

# Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Eine Einrichtung der Caritas Fürstenfeldbruck – offen für alle  
im Seniorenhaus am Kolpingweg 2, 82223 Eichenau  
Telefon: 0 81 41 / 8 02 29



Träger: Caritasverband  
der Erzdiözese München  
und Freising e.V.



**Programm**  
**September bis Dezember 2019**

# Liebe Seniorinnen und Senioren in Eichenau und Umgebung!

Die Senioren Begegnungsstätte heißt Sie auch nach der Sommerpause wieder recht herzlich willkommen. Hoffentlich konnten Sie den Sommer in vollen Zügen genießen, haben Licht und Sonne getankt und können sich jetzt auf Herbst und Winter freuen.

In dieser Zeit freuen wir uns, Sie wieder zu neuen Angeboten, Vorträgen und unserem Sonntags Café begrüßen zu dürfen.

Am 27. September laden wir Sie ein zur Auftaktveranstaltung unseres neuen Angebots:

## „Digitale Medienwelt“ für Senioren/-innen

Für den Umgang mit Smartphone oder Tablet ist man nie zu alt! Hier können Sie Ihre Fragen stellen, sich zeigen lassen, wenn's nicht mehr weiter geht und natürlich jede Menge Neues erfahren, immer einfach erklärt!



Wussten Sie schon, dass Sie unsere Räume auch mieten können? Bei Interesse, einfach anrufen!



*Ihre Christine Hack*

Leiterin der Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Die SBS wird unterstützt von ...

Gemeinde Eichenau

Kath. Pfarrei Zu den Hl. Schutzengeln Eichenau

Caritas Fürstenfeldbruck

Förderverein KAV Eichenau e.V.



Ein herzliches Dankeschön an unsere Unterstützer!

# Inhalte

Sport, Gesundheit & Fitness (Kurzübersicht)

Seite 4-5

Terminübersichten: Mai bis August

Seite 6 - 9

Regelmäßige, wöchentliche,  
monatliche Angebote:

Treffen, Wandern, Tanz, PC Stammtisch

Seite 10 - 20

Einzeltermine September bis Dezember 2019

Vorträge, Museumsbesuche, Ausflüge, Feste

Seite 21 - 25

Fachstelle für pflegende Angehörige

Seite 26

Hinweise zur Kursteilnahme

Seite 27

Impressum

Seite 28

Terminänderungen vorbehalten.

Bitte beachten Sie die jeweiligen Aushänge und die Informationen im Gemeindeblatt und im Internet.

Bürozeiten: nach Vereinbarung

Büro geschlossen: 02. und 04. Oktober 2019

# Sport, Gesundheit & Fitness

September 2019 bis einschließlich Februar 2020

Montag	<b>Tai-Chi</b>	Wöchentlich, Montag 8:45- 9:45 Uhr
	Leitung: Alois Krieg. 19 Termine, 76,- €	
	<b>Pilates-Kurs</b>	Wöchentlich, Montag 9.45 – 10.45 Uhr
	Leitung: Petra Pagel 20 Termine, 80,- €	
	<b>Reha- Gymnastik Rücken Fit</b>	Wöchentlich, Montag 11:00 – 12:00 Uhr
	Leitung: Petra Pagel 20 Termine, 80,- €	
Dienstag	<b>Reha-Gymnastik Osteoporose</b>	Wöchentlich, Dienstag 09:00 -10:00 Uhr
	Leitung: Reinhild Friederichs 21 Termine, 84,- €	
	<b>Seniorengymnastik</b>	Wöchentlich, Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr
	Leitung: Reinhild Friederichs 21 Termine, 84,- €	

# Sport, Gesundheit & Fitness

September 2019 bis einschließlich Februar 2020

Dienstag	<b>Reha- Fitness- Gymnastik bei oder nach Krebs</b>	Wöchentlich, Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr
	Leitung: Petra Pagel, Übungsleiterin für Rehabilitation, Sport in der Krebsnachsorge. 21 Termine, 84,- €	
	<b>QiGong am Abend</b>	Wöchentlich Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
	Leitung: Petra Pagel 21 Termine, 84,- €	
	<b>Sanftes Yoga</b>	Wöchentlich Dienstag 18:30 – 19:45 Uhr
Kurs vom 10. Sept. bis 12. Nov. 10 Termine, 60,- €		
Mittwoch	<b>QiGong</b>	Wöchentlich, Mittwoch, Kurs 1: 8:30 – 9:30 Uhr, Kurs 2: 9:45 – 10:45 Uhr
	Leitung: Petra Pagel. 21 Termine, 84,- €	
Donnerstag	<b>Osteoporose- Gymnastik</b>	Wöchentlich, Donnerstag, 8:45 – 9:45 Uhr
	Leitung: Reinhild Friederichs 20 Termine, 84,- €	

