gemeinsam aktiv über sechzig

TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

September bis Dezember 2025

III 2025 / Ausgabe 153



HAUS DER SENIOREN • MOZARTSTRASSE 68 • 85521 OTTOBRUNN • TELEFON: 089 / 608 572 89
Gemeinde Ottobrunn E-Mail: **hds@ottobrunn.de** Internet: **www.hds-ottobrunn.de**
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 08:00 – 12:00 Uhr

Liebe Ottobrunner Seniorinnen und Senioren,

kaum zu glauben, dass wir schon wieder im letzten Drittel des Jahres angekommen sind.
Das Herbst- und Winterprogramm im Haus der Senioren wartet wieder mit interessanten, informativen Themen wie das „Sichere und selbstbestimmte Wohnen im eigenen Zuhause“ oder die „Finanzielle Sicherheit im Alter“ sowie einem Vortrag der Alzheimer-Gesellschaft über Demenz-Prävention auf. Auch stehen im Herbst traditionell zahlreiche Feste, wie das Helferfest für alle im HdS ehrenamtlich tätigen Seniorinnen und Senioren oder das Lichterfest im HdS-Garten im November an. Die beliebte, mit viel Engagement zahlreicher Akteure organisierte Weihnachtsfeier im Ratssaal des Wolf-Ferrari-Hauses beschließt am 5. Dezember den Jahresreigen. Nutzen Sie das vielfältige Angebot, das die Gemeinde Ottobrunn Ihnen bietet! Bleiben Sie interessiert, aktiv und gesund!

Was also sollte Sie noch davon abhalten, zuversichtlich auf die letzte Etappe des Jahres zu blicken?

Viele herzliche Grüße

Ihr

Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ich freue mich sehr, dass es der Programmgruppe wieder gelungen ist, ein buntes und abwechslungsreiches Programm auf die Beine zu stellen. Ein Veranstaltungskalender voller Vorträge, Kurse, Bildershows und Feste erwartet Sie. Zwei Vorträge finden im Rahmen der Zukunftswochen im Landkreis München und der bayerischen Demenzwoche statt.

Unsere beliebten Reisevorträge sind natürlich auch wieder dabei. Hanno Lenze und Karl Heinz Jendges werden zukünftig ihre Bildshows im Nordfoyer des Wolf-Ferrari-Hauses (WFH) durchführen. Wir freuen uns, in Kooperation mit dem WFH diese Möglichkeit realisieren zu können. Anmeldungen für die Bildershows von Hanno Lenze und Karl Heinz Jendges nimmt die Theaterkasse gerne entgegen. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 5.

In vielen Bereichen wird die ehrenamtliche Unterstützung von Senioren immer gefragter. Beachten Sie hierzu bitte auch unseren Aufruf zur Förderung von Sprach- und Lesekompetenz der Kinder auf Seite 5.

Besonders all jene, die das HdS noch nicht kennen, möchte ich ermuntern, zum WillkommensCafè zu kommen. Die nächste Gelegenheit dazu ist am Donnerstag, 18.09.2025 um 10:00 Uhr.

In Vorfreude auf erste Begegnungen und das Wiedersehen bei unseren vielfältigen Veranstaltungen verbleibe ich mit herzlichen Grüßen

Ihre

Ingeburg Date, Leitung Haus der Senioren



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

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

- Sprach-, Sport- und Computerkursen, Veranstaltungen mit Themen rund um das tägliche Leben im Alter, Hobby, Kunst, kulturelle Veranstaltungen mit Musik und Spielen
- Einzelveranstaltungen (Ausflüge, Busfahrten, Vorträge, Besichtigungen, Diskussionsrunden, Film- und Fotopräsentationen etc.)

WillkommensCafé
Wer das Haus und seine Aktivitäten kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit anderen Interessierten **am Donnerstag, 18.09.2025 um 10:00 Uhr**, auszutauschen. Um Anmeldung wird gebeten.

Ehrenamt
Im Haus der Senioren gibt es viele Möglichkeiten sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie unterstützen mit Ihrem Engagement die gemeindliche Seniorenarbeit und bereichern in der Gemeinde das Programmangebot für Senioren. Warten Sie nicht! Wir freuen uns, Sie und Ihre Idee kennenzulernen!

