neubiberg

SZENE

Veranstaltungskalender für Senioren

Oktober 2025 bis März 2026

Bunte Schritte – Internationale Tänze
Die neue Tanzgruppe startet am 10. Oktober 2025

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Viele von Ihnen haben den Abriss des alten Seniorenzentrums mit einer Träne im Augenwinkel beobachtet. In Gesprächen mit Ihnen wurde so manch alte Erinnerung wieder lebendig. Doch es geht voran, Woche für Woche können Sie nun die Baufortschritte beobachten und Sie dürfen sich freuen. Es entsteht ein modernes, umweltfreundliches und barrierefreies Gebäude mit vier Kurs- und zwei Veranstaltungsräumen.

Die geliebten Bäume im Garten bleiben selbstverständlich erhalten und die Neugestaltung eröffnet viele Möglichkeiten für zukünftige stimmungsvolle Sommerfeste.

Die Interimsräumlichkeiten am Bahnhofsplatz passen wir immer wieder an Ihre Bedürfnisse an. Mit einem Defibrillator sorgen wir für Ihre gesundheitliche Sicherheit und das neu angebrachte Beschattungssystem schafft eine angenehme Atmosphäre.

Foto: Florian Schmidbauer

Mit rund 2.500 Kursen und Veranstaltungen bietet auch das neue SZENE-Programm wieder viel Abwechslung. Sicherlich finden Sie eine Veranstaltung, die Ihr Interesse weckt und Sie mit anderen Seniorinnen und Senioren zusammenbringt.

Ich freue mich besonders mit Ihnen festliche Stunden bei der traditionellen Weihnachtsfeier und dem Kaffeetrinken am Heiligen Abend verbringen zu dürfen. Mit dem Neujahrsfrühschoppen und der Faschingsfeier starten wir beschwingt ins neue Jahr.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr

Thomas Pardeller
Erster Bürgermeister

Notizen

AWO München Stadt

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

Inhaltsverzeichnis

Information zur Einrichtung 6

Ehrenamtliches Engagement 8

Der Seniorenbus für Sie im Einsatz 12

Teilnahmebedingungen 14

Neues aus dem Programm 21

Veranstaltungen 26

- Großveranstaltungen 26
- Vorträge und Beratung 33
- Projekt „Jung und Alt" 43
- Ausflüge und Kultur 45
- Geselligkeit für Menschen mit Demenz 57
- Geselligkeit 58
- Sprache, Literatur und Denken 69
- Kreativität 74
- Musik 79
- Sport und Bewegung 80
- Kooperation mit der VHS 88

Veranstaltungsübersicht – regelmäßige Gruppen 92

Veranstaltungsübersicht – Veranstaltungen 94

Übersicht aller Veranstaltungsorte 102

Impressum 106

Team, Adresse, Öffnungszeiten und Schließtage

Foto: Marina Prüller

Team

Kerstin Stiefermann (Leitung und Behindertenbeauftragte der Gemeinde)
Daniela Molinaro (stellvertretende Leitung)
Serpil Cigdem (Verwaltung)
Mustafa Yilmaz (Fahrer)
Wolfgang König (Fahrer)

Adresse

Seniorenbegegnungsstätte
Bahnhofsplatz 1 · 85579 Neubiberg
Telefon 089/600 12-856
seniorenzentrum@neubiberg.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag:
9 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr
Freitag: 9 bis 12 Uhr
außer bei Veranstaltungen

Seniorenbegegnungsstätte geschlossen:

Freitag, 3. Oktober
(Tag der Deutschen Einheit)

Mittwoch, 24. Dezember (Heilig Abend)

Donnerstag, 25. Dezember
(1. Weihnachtsfeiertag)

Freitag, 26. Dezember
(2. Weihnachtsfeiertag)

Mittwoch, 31. Dezember (Silvester)

Donnerstag, 1. Januar (Neujahr)

Freitag, 2. Januar (Schließtag der Gemeinde)

Montag, 5. Januar (Schließtag der Gemeinde)

Dienstag, 6. Januar (Heilige drei Könige)

Dienstag, 17. Februar (ab 12 Uhr geschlossen)

Am 24. Dezember ist die Einrichtung für das Kaffeetrinken am Heiligen Abend geöffnet.

Ab dem 7. Januar 2026 sind wir zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder für Sie da.

Ehrenamtliches Engagement

Die Arbeit in der Seniorenbegegnungsstätte lebt vom ehrenamtlichen Engagement. Seniorinnen und Senioren engagieren sich mit Herz und Verstand für die Gäste des Hauses. Haben Sie Lust, sich mit Ihren Ideen bei uns einzubringen? Möchten Sie ein Treffen oder einen Kurs anbieten oder unsere Arbeit bei Festen unterstützen?

Wir finden ein Projekt, an dem Sie Freude finden und viel Dankbarkeit zurückbekommen. Sprechen Sie uns einfach an!

Lesepatinnen und Lesepaten gesucht

Seit vielen Jahren engagieren sich Lesepatinnen und Lesepaten und unterstützen Kinder in der Grundschule beim Lesen. In Absprache mit den Lehrkräften fördern Sie einzelne Schülerinnen und Schüler, damit sie im eigenen Tempo Texte lesen und verstehen lernen. Möchten Sie mehr zu dem Lesepatenprojekt erfahren, kontaktieren Sie Kerstin Stiefermann unter Telefon 089/600 12-561 oder kerstin.stiefermann@neubiberg.de.

Austauschtreffen Lesepaten

Mittwoch, 20. Januar, 10 Uhr
Montag, 9. März, 10 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Ohne Anmeldung

Mit regelmäßigen Veranstaltungen und Fortbildungen unterstützt die Seniorenbegegnungsstätte Ihre Arbeit und steht als Ansprechpartner zur Verfügung.

Senioren für Senioren

Mittwoch, 12. November, 7. Januar, 18. März, 10 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Mit Anmeldung

Der Seniorenbeirat ist ein gewähltes Gremium aus ehrenamtlich tätigen Seniorinnen in der Gemeinde Neubiberg. Der derzeitige Beirat besteht aus sechs Damen, die mit Projekten aktiv die Arbeit der Seniorenbegegnungsstätte unterstützen und als Ansprechpersonen für alle Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde zur Verfügung stehen. In regelmäßigen Sitzungen finden Austauschgespräche mit dem Team der Seniorenbegegnungsstätte statt, damit Wünsche und Anregungen der Neubiberger Seniorinnen und Senioren in die Arbeit der Seniorenbegegnungsstätte eingebracht werden können.

Programmmitgestaltung

Dienstag, 9. Dezember, 15 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Ohne Anmeldung

Das Programm „Szene" lebt von Ihren Ideen! Bringen Sie Ihre Wünsche, Anregungen und Interessen ein. Möchten Sie eine neue Gruppe gründen, einen Ausflug oder einen Kurs mitgestalten? Erstellen Sie gemeinsam mit der Seniorenbegegnungsstätte ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm. Kommen Sie vorbei und besprechen Sie Ihre Programmwünsche mit dem Team.

Kursleitertreffen

Donnerstag, 9. Oktober, 15 Uhr
Mit Anmeldung bis Montag, 6. Oktober
Montag, 23. März, 10 Uhr
Mit Anmeldung bis Donnerstag, 19. März
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei

Alle Kursleiterinnen und Kursleiter sind herzlich zur Informationsveranstaltung rund um die neue Szene eingeladen! Bei der Veranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die Neuerungen bei der Bezahlung und Anmeldung. Zusätzlich gibt es eine kurze Einführung in die Online-Buchungsplattform Locaboo, mit der es zukünftig auch möglich sein wird, sich bequem von zuhause aus anzumelden. Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, um sich gegenseitig auszutauschen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen gemeinsamen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen! Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Basteln für die Weihnachtsfeier

Montag, 17. November, 9:30 Uhr
Montag, 24. November, 9:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis jeweils Donnerstag
vor dem Treffen

Gemeinsam basteln wir neuen Weihnachtsschmuck. In gemütlicher Runde entstehen stimmungsvolle Dekorationen getreu dem Motto „Skandinavische Weihnachten". Die selbst gefertigte Dekoration schmückt dann die Aula der Grundschule am Tag der Weihnachtsfeier. Zum Ausklang des Vormittags gibt es Kaffee und Brezn. Bringen Sie bitte eine Schere mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Gemeinsam Fasching vorbereiten

Donnerstag, 6. November, 10 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Mittwoch, 5. November

Zusammen bereiten wir an diesem Vormittag die Faschingsfeier der Senioren vor. Basteln Sie gemeinsam Dekoration, überlegen Sie sich kleine Sketche, proben diese oder sind Unterstützer beim großen Fest. Helfen Sie mit, einen bunten und närrischen Fasching vorzubereiten. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Foto: SBS

Der Seniorenbus für Sie im Einsatz

Foto: Marina Prüller

Möchten Sie auch weiterhin möglichst mobil bleiben – Freunde besuchen, zum Arzt gehen, einen Physiotherapeuten aufsuchen, eine Besorgungsfahrt machen oder zu den Veranstaltungen der Seniorenbegegnungsstätte kommen? All das ist auch weiterhin möglich. Melden Sie sich bei uns und wir buchen Ihnen eine Fahrt mit dem Seniorenbus der Seniorenbegegnungsstätte Neubiberg. Der Bus steht Ihnen von Montag bis Donnerstag zwischen 8:15 und 12 Uhr sowie von 13 bis 16:45 Uhr zur Verfügung. Freitags können Sie den Service zwischen 8:30 und 13 Uhr nutzen.

Wie buchen Sie Fahrten mit dem Seniorenbus?
Melden Sie sich in der Seniorenbegegnungsstätte unter Telefon 089/600 12-856 oder per E-Mail an seniorenzentrum@neubiberg.de und reservieren die gewünschte Fahrzeit möglichst frühzeitig. Sie erhalten umgehend eine Rückmeldung über die Verfügbarkeit des Busses.

Wie weit fährt der Seniorenbus?
Bis zu einer Entfernung von 15 km. Fahrten in die Münchner Innenstadt richten sich nach der Tageszeit und Verfügbarkeit.

Wie viel kostet eine Fahrt mit dem Seniorenbus?
Mit dem einmaligen, jährlichen Kauf des Seniorenpasses für 5 Euro können Sie den Seniorenbus nutzen. Für einfache Fahrten bis 5 km zahlen Sie 3 Euro, für Fahrten bis zu 15 km wird ein Betrag von 6 Euro fällig. Für Wartezeiten pro angefangene 30 Minuten berechnen wir 6 Euro.

Akute Notfallfahrten
Der Seniorenbus kann aus versicherungstechnischen Gründen keine Notfallfahrten zu Krankenhäusern und Ärzten übernehmen. Bitte kontaktieren Sie in diesen Fällen umgehend den Rettungsdienst.

Der Seniorenbus macht Winterpause
In der Zeit vom Montag, 22. Dezember bis Freitag, 9. Januar, macht der Seniorenbus Winterpause. Ab Montag, 12. Januar, fahren wir wieder für Sie.

Mit dem Seniorenbus zum Wahlbüro
Der Seniorenbus bringt Sie am Sonntag, 8. März, nach vorheriger Anmeldung kostenfrei zur Kommunalwahl. Der Fahrer fährt Sie zu Ihrem Wahlbüro und bringt Sie wieder nach Hause. Terminvereinbarung bis spätestens Donnerstag, 5. März, in der Seniorenbegegnungsstätte unter Telefon 089/600 12-856.

„Bücher auf Rädern"
Kennen Sie den kostenfreien Lieferservice der Seniorenbegegnungsstätte und der Gemeindebibliothek? Sie rufen in der Gemeindebibliothek an, suchen sich Bücher, Hörbücher oder Zeitschriften aus und der Fahrservice der Seniorenbegegnungsstätte liefert die ausgesuchten Medien direkt an Ihre Haustür. Nach einem Anruf bringt der Fahrservice das Buch wieder für Sie zurück. Rufen Sie einfach in der Gemeindebibliothek unter Telefon 089/600 12-70 an. Alle weiteren Schritte koordinieren die Mitarbeiterinnen für Sie.

