlandbahn an den Tegernsee, wo die Kutscher\*innen ihre Rösser anspannen. Es hat sich herumgesprochen, dass es ein besonderes Erlebnis ist, die Idylle der schlafenden, von Eis und Schnee bedeckten Natur

in gemächlichem Trab zu genießen. Mittags erfolgt eine Einkehr in der Weißachalm, die für ihre guten Enten bekannt ist. Auf Vorbestellung kann man sich Ente mit Blaukraut und Knödel reservieren lassen. Nach der Schlittenfahrt gibt es zum kulinarischen Abschluss noch Kaffee und die Qual der Wahl eines Kuchens in der Konditorei von Dennys Krupp. Danach steht die Heimreise auf dem Programm. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Mittwoch, 8. Februar, 9:31 Uhr**  
**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**  
**26 Euro/24 Euro mit S-Pass**  
**(zuzüglich Bayernticket/Verzehr)**  
**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
**Mit Anmeldung bis Mittwoch, 1. Februar**

## **Geselligkeit**

Monatlich

## **Vorlese- und Plauderstunde** **im Februar**

Siehe Seite 19

**Donnerstag, 9. Februar, 14 Uhr**  
**Seniorenzentrum**  
**Kostenfrei (Verzehr extra)**  
**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
**Mit Anmeldung bis Dienstag,**  
**Telefon, 089/600 12-856**

Monatlich

## Sonntagsgruppentreff

### Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 15

**Sonntag, 12. Februar, 14:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

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

## Gemeinsam singen

### Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

Siehe Seite 17

**Dienstag, 14. Februar, 9:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

### Sie können nicht selber einkaufen?

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

Monatlich

## Geselligkeit

### Brett- und Würfelspiele

Siehe Seite 17

**Dienstag, 14. Februar, 14 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Getränke extra)**

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

## Männerstammtisch

### Männer unter sich

Siehe Seite 18

**Dienstag, 14. Februar, 18 Uhr**

**Treffpunkt wird vorher plakatiert**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

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

### Männer aufgepasst!

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

## Seniorenfasching

### „Ein bisschen Spaß muss sein“



Foto: Seniorenzentrum

Dass ältere Menschen bei Tanz- und Faschingsmusik und tollen Sketchen fröhlich feiern, dafür ist unser Faschingsfest bekannt.

Wenn Sie unterhaltensame, tanzfreudige Feste mögen, melden Sie

sich gerne zur Faschingsparty an. Wir feiern diesmal wieder im Haus für Weiterbildung, starten zur närrischen Zeit um 11:11 Uhr und feiern in den Nachmittag hinein. Einen Mittagsimbiss und Faschingskrapfen gibt es vor Ort. Lassen Sie sich überraschen, was das engagierte Faschingsteam zu Ihrer Gaudi auf die Beine stellt.

Wenn Sie einen Fahrdienst wünschen, melden Sie sich bitte rechtzeitig im Seniorenzentrum. Das Faschingsfest findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 30 Gästen statt. Daher bitten wir um Anmeldung bis Freitag, 10. Februar. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Donnerstag, 16. Februar, 11:11 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

**8 Euro/7 Euro mit S-Pass (inklusive Mittagsimbiss, Krapfen und Getränke extra)**

**Mindestteilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Freitag, 10. Februar,  
Telefon 089/600 12-856**

## Beratung

### Handysprechstunde

Monatlich

Siehe Seite 22

**Freitag, 17. Februar, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**8 Euro für 50 Minuten**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel  
bieten wir die Beratung kostenfrei an.**

**Sprechen Sie uns an**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

Monatlich

## Sport und Bewegung

### Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 20

**Dienstag, 21. Februar, 9:15 Uhr**

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

**Kostenfrei (zuzüglich Fahrkarte und Verzehr)**

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

**Am Faschingsdienstag  
ist das Seniorenzentrum ab 12 Uhr  
geschlossen**

## Geselligkeit

### Fischessen am Aschermittwoch



Foto: Seniorenzentrum  
Zum Auftakt der österlichen Fastenzeit wollen wir unser traditionelles Fischessen genießen. Dazu kehren wir in einer Gaststätte in der Nähe ein. Bei Redaktionsschluss hatten wir

noch keine Reservierungsbestätigung. Daher bitte bei der Anmeldung im Februar nachfragen, wo wir die Fastenzeit beginnen und wann wir uns treffen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Mittwoch, 22. Februar, circa 12 Uhr,**

**Treffpunkt: Information bei Anmeldung**

**Kosten je nach Verzehr**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Montag, 20. Februar,  
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 unter Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70, an.