Das HdS-Team – wir sind gerne für Sie da:
In der Verwaltung begrüßen Sie:
Susanne Knispel, Claudia Mäßiggang, Ingeburg Date (Leiterin HdS).
Mit dem Seniorenbus fahren Sie:
Fredo Jesse, Sebastian Ewender, Herbert Löffler und Peter Potzel

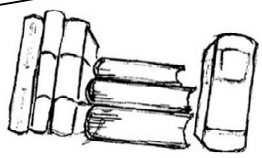


Sie benötigen einen Fahrdienst?
Im behindertengerechten Seniorenbus fahren Sie unsere Busfahrer von Montag bis Donnerstag zwischen 08:30 Uhr und 14:00 Uhr und freitags von 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr innerhalb von Ottobrunn und den angrenzenden Gemeinden. Fahrten bitte rechtzeitig im Büro während der Öffnungszeiten anmelden: Tel. 089 - 608 572 89.

Seniorenbus

Mo – Do: 08:30 – 14:00 Uhr
Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Termine bitte rechtzeitig vereinbaren:
089 – 608 572 89



Anmeldung – Einschreibung

28.08.2025 ab 09:00 Uhr
im Haus der Senioren

Bücherflohmarkt

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



Online-Anmeldung

Jetzt zeitgleich mit der Präsenz-Anmeldung möglich.

Begegnung und Kontakte

Mittwochnachmittags ab 13 Uhr hält Eva Ertl die Tür vom HdS für gemeinsame Treffen offen.
Info unter Tel.: 089 - 608 572 89.

„Von Jetzt auf Gleich"

... ein Freizeitangebot für Kurzentschlossene, das auch Unternehmungen an Sonn- und Feiertagen einschließt. Informationen finden Sie an der Anschlagtafel im HdS von Mo. bis Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr.

! Holz, ein Naturprodukt!

Einmal in der Woche trifft sich unsere Holzgruppe und widmet sich mit den unterschiedlichsten Werkarbeiten dem wunderbaren Naturprodukt. Werkbank, Werkzeug und Maschinen sind vorhanden. Näheres erfahren Sie von Herrn Manfred Gern (Tel.: 089-189 208 77)

Keine Rechnung erhalten?

Hierfür gibt es Gründe:
- Der Veranstaltungsbetrag liegt unter € 10,00.
- Der Veranstaltungsbetrag wird als Eintritt kassiert.

Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns an:
089 - 608 572 89.

Sie haben einen **Sozialpass** von der Gemeinde Ottobrunn?

Scheuen Sie sich nicht, unsere kostenpflichtigen Angebote wahrzunehmen. Sie erhalten 20 % Ermäßigung.

Wir bitten um Beachtung!

Liebe Seniorinnen und Senioren,



die deutsche Sprache wird für immer mehr Kinder zum Problem. Schon in der Grundschule zeigen sich unzureichende Sprachkenntnisse und erschweren den Kindern dem Lernstoff ausreichend zu folgen. Die Gründe hierfür sind vielfältig und daher suchen wir ehrenamtliche Unterstützung, für eine Stunde einmal in der Woche, um mit den Kindern Deutsch zu lernen.

Wer den Kindern helfen möchte oder Fragen dazu hat, wendet sich bitte direkt an unsere Integrationsbeauftragte, Stefanie Marrero, im Rathaus unter E-Mail: Stefanie.marrero@ottobrunn.de oder per Telefon: 089 – 608 08-134.

Kooperation Wolf-Ferrari-Haus und Haus der Senioren

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass in Kooperation mit dem Wolf-Ferrari-Haus die digitalen Bildershows von Hanno Lenze und Karl Heinz Jendges ab 2026 im Nordfoyer des Wolf-Ferrari-Hauses künftig stattfinden werden. Für Sie verändert sich nur die Örtlichkeit und der Anmeldeprozess. Hierfür wenden Sie sich persönlich oder telefonisch unter **089 – 608 083 02** an die Theaterkasse. Zu folgenden Zeiten nimmt die Theaterkasse gerne Ihre Anmeldung entgegen:

Mo, Di. u. Do. von 09:00 – 12:00 Uhr, Mi. von 14:00 – 17:00 Uhr oder
Do. von 16:00 – 19:00 Uhr.