Probieren Sie es aus! Ein Service der Seniorenbegegnungsstätte und der Gemeindebücherei.

Teilnahmebedingungen

Das Veranstaltungs- und Kursangebot der Szene richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren ab dem 63. Lebensjahr. Sollten Sie bereits vor dem 63. Lebensjahr Interesse an unserem Angebot finden, sprechen Sie uns bitte an.

Anmeldeinformationen
Veranstaltungen mit dem Hinweis **„ohne Anmeldung"** sind Veranstaltungen, die Sie spontan besuchen können. Kommen Sie einfach vorbei – wir freuen uns.

Veranstaltungen mit dem Hinweis **„mit Anmeldung"** erfordern eine vorherige Anmeldung, diese dient der besseren Planbarkeit. Teilnehmerzahlen können zudem begrenzt sein.

Melden Sie sich bitte zu jeder Veranstaltung, die mit dem Hinweis „mit Anmeldung" versehen ist, in der Seniorenbegegnungsstätte zu den bekannten Bürozeiten (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und Montag bis Donnerstag von 13 bis 17 Uhr) an. Zusätzlich können Sie sich ab Oktober über das Buchungssystem Locaboo der Gemeinde Neubiberg anmelden: https://booking.locaboo.com/de/gemeinde-neubiberg

Anmeldung über das Online Buchungssystem Locaboo
Um sich zu Kursen oder Veranstaltungen anzumelden, können Sie dies zukünftig über das Online-Buchungssystem Locaboo erledigen.

Gerne bieten wir eine kurze Einführung an, bei der Ihnen der Umgang mit dem Buchungssystem Locaboo erklärt wird. Alternativ können Sie sich in der Seniorenbegegnungsstätte eine kurze Anleitung abholen oder per E-Mail zuschicken lassen.

Locaboo-Einführung

Dienstag, 21. Oktober, 10 Uhr
Donnerstag, 30. Oktober, 14 Uhr
Montag, 19. Januar, 10 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Mit Anmeldung

Kommen Sie zu unserer Infoveranstaltung und lernen, wie Sie sich ganz einfach mit Locaboo zu Kursen und Veranstaltungen anmelden! Wir zeigen

Ihnen Schritt für Schritt, wie die Plattform funktioniert – von der Registrierung bis zur Buchung. Egal ob es eine Führung, eine sportliche Aktivität oder eine Kreativitätsgruppe ist: Mit Locaboo haben Sie alles im Blick! Bringen Sie Ihr Smartphone, Laptop oder Tablet mit, um direkt loszulegen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldeinformationen zum Mittagstisch
Eine Anmeldung zum Mittagstisch ist vor dem ersten Termin in der Seniorenbegegnungsstätte notwendig. Sollte ein Termin nicht wahrgenommen werden können, ist eine Abmeldung mindestens 48 Stunden (jeweils montags bis 12 Uhr) kostenfrei möglich. Bei späteren Abmeldungen ist der Einkauf bereits getätigt und der Kostenbeitrag wird fällig.

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).

Veranstaltungen mit Kooperationspartnern
Einzelne Veranstaltungen sind mit einer Telefonnummer oder E-Mail-Adresse eines Kooperationspartners versehen. Zu diesen Veranstaltungen können Sie mit den jeweiligen Kooperationspartnern direkt in Kontakt treten.

Ausgebuchte Veranstaltungen
Sollte die Veranstaltung ausgebucht sein, erstellen wir Wartelisten und informieren Sie zeitnah über freie Plätze.

Absagen bereits gebuchter Veranstaltungen
Können Sie an einer von Ihnen bereits bezahlten Veranstaltung nicht teilnehmen, ist eine kostenfreie Stornierung bis vier Werktage vorher möglich, bei späterer Abmeldung ist der volle Kostenbeitrag zu entrichten.

Absagen von Veranstaltungen durch die Seniorenbegegnungsstätte
Bei zu geringer Nachfrage oder aus organisatorischen Gründen (z. B. ungünstige Witterung, Krankheit, etc.) behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen bzw. zu verschieben. In diesem Fall informieren wir Sie rechtzeitig und es entstehen Ihnen keinerlei Kosten.

Bezahlung der Kurse und Veranstaltungen
Ab Oktober 2025 sind alle Kurse und Veranstaltungen im Büro der Seniorenbegegnungsstätte zu bezahlen. Gerne stellen wir Ihnen einen Beleg über Ihren entrichteten Kursbeitrag aus. Kommen Sie vor Kursbeginn und/oder vor den Veranstaltungen in unserem Büro vorbei. Mit der Bezahlung des Kostenbeitrags ist Ihnen die Teilnahme sicher.

Ermäßigung mit dem Senioren-Pass (S-Pass)
Ab dem 63. Lebensjahr können Neubibergerinnen und Neubiberger den Seniorenpass (S-Pass) für 5 Euro pro Jahr kaufen. Mit dem S-Pass ist die Nutzung des Seniorenbusses gegen die genannte Fahrgebühr möglich (siehe Seite 13).

Informationen zum Datenschutz

Nach Art. 13 DSGVO stellen wir die folgenden Datenschutzhinweise bereit.

Auf den Schutz von personenbezogenen Daten legt die Seniorenbegegnungsstätte Neubiberg großen Wert. Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), dem Bayerischen Datenschutzgesetz (BayDSG) sowie dem Telemediengesetz (TMG). Alle Mitarbeitenden der Seniorenbegegnungsstätte Neubiberg sind zur Verschwiegenheit und zur Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verpflichtet worden.

Zum Zweck der Durchführung von Kursbuchungen und für die damit verbundenen Servicedienste (z.B. Sicherstellung der zwischen Ihnen und der Seniorenbegegnungsstätte Neubiberg bestehenden Korrespondenz) erheben, speichern und verarbeiten wir während des Anmelde-, und Buchungsvorgangs sowie auch zur Eröffnung eines Online-Accounts (Locaboo Buchungssystem) personenbezogene Daten. Die bei der Kursbuchung oder Registrierung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Die Rechtsgrundlage hierzu ist Art. 6 DSGVO (1) b). Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden statistischen Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt oder Sie haben der Seniorenbegegnungsstätte eine Einwilligung zur längeren Speicherung erteilt. Ihre Daten werden ausschließlich für Kurse und Veranstaltung und in dessen Zusammenhang gewünschter Rückfragen, Rückmeldungen oder Programmanfragen genutzt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktmöglichkeiten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Zur Vorbereitung von Kursinhalten und -materialien erhalten die jeweiligen Kursleitungen eine Liste der Teilnehmenden, auf der ausschließlich Ihr Vor- und Nachname vermerkt ist. Die Seniorenbegegnungsstätte gibt darüber hinaus Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer nur dann an die jeweilige Kursleitung, wenn dies zur Vertragserfüllung zwingend erforderlich ist. Dies umfasst z.B. kurzfristige Änderungen (z.B. Wetterverhältnisse für das Stattfinden eines Ausflugs).

Eine Weitergabe Ihrer Daten kann grundsätzlich an Partnerunternehmen der Seniorenbegegnungsstätte erfolgen, soweit dies zur Abwicklung unserer Vertragsbeziehung erforderlich ist:

Werden für den Zahlungsvorgang Zahlungsdienste in Anspruch genommen (bspw. Visa, MasterCard etc.), werden Ihre Daten an die genutzten Zahlungsintermediäre weitergegeben. Dasselbe gilt mit Blick auf die mit der Zahlung beauftragten Kreditinstitute.

Darüber hinaus werden Ihre personenbezogenen Daten nur dann an Dritte weitergegeben,

wenn wir dazu gesetzlich oder durch Gerichtsbeschluss berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. bei Strafverfahren) oder Sie uns zuvor eine entsprechende Einwilligung erteilt haben.

Soweit wir von Ihnen personenbezogene Daten verarbeiten, stehen Ihnen als Betroffene und Betroffener nachfolgende Rechte zu:

Sie haben das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17 und 18 DSGVO). Wenn Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Falls Sie in die Verarbeitung eingewilligt haben und die Verarbeitung auf dieser Einwilligung beruht, können Sie die Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt. Sie haben das Recht, aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung Ihrer Daten Widerspruch einzulegen, wenn die Verarbeitung ausschließlich auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 Buchst. e oder f DSGVO erfolgt (Art. 21 Abs. 1 Satz 1 DSGVO).

Weiterführende Informationen zum Datenschutz in der Gemeinde Neubiberg finden Sie unter https://www.neubiberg.de/datenschutz.

Neues aus dem Programm

Newsletter

Mittwoch, ab 1. Oktober
Monatlich
Mit schriftlicher Anmeldung

Die Seniorenbegegnungsstätte startet einen Newsletter speziell für Seniorinnen und Senioren, mit dem Sie über aktuelle Angebote, Veranstaltungen und Neuigkeiten informiert werden. Dieser Newsletter erscheint regelmäßig und enthält leicht verständliche Informationen rund um das Programm, besondere Aktionen sowie Hinweise zu neuen Kursen und Treffpunkten. Eine Anmeldung zum Newsletter erfolgt freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.

Sie können eine Einwilligung erteilen, damit Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung des Newsletters verwendet werden darf. Ohne Einwilligung wird Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck genutzt. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie per Brief oder E-Mail mitteilen.

Durch Anmeldung für den Newsletter haben Sie folgende Erklärung erteilt:

„Ich bin damit einverstanden, dass mich die Seniorenbegegnungsstätte per E-Mail regelmäßig (einmal im Monat) über das aktuelle und zukünftige Programm informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen."

Eröffnungsveranstaltung „Bunte Schritte – Internationale Tänze“

Freitag, 10. Oktober, 14:15 bis 15:30 Uhr
Ballettschule Ottobrunn, Arastraße 2
(Gebäude D im Erdgeschoss)
Kostenfrei
Ohne Anmeldung

Foto: mit KI erstellt, bearb. SBS

Beim ersten Kennenlernen können Sie ganz unverbindlich ausprobieren, wie viel Freude das Tanzen in der Gruppe machen kann. An diesem Nachmittag wird Ihnen der Kurs Internationale Volkstänze für Seniorinnen und Senioren vorgestellt. Die engagierte Kursleitung zeigt Ihnen erste einfache Schritte – und lädt herzlich zum Mitmachen und Zuschauen ein. Geeignet für alle, auch ohne Tanzerfahrung und Tanzpartner. Einfach bequeme Kleidung und Neugier mitbringen – freuen Sie sich auf einen bewegten Nachmittag! Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Tanzkurs „Bunte Schritte – Internationale Tänze“

**Freitag, 24./31.Oktober,
7./14./21./28. November,
5./ 12./19. Dezember,
14:15 bis 15:30 Uhr, 45 Euro**

**Freitag, 9./16./23./30. Januar,
6./13./20./27. Februar, 6./13./20./27. März,
14:15 bis 15:30 Uhr, 60 Euro**

Ballettschule Ottobrunn, Arastraße 2
(Gebäude D im Erdgeschoss)

Mit Anmeldung

In dieser neuen Tanzgruppe laden wir Sie ein, gemeinsam auf eine musikalische Weltreise zu gehen! Erleben Sie die Vielfalt internationaler Volkstänze in geselliger Atmosphäre.