# Termine September 2019

Sporttermine siehe Seiten 4 und 5

<b>1</b>	<b>So</b>		
2	Mo	- Montags-Treff	36. KW
3	Di	- Radltour: Wörthsee	
4	Mi		
5	Do	- Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
6	Fr	- PC Stammtisch	
<b>7</b>	<b>Sa</b>		
<b>8</b>	<b>So</b>		
9	Mo	- Montags-Treff	37. KW
10	Di	- Wanderung: Farchant - Sanftes Yoga	
11	Mi		
12	Do	- Donnersdoggruppen	
13	Fr	- PC Stammtisch	
<b>14</b>	<b>Sa</b>		
<b>15</b>	<b>So</b>		
16	Mo	- Montags-Treff	38. KW
17	Di	- Sanftes Yoga	
18	Mi		
19	Do	- Offene Sprechstunde für seelische Gesundheit im Alter - Gesund und aktiv mit Tanz	
20	Fr	- PC Stammtisch - Singen mit Frau Gemperlein	
<b>21</b>	<b>Sa</b>		
<b>22</b>	<b>So</b>		
23	Mo	- Montags-Treff	39. KW
24	Di	- Wanderung: Aubinger Lohe - Sanftes Yoga	
25	Mi		
26	Do	- Donnersdoggruppen - Gesund und aktiv mit Tanz	
27	Fr	- PC Stammtisch - Neu: Digitale Medienwelt für Senioren (Auftaktveranstaltung)	
<b>28</b>	<b>Sa</b>		
<b>29</b>	<b>So</b>		
30	Mo	- Montags-Treff	40. KW

# Termine Oktober 2019

1	Di	- Radltour: Wenigmünchen - Sanftes Yoga	
2	Mi		
3	<b>Do</b>	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	
4	Fr	- PC Stammtisch	
5	<b>Sa</b>		
6	<b>So</b>	- Sonntags-Cafe	
7	Mo	- Montags-Treff	41. KW
8	Di	- Wanderung: Herzog Wilhelm - Schleißheim - Digitale Medienwelt für Senioren - Sanftes Yoga	
9	Mi		
10	Do	- Gesprächskreis mit Marlies Kolbe - Donnersdogsgruppen - Gesund und aktiv mit Tanz	
11	Fr	- PC Stammtisch	
12	<b>Sa</b>		
13	<b>So</b>		
14	Mo	- Montags-Treff	42. KW
15	Di	- Sanftes Yoga	
16	Mi		
17	Do		
18	Fr	- PC Stammtisch	
19	<b>Sa</b>		
20	<b>So</b>		
21	Mo	- Montags-Treff	43. KW
22	Di	- Wanderung: Türkenfeld - Geltendorf - Museumsbesuch: Alte Pinakothek - Sanftes Yoga	
23	Mi		
24	Do	- Donnersdogsgruppen - Gesund und aktiv mit Tanz	
25	Fr	- PC Stammtisch - Café im Takt	
26	<b>Sa</b>		
27	<b>So</b>	Ende der Sommerzeit	
28	Mo	- Montags-Treff	44. KW
29	Di	- Sanftes Yoga	- kein Sport -
30	Mi	- Runter vom Sofa	- kein Sport -
31	Do	Reformationstag	- kein Sport -

# Termine November 2019

<b>1</b>	<b>Fr</b>	<b>Allerheiligen</b>	
<b>2</b>	<b>Sa</b>		
<b>3</b>	<b>So</b>		
4	Mo	- Montags-Treff	45. KW
5	Di	- Digitale Medienwelt - Sanftes Yoga	
6	Mi	- Vortrag: "Sterbebegleitung"	
7	Do	- Donnersdogsgruppen - Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
8	Fr	- PC Stammtisch - Singen mit Frau Gemperlein	
<b>9</b>	<b>Sa</b>		
<b>10</b>	<b>So</b>	- Sonntags-Cafe	
11	Mo	- Montags-Treff	46. KW
12	Di	- Wanderung: Fürstenfeldbruck - Sanftes Yoga	
13	Mi		
14	Do	- Gesund und aktiv mit Tanz	
15	Fr	- PC Stammtisch	
<b>16</b>	<b>Sa</b>		
<b>17</b>	<b>So</b>		
18	Mo	- Montags-Treff	47. KW
19	Di		
20	Mi		
21	Do	- Donnersdogsgruppen - Offene Sprechstunde für seelische Gesundheit im Alter - Filmnachmittag	
22	Fr	- PC Stammtisch	
<b>23</b>	<b>Sa</b>		
<b>24</b>	<b>So</b>		
25	Mo	- Montags-Treff	48. KW
26	Di	- Wanderung: nächtliches München	
27	Mi		
28	Do	- Gesund und aktiv mit Tanz	
29	Fr	- PC Stammtisch	
<b>30</b>	<b>Sa</b>		