Die Ankündigung der Veranstaltungen deren Eintrittsgelder erfahren Sie weiterhin aus unseren Programmheften oder Online auf unserer Homepage www.hds-ottobrunn.de, in Mein Ottobrunn oder auf der Homepage vom Wolf-Ferrari-Haus www.wfh-ottobrunn.de.

Ankündigung DISCO 2026



DISCO BEST AGE - After Work Party

im Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal

mit

DJ Sebastian

und seiner mobilen Diskothek

mit Musik aus den 50ern, 60ern bis heute

Kostenbeitrag: € 5,00

Freitag, 13.03., 17.07. u. 30.10.2026 um 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

HdS-MTF/Stammtisch und Motorradtouren



Viele Motorradbegeisterte Ü50 haben sich erstmals 2018 getroffen und die HdS-MTF gegründet. Die Gruppe bringt eine beachtliche Vielfalt an motorisierten Zweirädern mit. Wer gerne mit dabei sein möchte, ist herzlich zum Stammtisch und Mitfahren eingeladen. Nähere Informationen erhalten Sie von Walter Tomtschko (0176 - 974 439 44). Anmeldung bei Walter Tomtschko erforderlich.

Anmeldenr.	Tag	Tour/Stammtisch	Uhrzeit - Treffpunkt
25-3E10601	Sa. 30.08.	Mehrtagestour Südtirol b. 05.09.2025	ausgebucht
25-3F10601	Fr. 12.09.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-3F10602	Fr. 10.10.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-3E10602	Sa. 11.10.	Rottenburg a.d. Laaber, ca. 250 km, zügige Fahrweise	09:00 Motopoint, Putzbrunn
25-3E10603	Sa. 25.10.	Burghausen, ca. 250 km, zügige Fahrweise	09:00 Motopoint, Putzbrunn
25-3F10603	Fr. 07.11.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn
25-3F10604	Fr. 12.12.	Stammtisch	18:00 Bistro Quo Vadis, Ottobrunn

Leichte Wanderungen rund um München

Wir unternehmen 14-tägig immer mittwochs Tagesausflüge im Münchner S-Bahn-Bereich. Dafür nutzen wir die günstige MVV-Gruppentageskarte. Die Mittagszeit verbringen wir in gutbürgerlichen Gaststätten. Das Wandertempo ist altersbedingt angemessen, die Fähigkeit durchgehend 2-3 Stunden zu laufen, sollte jedoch vorhanden sein. Wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk sind Voraussetzung. Hans Eiter (Tel. 089-6091404) erwartet Sie um 09:00 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3F10802.
Termine: Mi., 03.09., 17.09., 01.10., 15.10., Do. 23.10., Mo. 10.11., Mi. 26.11. und 10.12.2025
kurz vor 09:00 Uhr am S-Bahnhof Ottobrunn – Fahrkartenautomat.

Schafkopf



Schafkopf für Geübte und weniger Geübte ist viel mehr als nur ein vergnüglicher Zeitvertreib in fröhlicher Runde, denn mit jedem Stich, den man macht oder abgibt, werden die grauen Zellen gefordert. Heidi Spiegler lädt Sie ein und heißt Sie herzlich willkommen zum traditionellen bayerischen Kartenspiel auf die gesellige Art.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3F30201
Termine: Mi, 03.09., 17.09., 01.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. u. 10.12.2025 von 15:00 bis 18:30 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

Abfahrtszeiten / Haltestellen für alle Busfahrten



– 15 min: Haltestelle Birkenweg (Bäckerei Fischerkeller)
– 12 min: Haltestelle Waldstraße (Ecke Putzbrunner Str.)
– 9 min: Haltestelle Lenbachallee (Ecke Putzbrunner Str.)
– 5 min: Haltestelle Am Brunneck
09:00 Uhr Abfahrtszeit ab HdS, Mozartstraße 68
+ 3 min: Haltestelle Hans-Kandler-Weg (Hanns-Seidel-Haus)
+ 5 min: Haltestelle Rosenheimer Landstr. (Comfort Hotel Atlantik)
+ 7 min: Haltestelle Robert-Koch-Str. (Ottosäule)