Die Tänze sind leicht erlernbar, erfordern keinen Partner und fördern nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Koordination und das Gemeinschaftsgefühl. Professionell angeleitet von Andrea Beyer, stehen Freude an Bewegung und das Miteinander im Mittelpunkt. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Englischer Gesprächskreis am Dienstag

Dienstag 7./21. Oktober, 4./18. November, 2./16. Dezember, 13./27. Januar, 10./24. Februar, 10/24. März, 16:30 Uhr
Kostenbeitrag 60 Euro/48 Euro mit S-Pass bei 10 und mehr Teilnehmern
84 Euro/72 Euro mit S-Pass bei 6 bis 9 Teilnehmern
Seniorenbegegnungsstätte
Mit Anmeldung

Foto: SBS

Sie wollten schon immer einmal Ihr Englisch auffrischen? Dann haben wir gute Nachrichten: Ab Herbst startet die neue Englischgruppe! Gemeinsam in entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt – ohne Druck, aber mit viel Freude. Bringen Sie Papier und Stift mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Digitaler Adventskalender

Montag, 1. Dezember bis Mittwoch, 24. Dezember
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Freitag, 28. November

Möchten Sie sich die Vorweihnachtszeit mit einem digitalen Adventskalender versüßen? Getreu dem Motto der diesjährigen Adventsfeier wird es nordisch! Vom 1. bis 24. Dezember erwartet Sie täglich eine kleine Überraschung per E-Mail. Wenn Sie den digitalen Adventskalender erhalten möchten, schreiben Sie einfach eine kurze E-Mail an seniorenzentrum@neubiberg.de mit dem Betreff „Adventskalender". Die Teilnahme ist kostenfrei und kann jederzeit beendet werden. Ihre Daten werden im Anschluss gelöscht. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Seniorenbürgergespräch – Senioren bringen sich ein

Foto: SBS

Einmal im Jahr informiert der Erste Bürgermeister Thomas Pardeller bei Kaffee und Kuchen über aktuelle Entwicklungen in der Gemeinde. In diesem Jahr ganz aktuell über den Baustand der Seniorenbegegnungsstätte. Außerdem erhalten Sie verschiedene Informationen zum neuen Rathaus. Persönliche Fragen und Anregungen können Sie an diesem Nachmittag direkt vorbringen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, 19. November, 14:30 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal, Induktionsanlage vorhanden

Kostenfrei

Ohne Anmeldung

Inklusives Konzert – Ein Abend voller Musik

Logo: Gemeinde Neubiberg

Der Behindertenbeirat Neubiberg lädt in Kooperation mit der AWO und dem VdK zu einem inklusiven Konzert ein. Drei Bands, in denen Menschen mit und ohne Behinderungen musizieren, laden zum Zuhören, Mitsingen und Schunkeln ein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Kostenfreie Karten erhalten Sie in der Seniorenbegegnungsstätte. Die gesamten Einnahmen des Abends gehen zu gleichen Teilen an die AWO-Neubiberg, den VdK-Neubiberg und die Elterninitiative Traumhaus – Eltern behinderter Kinder. Eine Veranstaltung der Gemeinde Neubiberg in Kooperation mit dem Behindertenbeirat Neubiberg.

Freitag, 21. November, 18 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal

Kostenfrei, Spenden willkommen

Mit Anmeldung

Neubiberger Weihnachtsdult
Winter, Wunder, Weihnachtsglanz

Foto: Marina Prüller

Bei der traditionellen Weihnachtsdult am ersten Adventswochenende zeigt sich die Gemeinde von ihrer märchenhaften Seite. An liebevoll dekorierten Holzbuden lassen Schausteller, Kunsthandwerker, Geschäftsleute, Vereine und Organisationen aus Neubiberg und Umgebung alle vorweihnachtliche Hektik vergessen. Bratwurst, Maroni, Glühwein und Punsch bieten den perfekten Abschluss für einen gemütlichen Streifzug über das Marktgelände. Ein stimmungsvolles Musikprogramm sorgt für einen festlichen Rahmen. Eine Veranstaltung des Gewerbeverband Neubiberg e. V. mit Unterstützung der Gemeinde Neubiberg.

Freitag, 28. November
Samstag, 29. November
Sonntag, 30. November
Parkplatz am Rathausplatz, Maibaumparkplatz

Weihnachtsfeier der Neubiberger Senioren

Foto: SBS

Erster Bürgermeister Thomas Pardeller lädt zur diesjährigen Weihnachtsfeier ein. Mit weihnachtlicher Musik, alten Bräuchen und Geschichten aus dem hohen Norden stimmen die Musiker und das Team der Seniorenbegegnungsstätte auf die skandinavische Winter- und Weihnachtszeit ein. Lieder, Texte und viele schöne Bilder aus Dänemark, Norwegen, Schweden und Finnland begleiten durch den Nachmittag. Die Sängerin Dorte Lindum mit Band lädt mit nordischen Klängen zum Mitsingen ein. Bei Punsch, Glühwein und Kuchen bleibt ausreichend Zeit zum Plaudern. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Samstag, 13. Dezember, 14 Uhr
Grundschule Neubiberg, Aula
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Montag, 8. Dezember

Kaffeetrinken am Heiligen Abend

Foto: SBS

Alle Jahre wieder öffnet die Seniorenbegegnungsstätte am Heiligen Abend ihre Türen. Ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, mit kleinen Geschichten und weihnachtlichen Klängen zum Zuhören und Mitsingen lassen die Zeit im Nu vergehen. Verbringen Sie einen Nachmittag in festlicher Atmosphäre. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, 24. Dezember, 14:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Montag, 22. Dezember

Spektakuläre Silvester-Lasershow auf dem Rathausplatz
Sauba nei feiern! Licht statt Raketen

Foto: ALCS Lasershow

Zum Jahreswechsel in den Himmel schauen und das Feuerwerk bestaunen, gehört für die meisten Menschen an Silvester einfach dazu. Um einen solchen Gemeinschaftsmoment ganz ohne Raketen und Böller zu ermöglichen, veranstaltet die Gemeinde Neubiberg zur Begrüßung des neuen Jahres 2026 erstmals eine Open-Air-Lasershow am Rathausplatz. Eine Veranstaltung der Gemeinde Neubiberg.

Mittwoch, 31. Dezember, 22 bis 1 Uhr
Rathausplatz
Kostenfrei
Ohne Anmeldung

Neujahrsfrühschoppen für Senioren

Foto: KirtaBlosn, bearbeitet SBS

Mit einem Glas Sekt stoßen die Seniorinnen und Senioren mit dem Ersten Bürgermeister Thomas Pardeller und den Gemeinderäten auf das neue Jahr an. Die zünftige Musik der Kirtabloßn sorgt für ausreichend Schwung, um das erste Tänzchen des Jahres zu wagen. Bei Weißwurst, Brezn und einem kühlen Getränk bleibt genügend Zeit zum geselligen Beisammensein. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Samstag, 17. Januar, 11 Uhr
Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal
Kostenbeitrag 10 Euro exklusive Getränke
Mit Anmeldung bis Montag, 12. Januar

Faschingsfeier der Senioren

Foto: SBS

Mit einem bunten Programm, das für jede und jeden etwas zum Lachen und Schunkeln bereithält, treiben wir gemeinsam den Winter aus. Musik und Tanz garantieren gute Laune und laden zum närrischen Feiern ein. Ob mit roter Clownsnase, Perücke oder auch ohne Verkleidung – es wird gefeiert, getanzt und gelacht, alles im Sinne der ZDF-Hitparade. Für das leibliche Wohl ist mit einem Mittagsimbiss und Krapfen am Nachmittag bestens gesorgt. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 12. Februar, 11:11 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal

Kostenbeitrag 11 Euro exklusive Getränke

Mit Anmeldung bis Freitag, 6. Februar

Vorträge und Beratung

Beratung: Soziale Beratung

Haben Sie Fragen zur Beantragung von Behindertenausweisen, zur Pflegestufe oder benötigen Informationen zum Hausnotruf? Vereinbaren Sie einen Termin mit der Beauftragten für Menschen mit Behinderung und Leitung der Seniorenbegegnungs-stätte Kerstin Stiefermann unter kerstin.stiefermann@neubiberg.de oder Telefon 089/600 12-651.

Termine nach individueller Vereinbarung

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenfrei und vertraulich

Beratung: Digital-Café

Sie haben Fragen zu Smartphone, Tablet oder Computer? Im Digital-Café erhalten Sie kostenfreie und unkomplizierte Unterstützung durch geschulte, ehrenamtliche Helfer der vhs SüdOst. Bringen Sie Ihr Gerät mit, um Ihre Fragen direkt vor Ort zu klären und bleiben Sie digital am Ball. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der vhs SüdOst.

Logo: VHS

Dienstag, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember, 3. Februar, 13 bis 15 Uhr

Donnerstag, 23. Oktober, 20. November, 15. Januar, 19. Februar, 16 bis 18 Uhr

Weitere Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Kostenfrei

Ohne Anmeldung

Beratung: Trauersprechstunde

Egal, wie viel Zeit seit dem Verlust eines geliebten Menschen vergangen ist – das Erzählen der eigenen Geschichte kann Trost und Erleichterung bringen und es kann entlastend wirken. Geschulte und vertrauensvolle Mitarbeiterinnen des Hospizkreises Ottobrunn nehmen sich Zeit, hören zu, geben Trost und sind mit viel Anteilnahme im Gespräch. Kommen Sie vorbei und nehmen das Angebot wahr. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Hospizkreis Ottobrunn.

Logo: Hospizverein Ottobrunn

Wir helfen Menschen bis zum Lebensende in Würde zu leben

Dienstag, 14. Oktober, 15 bis 17 Uhr

Weitere Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenfrei

Ohne Anmeldung

Beratung: Malen für die Seele

Logo: Hospizverein Ottobrunn

Sich malend mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen und im Malen neue Inspirationen für die eigene Trauerarbeit zu finden, vermitteln an diesem Nachmittag die Trauerbegleiterinnen Susanne Naujoks-Heinrich und Susann Imhoff vom Hospizkreis Ottobrunn. Gefühle mit Farben auszudrücken und dem inneren Weg der Trauer einen Ausdruck geben, ist ohne künstlerische Vorkenntnisse möglich. Die Trauerbegleiterinnen können Sie bei dieser Auseinandersetzung anleiten und unterstützen. Weitere Informationen erteilt der Hospizverein Ottobrunn unter Telefon 089/66 55 76 70. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Hospizverein Ottobrunn.

Dienstag, 21. Oktober, 15 bis 17 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte, Nebenraum
Material wird gestellt
Kostenfrei, über eine freiwillige Spende freut sich der Hospizverein
Mit Anmeldung bis Mittwoch, 15. Oktober

Vortrag: Abwehrkräfte stärken – mit der richtigen Ernährung

Foto: Verbraucherzentrale Bayern

Nicht nur zum Schutz vor Erkältungen in der kalten Jahreszeit ist eine ausgewogene Ernährung wichtig.
Doch was ist eine richtige Ernährung? Und ist es möglich, sich vor Mangelernährung oder Überernährung zu schützen? Dr. Martin Hofmeister von der Verbraucherzentale Bayern beantwortet Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln und klärt auf, wie eine immunstärkende Ernährung in den Alltag umgesetzt werden kann. Der Vortrag lässt genug Raum, um persönliche Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, 27. Oktober, 15 bis 16:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Freitag, 24. Oktober

Vortrag: Unerwartete Kosten im Alter und in der Pflege vermeiden

Foto: Caritas

Gesundheitliche Beeinträchtigungen können zur Pflegebedürftigkeit führen. Durch diese Situation können im Alter unerwartete finanzielle Herausforderungen entstehen. Welche Möglichkeiten und Hilfsangebote es gibt, verdeutlicht Sonja Hausner dos Santos vom Caritas Verband Landkreis München. Der Vortrag lässt genug Raum, um persönliche Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Caritas-Dienst im Landkreis München.

Montag, 3. November, 14:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Freitag, 31. Oktober

Vortrag: Online-Banking – aber sicher!

Foto: VHS

Online-Banking – ist das etwas für mich? Zu dieser Frage gibt ein Experte der Verbraucherbildung Bayern an diesem Nachmittag Auskünfte. Was ist zu beachten, welche Passwörter sind sicher, wozu brauche ich die Zwei-Faktor-Authentifizierung und wie erkenne ich Phishing-Mails? Dies und Weiteres sind Themen des Vortrags. Der Vortrag lässt genug Raum, um persönliche Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der vhs SüdOst und der Verbraucherbildung Bayern.

Montag, 10. November, 15 bis 16:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Freitag, 7. November

Vortrag: Mobil bleiben – aber sicher!