## Gesellige Runde

### Singstunde mit Ingrid Sepp

Monatlich

Siehe Seite 25

**Freitag, 24. Februar, 16 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

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

## Persönliche Anmeldung

### Anmeldevormittag im März

Monatlich

Siehe Seite 11

**Dienstag, 7. März, 9 bis 12 Uhr**

**Seniorenzentrum**

## Kinonachmittag

### Film ab

Monatlich

Siehe Seite 12

**Dienstag, 7. März, nachmittags**

**S-Bahnhof Neubiberg**

**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**

**Mit Anmeldung bei Frau Löw  
bis Montagvormittag, Telefon 089/6013-735**

## Führung

### Frei leben! Die Frauen der Boheme 1890 – 1920



Passend zum Internationalen Frauentag besuchen wir die Monacensia, und lassen uns durch die Ausstellung über das Leben der Münchner Boheme um die Jahrhundertwende führen.

Um 1900 ziehen von überallher junge Frauen nach München und wa-

gen dort ein freies Leben als Künstlerinnen oder Schriftstellerinnen. Dafür nehmen sie ein hohes Risiko und prekäre Lebensumstände in Kauf. Zu diesen Frauen gehören: Franziska zu Reventlow, Margarete Beutler und Emmy Hennings. Sie stehen im Mittelpunkt der Ausstellung. Das Aufbegehren gegen gesellschaftliche Schranken und bürgerliche Moral zeigt sich in ihren Lebensentwürfen und Texten. Freiere Formen des Zusammenlebens, Selbstbestimmung über den eigenen Körper und über ihre Sexualität sind ebenso zentrale Themen wie Unabhängigkeit, „freie Mutterschaft“ und Prostitution. Sie sind Kapitel ihres Lebens genauso wie Motive ihrer Werke. Als Künstlerinnen fordern sie öffentliche Aufmerksamkeit ein und prägen die Subkultur der Boheme zwischen München, Berlin und Zürich.

Gezeigt werden zahlreiche biografische Dokumente, Manuskripte, Tagebücher, Briefe und Fo-

tografien aus verschiedenen Archiven sowie aus Privatbesitz. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Mittwoch, 8. März, 10:11 Uhr**  
**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**  
**10 Euro/ 8 Euro mit S-Pass**  
**(zuzüglich MVV und Verzehr)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
**Mit Anmeldung bis Dienstag, 28. Februar,**  
**im Seniorenzentrum**

Monatlich

## Geselligkeit

### Vorlese- und Plauderstunde im März

Siehe Seite 19

**Donnerstag, 9. März, 14 Uhr**  
**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**  
**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

### Sie benötigen Unterstützung?

Vereinbaren Sie einen kostenfreien und vertraulichen Beratungstermin.

## Soziale Beratung

Monatlich

### Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen

Siehe Seite 14

Freitag, 10. März, oder nach vorheriger  
Absprache, 14 bis 17 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei und vertraulich

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

## Sonntagsgruppentreff

Monatlich

### Zusammen ist man weniger allein

Siehe Seite 15

Sonntag, 12. März, 14:30 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (Verzehr extra)

Mit Anmeldung bis Donnerstag,  
Telefon 089/600 12-856 oder bei Frau Löw,  
Telefon 089/6013-735

### Zuhörer\*innen gesucht!

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

## Geselligkeit

Monatlich

### Brett- und Würfelspiele

Siehe Seite 17

Dienstag, 14. März, 14 bis 16 Uhr

Seniorenzentrum

Kostenfrei (zuzüglich Getränke)

Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856

## Lesespaß

### Literarisches Kabinett

Siehe Seite 21

Donnerstag, 16. März, 14 Uhr

Seniorenzentrum

3 Euro/2 Euro mit S-Pass

Begrenzte Teilnehmerzahl

Mit Anmeldung, 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 unter Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70, an.