Bergwanderungen A und B / Herbstprogramm



Franz Gammel, Axel Keller, Klaus Pirsig und Ernst Übelhör sind vorwiegend Tourenbegleiter für die Gruppe A (leichte bis mittelschwere Bergwanderungen für geübte Wanderer mit guter bis sehr gute Kondition). Tourenbegleiter für die Gruppe B (leichte Bergwanderungen für Wanderer mit guter Ausdauer) sind Horst Albert und Dieter Krauter. Die aktuellen Ziele und jeweiligen Tourenbegleiter findet man im Internet unter: www.senotto-aktuell.de > Bergwandern > Jahresprogramm

Anmeldung: Telefonisch beim jeweiligen Tourenbegleiter bis zum Vorabend der Wanderung. Änderungen sind möglich! Wir fahren in Fahrgemeinschaften. Alle Begleiter freuen sich über eine rege Beteiligung! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Horst Albert (089 609 8326).

Jahrestreffen der Wanderer im Gartenzimmer im HdS am 15.Jan.2026 14:30 Uhr.

	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm	Begleiter
B	4. Sep.	Östl. Heimbergkopf, 1475 m	Thiersee	400	Ernst Übelhör
A	11. Sep.	Brünnsteinschanze, 1547 m	Tatzelwurm	740	Axel Keller
B	18. Sep.	Schwarzenbachalm, 1142 m	Walchsee	520	Horst Albert
A	25. Sep.	Kreuzkopf, 1910 m	Ammerwald	1000	Franz Gammel
B	2. Okt.	Felixköpfl, 1097 m	Niederaudorf	700	Dieter Krauter
A	9. Okt.	Simetsberg, 1840 m	Obernach	1020	Klaus Pirsig
B	16. Okt.	Hochplatte, 1587 m	Grassau	600	Axel Keller
A	23. Okt.	Hochgern, 1744 m	Marquartstein	1100	Ernst Übelhör
B	30. Okt.	Heuberg, 1338 m	Schweibern	600	Horst Albert
A+B	13. Nov.	Abschlusswanderung			Horst Albert

Finanzielle Sicherheit im Alter: Tipps & Unterstützung

Selbst im Freundes- und Familienkreis sind Geld und Finanzen oft ein Tabuthema. Dennoch ist es ein wichtiges Thema im Alter. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zu finanzieller Planung, Sparstrategien und staatlicher Unterstützung im Seniorenalter. Die Schuldner- und Insolvenzberatung des AWO Kreisverbandes München-Land e.V. freut sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60500.

Termin: Do., 04.09.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Pro und Contra - Aktuelles Zeitgeschehen

Dieser Gesprächskreis für aufmerksame und kritische Beobachter des Zeitgeschehens lädt Sie herzlich zum Mitdiskutieren ein. Im Vordergrund stehen natürlich die jeweils jüngsten Ereignisse und Entwicklungen, aber es werden auch Themen erörtert, die uns schon seit längerem beschäftigen und bewegen. Herbert Bauer freut sich auf Ihr Interesse und Ihr Mitwirken.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3F30601, -F30602, -F30603, -F30604.

Termine: Fr., 05.09.,10.10., 07.11. u. 12.12.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?

Auf unserer Homepage **www.hds-ottobrunn.de** stellen wir Ihnen eine PDF zum Download zur Verfügung. Bitte teilen Sie uns via E-Mail oder Telefon unter **089 – 608 572 89** mit, wenn Sie in Zukunft kein gedrucktes Exemplar mehr wünschen. Sie helfen uns Papierkosten zu sparen.

Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlagen

Gustav Hetzer übernimmt die Moderation dieses Gesprächskreises. Treffen monatlich für je 1 Stunde, 4 Veranstaltungen mit Verlängerungsoption. Erfahrungsgemäß wird das Anlageangebot der Banken immer breiter und unübersichtlicher. Zugleich nimmt deren Beratungsbereitschaft spürbar ab. Erfahrungen und Erwartungen auf diesem Feld werden im Gespräch geteilt. Eigenes Know-how als Banker und Anleger seit ca. 50 Jahren. Gustav Hetzer freut sich über interessierte Teilnehmer.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W30601, -W30602, -W30603, -W30604.
Termine: Mo., 08.09., Mi., 08.10., 05.11. u. Do. 04.12.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Mode für Herbst und Winter