# Termine Dezember 2019

<b>1</b>	<b>So</b>	1. Advent	
2	Mo	- Montags-Treff	49. KW
3	Di	- Digitale Medienwelt	
4	Mi	- Vortrag: „Call Center und ihre Betrugsmaschen“	
5	Do	- Donnersdogsgruppen - Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
6	Fr	- PC Stammtisch - Singen mit Frau Gemperlein	
<b>7</b>	<b>Sa</b>		
<b>8</b>	<b>So</b>		
9	Mo	- Montags-Treff	50. KW
10	Di		
11	Mi	- Wanderung: Christkindlmarkt	
12	Do	- Gesund und aktiv mit Tanz	
13	Fr	- PC Stammtisch	
<b>14</b>	<b>Sa</b>		
<b>15</b>	<b>So</b>	- Sonntags-Cafe	
16	Mo	- Montags-Treff	51. KW
17	Di	- Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren	
18	Mi		
19	Do	- Donnersdogsgruppen - Offene Sprechstunde für seelische Gesundheit im Alter	
20	Fr	- PC Stammtisch	
<b>21</b>	<b>Sa</b>		
<b>22</b>	<b>So</b>		
23	Mo		- Weihnachtsferien - 52. KW
24	Di	Heiligabend	- Weihnachtsferien -
<b>25</b>	<b>Mi</b>	<b>1. Weihnachtstag</b>	- Weihnachtsferien -
<b>26</b>	<b>Do</b>	<b>2. Weihnachtstag</b>	- Weihnachtsferien -
27	Fr		- Weihnachtsferien -
<b>28</b>	<b>Sa</b>		
<b>29</b>	<b>So</b>		
30	Mo		- Weihnachtsferien - 1. KW
<b>31</b>	<b>Di</b>	<b>Silvester</b>	- Weihnachtsferien -

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## Radl-Touren

Jeden ersten Dienstag im Monat  
Treffpunkt: 9:30 Uhr  
an der SBS

Kosten: € 2,50 Beitrag  
Leitung:  
Werner Müller und  
Dieter Gugel

Einmal im Monat treffen sich „die Radler“ zu ausgiebigen Radltouren. Immer wieder werden neue Wege und Ziele angeboten.

Entfernung immer ca. 40 - 50 Km. Die Radlausflüge sind verbunden mit einem gemeinsamen Mittagessen.



## Termine

### Di 03.09. Wörthsee - Runde

Attraktionen: Kurzer Knüppelweg durch das Moor (zu Fuß), Wörthsee (Bademöglichkeit), Alpenpanorama

Einkehr: Il Kiosko

Kosten: 2,50 € Beitrag

Leitung: Werner Müller und Dieter Gugel

---

### Di 01.10. Wenigmünchen - Runde

Attraktionen: Kalvarienberg / Heilig Blut

Einkehr N.N. Mammendorf

Kosten: 2,50 € Beitrag

Leitung: Werner Müller und Dieter Gugel

---

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## Wanderungen

**Monatlich**  
**2. und 4.**  
**Dienstag**

Kosten pro Wanderung:  
**2,50 € pro Person**  
+ Kosten für Fahrt und ggf. Eintritt

Im Wechsel mit Stadtrundgängen in München oder Ausflügen. Wir bitten die Teilnehmer an den Wanderungen, auf die angegebenen Schwierigkeitsgrade zu achten und sich nicht zu überschätzen. Neueinsteigern empfehlen wir mit einer leichten Wanderung zu beginnen, um die Kondition zu testen. Eventuell können Sie Rücksprache mit den Wanderleitern nehmen.