Monatlich

## Sport und Bewegung

### Spaziergang mit Einkehr im Umland

Siehe Seite 20

**Dienstag, 21. März, 9:15 Uhr**

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

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

## Geselligkeit

### Fröhlich singen mit Kerstin Bopp

Siehe Seite 17

**Dienstag, 21. März, 9:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Freitag, 17. März,  
Telefon 089/600 12-856**

**Sie wollen sich als Dozent\*in einbringen?**

Sprechen Sie uns an!

Monatlich

## Männerstammtisch

### Männer unter sich

Siehe Seite 18

**Dienstag, 21. März, 18 Uhr**

**Treffpunkt wird vorher plakatiert**

**Kostenfrei (Verzehr extra)**

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

## Führung im Bayerischen Nationalmuseum

### Hauptsache. Hüte. Hauben. Hip-Hop-Caps

Mit rund 250 Hü-  
ten, Hauben, Mützen,  
Schleiern und ande-  
ren Kopfbedeckungen  
sowie Gemälden und  
Skulpturen gibt die Aus-  
stellung im Bayerischen  
Nationalmuseum einen  
grandiosen Überblick  
zur Kulturgeschichte  
der Kopfbekleidung.  
Kopfbedeckungen sind  
ein wichtiges Element  
der Selbstdarstellung.  
Sie verleihen Würde und machen Hierarchien  
sichtbar, können Distanz schaffen, aber auch das  
Gemeinschaftsgefühl stärken.

Foto: Stefan Braun



Die Bandbreite reicht von prächtigen Mitren über anmutige Damenhüte bis hin zu aktuellen Designermodellen. Hüte des Märchenkönigs Ludwig II. oder Otto von Bismarcks werfen ein Schlaglicht auf Vorlieben prominenter Persönlichkeiten. Neben Modellen von Dior, Cardin und Saint Laurent sind Unikate von Philip Treacy und Stephen Jones zu sehen. Geschichte und Gegenwart werden unter einen Hut gebracht: Kopfbedeckungen bieten eine einzigartige Vielfalt und sind einfach wunderschön. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 24. März, 9:31 Uhr**

**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**

**15 Euro/13 Euro mit S-Pass (inklusive ermäßigter Eintritt von 6 Euro und Kosten für Führung, zuzüglich MVV und Verzehr)**

**Mit Anmeldung bis Montag, 20. März, im Seniorenzentrum**

**Beratung**

## **Handysprechstunde**

Monatlich

Siehe Seite 22

**Freitag, 24. März, 14 bis 17 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**8 Euro für 50 Minuten**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel bieten wir die Beratung kostenfrei an. Sprechen Sie uns an**

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

**Geselligkeit**

## **Singstunde mit Ingrid Sepp**

Monatlich

Siehe Seite 25

**Freitag, 31. März, 16 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 2. OG, Großer Saal**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

**Wollen Sie sich engagieren? Sprechen Sie uns an!**

## Aktivitäten im festen Turnus

### Sport und Bewegung

#### Tischtennis

Zweimal wöchentlich trainieren die Spieler\*innen der Tischtennis-Seniorengruppe Neubiberg/Otobrunn. Jeweils montags und freitags von 9 bis 11 Uhr wird im Sportzentrum Neubiberg der kleine Ball über die Tischtennisplatte gespielt. Neue Mitspieler\*innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Freddy Matthäus, Telefon 089/660 084 22 oder an Renate Wiedmann, Telefon 089/601 74 58. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Montags, ab 10. Oktober, und freitags,  
ab 7. Oktober, jeweils von 9 Uhr**

**Sportzentrum, Mehrzweckhalle**

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

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bei Freddy Matthäus,  
Telefon 089/660 084 22**

### 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.

**Montag, 10./17./24. Oktober, 7./14./21./  
28. November, 9./16./23./30. Januar,  
6./13./20./27. Februar, 6./13./20./27. März,  
14 bis 14:45 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, UG, Gesundheitsraum**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin**

**Mit Anmeldung, 089/600 12-856**

### 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 / 660 59 222 oder per E-Mail an [ruth.fischer-michels@aglm.de](mailto:ruth.fischer-michels@aglm.de). Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperati-

on mit der Alzheimer-Gesellschaft Landkreis München e.V. .