Der Herbst wird wieder spannend - mit gediegenen Tönen, ausgefallenen Schnitten und interessanten Mustern. Unsere Modeexpertin Helga Runte-Eggert liefert viele Anregungen und zeigt anhand zahlreicher anschaulicher Beispiele, wie Sie mit Farben jonglieren können. Frau Runte-Eggert freut sich auf Ihre Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W60600.
Termin: Mi.,10.09.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Spielenachmittag

Die angebotenen Gesellschaftsspiele, wie z. B. Qwirkle, Mexico-Express mit 9er oder 12er Domino, Kniffel, Ubongo, SET!, Cash, SKIP.BO u.v.m. kann jeder sofort mitspielen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Spielen in geselliger Runde fördert das Konzentrationsvermögen. Renate Walz freut sich auf Ihr Kommen und Mitspielen.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3F30202, -F30203, -F30204, -F30205.
Termine: Do., 11.09., 09.10., 13.11. u. 11.12.2025 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre.

Erfahrungsaustausch Programmgruppe II/2025

Die Programmgruppe trifft sich einmal im Trimester zum Erfahrungsaustausch. Es findet ein reger Austausch hinsichtlich Organisation und Ablauf der vergangenen Veranstaltungen II/2025 statt. Die daraus resultierenden Ergebnisse erleichtern die Planung des folgenden Trimesters I/2026 am 19.09.2025.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W70402.
Termin: Fr. 12.09.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Mit Wenigem sich sichern - dem Einbruch einen Riegel vorschieben

Der Referent, Claus Grothmann, KHK i.R. hat in seiner letzten aktiven Dekade im Polizeipräsidium München als Kriminalpolizeilicher Fachberater für Einbruchschutz viele wertvolle Denkweisen der Einbrecher mitgenommen. Hieraus hat er einen interessanten Vortrag entwickelt, indem er einfache Maßnahmen vorstellt, wie mit geringem bis kostenlosem Aufwand den Einbrechern das Leben schwergemacht werden kann, ohne gleich in eine teure Alarmanlage zu investieren. Herr Grothmann freut sich, bei Ihrer Teilnahme sein Wissen an Sie weiterzugeben.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60505.
Termin: Mo., 15.09.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

Lesezirkel

Jeden 3. Dienstag im Monat haben Sie die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen aus Ihrem Lieblingsbuch vorzulesen oder einfach nur zuzuhören. Eva Ertl freut sich auf Sie und Ihre Bücherfavoriten.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich**. Anmeldenr.:** 25-3F30501, -F30502, -F30503, -F30504.
Termine: Di., 16.09., 21.10., 18.11. und 16.12.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Borstei, Moosach

Ziel der Stadtführung ist diesmal Moosach. In den 1920er Jahren erbaute der Architekt Bernhard Borst die Borstei. Heute ist sie eine denkmalgeschützte Wohnsiedlung. Die Besonderheit der 77 Wohneinheiten sind die Torbögen, durch die man zu zahlreichen Innenhöfen und wunderschönen Gärten gelangt. Orte die zur Freizeitgestaltung und Erholung einladen. Für die Einkehr hält der „Alte Wirt in Moosach" für die Gruppe Plätze frei. Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3E10401.
Termin: Do., 18.09.2025 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

Bücherflohmarkt



Jeden 3. Donnerstag im Monat findet im Haus der Senioren von 10:00 bis 12:00 Uhr ein Bücherflohmarkt mit Mechthild Ziegler statt. Während dieser Zeit ist es auch möglich, gut erhaltene Bücher zu spenden. Anmeldung nicht erforderlich.
Termine im HdS, Bücherei 1. OG: Do., 18.09., 16.10., 20.11. und 18.12.2025 ab 10:00 Uhr.

WillkommensCafé



Interessierte und Schnupperer können im Gartenzimmer in gemütlicher Atmosphäre das HdS kennenlernen, sich bei guter Stimmung unter Gleichgesinnten austauschen und bei einer guten Tasse Kaffee etwas Neues planen. Eva Ertl freut sich über rege Teilnahme.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3S70100, -S70102, -S70103, -S70104.
Termine: Do., 18.09., 23.10., 20.11. u. 18.12.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre.