Foto: Verkehrswacht

Angesichts des ständig wachsenden Straßenverkehrs und der immer leiser werdenden Autos sind neue Herausforderungen im Stadtbild entstanden. Auch die Zunahme von Zweirädern, E-Bikes und Elektromobilen prägt den Verkehr maßgeblich. Damit sich jede und jeder – ob jung oder alt, zu Fuß oder auf Rädern, mit oder ohne Einschränkung – sicher bewegen kann, gibt Jens Neue von der Deutschen Verkehrswacht e.V. wertvolle Tipps und erklärt die neuen Herausforderungen für alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer. Der Vortrag lässt genug Raum, um persönliche Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der deutschen Verkehrswacht.

Donnerstag, 13. November, 15 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Mittwoch, 12. November

Vortrag: Wohnungsanpassung

Foto: KOMZ

Mit kleinen Umbauten die Wohnung den geänderten Bedürfnissen anpassen, ist oftmals einfacher als gedacht. Markus Reimann vom Kompetenzzentrum barrierefreies Wohnen gibt viele nützliche Tipps, wie die eigenen vier Wände mit wenig Aufwand verändert werden können. Außerdem stellt er nützliche Hilfsmittel vor und informiert über das kostenfreie Angebot des Zentrums Barrierefreies Wohnen in Riem. Es bleibt ausreichend Zeit, um persönliche Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, 26. Januar, 14:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Freitag, 23. Januar

Vortrag: Finanzielle Sicherheit im Alter

Foto: AWO

Mit finanzieller Sicherheit ein selbstbestimmtes Leben führen, bedarf einer guten Planung. In diesem Vortrag geben Expertinnen von der AWO wertvolle Tipps zur Existenzsicherheit im Alter. Wie lassen sich Einnahmen und Ausgaben besser kontrollieren, in welchen Bereichen sind Einsparungen möglich und welche staatlichen Unterstützungsangebote gibt es im Alter? Der Vortrag lässt genug Raum, um persönliche Fragen zu stellen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der AWO.

Donnerstag, 5. Februar, 14:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung bis Mittwoch, 4. Februar

Projekt „Jung und Alt"

Dokumentationsfilm: Alt erklärt Jung, wie das Leben in den Nachkriegsjahren war

Seit vielen Jahren gibt es das Projekt „Jung und Alt", bei dem Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Neubiberg in ihrer Freizeit an Veranstaltungen der Seniorenbegegnungsstätte teilnehmen. Gemeinsame Nachmittage in der Seniorenbegegnungsstätte und im Gymnasium geben immer wieder Raum zum gegenseitigen Austausch.

Alt hilft Jung: Die Vergangenheit zu verstehen

Foto: Gymnasium Neubiberg

In diesem Programm nehmen die Schülerinnen und Schüler an der Filmvorführung „Ruinenschleicher und Schachterleis" teil, um im Anschluss an den Dokumentarfilm mit der Generation, die diese Zeit miterlebt hat, ins Gespräch zu kommen (Ausschreibung Filmvorführung Seite 51). Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Gymnasium Neubiberg.

Donnerstag, 23. Oktober, 15 Uhr
Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal, Induktionsanlage vorhanden
Kostenbeitrag 6 Euro/5 Euro mit S-Pass, bis 18 Jahre kostenfrei
Mit Anmeldung bis Dienstag, 21. Oktober

Jung hilft Alt:

Die Digitale Welt zu verstehen

Im März geben Schülerinnen und Schüler ihr digitales Wissen weiter und erklären anschaulich verschiedene Apps, die im Alltag nützlich sind. Ob Navigations-Apps, Fahrkarten-Apps, Einkaufs-Apps oder Spiele-Apps. Wie Apps sicher installiert werden können und Tipps zur praktischen Anwendung, erklären die Schülerinnen und Schüler im direkten Kontakt. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Gymnasium Neubiberg.

Freitag, 13. März, 14 Uhr

Gymnasium Neubiberg, Raum 035

Kostenfrei

Mit Anmeldung bis Mittwoch, 11. März

Ausflüge und Kultur

Musik: **Mitsingkonzert – Schlager und alte Volkslieder**

Foto: Klara Eschbaumer

Mit Ziach – der steierischen Harmonika, Akkordeon, Hackbrett und Gitarre sorgen Clara Eschbaumer und Doris Krüger für die richtigen Rhythmen und Melodien. Bringen Sie einfach Ihre Lust zum Singen mit! Lassen Sie sich von den Klängen mitreißen und kommen Sie zu einem bunten Abend voller Musik. Aktiv mitsingen oder einfach nur zuhören – beides ist möglich. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, 10. Oktober, 18 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal

Kostenbeitrag 6 Euro/5 Euro mit S-Pass

Mit Anmeldung bis Mittwoch, 8. Oktober

Ausflugsreihe

Diese Ausflugsreihe bietet spannende Einblicke in Kultur, Geschichte und Handwerk rund um München. In angenehmer Gesellschaft werden gemeinsam interessante Orte entdeckt und neue Eindrücke gesammelt.

Ausflug: Heimatmuseum Unterhaching

Im Heimatmuseum Unterhaching taucht die Gruppe in die Geschichte des Ortes und seiner Bewohner ein. Originale Exponate und liebevoll gestaltete Räume zeigen das frühere Leben im Hachinger Tal. Eine Führung macht die Vergangenheit lebendig und lädt zum Erinnern und Erzählen ein. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Mittwoch, 15. Oktober

9:45 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

10:15 Uhr Führung Heimatmuseum Unterhaching

Kostenfrei zuzüglich Fahrtkosten

Mit Anmeldung bis Montag, 13. Oktober, begrenzte Plätze

Ausflug: Psychiatrie-Museum

Das Psychiatrie-Museum des kbo-Isar-Amper-Klinikum in Haar bietet einen eindrucksvollen Blick auf die Geschichte der Psychiatrie in Bayern. Mit historischen Objekten, Fotos und Zeitzeugenberichten wird dieses Thema anschaulich und respektvoll aufbereitet. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Mittwoch, 26. November

13:40 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

14:30 Uhr Führung Psychiatrie-Museum Haar

Kostenfrei zuzüglich Fahrtkosten

Mit Anmeldung bis Montag, 24. November, begrenzte Plätze

Ausflug: Krippensammlung

Foto: Bayerisches Nationalmuseum

Die Krippensammlung im Bayerischen Nationalmuseum zählt zu den bedeutendsten weltweit. Kunstvolle Krippen aus verschiedenen Regionen und Jahrhunderten erzählen auf vielfältige Weise die Weihnachtsgeschichte. Machen Sie sich mit uns auf den Weg! Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Donnerstag, 4. Dezember

9:45 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

10:30 Uhr Führung Bayerisches Nationalmuseum

Kostenbeitrag für Eintritt und Führung 15 Euro zuzüglich Fahrtkosten

Mit Anmeldung bis Mittwoch, 3. Dezember, begrenzte Plätze

Ausflug: FRITZ – Mühlenbäckerei

Foto: Fritz Mühlenbäckerei

In der FRITZ – Mühlenbäckerei Aying erleben Sie traditionelles Bäckerhandwerk in familiärer Atmosphäre. Bei einer Führung durch die Backstube lernen Sie mehr über regionale Zutaten und natürliche Herstellungsverfahren.

Die Führung ist nicht barrierefrei. Bitte beachten Sie, dass es in der Backstube durchgehend warm ist. Wir empfehlen daher, geeignete Kleidung zu tragen und etwas zu trinken mitzunehmen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Mittwoch, 21. Januar

9 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

10:15 Uhr Führung FRITZ – Mühlenbäckerei Aying

Kostenfrei zuzüglich Fahrtkosten

Mit Anmeldung bis Montag, 19. Januar, begrenzte Plätze

Ausflug: Reich der Kristalle

Das Reich der Kristalle der LMU München zeigt beeindruckende Mineralien, Edelsteine und Fossilien. Glitzernde Kristalle und funkelnde Steine lassen Besucherinnen und Besucher jeden Alters staunen. Die Sammlung vermittelt anschaulich die Schönheit und Vielfalt der Natur. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Donnerstag, 26. Februar

8:45 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

10 Uhr Führung Reich der Kristalle LMU

Kostenbeitrag 3 Euro zuzüglich Fahrtkosten

Mit Anmeldung bis spätestens Montag, 23. Februar, begrenzte Plätze

Ausflug: Münzsammlung

Foto: staatliche Münzsammlung

Die Staatliche Münzsammlung München gibt einen faszinierenden Überblick in die Welt des Geldes. Münzen aus verschiedenen Epochen und Kulturen erzählen spannende Geschichten aus Wirtschaft und Politik. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Donnerstag, 19. März

8:45 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

10 Uhr Führung Staatliche Münzsammlung München

Kostenbeitrag 2 Euro zuzüglich Fahrtkosten

Mit Anmeldung bis Montag, 16. März, begrenzte Plätze

Filmvorführung: Ruinenschleicher und Schachterleis

Foto: Ruinenschleicher

In einem beeindruckenden Dokumentarfilm berichten Zeitzeugen über ihre Kindheit in den Münchener Trümmern. Auch nach 80 Jahren werden ihre Berichte lebendig, ergreifen und berühren zugleich. Immer wieder kommt die kleine Hoffnung durch: die Dankbarkeit für das Wenige, was es zu der Zeit gab, bleibt für immer in Erinnerung. Nach dem Film besteht die Möglichkeit eines generationenübergreifenden Austausches mit den Schülerinnen und Schülern des Gymnasiums Neubiberg. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 23.Oktober, 15 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal, Induktionsanlage vorhanden

Kostenbeitrag 6 Euro/5 Euro mit S-Pass, bis 18 Jahre kostenfrei

Mit Anmeldung bis Dienstag, 21. Oktober

Musik: Hörgeschichten mit Michael Kummer

Foto: Michael Kummer

Entdecken Sie die Welt der klassischen Musik in informativen Hörgeschichten.

Die Geschichten verbinden historische Hintergründe mit biografischen Details und schaffen so einen lebendigen Zugang zur Musik vergangener Zeiten. Ausgewählte historische Bilder und zahlreiche Musikbeispiele, eingespielt von renommierten Orchestern und Solisten, ergänzen die Erzählungen. Michael Kummer nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Musikgeschichte, die informiert und inspiriert. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 27. November, 15 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal, Induktionsanlage vorhanden

Kostenbeitrag 6 Euro/5 Euro mit S-Pass

Mit Anmeldung bis Mittwoch, 26. November

Ausflug: Salzburger Adventsingen

Foto: Salzburger Adventsingen

Traditionell begleiten die Seniorenzentrumsbeirätinnen Kristine Löw und Renate Buchberger den Tagesausflug nach Salzburg. Gemeinsam fährt die Gruppe mit der Bahn, verbringt in der Stadt den Vormittag und besucht im Großen Festspielhaus das Weihnachtsoratorium „Der blinde Hirte!". Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Montag, 8. Dezember

Abfahrtzeit und weitere Informationen erfolgen beim Kartenverkauf

14 Uhr Konzertbeginn

Kostenbeitrag 59 Euro zuzüglich Fahrtkosten und Verzehr

Mit Anmeldung bis Donnerstag, 4. Dezember, begrenzte Plätze

Filmvorführung: Pilgerreise Frankreich

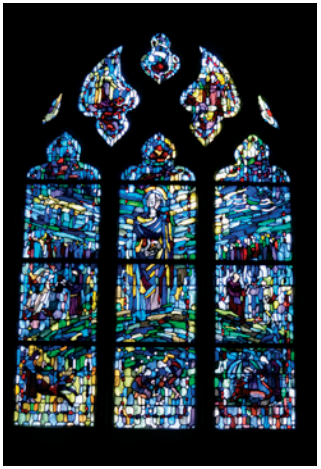

Foto: SBS

Nach jeder Pilgerreise schneidet Wolfgang Jaeschke sein Filmmaterial und unterlegt alle Bilder mit passender Musik. So entstehen immer wieder Filme mit vielen Eindrücken. Auch Personen, die nicht an der Reise teilgenommen haben, werden begeistert sein. Lassen Sie sich bei Kaffee und Kuchen auf eine Reise durch Frankreich mitnehmen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 15. Januar, 15 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal, Induktionsanlage vorhanden