**Alle zwei Wochen montags, 10./24. Oktober, 7./21. November, 5./19. Dezember, weitere Termine ab Januar 2023 auf Anfrage, 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 10. Oktober, 14 bis 16:45 Uhr**

**Seniorenzentrum, Erdgeschoss**

**Kostenfrei (zuzüglich Getränke)**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

**Melden Sie sich termingerecht an!**

Nur so findet die Veranstaltung statt.

## **Sport und Spiel**

### **Boule im Sportpark Neubiberg**

Solange das Wetter es zulässt, treffen sich alle interessierten Boulespieler\*innen im Sportpark zum Boulespielen. Fritz Heienbrock betreut die Boulegruppe und erklärt kompetent bei Bedarf die Abläufe und Regeln dieses schönen Spiels. Eigene Spielkugeln können gerne mitgebracht werden. Neue Mitspieler\*innen sind jederzeit willkommen. Die Saison endet im Herbst 2022 je nach Wetterlage und beginnt im Frühjahr 2023, wenn es das Wetter wieder zulässt. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Montags, ab 10. Oktober, 16 bis 18 Uhr**

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

**Mit Anmeldung und Bezahlung vorab im Seniorenzentrum bis 29. September**

**Telefon 089/600 12-856**

**4 Euro pro Monat/2 Euro mit S-Pass**

## **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 Leite-

rin Brita Andrees-Cremer greift vielfältige Themen auf, die 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 10. Oktober, 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 einmal im Monat Ihre Anmeldewünsche und Zahlungen im Seniorenzentrum persönlich entgegen. Telefonische Anmeldungen sind jederzeit zu unseren Bürozeiten möglich.

**Dienstag, 4. Oktober, 8. November,  
6. Dezember, 3. Januar, 7. Februar, 7. März,**

**9 bis 12 Uhr**

**Seniorenzentrum**

## **Sport und Bewegung**

### **Talwandern mit Ernst Häupler**

Ernst Häupler organisiert alle zwei Wochen eine Talwanderung, welche durch das abwechslungsreiche Münchner Umland führt. Die Touren erstrecken sich über sechs bis acht Kilometer und finden innerhalb des Münchner S-Bahngebietes statt. Mittags kehrt die Gruppe in einem Wirtshaus zum gemeinsamen Essen ein. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 11./25. Oktober, 8./22. November,  
6./20. Dezember, 3./17./31. Januar,  
14./28. Februar, 14./28. März**

**9:11 Uhr, Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**

**Kostenfrei (zuzüglich Fahrkarte und Verzehr)**

**Mit Anmeldung bis 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. Gemeinsame Atem- und Stimmübungen sorgen für ausreichend Luft und stimmen auf das gemeinsame Singen ein. Die Freude am gemeinsamen Singen

steht im Vordergrund. Eine Veranstaltung der Musikschule Neubiberg und des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 11. Oktober, 10. Januar, 14. Februar,  
21. März, 9:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## **Sport und Bewegung**

### **Spaziergang mit Einkehr im Umland**

Einmal im Monat bietet die Seniorenzentrumsbeirätin Karin Marburger kleine, gemütliche Wanderungen ins Münchner Umland an. Die Touren umfassen fünf bis sieben Kilometer. Kleine Pausen sind eingeplant. Mittags kehren die Wander\*innen zum gemeinsamen Essen ins Wirtshaus ein. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Dienstag, 18. Oktober, 29. November,  
27. Dezember, 24. Januar, 21. Februar, 21. März**

**Treffpunkt: 9:15 Uhr S-Bahn Neubiberg**

**Abfahrt: 9:31 Uhr**

**Kostenfrei (zuzüglich Fahrkarte und Verzehr)**

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

## **Sport und Bewegung**

### **Nordic Walking**

Mit Bewegung an der frischen Luft in den Tag starten. Die Nordic Walking-Gruppe wackt 14-tägig, dienstags rund um den Landschaftspark. Die Gruppe ist in zügigem Tempo (ca. 5,3 km pro Stunde) unterwegs. 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, 10 Uhr**