Bild: Fotolia

Vergessen Sie nicht etwas zu trinken und gegebenenfalls auch eine kleine Brotzeit einzupacken. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

**Dienstag 10. Sept. 09:00 Uhr, S-Bahn Eichenau**

**Wanderung: Farchant über Bergruine Werdenfels nach Garmisch:**

Wir fahren mit S-Bahn und Zug bis Farchant und wandern von dort aus zur Bergruine Werdenfels, hier kehren wir ein. Dann weiter über Kramerplateau-Weg (evtl. Pflegersee) und zur Kriegergedächtniskapelle nach Garmisch.

Schwierigkeit: mittel, 300 Höhenmeter

Ausrüstung: Wanderschuhe, Stöcke, Brotzeit, Getränke

Einkehr: Werdenfelser Hütte

Kosten: 2,50 € Beitrag + Fahrtkosten

Anmeldung: bis Montag 09. September, 12:00 Uhr bei

Leitung: Annelise Bretschneider Tel.: 08141/818690

Wanderung

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## Wanderung

**Dienstag 24. September 09:00 Uhr, S-Bahn Eichenau**

**Wanderung: Aubinger Lohe**

Wir fahren mit S-Bahn bis Puchheim und gehen dann durch die Aubinger Lohe zum Bienenheim

Schwierigkeit: leicht

Einkehr: Im Bienenheim

Kosten: 2, 50 € Beitrag + Fahrt

Leitung: Christine Hack

**Dienstag 08. Oktober 09:00 Uhr, S-Bahn Eichenau**

**Wanderung: Wir „pilgern“ mit Herzog Wilhelm V. und enden mit einem „Höhenflug“ in Schleißheim**

Schwierigkeit: ca. 13 Km, ebene Strecke

Mittagessen: ist eingeplant

Kosten: 2,50 € + Fahrt + 5,00 € Eintritt

Leitung: Dieter Sinner Tel.:0151/15665611

**Dienstag 22. Oktober 09:30 Uhr, S-Bahn Eichenau**

**Wanderung: Von Türkenfeld nach Geltendorf.**

Mit der S-Bahn nach Türkenfeld, von dort aus über den Steingassenberg auf Wald- und Wiesenwegen nach Geltendorf.

Rückweg zum Bahnhof Geltendorf.

Gehzeit: 1 ½ Std.

Schwierigkeit: eine leichte Steigung, insgesamt leichte Wanderung

Einkehr: Im alten Wirt

Kosten: 2,50 € Beitrag + Fahrt

Leitung: Gerda Gugel und Gerti Engelhardt (Tel. 08141/72307)

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

**Dienstag 12. November, 10:00 Uhr, an der SBS**

## **Wanderung: Nach Fürstenfeldbruck**

Wir wandern über die Emmeringer Leite oder den Höhenweg (je nach Wetterlage) nach Fürstenfeldbruck

Kosten: 2,50 € Beitrag + Fahrtkosten

Schwierigkeit: mittel, Gehzeit ca. 3 Stunden

Mittagessen: Zur Leite

Leitung: Gerda Gugel (08141/72307)

**Dienstag 26. November 18:15 Uhr, S-Bahn Eichenau**

**ACHTUNG geänderte Uhrzeit**

## **Wanderung: „Wenn es Nacht wird.....“**

Kurioses und unbekanntes im nächtlichen München

Schwierigkeit: mittel, Wanderung in der Dunkelheit!

Essen ist nicht eingeplant

Kosten: 2,50 € + Fahrt

Rückkehr: ca. 22:00 Uhr

Leitung: Dieter Sinner Tel.:0151/15665611

**Mittwoch 11. Dezember ACHTUNG geänderter Wochentag**

**15:00 Uhr, S-Bahn Eichenau ACHTUNG geänderte Uhrzeit**

## **Wanderung: Christkindlmarkt und Weihnachtessen**

Abendessen für 20 Personen ist eingeplant

Kosten: 2,50 € + Fahrt

Rückkehr: gegen 22:00 Uhr

Anmeldung ab sofort bei: Dieter Sinner Tel.:0151/15665611

Vorankündigung Wanderung im Januar mit Dieter Sinner

**Dienstag 14. Januar 2020, 09:00 Uhr**

**„Warum heißt der Karlsplatz Stachus?“**

Wanderung

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## Sonntags Café

Monatlich, Sonntag

ab 14:00 Uhr

Kosten: 3,50 €



06. Okt. Ratsch bei Kaffee und Kuchen „Was im Sommer alles war.....“

10. Nov. Spiele

15. Dez. Adventliches Beisammensein

Leitung: Marlies Schmidt

## Montags – Treff: Geselliges Beisammensein

Wöchentlich

Montag

14 - 17 Uhr

Leitung:

Laudahn Maria

Sind Sie ein Freund unterhaltsamer Gesellschaftsspiele? Dann kommen Sie in unsere fröhliche Runde! Wir spielen Schafkopf, Skat, Rommee, Mensch ärgere dich nicht, Skibo.