Kostenbeitrag 4 Euro

Mit Anmeldung bis Dienstag, 13. Januar

Filmvorführung: 100 Jahre Zeitreise

Foto: Klaus Bichlmeier

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine filmische Zeitreise durch die vergangenen 100 Jahre – von Marlene Dietrich oder dem berühmten Fräulein aus der Parfumwerbung von 4711 bis hin zur Oidn Wiesn. Auch musikalisch entführt Sie der Film mit flotter Musik in einstige Zeiten. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 22. Januar, 15 Uhr

Haus für Weiterbildung, 2. Obergeschoss, Großer Saal, Induktionsanlage vorhanden

Kostenbeitrag 6 Euro/5 Euro mit S-Pass

Mit Anmeldung bis Dienstag, 20. Januar

Ausflug: Pferdeschlittenfahrt

Foto: SBS

Kommen Sie mit zu einer romantischen Pferdeschlittenfahrt durch die verschneite Landschaft rund um Lenggries. Eingehüllt in warme Decken genießen Sie die klare Winterluft und den Blick auf die Berge. Zur Mittagszeit kehren

wir gemütlich im Gasthof Pfaffenstettl ein. Am Nachmittag haben Sie Zeit zur freien Verfügung für einen Spaziergang oder die Möglichkeit, gemeinsam in ein Café einzukehren. Freuen Sie sich auf einen entspannten Wintertag in geselliger Runde. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, 23. Januar

8:27 Uhr Abfahrt S-Bahn Neubiberg

Kostenbeitrag 26 Euro zuzüglich Verzehr

Mit Anmeldung bis Montag, 19. Januar, begrenzte Plätze

Ausflug:

Fischessen am Aschermittwoch

Herzhafte und salzige Fischgerichte sind der Auftakt zur Fastenzeit. Gemeinsam mit dem Ersten Bürgermeister Thomas Pardeller kehrt die Gruppe in diesem Jahr beim Alten Wirt in Putzbrunn ein. Genießen Sie in geselliger Runde das gemeinsame Mittagessen mit vielen unterhaltsamen Gesprächen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, 18. Februar

11:15 Uhr Abfahrt Seniorenbegegnungsstätte

12 Uhr Putzbrunn, Alter Wirt

Kostenfrei zuzüglich Fahrkosten und Verzehr

Mit Anmeldung bis Freitag, 13. Februar

Geselligkeit für Menschen mit Demenz

Herbstwindgruppe – ein Angebot für Menschen mit Demenz

Logo: Alzheimergesellschaft

Die Herbstwindgruppe bietet sinnvolle, aktivierende Beschäftigung und Kontaktmöglichkeiten für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind.

Alle Nachmittage haben eine feste Struktur und stehen jeweils unter einem speziellen Motto. Neben dem gemeinsamen Singen gibt es Bewegungsangebote und Spiele, die Geist und Körper aktivieren. Eine Fachkraft und geschulte ehrenamtlich Helfende betreuen die Gäste. Die Gruppe trifft sich montags 14-tägig von 14 bis 16:30 Uhr im Pfarrheim der Pfarrei Rosenkranzkönigin. Für das leibliche Wohl gibt es Kaffee und Kuchen. Die Kosten pro Nachmittag betragen 25 Euro. Für Bürgerinnen und Bürger aus Neubiberg steht nach vorheriger Anmeldung ein kostenfreier Fahrdienst zur Verfü-

(siehe nächste Seite)

Montag, 1./15./29. September, 13./27. Oktober, 10./24. November, 8./22. Dezember, 5./19. Januar, 2./16. Februar, 2./16./30. März, 13. April, 14 bis 16:30 Uhr

Pfarrheim Rosenkranzkönigin, Kaiserstraße 4b

Mit Anmeldung bei der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

gung. Ansprechpartnerin ist Ruth Fischer-Michels von der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. unter Telefon 089/66 05 92 22 oder ruth.fischer-michels@aglm.de. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Geselligkeit

Kartenspielen am Montag

Foto: SBS

Ein geselliger Nachmittag rund ums Kartenspiel! Ob Rommé, Skat oder andere Klassiker – hier steht die Gemeinschaft und der Spaß im Vordergrund. Es darf gelacht, geplaudert und auch mal gewonnen werden. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen. Gerne können sich auch ganze Spielgruppen anschließen. Melden Sie sich vor Ihren ersten Spieltermin an. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, ab 6. Oktober, 14 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Ohne Anmeldung

Brett- und Würfelspiele

Foto: SBS

Ob Mensch ärgere dich nicht, Kniffel, Halma oder andere Klassiker – Brett- und Würfelspiele bringen Menschen zusammen. In gemütlicher und immer wieder neuer Runde wird miteinander, nicht gegeneinander, gespielt. Ob zum regelmäßigen Spielen oder einfach zum Reinschnuppern: Andrea Merkle nimmt sich die Zeit, jede Spielregel zu erklären und hilft gerne weiter. Gemeinsam entdecken Sie auch neue Spiele – oder lassen alte Lieblinge wieder aufleben. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag, ab 7. Oktober, 14:30 bis 17 Uhr
Wöchentlich
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Ohne Anmeldung

Mittagstisch

Essen verbindet – und gemeinsam schmeckt es einfach besser! Das Team des Mittagstischs bietet eine ausgewogene, schmackhafte Mahlzeit in netter Gesellschaft. Wer nicht gern allein isst oder einfach Lust auf ein bisschen Geselligkeit hat, ist hier genau richtig. Die Gerichte sind abwechs-

lungsreich und saisonal. Informationen zur Anmeldung und Bezahlung entnehmen Sie Seite 16. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, 8./22. Oktober, 12./26. November, 10. Dezember, 14./28. Januar, 11./25. Februar, 11./25. März, 12 Uhr

Pfarrheim Corneliuskirche, Neubiberg

Kostenbeitrag 40 Euro für 5 Mahlzeiten

Mit Anmeldung

Schach am Freitag

Foto: Schachklub Südost

Schach neu erlernen oder einfach mal wieder eine Partie spielen? Möchten Sie Ihr Spiel verbessern? In der Seniorenbegegnungsstätte ist das ganz unkompliziert möglich. Mitglieder des Schachklubs München Südost bringen Fachwissen, Freude am Spiel und gute Laune mit – und freuen sich auf spannende Partien mit Ihnen. Ob Anfänger oder Erfahrene: Kommen Sie einfach spontan vorbei und spielen mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Schachklub München Südost.

Freitag ab 10. Oktober, 14:30 bis 17 Uhr

Wöchentlich

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenfrei

Ohne Anmeldung

Kinonachmittag

Film ab für einen Kinonachmittag! Gemeinsam mit der Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw besuchen Sie ausgewählte Filme, die unterhalten, berühren oder zum Schmunzeln bringen. Von Klassikern vergangener Jahrzehnte bis zu charmanten Komödien ist für jeden Geschmack etwas dabei. Kommen Sie mit, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie einen besonderen Nachmittag. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Dienstag, 14. Oktober, 11. November, 20. Januar, 17. Februar, 17. März

Abfahrtszeit wird kurzfristig bekanntgegeben

Preis für Kinokarte ist abhängig vom Kino

Mit Anmeldung bis Montagmorgen vor der Vorstellung

Sonntagscafé

Ein Sonntagnachmittag wie aus dem Bilderbuch: duftender Kaffee, frischer Kuchen und ein liebevoll gedeckter Tisch. Die Seniorenzentrumsbeirätin Kristine Löw lädt einmal im Monat zum Sonntagscafé ein. In entspannter Atmosphäre können Sie den Nachmittag genießen, sich austauschen oder einfach dem Geschehen zuschauen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Sonntag, 19. Oktober, 16. November, 7. Dezember, 11. Januar, 15. Februar, 22. März, 14:30 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Kosten für Verzehr

Mit Anmeldung bis Freitag vor dem Sonntagscafé

Männerstammtisch

Männer unter sich – zum Reden, Lachen und Entspannen. Ob aktuelle Themen, Geschichten von früher oder einfach nur ein nettes Gespräch: Einmal im Monat treffen sich die Herren in lockerer und ungezwungener Atmosphäre. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen. Der Stammtisch bietet eine schöne Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und den Alltag zu bereichern. Kommen Sie vorbei und probieren es aus! Das Lokal erfahren Sie kurzfristig in der Seniorenbegegnungsstätte. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 23. Oktober, 13. November, 18. Dezember, 15. Januar, 19. Februar, 19. März, 18 Uhr

Restaurant Leiberheim oder El Greco

Kosten für Verzehr

Ohne Anmeldung

Plauder- und Vorlesestunde

Ein Nachmittag zum Wohlfühlen: Die Seniorenzentrumsbeirätin Bärbel Baxmann lädt zu einem vergnüglichen Nachmittag mit schönen, kurzen Geschichten ein. Mal heiter, mal nachdenklich und immer unterhaltsam. Die Texte und Geschichten werden von Gabriele Mutz sorgfältig ausgewählt und in ruhigem Tempo vorgelesen. Zwischendurch gibt's eine kleine Pause bei Kaffee und Tee. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Donnerstag, 16. Oktober, 6. November, 18. Dezember, 29. Januar, 26. Februar, 26. März, 14:30 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 4 Euro

Mit Anmeldung bis jeweils Mittwoch vor der Plauder- und Vorlesestunde

Gemeinsames Herbstfrühstück

Wenn draußen das Laub fällt, laden Monika Kunze, Marion Raguse und die Seniorenzentrumsbeirätin Gudrun Bernhard herzlich zum Herbstfrühstück ein. Bei heißem Kaffee, frischen Brötchen und herbstlichen Leckereien können Sie gemeinsam den Tag beginnen. Zwischen herzhaften und süßen Köstlichkeiten bleibt noch viel Zeit für nette Gespräche. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Mittwoch, 29. Oktober, 9:30 bis 12 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenbeitrag 8 Euro
Mit Anmeldung bis Freitag, 17. Oktober

Telefon Club

Unter dem Motto „gemeinsam statt einsam" lädt der Telefon Club Seniorinnen und Senioren ein, miteinander ins Gespräch zu kommen – per Telefon. Die Teilnahme ist kostenfrei und konfessions- und religionsoffen! Damit sich die Mitglieder auch persönlich kennenlernen können, trifft sich die Gruppe im Rhythmus von jeweils zwei Monaten in der Seniorenbegegnungsstätte. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der Corneliuskirche.

Dienstag, 18. November, 16. Dezember, 27. Januar, 24. März, 15 bis 17 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Theater im Leiberheim

Foto: Volksbühne Neubiberg/ Ottobrunn

Vorhang auf für das Volkstheater. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Aufführungen von engagierten Laienschauspielerinnen und -schauspielern aus der Region. Ein Kulturgenuss direkt vor Ihrer Haustür. Die Karten erhalten Sie in der Seniorenbegegnungsstätte oder an der Tageskasse.

Da Haftlmacher

Der Pfarrer findet einen Brief des verstorbenen Haftlmachers, in dem dieser zu einem Wettbewerb aufruft. Der Gewinner dieser Aufgabe, die anfänglich so leicht erscheint, erhält 200.000 Mark. Es

(siehe nächste Seite)

Sonntag, 23. November, 14 Uhr
Leiberheim
Kostenbeitrag 8 Euro/7 Euro mit S-Pass
Mit Anmeldung

entsteht ein unterhaltsamer Wettstreit, ob der Pfarrer das Geld für die Armen nutzen darf oder es in die Hände der Mitstreiter geht. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der Volksbühne Neubiberg/Ottobrunn.

Hulahupp und Himbeerguatl

Ende der 50er Jahre, in der Zeit von Nierentisch und Tütenlampe, läuft das Wirtschaftswunder auf Hochtouren. Für Kurzwarenvertreter Kurt Knopf gehen die Geschäfte jedoch schlecht, weshalb er fremde Koffer klaut und den Inhalt verscherbelt. Tochter Conny hat dagegen nur Schlagermusik und Süßigkeiten im Kopf. Ihr Spezl Tarzan dafür nur Conny. Aber in fremden Koffern findet man manchmal etwas, das die heile Welt durcheinanderbringen kann. Viele, viele Koffer und viele Verwirrungen... und Himbeerguatl. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der Volksbühne Neubiberg/Ottobrunn.