**Termine bitte im Seniorenzentrum erfragen**

**Treffpunkt: Friedhof Neubiberg**

**Kostenfrei**

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

## **Geselligkeit**

### **Literarischer Gesprächskreis**

Sie lesen gerne und suchen einen Austausch mit anderen Leser\*innen? Mögen Sie das persönliche Gespräch über das Gelesene in einem Kreis 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. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Ab Dienstag, 25. Oktober, auch am 29. November, 31. Januar, 28. Februar, 28. März, 14:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**15 Euro/10 Euro mit S-Pass für fünf Termine**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bis Donnerstag, 20. Oktober, Telefon 089/600 12-856**

## **Kinonachmittag**

### **Film ab**

Gemeinsam ins Kino gehen, lachen, nachdenken und sich über den gesehenen Film austauschen. Einmal im Monat organisiert und begleitet die Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw die Kinonachmittage und bietet Ihnen die Möglichkeit, einen aktuellen Film in einem der schönen Münchner Kinos oder im Umland anzuschauen. Jeweils donnerstags vor dem Veranstaltungstermin erfahren Sie den genauen Film und die Angaben zum Kino und zur Uhrzeit.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis spätestens Montagvormittag bei Kristine Löw persönlich, Telefon 089/6013-735. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrumsbeirats und des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 4. Oktober, 15. November, 13. Dezember, 10. Januar, 7. Februar, 7. März**  
**Nachmittags, die Uhrzeit variiert je nach Film und Kino**  
**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**  
**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**  
**Anmeldung jeweils bis Montagvormittag bei Frau Löw, Telefon 089/6013-735**

**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**  
**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**  
**Anmeldung jeweils bis Montagvormittag bei Frau Löw, Telefon 089/6013-735**

**Abfahrt S-Bahnhof Neubiberg**

**Kinoabhängig 6 bis 8 Euro (zuzüglich MVV)**

**Anmeldung jeweils bis Montagvormittag bei Frau Löw, Telefon 089/6013-735**

## **Geselligkeit**

### **Brett- und Würfelspiele**

Einfach mal wieder spielen. Wer gerne spielt und Spielpartner sucht, ist an diesem Nachmittag im Seniorenzentrum genau richtig. Verschiedene Brettspiele, Kartenspiele und Würfelspiele stehen zur Auswahl. Ob Rummikub, Mensch-ärgere-dich-nicht, Bingo, Halma oder Kniffel. Bei einer Tasse Kaffee werden die Würfel gerollt, die Karten gemischt und sicherlich viel gelacht. Kommen Sie vorbei und

**Nutzen Sie unsere Anmeldevormittage!** Wir beraten Sie vor Ort.

**Im Rollstuhl unterwegs?** Unser Fahrservice hilft!  
Telefon: 089/600 12-856

lassen Sie sich von dem Spielfieber anstecken. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Dienstag, 11. Oktober, 15. November,  
13. Dezember, 17. Januar, 14. Februar, 14. März,  
14–16 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (zuzüglich Getränke)**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## **Männerstammtisch** **Männer unter sich**

Neuer  
Veranstaltungstag

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

**Dienstag, 11. Oktober, 15. November, 20. Dezember,  
17. Januar, 14. Februar, 21. März, 18 Uhr**

**Treffpunkt wird vorher plakatiert**

**Kostenfrei (zuzüglich Verzehr)**

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

## **Sport und Bewegung**

### **Sitzgymnastik I und II**

Mit leichten Bewegungsübungen lässt sich auch im Sitzen der Körper aktivieren. Angeleitete und gezielte Übungen für Arme, Hände, Schultern, Rücken, Beine und Füße werden nach eigenen Möglichkeiten ausgeführt. Die Freude an der gemeinsamen Bewegung steht immer im Vordergrund. Es handelt sich um kein medizinisch-therapeutisches Angebot, sondern um ein Bewegungsangebot zur Aktivierung. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Mittwochs, ab 5. Oktober**

**Kurs I, 9:30 bis 10:15 Uhr**

**Kurs II, 10:30 bis 11:15 Uhr**

**Haus für Weiterbildung, 1. OG, Kleiner Saal**

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin**

**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 Französischsprechen in der Gruppe hat, ist in dieser Gesprächsrunde unter Leitung von Michelle Singer genau richtig. Die Kursleiterin gestaltet die Stunden abwechslungsreich mit aktuellen Artikeln, Musikstü-

cken und französischer Literatur. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Mittwochs, ab 5. Oktober, 10 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

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

## **Kreatives**

### **Töpfern & Keramisches Gestalten**

Der gestalterische Umgang mit Ton bietet sowohl Freude am Tun als auch Anregung für Geist und Vorstellungskraft. Beim „Machen“ entspannen sich Seele und Gedanken. Konzentration, Achtsamkeit und Feinmotorik werden auf ganz natürliche Weise unterstützt und angeregt.