Sie können gerne auch Spiele mitbringen. Natürlich gibt es Kaffee, Kaltgetränke, Kuchen und Butterbrot'n.



Bild: Fotolia

## Offene Sprechstunde "Seelische Gesundheit"

Monatlich,

3. Donnerstag im

Monat

13:00 - 15:00 Uhr

Frau Sabrina Peiß

Büro der Leitung der Senioren

Begegnungsstätte

Dieses Angebot ist kostenlos



Bild: Fotolia

Termine

19.09. / 21.11. / 9.12.2019

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## Neues Angebot für unsere Senioren/-innen: Digitale Medienwelt

Eine neue Kursreihe zum Umgang mit Digitalen Medien für Senior/-innen. Die Senioren Begegnungsstätte Eichenau möchte alle Senioren einladen sich mit Smartphone und Tablet vertraut zu machen.



Bild: Fotolia

### Kursziele:

- Digitale Medien kennen – und nutzen lernen
- Einführung in den Umgang mit Smartphone und Tablet
- Forum für Senioren, zur Unterstützung und bei Fragen
- Miteinander praktisch üben
- Mit den digitalen Veränderungen im Alltagsleben mitgehen

Bringen Sie bitte zu allen Terminen Ihr Smartphone und/oder Tablet mit. Schauen Sie einfach vorbei, trauen Sie sich.

**Freitag 27.09.2019**

**14:00 Uhr**

**Seniorenbegegnungsstätte**

### **Auftaktveranstaltung**

Das neue Team der Digitalen Medienwelt stellt sich vor..

Wir möchten Ihnen unser Konzept und unsere Ziele vorstellen natürlich auch Ihre Wünsche zum Thema erfahren.

Sabine Jörk, Kommunikationswissenschaftlerin und Medienpädagogin stellt das Konzept von [Digital Kompass](#) vor

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## *Kurstermine: Digitale Medienwelt*

Dienstag,  
08.10.2019, 14:30 Uhr      Kurstermin 1: Thema:  
Das Smartphone – Umgang und Einrichten

Dienstag  
05.11.2019, 14:30 Uhr      Kurstermin 2, Thema:  
Kommunikation am Beispiel von Whats App

Dienstag,  
03.12.2019, 14:30 Uhr      Kurstermin 3, Thema:  
Mobil unterwegs!

Kursgebühr: € 5,- pro Kurstermin.  
Anmeldung nicht erforderlich.  
Themenänderung vorbehalten.

## Neues Angebot: Sanftes Yoga

Dienstags  
18:30 – 19:45 Uhr  
10. Sept. bis 12. Nov.  
10 Termine  
Kosten 60,- €

Leitung: Jana Ullrich  
Mindestens 8, maximal  
10 Teilnehmer

Viele Menschen finden heutzutage zum Yoga, um sich von Stresssymptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Angst usw. zu befreien.



Bild: Fotolia

Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig übt, wird positive Veränderungen in seiner Gesundheit, seiner physischen und psychischen Stabilität und vor allem in seinem Energiehaushalt verspüren.



# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

Yogaübende werden gelassener, fröhlicher und sind voller Schwung und Energie. Zahlreiche wissenschaftliche Forschungsarbeiten und Studien zeugen von der modernen Auseinandersetzung mit den faszinierenden Wirkungen des Yoga.

Ziel des Kurses: Steigerung der Lebensqualität und Lebensfreude durch:

- Stressabbau: das Nervensystem wird zurück ins Gleichgewicht gebracht durch sanfte Yogaübungen und Atemübungen
- Lernen wieder richtig zu entspannen durch Tiefenentspannung und Meditation
- Wiedererlernen einer gesunden, tiefen Atmung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, sich wieder spüren lernen
- Sanfte Stärkung, Kräftigung und Dehnung der Muskeln und Bänder

Die Übungen werden individuell für jeden angepasst.

Die Stunde, 75 Min, besteht immer aus folgenden Einheiten:

- Anfangsentspannung
- sanfte Yogaübungen (Asanas)
- Entspannung
- kurze sanfte Atempraxis
- Einführung in die Meditation/Visualisierungen zum Abschluss
- dieser Teil fließt dann erst im Laufe des Kurses ein

Materialien: Yogamatte, 2 Decken, wenn nötig Stuhl

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

## Donnersdogsgruppm "Sich regen bringt Segen"

**Donnerstag**

**14-tägig**

10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: je 50,00 €

Leitung:

Christine Hack

Anmeldung erforderlich.