Sonntag, 8. Februar, 14 Uhr
Leiberheim
Kostenbeitrag 8 Euro/7 Euro mit S-Pass
Mit Anmeldung

Ach du lieber Gott

Beim Sternekoch Andreas Reitmeier tut sich eine riesige Kluft zwischen Berufs- und Privatleben auf. Einerseits wird er von Münchens feiner Gesellschaft hoch gelobt. Andererseits ist er völlig überarbeitet und von seiner Frau Daniela geschieden. Als auch noch seine Tochter Gloria ins Kloster gehen will, wird es ihm zu viel. Mit allen Mitteln will er das verhindern und mietet sich inkognito im Kloster ein. Doch ein Leben in Armut, Keuschheit und Gehorsam erlebt er dort nicht. Stattdessen trifft er auf viele Personen aus seinem bisherigen Leben. Das Wiedersehen nimmt einen interessanten Ausgang. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der Volksbühne Neubiberg/Ottobrunn.

Sonntag, 15. März, 14 Uhr
Leiberheim
Kostenbeitrag 8 Euro/7 Euro mit S-Pass
Mit Anmeldung

Gemeinsames Adventsfrühstück

Kerzenschein, Tannenduft und leise Musik – Monika Kunze, Marion Raguse und die Seniorenzentrumsbeirätin Gudrun Bernhard laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit einem leckeren Frühstück in den Advent zu starten. Genießen Sie die Vorfreude auf das Fest und lassen die Hektik draußen. Geschichten, Gedichte oder ein gemeinsames Lied

machen diesen Vormittag besonders. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Mittwoch, 3. Dezember, 9:30 bis 12 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenbeitrag 8 Euro
Mit Anmeldung bis Freitag, 28. November

Märchenstunde vom Wünschen, Schenken und vom Licht

Tauchen Sie mit Monika Bartenstein und Claudia Forster in eine zauberhafte Welt ein. Lehnen Sie sich zurück, schließen Sie die Augen und lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise vom Wünschen, Schenken und vom Licht. Erleben Sie einen märchenhaften Adventsnachmittag bei Kaffee und Tee. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 11. Dezember, 14:30 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenbeitrag 4 Euro
Mit Anmeldung bis Mittwoch, 10. Dezember

Sprache, Literatur und Denken

Englischer Gesprächskreis am Dienstag

Sie wollten schon immer einmal Ihr Englisch auffrischen? Dann haben wir gute Nachrichten: Ab Herbst startet die neue Englischgruppe! Gemeinsam in entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt – ohne Druck, aber mit viel Freude. Bringen Sie Papier und Stift mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag 7./21. Oktober, 4./18. November, 2./16. Dezember, 13./27. Januar, 10./24. Februar, 10./24. März, 16:30 Uhr
Kostenbeitrag 60 Euro/48 Euro mit S-Pass bei 10 und mehr Teilnehmern
Kostenbeitrag 84 Euro/72 Euro mit S-Pass bei 6 bis 9 Teilnehmern
Seniorenbegegnungsstätte
Mit Anmeldung

Gedächtnistraining am Mittwoch

Sie möchten geistig fit bleiben und dabei in angenehmer Runde aktiv werden? In dieser Gruppe erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen zur Förderung von Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung – unterhaltsam, alltagsnah und ohne Leistungsdruck. Geeignet für alle, die ihre geistige Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten. Kommen Sie vorbei

und trainieren Sie Ihr Gedächtnis in ruhiger Atmosphäre! Bringen Sie Papier und Stift mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, ab 1. Oktober, 15 bis 16 Uhr

Wöchentlich

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 40 Euro pro 10 Termine bei 10 und mehr Teilnehmern

Kostenbeitrag 80 Euro pro 10 Termine bei 6 bis 9 Teilnehmern

Mit Anmeldung

Französisch am Mittwoch mit Michèle Singer

Jede Woche findet eine lebhafte Diskussion über aktuelle Themen statt, die sich um Frankreich und „l'art de vivre en France" drehen. Französische Chansons sorgen für gute Laune oder wecken schöne Erinnerungen. Wenn Sie Ihre Französischkenntnisse auffrischen möchten und gerne Französisch sprechen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Bienvenue à toutes et tous! Bringen Sie Papier und Stift mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, ab 1. Oktober, 10 bis 11:30 Uhr

Wöchentlich

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenfrei

Mit Anmeldung

Gedächtnistraining am Donnerstag

Gedächtnistraining fördert auf spielerische Art und Weise Konzentration, Merkfähigkeit und Flexibilität im Denken. In angenehmer Atmosphäre trainieren wir gemeinsam das Gehirn mit abwechslungsreichen Übungen. So bleiben Geist und Erinnerung aktiv – ganz gleich in welchem Alter. Bringen Sie Papier und Stift mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, ab 2. Oktober, 10 bis 11 Uhr

Wöchentlich

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 40 Euro pro 10 Termine bei 10 und mehr Teilnehmern

Kostenbeitrag 80 Euro pro 10 Termine bei 6 bis 9 Teilnehmern

Mit Anmeldung

Französischer Montag mit Brita Andrees-Cremer

Die Gruppe diskutiert in französischer Sprache Themen von allgemeinem Interesse, auch mit aktuellem Bezug. Das Niveau befindet sich derzeit auf der Stufe B2 und kann bei Bedarf wiederholt werden. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind nach Absprache mit der Kursleitung jederzeit willkommen. Damit die Teilnahme am Kurs flexibel bleibt, ist eine Anmeldung, bis Freitag 12 Uhr, vor jeder Stunde erforderlich. Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen pro Stunde statt.

Bringen Sie Papier und Stift mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, ab 6. Oktober (nicht in den Schulferien), 17:30 Uhr

Wöchentlich

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 10 Euro pro Termin bei 4 bis 6 Teilnehmern

Kostenbeitrag 8 Euro pro Termin bei mehr wie 7 Teilnehmern

Mit Anmeldung

Buch und Brezn

Ulrike Krack lädt zum literarischen Austausch bei Kaffee, Brezn und interessanter Lektüre ein. Jeden Monat wird ein ausgewähltes Buch vorgestellt, das im Anschluss gemeinsam besprochen wird. Die jeweilige Lektüre erfahren Sie auf den Aushängen im Eingangsbereich der Seniorenbegegnungsstätte. Freuen Sie sich auf nette Gespräche, neue Perspektiven und genussvolle Momente in geselliger Runde. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember, 23. Januar, 20. Februar, 20. März, 10 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 3 Euro

Mit Anmeldung bis jeweils Dienstag vor der Veranstaltung

Literarisches Kabinett

Herzlich willkommen zum Literarischen Kabinett – einem Ort der Worte, der Zwischentöne und des feinsinnigen Austauschs.

Sonja Urbach, Ulrike Krack und Buchhändlerin Heidi Felber laden Sie zu einem literarischen Nachmittag voller Poesie, Gedankenflüge und überraschender Perspektiven ein. Lehnen Sie sich zurück, lauschen Sie und denken Sie mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 30. Oktober, 15 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenfrei

Mit Anmeldung bis Mittwoch, 29. Oktober

Töpfern & keramisches Gestalten

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, individuelle Gegenstände aus Ton zu formen und verschiedene Verarbeitungstechniken auszuprobieren. Die Beweglichkeit der Hände wird gefördert. Es sind sowohl Anfänger als auch Töpferprofis in der Gruppe aktiv. Ton, Farbe und Brand werden nach Verbrauch abgerechnet. Ein gemeinsames Kaffeetrinken rundet den Nachmittag ab. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, ab 1. Oktober, 14 Uhr
Wöchentlich
Seniorenbegegnungsstätte
Material- und Brennkosten nach Verbrauch
Mit Anmeldung

Malen am Freitag

Foto: SBS

Wer Lust am Malen oder Zeichnen hat, ist hier goldrichtig. Entweder kann man sich nach Lust und Laune auf dem Papier austoben, oder es wird ein gemeinsam besprochenes Thema vorgegeben. Uta Simmerl-Schmid, eine erfahrene Zeichnerin und Leiterin der Gruppe, gibt Tipps, Anregungen und unterstützt bei Problemen. Nur Mut, es sind schon manche versteckten Talente entdeckt worden! Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, ab 10. Oktober, 9:30 bis 12 Uhr
Wöchentlich
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Offener Handarbeitstreff

Ob mit Stricknadeln, Häkelnadel oder Stickarbeit – es gibt viele Möglichkeiten, kreativ zu werden, sei es für den eigenen Bedarf oder zum Spenden für wohltätige Zwecke. Jeden Dienstag treffen sich handarbeitsbegeisterte Seniorinnen zum gemeinsamen Werkeln – handarbeitsbegeisterte Herren wären ebenfalls herzlich willkommen! Es wird viel gelacht und geplaudert und die Gruppe unterstützt sich mit wertvollen Tipps und neuen Ideen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag, ab 7. Oktober, 10 bis 11:30 Uhr
Wöchentlich
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Ohne Anmeldung

Malen am Dienstag

Kreativität kennt kein Alter! Beim Malen am Dienstag greift die Gruppe unter der Leitung von Andrea Keinert zu Pinsel, Farbe und Papier und lässt ihrer Fantasie freien Lauf. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Freude am Ausprobieren ist völlig ausreichend. Materialien bringt jeder selber mit. Jeweils einmal im Monat trifft sich die Gruppe im Haus der Senioren, Ottobrunn und der Seniorenbegegnungsstätte, Neubiberg. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag, 14. Oktober, 11. November, 16. Dezember, 13. Januar, 10. Februar, 17. März, 10 bis 12 Uhr

Kostenfrei

Ohne Anmeldung

Origami

Papier wird lebendig! Im Origami-Kurs falten Sie gemeinsam aus buntem Papier kleine Kunstwerke. Schritt für Schritt werden einfache Techniken umgesetzt, die auch ohne Vorkenntnisse gut gelingen. Ideal für alle, die Lust auf etwas Kreatives haben und dabei die Hände nicht stillhalten wollen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, 28. November, 6. März, 14 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Materialkosten sind bei der Kursleitung zu entrichten

Mit Anmeldung bis jeweils Mittwoch vor Origami

Karten basteln für Weihachten

Foto: SBS

Ein persönlicher Gruß sagt mehr als viele Worte! In der Bastelrunde gestalten Sie Ihre Weihnachtskarten nach eigenen Vorstellungen. Mit einfachen Techniken, schönen Papieren und kreativen Ideen entstehen kleine Kunstwerke, die garantiert Freude bereiten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Lust am Gestalten. Bitte Schere und Klebestift mitbringen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag, 9. Dezember, 10 bis 11:30 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 5 Euro für Material

Mit Anmeldung bis Freitag, 5. Dezember

Karten basteln für Geburtstage und Feste

Foto: SBS

Individuelle Geburtstagskarten sind ein besonderer Hingucker! Aus verschiedenen Papieren, Farben und Verzierungen entstehen besondere und farbenfrohe Glückwunschkarten für die unterschiedlichsten Anlässe. Schritt für Schritt entstehen einzigartige Karten, die Sie an Freunde oder Familie verschenken können. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 12. März, 14:30 bis 16 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenbeitrag 5 Euro für Material
Mit Anmeldung bis Montag, 9. März

Musik

Singen mit Frau Bopp

Mit ihrer herzlichen Art lädt Kerstin Bopp zum gemeinsamen Singen ein. Gesang tut Körper und Seele gut und weckt oft schöne Erinnerungen. Niemand muss perfekt singen – die Freude am Miteinander steht im Mittelpunkt. Ein fröhliches Treffen, das Schwung für den Tag bringt. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit der Musikschule Neubiberg.