Die Teilnehmer\*innen erwarten inspirierende Kursnachmittage unter fachlich kompetenter Leitung und Betreuung, an denen selbstverständlich persönliche Unterhaltung und Austausch nicht zu kurz kommen. Ob Anfänger\*in oder mit Vorkenntnissen – der eigenen Kreativität und künstlerischen Entwicklungsmöglichkeit sind keine Grenzen gesetzt. Die Leitung des Kurses hat Sonja Moss-Dolega, Keramikkünstlerin und Dozentin für

**Melden Sie sich termingerecht an!**

Nur so findet die Veranstaltung statt.

keramisches Gestalten. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Mittwochs, ab 5. Oktober, 14:30 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**

### **Gedächtnstraining mit Edgar Grunitz**

Mit viel Humor und guter Laune leitet Edgar Grunitz zu abwechslungsreichen Denkaufgaben an. Der langjährig tätige Dozent ist sehr erfahren und bereitet immer wieder neue Herausforderungen für die Teilnehmer\*innen vor. Interessierte Personen sind herzlich willkommen. Probieren Sie es aus! Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Mittwochs, ab 5. Oktober, 15 bis 16 Uhr**

**Seniorenzentrum, 1. OG**

**3 Euro pro Termin**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung, 089/600 12-856**

## Sport und Bewegung

### Bergauf – bergab mit Eva und Wanderteam

Leichtere Touren von rund drei Stunden Gehzeit, aber auch längere Touren von rund sechs Stunden Gehzeit gehören zu dem Angebot des bergauf-bergab-Wanderteams. Aufgrund der unterschiedlichen Gehzeiten und Höhenmetern umfassen die Touren verschiedene Schwierigkeitsgrade. Mit guten Bergschuhen, Wanderstöcken, geeigneter Kleidung und einer Brotzeit mit Getränk im Rucksack (unabhängig von der Einkehr) sind Sie gut vorbereitet.

Zur Anfahrt bilden die Teilnehmenden Fahrgemeinschaften mit Privatautos oder benutzen die Bahn. Anmeldungen erfolgen ausschließlich am Vorabend ab 18 Uhr bei der jeweiligen Tourleitung. So erfahren Sie letzte Änderungen zum Ziel, Treffpunkt und Uhrzeit. Informationen zu den geplanten Wanderungen werden im Aushang des Seniorenzentrums veröffentlicht. Außerdem sind unter [www.berg-eva.de](http://www.berg-eva.de) die Informationen zur nächsten Wanderung zu entnehmen. Eindrucksvolle Fotos und Berichte vergangener Wanderungen geben Einblicke und machen Lust auf mehr. Veranstalter ist das Seniorenzentrum.

**Donnerstag, 6./20. Oktober, 3./17. November,  
1./15./29. Dezember, 12./26. Januar, 9./23.  
Februar, 9./23. März**

**Kosten je nach Fahrtaufwendungen**

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

## 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 6. Oktober, 10 bis 11 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**3 Euro pro Termin**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung, Telefon 089/600 12-856**

## Sport und Bewegung

### Tischtennis

Siehe Seite 82

**Freitags, ab 7. Oktober, 9 Uhr**

**Sportzentrum, Mehrzweckhalle**

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

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung bei Freddy Matthäus,  
Telefon 089/660 084 22**

## Kreatives

### Malen und Zeichnen

Die Teilnehmer\*innen der Malgruppe treffen sich freitags ab 9:30 Uhr im Seniorenzentrum und malen an einem zuvor festgelegten Thema oder arbeiten an eigenen Projekten. Dabei ist es immer möglich, Material und Maltechnik frei zu wählen. Die Gruppe lebt vom gegenseitigen Austausch der Maler\*innen. Uta Simmerl-Schmid betreut die Gruppe liebevoll und mit viel Fachwissen. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitags, ab 7. Oktober, 9:30 bis 12 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**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 vertraulich. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig.