Das Gruppenangebot richtet sich primär an Menschen mit leichten bis mittelschweren kognitiven Einschränkungen.



Bild: Fotolia

Ein Angebot, das an die Bedürfnisse demenziell erkrankter Menschen angepasst ist.

**Termine**

**Donnerstag** 12. + 26. Sep.,  
10. + 24. Okt.,  
07. + 21. November,  
05. + 19. Dezember

## Singen mit Frau Gemperlein

**Freitag 15.00 Uhr**

20.09. „Wer recht in Freuden wandern will....“

08.11. „Oh Täler weit, oh Höhen....“

06.12. „Wir sagen euch an den lieben Advent..“



# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

## Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch

### Gesprächskreis mit Marlies Kolbe

**Monatlich,**  
**jeden 1. Donnerstag**  
im Monat,  
15:00 Uhr  
Leitung:  
Marlies Kolbe  
Tel. 08141/7413

Die Treffen finden, wenn  
nicht anders angegeben,  
in der  
Senioren Begegnungs-  
stätte, Kolpingweg 2, statt.  
Um eine Spende von 2,- €  
wird gebeten.



Bild: Fotolia

### Termine

- Do 05. September** Geselliges Beisammensein nach den Ferien
- Do 10. Oktober** Spielenachmittag Treffpunkt ausnahmsweise im Kath. Pfarrheim
- Do 07. November** "Das Leben annehmen und dennoch lassen"  
Gespräch mit der Theologin Christine John
- Do 05. Dezember** "Lasst uns froh und munter sein"  
Adventliches Beisammensein

### Gesund und aktiv mit Tanz startet mit einem neuen Gesicht

jeweils **Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr**  
**19. + 26.09.** (Aus Termingründen 2 x hintereinander)  
**10. + 24.10.**  
**14. + 28.11.**  
**12.12.**  
**09. + 23.01. und 13. + 27.02.2020**  
Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen  
Neue Kursleitung Frau Eva Sauer  
11 Termine , Kosten: 77 €



Bild: Fotolia

# Regelmäßige Angebote, wöchentlich oder monatlich

Treffen, Wandern, Radeln, Tanz, PC Stammtisch



## PC Stammtisch Eichenau

in der Senioren - Begegnungsstätte

**Wöchentlich,  
Freitag,**

9.00-12.00 Uhr

Teilnahme ist kostenlos; um eine Spende wird gebeten.

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Betreuer-Team:

B. Elster, B-F. Leiß,  
G. Löw, K. Kraft, W. Rasenberger,  
H. Röttges,  
E. Weiß

Der PC-Stammtisch bietet für Senioren/innen, die mit dem PC besser umgehen wollen, Hilfe zur Selbsthilfe. Er fördert den Erfahrungsaustausch rund um den PC, das Internet, Tablets und Smartphones.



- In den ersten 90 Minuten des Treffens gibt es die Gelegenheit mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern oder mit den Betreuern eigene Fragen und aktuelle PC Probleme zu diskutieren.
- Ab 10:30 Uhr wird meistens ein Vortrag zu einem, von den Teilnehmern vorgeschlagenen Thema angeboten.

Leistungsfähiges WLAN ist vorhanden. Das eigene Notebook oder Tablet kann mitgebracht werden.

Weitere und aktuelle Informationen unter:  
**[www.pc-stammtisch-eichenau.de](http://www.pc-stammtisch-eichenau.de)**



# Einzeltermine September- Dezember 2019

Vorträge, Museumsbesuche, Ausflüge, Feste

## **Museumsbesuch:** Besuch der Alten Pinakothek „Bilder die Geschichten erzählen“

**Dienstag, den  
22.Oktober 2019**

**Treffpunkt:**

9:40 Uhr S-Bahn

11 Uhr im Foyer der

Pinakothek

Eingang Barer Str

**Kosten:** 6,00 €

für die Führung und

die SBS + Eintritt +

Fahrt

**MVV:**

Bus 100

Tram 27/28

Geschichten aus Mythologien, Religionen oder Portraits von Persönlichkeiten, malten die Künstler aller Epochen je nach der

Mode ihrer Zeit. Nicht

nur die Bilder von Rubens, Tizian, van Dyck etc. standen im Fokus, sondern auch die Meister wie z.B. Pieter Lastmann oder Arent de Gelder, Hans Burgkmair, Federico Barocci um nur einige zu nennen.