Dienstag, 14. Oktober, 27. Januar, 3. März, 9:30 bis 11 Uhr
Seniorenbegegnungsstätte
Kostenfrei
Mit Anmeldung

Singen mit Frau Sepp

Singen macht fröhlich und verbindet – besonders in vertrauter Runde. Ingrid Sepp führt mit bekannten Liedern und schönen Melodien durch den Nachmittag. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht – ob laut, leise oder einfach mit einem Lächeln. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um das gemeinsame Erlebnis. Eine Stunde voller Musik,

Erinnerungen und guter Laune. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, 24. Oktober, 28. November, 19. Dezember, 30. Januar, 27. Februar, 27. März, 15:30 Uhr bis 17 Uhr (neue Uhrzeit)

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 5 Euro/4 Euro mit S-Pass

Mit Anmeldung bis Donnerstag vor der Singstunde

Sport und Bewegung

Taiji Qigong – sanfte Bewegungen

Foto: Qingmei Tong

Qingmei Tong leitet die Gruppe durch Qigong-Übungen zur Kräftigung der Lunge an. Durch eine Kombination aus Bewusstsein und körperlichen Bewegungen mit bedachter Atmung wird das Ursprungs-Qi (Yuan-Qi) der Nieren gestärkt sowie die Lungenfunktion verbessert. Die Übungen sind einfach zu erlernen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, ab 1. Oktober, 10:30 bis 11:30 Uhr

Wöchentlich

Haus für Weiterbildung, Kleiner Saal, 1. Obergeschoss

Kostenfrei

Mit Anmeldung vor der ersten Teilnahme

Nordic Walking im Landschaftspark

Bewegung an der frischen Luft ist wohltuend – besonders in Gemeinschaft. Beim Nordic Walking geht die Gruppe unter der Leitung von Günter Heberlein in gemäßigtem Tempo durch den Landschaftspark. Die Strecke wird so gewählt, dass alle gut mitkommen. Anfänger sind herzlich willkommen – eine kurze Einführung in Technik und Tempo gibt es auf Wunsch zu Beginn. Bitte wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe tragen – und natürlich die Walking-Stöcke nicht vergessen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, ab 2. Oktober, 10 bis 11 Uhr

Wöchentlich

Landschaftspark, Treffpunkt am Friedhof

Kostenfrei

Mit Anmeldung

Bergwandern

Eine Gruppe von Senioren wandert alle zwei Wochen mit Ernst Häupler im Alpenvorland. Die Informationen zur Wanderung und Streckenverlauf erfahren Sie auf den Aushängen in der Seniorenbegegnungsstätte. Fahrten zum Startpunkt organisiert die Gruppe eigenverantwortlich. Melden

Sie sich 24 Stunden vorher in der Seniorenbegegnungsstätte an. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 2./16./30. Oktober, 13./27. November, 11. Dezember, 8./22. Januar, 5./19. Februar, 5./19. März

Abfahrtzeit je nach Ziel

Treffpunkt Seniorenbegegnungsstätte

Mit Anmeldung

Tischtennis

Alle tischtennisbegeisterten Damen und Herren ab 63 Jahren sind herzlich eingeladen, gemeinsam den kleinen weißen Ball über das Netz zu schlagen. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, die Förderung von geistiger und körperlicher Fitness – und natürlich das gesellige Miteinander. Bitte beachten: Es handelt sich nicht um einen Anfängerkurs. Ein gewisses Grundniveau im Umgang mit Schläger und Ball sollte vorhanden sein. Mit halbjährlicher Anmeldung in der Seniorenbegegnungsstätte. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, ab 6. Oktober und Freitag, ab 10. Oktober, 9 bis 11 Uhr

Wöchentlich

Sportzentrum, Zwergerstraße 26–28

Kostenbeitrag 30 Euro/20 Euro mit S-Pass je Programmheft

Mit Anmeldung

Line Dance

Ohne Partnerin und Partner, in Reihen hinter- und nebeneinander: das ist Line Dance. Tanzbegeisterte Seniorinnen und Senioren kommen zu passender Musik ins Schwitzen. Fröhliche Stimmung und Spaß an der Bewegung sind Programm. Bitte Hallenschuhe und Getränk mitbringen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, ab 6. Oktober, 15:15 bis 16:15 Uhr (neue Uhrzeit)

Wöchentlich

Haus für Weiterbildung, Untergeschoss, Gesundheitsraum U 11

Kostenbeitrag 5 Euro pro Monat

Mit Anmeldung, begrenzte Plätze

Sitzgymnastik

Mit leichten Dehn- und Kräftigungsübungen beweglich bleiben und die Muskeln stärken – das ist auf schonende Weise auch im Sitzen möglich. Gemeinsam in Schwung kommen und mit Musik in den Tag starten, gehört zum Inhalt des Kurses. Das Angebot ist auf die körperliche Aktivierung ausgerichtet. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, 1./8./15. Oktober, 5./19. November, 10./17. Dezember, 14./21./28. Januar, 9:30 bis 10:15 Uhr

30 Euro/25 Euro mit S-Pass pro 10 Termine

Seniorenbegegnungsstätte

Mit Anmeldung

Bunte Schritte – Internationale Tänze

Foto: mit KI erstellt, bearb. SBS

Willkommen sind alle Damen und Herren mit und ohne Vorkenntnisse, die Freude an Musik und Tanz haben. Auf dem Programm stehen abwechslungsreiche Tänze aus aller Welt, die für alle umsetzbar sind. „Tanzen ist die beste Medizin" – der Organismus kommt in Schwung, die grauen Zellen sind gefordert, Musik und gemeinsames Tanzen in einer fröhlichen Gruppe sorgen für gute Laune!

Bitte gut sitzende Schuhe mit sauberen Sohlen mitbringen. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Freitag, 10. Oktober erstes Kennenlernen, 14:15 bis 15:30 Uhr

Freitag, 24./31. Oktober, 7./14./21./28. November, 5./12./19. Dezember, 14:15 bis 15:30 Uhr, 45 Euro

Freitag, 9./16./23./30. Januar, 6./13./20./27. Februar, 6./13./20./27. März, 14:15 bis 15:30 Uhr, 60 Euro

Ballettschule Ottobrunn, Arastraße 2 (Gebäude D im Erdgeschoss)

Mit Anmeldung

Talwandern

Die Talwandergruppe trifft sich regelmäßig zu gemeinsamen Spaziergängen durch schöne und meist flache Landschaften. Dabei stehen Bewegung, Naturerlebnis und geselliges Beisammensein im Vordergrund. Die Touren sind gut machbar und ideal für alle, die gerne draußen unterwegs sind und sich gern austauschen. Für verschiedene Streckenabschnitte nutzt die Gruppe den MVV. Mit Anmeldung in der Seniorenbegegnungsstätte. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte in Kooperation mit dem Seniorenzentrumsbeirat.

Dienstag, 7./21. Oktober, 4./18. November, 2./16. Dezember, 13./27. Januar, 10./24. Februar, 10./24. März

Treffpunkt und Abfahrt nach Aushang

Kostenfrei zuzüglich Fahrkarte

Mit Anmeldung

Bewegungsseminar – durch das Leben GEHEN

Gehen ist im Leben mehr als Fortbewegung. In diesem Seminar erleben Sie das Gehen neu und bewusst. Die Kinästhetik-Trainerin Ruth Rehm und die Trainerin für kreatives Lernen Barbara Tewich lassen das Gehen im Raum und in der nahen Umgebung lebendig werden. Bitte bringen Sie Decke, Socken, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Wanderstöcke (falls vorhanden) und eine Kleinigkeit für Ihr Mittagessen mit. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Samstag, 25. Oktober 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Sonntag, 26. Oktober 9 bis 12 Uhr

Seniorenbegegnungsstätte

Kostenbeitrag 35 Euro ab 10 Personen

Kostenbeitrag 40 Euro bei 7 bis 9 Personen

Mit Anmeldung bis zum Montag, 20. Oktober

Achtsame Gymnastik im Sitzen

Mit abwechslungsreichen Übungen die Beweglichkeit erhalten, ist das Ziel dieses Kurses. Zusammen aktivieren Sie einzelne Körperregionen im Sitzen und trainieren das Gleichgewicht im Stehen. Ursula Thiering gestaltet die Stunden mit unterschiedlichen Materialien und leitet alle Übungen achtsam an. Eine Veranstaltung der Seniorenbegegnungsstätte.

Montag, ab 10. November, 13:45 bis 14:45 Uhr

Wöchentlich

Haus für Weiterbildung, Untergeschoss, Gesundheitsraum U11

Kostenbeitrag 30 Euro/25 Euro mit S-Pass pro 10 Termine

Mit Anmeldung vor der ersten Teilnahme

Kooperation mit der VHS

Logo: vhs_südost

Yoga auf dem Stuhl 70 plus

In diesem Kurs nutzen wir Stühle als Hilfsmittel, um die Übungen sicher im Sitzen und Stehen auszuführen. Der Körper wird behutsam mobilisiert und seine Bewegungsmöglichkeit erweitert. Konzentrationsübungen ergänzen die Stunde und tragen zur weiteren Verbesserung der Bewusstseinskräfte bei. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken. Eine Veranstaltung der VHS SüdOst in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte.

Mittwoch, 8./15./22./29. Oktober, 12./19./26. November, 10:30 bis 11:30 Uhr

Haus für Weiterbildung, Untergeschoss, Gesundheitsraum U11

Kosten 44 Euro

Mit Anmeldung VHS SüdOst, Telefon 089/442 38 90, info@vhs-suedost.de

---

Mittwoch, 3./10./17. Dezember, 14./21./28. Januar, 10:30 bis 11:45 Uhr

Haus für Weiterbildung, Untergeschoss, Gesundheitsraum U11

Kosten 44 Euro

Mit Anmeldung VHS SüdOst, Telefon 089/442 38 90, info@vhs-suedost.de

Trittsicher und schwindelfrei im Alltag für Fortgeschrittene oder Wiederholer

Ein Kurs, in dem das Gleichgewicht trainiert wird und Übungen für das sichere und kontrollierte Aufsetzen des Fußes bei verschiedenen Untergründen durchgeführt werden. Schwindelfreiheit ist eine Voraussetzung für Trittsicherheit und wird in diesem Kurs geschult. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Eine Veranstaltung der VHS SüdOst in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag, 7./14./21./28. Oktober, 15:15 bis 16:15 Uhr

Neubiberg Zentrum Floriansanger 3, Raum 1

Kosten 36 Euro

Mit Anmeldung VHS SüdOst, Telefon 089/442 38 90, info@vhs-suedost.de

Qigong im Sitzen

Erlebe Qigong in ihrer sanften Art durch Bewegung, Atmung, Fantasiereisen für alle Altersgruppen. Qigong im Sitzen ist eine wunderbare Kunst, die sowohl für ungeübte, ältere Menschen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet ist. Übungen aus dem Stillen-Qigong, 5-Elemente-Qigong und Rücken-Qigong verhelfen zu mehr innerem Gleichgewicht. Wenn es der Körper erlaubt, können die Übungen auch im Stehen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch oder Decke. Eine Veranstaltung der VHS SüdOst in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte.

Dienstag, 7./14./21./28. Oktober, 11./18./25. November, 2. Dezember, 9:30 bis 11 Uhr

Haus für Weiterbildung, Untergeschoss, Gesundheitsraum U11

89 Euro für 5–6 Personen, 67 Euro ab 7 Personen

Mit Anmeldung VHS SüdOst, Telefon 089/442 38 90, info@vhs-suedost.de

Feldenkrais – Methode Bewusstheit durch Bewegung

Bei dieser Methode gibt es für jedes Gelenk und jede Muskelgruppe gezielte Übungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden können. Sie bieten oft Entlastung, wirken Schmerzen und Verspannungen entgegen und führen schnell zu einer Steigerung der Flexibilität, besserer Körperhaltung und mehr Wohlbefinden. Die Feldenkrais-Übungen sind für jeden geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken. Eine Veranstaltung der VHS SüdOst in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte.