**Freitag, 7. Oktober, 11. November,  
9. Dezember, 13. Januar, 3. Februar, 10. März,  
14–17 Uhr oder nach persönlicher  
Vereinbarung**

**Seniorenzentrum**

**Mit Anmeldung, 089/600 12-856**

## Beratung

### Handysprechstunde

Haben Sie Fragen zur Benutzung Ihres Smartphones? Möchten Sie beispielsweise die Schriftgröße oder die Helligkeit verändern und wissen nicht mehr, wie Sie dieses umstellen können? Kommen Sie mit einer App nicht zurecht? Oder möchten Sie Nachrichten oder Bilder verschicken oder löschen? Bei den unzähligen Möglichkeiten, die ein Smartphone bietet, kommt es immer wieder zu Fragen.

### Der Arztbesuch ist beschwerlich?

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

**Neu: Unser Seniorenbus fährt Sie an vier Tagen in  
der Woche:** montags, dienstags, mittwochs und  
donnerstags. Anmeldung unter 089/600 12-856

Egal, worum es geht, wir versuchen Ihnen zu helfen. Die Sprechstunde findet im persönlichen Einzelkontakt statt. In der Zeit können Sie Ihre Fragen stellen und in Ruhe ausprobieren. Zu verschiedenen Themen können Sie eine Kurzanleitung erwerben. Für einen möglichen Datenverlust wird nicht gehaftet. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 21. Oktober, 18. November,  
16. Dezember, 20. Januar, 17. Februar,  
24. März, 14-17 Uhr oder nach persönlicher  
Vereinbarung**

**Seniorenzentrum**

**6 Euro**

**Für Senior\*innen mit kleinem Geldbeutel  
bieten wir die Beratung kostenfrei an.  
Sprechen Sie uns an**

**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

### **Gedächtnistraining macht Spaß!**

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

Gruppe ist jederzeit für Neuzugänge offen. Der Kurs wird geleitet von Max Köstler. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitags, ab 7. Oktober, 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. Sie werden am Akkordeon von der Musikerin begleitet. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums.

**Freitag, 28. Oktober (im Seniorenzentrum),  
25. November, 16. Dezember (im Senioren-  
zentrum), 27. Januar, 24. Februar, 31. März**

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

**3 Euro/2 Euro mit S-Pass pro Termin**

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

## Geselligkeit

### Sonntagsgruppe – „Zusammen ist man weniger allein“

Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw deckt die Kaffeetafel für die Gäste der Sonntagsgruppe liebevoll und serviert Kaffee und Kuchen. In gemütlicher Runde verbringen die anwesenden Gäste bei gemeinsam Gesprächen den Sonntagnachmittag. Eine Veranstaltung des Seniorenzentrums in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

**Sonntag, 9. Oktober, 13. November,  
11. Dezember, 8. Januar, 12. Februar,  
12. März, 14:30 Uhr**

**Seniorenzentrum**

**Kostenfrei (zuzüglich Kaffee und Kuchen)**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Mit Anmeldung jeweils bis freitags,  
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 unter Telefon 089/600 12-856 oder die Gemeindebibliothek, Telefon 089/600 12-70, an.

## 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**

### Schafkopfspieler\*innen gesucht!

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

**Wollen Sie sich engagieren?** Sprechen Sie uns an!

## 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](mailto:seniorenzentrum@neubiberg.de)

### Team

Serpil Cigdem (Verwaltung)  
Wolfgang König (Fahrer)  
Renate Krier (Leitung)  
Kerstin Stieffermann (Stellv. Leitung,  
Behindertenbeauftragte)  
Mustafa Yilmaz (Fahrer)

## 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)

#### Fahrservice für ältere Personen und Menschen mit Behinderung.

Der Mobile Soziale Hilfsdienst (kurz: MSHD) des Seniorenzentrums befördert Bürgerinnen und Bürger aus Neubiberg und Unterbiberg innerhalb der Gemeinde und bis zu einer Entfernung von zehn Kilometern auch in die angrenzenden Orte. Personen ab 63 Jahren und Menschen mit Behinderung können den Gemeindebus je nach Verfügbar-

keit nutzen, um sich zu Ärzten, zu Therapien, zum Impfzentrum in Haar, zu Besorgungsfahrten, zum Mittagstisch, zum Friedhof, zu Veranstaltungen der Gemeinde oder zur Aufrechterhaltung sozialer Kontakte fahren zu lassen.