Die Geschichten und Bilder wollen wir entdecken und kennenlernen.

Leitung Helga Baumgärtel, museumspädagogische Mitarbeiterin der Akademie der Nationen



Anmeldung in der Seniorenbegegnungsstätte Eichenau bis zum  
15.10.19, Tel:08141/80229

# Einzeltermine September- Dezember 2019

Vorträge, Museumsbesuche, Ausflüge, Feste

## Café im Takt / Tanzcafé mit Livemusik

Ein gemeinsames Projekt mit der Fachstelle für pflegende Angehörige, sowie dem Dienst Offene Sprechstunde für seelische Gesundheit im Altern.

Ein Tanznachmittag für Senioren mit und ohne Demenz, für Angehörige und Interessierte. Gemeinsam wollen wir in Begleitung eines Tanzlehrers Freude an Musik und Bewegung erleben.

Gäste mit Unterstützungsbedarf werden nach Anmeldung von Helfern betreut, Tel. 08141/80229



**Freitag 25.Oktober, Café im Takt**

**14.00 – 16:30:00 Uhr**

**Kosten: 6,50 € inklusive Kaffee und Kuchen**

## „Runter vom Sofa“.

**Mittwoch 30.Oktober, 9:00 Uhr**

Leitung Marlies Kolbe

*Wir starten mit einem gemütlichen Frühstück und werden anschließend Geist und Körper aktivieren.*



Wir bieten an diesem Tag auch ein gemeinsames Mittagessen.

Frühstück mit Kurs: 10,- € , Mittagessen und Getränk: 7,50€

Für die Planung ist es notwendig, dass Sie sich bis zum 24.Oktober in der SBS persönlich anmelden.

# Einzeltermine September- Dezember 2019

Vorträge, Museumsbesuche, Ausflüge, Feste

**Vortrag:** "Wie kann Sterbebegleitung durch Angehörige zu hause gut gelingen?"

**Freitag 06. November, 14:00 Uhr**

Buchvorstellung "Noch einmal schwimmen" von Monika Keck, Autorin des Buches

„Wir können nichts mehr für Ihre Mutter tun – außer sie in ein Hospiz zu verlegen oder zum Sterben nach Hause zu entlassen.“ Wie geht es Angehörigen, die so etwas hören müssen? Was erleben sie, wenn sie sich entscheiden, ihr Familienmitglied bis zu dessen Tod zu Hause zu pflegen? Und wie kann die Sterbebegleitung gelingen? In ihrem Vortrag berichtet die Autorin, wie sie die Krebserkrankung ihrer Mutter erlebt hat: von der Überforderung zur sinnstiftenden Sterbebegleitung mit Hilfe von einem ambulanten Hospizdienst.

Monika Keck, Dipl. Sozialpädagogin, Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Caritas Fürstenfeldbruck

Kosten: 3,00 €

## Film Nachmittage

**Donnerstag 21. November 15:00 Uhr**

**„Das Beste kommt zum Schluss“**

Zwei Männer sitzen im selben Boot und machen das Beste daraus. "Ich wünschte, ich hätte dich vor unserem Tod kennengelernt" sagt der Millionär zum Autoschlosser, durch den er erst gelernt hat, Freude zu empfangen und diese weiterzugeben. Eine Reise um die Welt, bei der zum Schluss wohl kein Auge trocken bleibt. Das Ende ist unausweichlich, aber man erlebt es amüsiert und berührt, nicht deprimiert

Kosten: 2,50 € für Getränke und Popcorn



### **Vortrag:** Call Center und ihre Betrugsmaschen Trickdiebstahl

**Mittwoch 04. Dezember, 14:00 Uhr**

Es ist eine ganz perfide und üble Masche, die Trickbetrüger am Telefon verwenden. Sie geben sich als Polizeibeamte aus, versuchen ihr Gegenüber mit einer Mischung aus gespielter Hilfsbereitschaft und der Autorität einer Amtsperson unter Druck zu setzen und schließlich zur Herausgabe ihrer Wertgegenstände bzw. ihrer Ersparnisse zu veranlassen.

Wie solche Gespräche ablaufen und wie man sich verhalten sollte, um nicht selbst Opfer derartiger Betrüger zu werden, stellt der stellvertretende Inspektionsleiter der Germeringer Polizei in seinem Vortrag dar.