Donnerstag, 16./23./30. Oktober, 13./20./27. November, 4./11./18. Dezember, 15./22./29. Januar, 5./12. Februar, 15 bis 16 Uhr

Neubiberg Zentrum Floriansanger 3, Raum 1

104 Euro für 5–6 Personen, 78 Euro ab 7 Personen

Mit Anmeldung VHS SüdOst, Telefon 089/442 38 90, info@vhs-suedost.de

Veranstaltungsübersicht – regelmäßige Gruppen

Montag			
9:00	Tischtennis	wöchentlich	S. 82
13:45	Achtsame Gymnastik	wöchentlich	S. 87
14:00	Kartenspielen	wöchentlich	S. 58
15:15	Line Dance	wöchentlich	S. 83
17:30	Französisch am Montag	wöchentlich	S. 70
Dienstag			
10:00	Offener Handarbeitstreff	wöchentlich	S. 75
14:30	Brett- und Würfelspiele	wöchentlich	S. 59
Mittwoch			
10:00	Französisch am Mittwoch	wöchentlich	S. 70
10:30	Taiji Qigong	wöchentlich	S. 80
14:00	Töpfern & keramisches Gestalten	wöchentlich	S. 74
15:00	Gedächtnistraining am Mittwoch	wöchentlich	S. 69
Donnerstag			
10:00	Gedächtnistraining am Donnerstag	wöchentlich	S. 71
10:00	Nordic Walking	wöchentlich	S. 81
Freitag			
9:00	Tischtennis	wöchentlich	S. 82
9:30	Malen am Freitag	wöchentlich	S. 74
14:15	Bunte Schritte – Internationale Tänze	wöchentlich	S. 85
14:30	Schach am Freitag	wöchentlich	S. 60

Veranstaltungsübersicht

Oktober

Mi. 01.10.	9:30	Sitzgymnastik
Do. 02.10.		Bergwandern
Di. 07.10.		Talwandern
	13:00	Digital Café
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 08.10.	9:30	Sitzgymnastik
	12:00	Mittagstisch
Do. 09.10.	15:00	Kursleitertreffen
Fr. 10.10.	14.15	Eröffnungsveranstaltung „Bunte Schritte – Internationale Tänze“
	18:00	Musik: Mitsingkonzert – Schlager und alte Volkslieder
Di. 14.10.	9:30	Singen mit Frau Bopp
	10:00	Malen am Dienstag
		Kinonachmittag
	15:00	Trauersprechstunde
Mi. 15.10.	9:30	Sitzgymnastik
	9:45	Ausflug: Heimatmuseum Unterhaching
Do. 16.10.		Bergwandern
	14:30	Plauder- und Vorlesestunde
Fr. 17.10.	10:00	Buch und Brezn
So. 19.10.	14:30	Sonntagscafé
Di. 21.10.		Talwandern
	10:00	Locaboo Einführung
	15:00	Malen für die Seele
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 22.10.	12:00	Mittagstisch
Do. 23.10.	15:00	Filmvorführung: Ruinenschleicher und Schachterleis
	16:00	Digital Café
	18:00	Männerstammtisch
Fr. 24.10.	15:30	Singen mit Frau Sepp
Sa. 25.10.	9:00	Bewegungsseminar – durch das Leben GEHEN
So. 26.10.	9:00	Bewegungsseminar – durch das Leben GEHEN
Mo. 27.10.	15:00	Vortrag: Abwehrkräfte stärken – mit der richtigen Ernährung
Mi. 29.10.	9:30	Gemeinsames Herbstfrühstück
Do. 30.10.		Bergwandern
	14:00	Locaboo Einführung
	15:00	Literarisches Kabinett

November

Mo. 03.11.	14:30	Vortrag: Unerwartete Kosten im Alter und in der Pflege vermeiden
Di. 04.11.		Talwandern
	13:00	Digital Café
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 05.11.	9:30	Sitzgymnastik

Do. 06.11.	10:00	Gemeinsam Fasching vorbereiten
	14:30	Plauder- und Vorlesestunde
Mo. 10.11.	15:00	Vortrag: Online-Banking – aber sicher!
Di. 11.11.	10:00	Malen am Dienstag
		Kinonachmittag
Mi. 12.11.	12:00	Mittagstisch
Do. 13.11.		Bergwandern
	15:00	Vortrag: Mobil bleiben – aber sicher!
	18:00	Männerstammtisch
So. 16.11.	14:30	Sonntagscafé
Mo. 17.11.	9:30	Basteln für die Weihnachtsfeier
Di. 18.11.		Talwandern
	15:00	Telefon Club
	6:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 19.11.	9:30	Sitzgymnastik
	14:30	Seniorenbürgergespräch – Senioren bringen sich ein
Do. 20.11.	16:00	Digital Café
Fr. 21.11.	10:00	Buch und Brezn
	18:00	Inklusives Konzert – Ein Abend voller Musik
So. 23.11.	14:00	Theater im Leiberheim
Mo. 24.11.	9:30	Basteln für die Weihnachtsfeier
Mi. 26.11.	12:00	Mittagstisch
	13:40	Ausflug: Psychiatrie-Museum
Do. 27.11.	15:00	Musik: Hörgeschichten mit Michael Kummer
		Bergwandern
Fr. 28.11.	14:00	Origami
	15:30	Singen mit Frau Sepp

Dezember

Di. 02.12.		Talwandern
	13:00	Digital Café
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 03.12.	9:30	Gemeinsames Adventsfrühstück
Do. 04.12.	9:45	Ausflug: Krippensammlung
So. 07.12.	14:30	Sonntagscafé
Mo. 08.12.		Ausflug: Salzburger Adventsingen
Di. 09.12.	10:00	Karten basteln für Weihachten
	15:00	Programmitgestaltung
Mi. 10.12.	9:30	Sitzgymnastik
	12:00	Mittagstisch
Do. 11.12.		Bergwandern
	14:30	Märchenstunde vom Wünschen, Schenken und vom Licht
Sa. 13.12.	14:00	Weihnachtsfeier der Neubiberger Senioren
Di. 16.12.		Talwandern
	10:00	Malen am Dienstag
	15:00	Telefon Club

	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 17.12.	9:30	Sitzgymnastik
Do. 18.12.	14:30	Plauder- und Vorlesestunde
	18:00	Männerstammtisch
Fr. 19.12.	10:00	Buch und Brezn
	15:30	Weihnachtliches Singen mit Frau Sepp
Mi. 24.12.	14:30	Kaffeetrinken am Heiligen Abend

Vom 24. Dezember bis einschließlich 6. Januar
bleibt die Seniorenbegegnungsstätte geschlossen

Januar

Do. 08.01.		Bergwandern
So. 11.01.	14:30	Sonntagscafé
Di. 13.01.		Talwandern
	10:00	Malen am Dienstag
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 14.01.	9:30	Sitzgymnastik
	12:00	Mittagstisch
Do. 15.01.	15:00	Filmvorführung: Pilgerreise Frankreich
	16:00	Digital Café
	18:00	Männerstammtisch
Sa. 17.01.	11:00	Neujahrsfrühschoppen für Senioren
Mo. 19.01.	10:00	Locaboo Einführung
Di. 20.01.		Kinonachmittag
Mi. 21.01.	9:00	Ausflug: FRITZ – Mühlenbäckerei
	9:30	Sitzgymnastik
Do. 22.01.		Bergwandern
	15:00	Filmvorführung: 100 Jahre Zeitreise
Fr. 23.01.	8:27	Ausflug: Pferdeschlittenfahrt
	10:00	Buch und Brezn
Mo. 26.01.	14:30	Vortrag: Wohnungsanpassung
Di. 27.01.		Talwandern
	9:30	Singen mit Frau Bopp
	15:00	Telefon Club
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 28.01.	9:30	Sitzgymnastik
	12:00	Mittagstisch
Do. 29.01.	14:30	Plauder- und Vorlesestunde
Fr. 30.01.	15:30	Singen mit Frau Sepp

Februar

Di. 03.02.	13:00	Digital Café
Do. 05.02.		Bergwandern
	14:30	Vortrag: Finanzielle Sicherheit im Alter
So. 08.02.	14:00	Theater im Leiberheim
Di. 10.02.		Talwandern
	10:00	Malen am Dienstag
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag

Mi. 11.02.	12:00	Mittagstisch
Do. 12.02.	11:11	Faschingsfeier der Senioren
So. 15.02.	14:30	Sonntagscafé
Di. 17.02.		Kinonachmittag
Mi. 18.02.	12:00	Ausflug: Fischessen am Aschermittwoch
Do. 19.02.		Bergwandern
	16:00	Digital Café
	18:00	Männerstammtisch
Fr. 20.02.	10:00	Buch und Brezn
Di. 24.02.		Talwandern
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 25.02.	12:00	Mittagstisch
Do. 26.02.	8:45	Ausflug: Reich der Kristalle
	14:30	Plauder- und Vorlesestunde
Fr. 27.02.	15:30	Singen mit Frau Sepp

März

Di. 03.03.	9:30	Singen mit Frau Bopp
Do. 05.03.		Bergwandern
Fr. 06.03.	14:00	Origami
Di. 10.03.		Talwandern
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 11.03.	12:00	Mittagstisch
Do. 12.03.	14:30	Karten basteln für Geburtstage und Feste
Fr. 13.03.	14:00	Jung hilft Alt: Die Digitale Welt zu verstehen
So. 15.03.	14:00	Theater im Leiberheim
Di. 17.03.	10:00	Malen am Dienstag
		Kinonachmittag
Do. 19.03.		Bergwandern
	8:45	Ausflug: Münzsammlung
	18:00	Männerstammtisch
Fr. 20.03.	10:00	Buch und Brezn
So. 22.03.	14:30	Sonntagscafé
Mo. 23.03.	10:00	Kursleitertreffen
Di. 24.03.		Talwandern
	15:00	Telefon Club
	16:30	Englischer Gesprächskreis am Dienstag
Mi. 25.03.	12:00	Mittagstisch
Do. 26.03.	14:30	Plauder- und Vorlesestunde
Fr. 27.03.	15:30	Singen mit Frau Sepp

Übersicht aller Veranstaltungsorte

Aula der Grundschule Neubiberg
Rathausplatz 9
85579 Neubiberg

Ballettschule Ottobrunn
Arastraße 2 (Gebäude D im EG)
85579 Neubiberg

Ev. Corneliuskirche
Wendelsteinstraße 1
85579 Neubiberg

Gymnasium Neubiberg
Cramer-Klett-Straße 10
85579 Neubiberg

Haus der Senioren
Mozartstraße 68
85521 Ottobrunn

Haus für Weiterbildung
Rathausplatz 8
85579 Neubiberg

Kath. Pfarrheim Rosenkranzkönigin
Kaiserstraße 4b
85579 Neubiberg

Parkplatz am Friedhof
Auf der Heid
85579 Neubiberg

Restaurant EL GRECO
Werner-Heisenberg-Weg 2
85579 Neubiberg

Restaurant MINOA
Zwergerstraße 28
85579 Neubiberg

Seniorenbegegnungsstätte
Bahnhofsplatz 1
85579 Neubiberg

Sportzentrum, Mehrzweckhalle
Zwergerstraße 26–28
85579 Neubiberg

Wirtshaus Leiberheim
Nixenweg 9
85579 Neubiberg

Notizen

Notizen

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.

Chef vom Dienst
Simon Kuklinski

Redaktion
Kerstin Stiefermann, Daniela Molinaro

Anzeigen
Serpil Cigdem
Telefon 089/600 12-856
seniorenzentrum@neubiberg.de

Titelbild
Bunte Schritte – Internationale Tänze
mit KI erstellt, bearb. SBS

Layout und Satz
Sally Braune

Druck
Fibo Druck- und Verlags GmbH, München

Auflage
2.500

Erscheinungsweise
halbjährlich

Veranstaltungshinweise auch online unter
www.neubiberg.de

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Szene ist am Freitag, 20. Februar 2026.

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, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger sind nur nach schriftlicher Zustimmung des Herausgebers erlaubt.

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

Senioren- und Pflegeheim Ludwig Feuerbach

Albrecht-Dürer-Straße 23
85579 Neubiberg

Unser Haus, Baujahr 2000, befindet sich in ruhiger Lage und verfügt über einen eigenen Park mit ca. 5000m^2, 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