Programmgruppe I/2026

Sie möchten unser Programm in den Bereichen Vorträge, Dokumentationen, Ausflüge, Kreativ-Werkstatt u.v.m. mitgestalten und erweitern? Dann sind Sie in unserer Programmgruppe in bester Gesellschaft und herzlich zum Mitmachen eingeladen. In einer angenehmen Atmosphäre stellt die Gruppe Veranstaltungsideen und fertige Angebote vor. Nach dem arbeitsintensiven Miteinander wird in geselliger Runde konstruktiv über neue Ideen beraten.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3P70400.
Termin: Fr. 19.09.2025 um 09:00 Uhr im Hds, Gartenzimmer - EG.

Anmeldung – Einschreibung
28.08.2025 um **09:00 Uhr** im **Haus der Senioren**
Onlineanmeldung ab 09:00 Uhr

Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung



Life Kinetik - Ein Training, welches unser Gehirn in Bewegung bringt. Viele fragen sich, wie sie geistig fitter, konzentrierter und stressresistenter werden können und dabei auch noch Spaß haben. Life Kinetik ist ein einzigartiges Trainingskonzept, das Bewegung mit Wahrnehmungs- und Denkaufgaben kombiniert. Es gibt unendlich viele Übungen mit gezielten Herausforderungen, die das Gehirn mit viel Spaß in Schwung bringen. Das Ergebnis: Mehr Leistungsfähigkeit im Alltag, Verbesserung der Konzentration und der visuellen/auditiven Wahrnehmung, Erhaltung des Standgleichgewichts und der Beweglichkeit. Somit eine hervorragende Demenz-Prophylaxe. Wissenschaftliche Untersuchungen haben die Wirksamkeit bereits für Senioren belegt. In meiner Präsentation erkläre ich, was Life Kinetik ist, wozu es dient und was das Ziel dieses Trainings ist. Wir werden gemeinsam die ersten Life-Kinetik-Übungen ausprobieren - Spaß ist hierbei garantiert.
Alle sind herzlich eingeladen – Frau Anja Groß freut sich auf rege Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60511.
Termin: Mo.: 22.09.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen

Eine Infoveranstaltung zur bayerischen Demenzwoche v. 19. – 28. September 2025

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. Selbsthilfe Netzwerk Demenz

Prävention wird immer wichtiger. Doch gilt das auch für Demenz? Aktuell leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Der größte Risikofaktor ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können. Doch gibt es andere Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung verringern könnten? In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie unser Gehirn funktioniert und wie Demenzerkrankungen es schädigen. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie Ihr Gehirn stärken und einer Demenz vorbeugen können.
Referentin: Maximiliane Figgemeier, Alzheimer Gesellschaft Landkreis München.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:**25-3V60501.
Termin: Di., 23.09.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Burg Prunn und das Nibelungenlied

Busausflug mit Heinz und Heidi

Unsere Busfahrt bringt uns ins malerische Riedenburg. Dort erwartet uns ein Mittagessen, bei dem wir uns für einen erlebnisreichen Nachmittag stärken. Anschließend geht es zur stolzen Burg Prunn, die hoch über dem Altmühltal thront. Bei einer faszinierenden Besichtigung erkunden wir die geheimnisvollen Gemäuer und tauchen ein in die jahrundertealte Geschichte dieser eindrucksvollen Festung. Im Anschluss erleben wir die einzigartige Aufführung des Nibelungenlieds: „Gold und Drache, Liebe und Rache“. Erleben Sie, wie die tapfere Prinzessin Kriemhild die abenteuerliche Sage der Nibelungen in den historischen Mauern der Burg noch einmal zum Leben erweckt - ein fesselndes Spektakel, dass Sie tief beeindrucken wird! Nach diesen vielfältigen und tiefgehenden Eindrücken lassen wir den Tag entspannt in Riedenburg oder in Kehlheim ausklingen. Hier können wir die wunderbaren Erlebnisse des Tages in gemütlicher Runde Revue passieren lassen. Gegen 18:00 Uhr treten wir die Rückreise an.
Wichtiger Hinweis: Dieser Ausflug ist nicht barrierefrei! Bei der Besichtigung der Burg Prunn und bei dem Weg zum Schauspiel sind schmale und steile Treppen zu überwinden.
Kosten: € 38,40. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3B60101.
Termin: Mi., 24.09.2025 um 09:00 Uhr ab HdS.
Weitere Abfahrzeiten entnehmen Sie der Tabelle auf Seite 6.