Der MSHD fährt montags bis donnerstags in der Zeit von 8:30 bis 17 Uhr für Sie. Voraussetzung für eine Beförderung mit dem rollstuhlgerecht ausgebauten Kleinbus ist der Kauf des „Neubiberger Seniorenpasses“ für 5 Euro pro Kalenderjahr.

Personen im Rollstuhl bitten wir, eine Begleitperson mitzunehmen. Kosten pro einfache Fahrt im Umkreis von fünf Kilometern: 3 Euro, bis zehn Kilometer: 6 Euro. Buchen Sie Ihre Fahrt rechtzeitig, damit wir Ihren Fahrwunsch gewährleisten können. Das Team des Seniorenzentrums freut sich über Ihre Anfrage unter 089/60012-856.

### „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](mailto:ruth.fischer-michels@aglm.de).

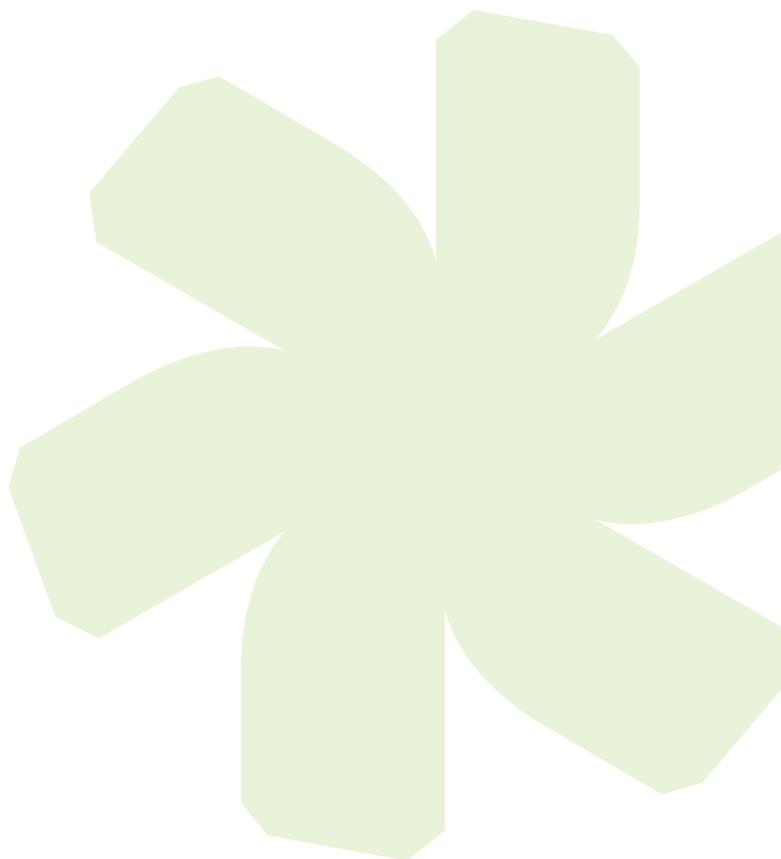
### **Schullernpat\*innen und Lesepat\*innen für Grundschüler**

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.

### **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, als Gruppenleiter\*in eines Kurses im Seniorenzentrum, oder aktives Mitglied bei den öffentlichen Redaktionskonferenzen. 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!



# 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: Irene van Vugt

## Layout und Satz

Sally Braune

## Druck

alpha-teamDruck GmbH

## Auflage

2.600

## Erscheinungsweise

halbjährlich

## Veranstaltungshinweise auch online unter

[www.neubiberg.de](http://www.neubiberg.de)

## Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Szene ist am Freitag, 10. Februar 2023.

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](http://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. 5000m<sup>2</sup>,  
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](http://www.pflegeheim-feuerbach.de)**