Wir freuen uns über eine Spende



# Einzeltermine September- Dezember 2019

Vorträge, Museumsbesuche, Ausflüge, Feste



## Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren

**Dienstag**

**17. Dezember 2019,**

im Kardinal Döpfner Saal der  
Kath. Pfarrei

**Einlass ab 14:45 Uhr**

Kaffee und Kuchen/Plätzchen

Anmeldeschluss:

13. Dezember in der SBS

14:00 Uhr:

Gottesdienst,  
danach  
treffen wir uns  
zu einem  
besinnlichen

Beisammensein bei Musik,  
Unterhaltung und vorweihnachtlichen  
Geschichten



## **Fachstelle für pflegende Angehörige/Kompetenz-Zentrum Demenz ; Außensprechstunde in Eichenau - Senioren Begegnungsstätte**

**Caritas**  
Nah. Am Nächsten

Die Fachstelle für pflegende Angehörige/Kompetenzzentrum für Demenz des Caritas-Zentrums in Fürstenfeldbruck gehört zu den über 100 Fachstellen im Bayerischen Netzwerk Pflege.

Unser Ziel ist es, ein auf Dauer angelegtes und Landkreisweites Angebot für pflegende Angehörige und andere, nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen sicherzustellen.

### **Unsere Angebote richten sich an:**

Pflegende Angehörige

Pflegebedürftige

Bekannte und Verwandte von hilfe- und pflegebedürftigen Menschen

### **Wir arbeiten zusammen mit:**

Sozialdiensten

Pflegediensten

Hausarztpraxen, neurologischen Facharztpraxen

Kranken- und Pflegekassen

Allen, die im Bereich häusliche/ambulante Pflege / Versorgung älterer

Menschen zu tun haben / ambulanter Hospizdienst

Gerontopsychiatrischer Fachberatung

### **Bei uns finden Sie:**

Informationen

Beratung

Entlastung und Unterstützung bei Fragen der häuslichen Betreuung und Versorgung

Vermittlung von Hilfen und Leistungen der jeweils vor Ort tätigen Anbieter

Gesprächsgruppen für Angehörige

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenzerkrankung

Helferkreise zur stundenweisen Entlastung

Entlastungsangebote nach § 45 Pflegeversicherungsgesetz

Informations- und Fortbildungsveranstaltungen nach § 45 Pflegeversicherungsgesetz.

Terminvereinbarungen unter 08141/80229, das Angebot ist kostenlos

# Hinweise zur Kursteilnahme

- **Kursgebühren und Teilnehmerzahl**  
Die angegebenen Kursgebühren gelten, falls nicht anders angegeben, ab einer Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen.  
Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs auf Wunsch der Teilnehmer gegen eine entsprechende höhere Kursgebühr trotzdem stattfinden
- **Bezahlung**  
Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt durch Lastschrift.  
Die hierfür erforderlichen Unterlagen erhalten Sie bei der Kursanmeldung im Büro
- **Haftung**  
Die Teilnahme an allen Kursen, Gruppen und Veranstaltungen – auch außer Haus – erfolgt auf eigene Verantwortung (außer Unfälle bei Rehasport)  
Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.



Bild: Privat



Bild: Fotolia

## Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Kolpingweg 2,  
82223 Eichenau  
Tel: 08141 / 80 229

Träger:



Caritasverband München und Freising  
e.V. Caritas Zentrum FFB

E-Mail:  
[seniorenbegegnungsstaette-kav@caritasmuenchen.de](mailto:seniorenbegegnungsstaette-kav@caritasmuenchen.de)

Konto: DE 28 4726 0307 0014 4400 17  
Zahlungseingänge bitte mit dem Verwendungszweck:  
Kostst.442910/0100

*Verantwortlich:*  
*für den Inhalt: Christine Hack, Leiterin Seniorenbegegnungsstätte,*  
*für die Gestaltung: Erwin Weiß, PC Stammtisch.*  
*Bildquellen: Fotolia, Wikimedia (WM), Google Maps, Privat*

Dieses Programm steht auch als Download im Internet zur Verfügung  
(.pdf Datei) unter:  
[pc-stammtisch-eichenau.de/sbs-programm](http://pc-stammtisch-eichenau.de/sbs-programm)  
[kav-eichenau.de/sbs-programm](http://kav-eichenau.de/sbs-programm)  
[caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-fuerstenfeldbruck](http://caritas-nah-am-naechsten.de/caritas-zentrum-fuerstenfeldbruck)