Singen für alle!

Der OttobronxBeatsClub ist eine private Chor-Initiative mit dem Ziel, leicht zugängliche Singangebote für Ottobrunn und Umgebung zu schaffen. Jeder kann mitmachen! Vorerfahrung, Notenlesen und Alter spielen keine Rolle. Das Team des OttobronxBeatsClub rund um das Gründer-Ehepaar Andrea und Patrick Prestel freut sich, für das Haus der Senioren ein Mitsing-Angebot zu schaffen, das für die Teilnehmenden mit freundlicher Unterstützung wechselnder lokaler Unternehmen kostenfrei gehalten wird.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W30401.

Termin: Mi., 24.09., 22.10. u. 26.11.2025 um 11:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Technik-Tricks beim Digital-Kaffee



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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W20501, -W20502, -W20504, -W20505.

Termine: Fr., 26.09., 31.10., 28.11. und 19.12.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Auf geht's zum Oktoberfest



Wer gerne in Gemeinschaft Europas größtes Volksfest erleben möchte, geht mit Fredo Jesse auf die Theresienwiese. Es sind wieder genügend Plätze im beliebten Löwenbräu-Festzelt in der Hirschau-Box reserviert. Die Plätze müssen bis spätestens um 12:00 Uhr eingenommen werden. Fredo Jesse freut sich auf Ihre Teilnahme.

Kosten: Eigenbedarf. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3E60001.

Termin: Di.,30.09.2025 um 10:00 Uhr ab S-Bahn Ottobrunn, Bahnhofsgebäude.

Freies Malen

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3F50501.

Termine Seniorenzentrum Neubiberg: Di. 16.09.,14.10., 11.11., 16.12. um 10:00 Uhr.

Termine im HdS, Atelier 1. OG: Di., 30.09., 28.10., 25.11. um 10:00 Uhr.

Anmeldungen sind auch online auf www.hds-ottobrunn.de möglich!

Trickbetrug



2024 sind allein in München 11,71 Millionen Euro Schaden bei älteren Mitbürgern durch Trickbetrug entstanden. Wie kann ich mich davor schützen? Wichtig ist, das Aussehen, das Verhalten und Vorgehen der Ganoven zu kennen, ob am Telefon oder vor der Haustür. Die Betrüger wollen Ihre Wertsachen, persönliche Daten und/um an Ihr Vermögen gelangen. Der Referent, Berthold Ottmann, Polizeibeamter a.D. ist seit 2017 Sicherheitsberater für Senioren und freut sich, Ihnen die aktuellen Tricks und Methoden der Betrüger näher zu bringen.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60507.
Termin: Do., 02.10.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Auf König Ottos Spuren



Der Freundeskreis der Partnerstädte der Gemeinde Ottobrunn reiste 2023 auf den Spuren König Ottos nach Griechenland und Nauplia.
Wir feiern die 45-jährige Partnerschaft und erkunden NAUPLIA, die Inseln HYDRA und SPETSES, ferner EPIDAURUS, das Schatzhaus des ATREUS und MYKENE. Dann erleben wir das altgriechische MESSENE und die reizvolle kleine Insel MONEMVASIA im Süden des Peloponnes. In Kooperation mit dem Haus der Senioren und dem Wolf-Ferrari-Haus bietet sich für diesen Reisevortrag das Nordfoyer des Wolf-Ferrari-Hauses an und wir hoffen auf zahlreiche Interessenten. Digitale Tonbildschau von Karl H. Jendges.
Kostenfrei. Anmeldung telefonisch oder persönlich im Wolf-Ferrari-Haus, Theaterkasse erforderlich. Tel.: 089-60808302 - Öffnungszeiten: Mo., Di. u. Do. 09 - 12 Uhr, Mi. 14 - 17 Uhr, Do. 16 - 19 Uhr.
Termin: Sa.,04.10.2025 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus - Nordfoyer.

Life Kinetik - Übungseinheiten



In kleiner Gruppe mit 6 Teilnehmern und 6 Einheiten je 1 Stunde werden Ihre Bewegungen mit Wahrnehmungs- und Denkaufgaben in Übungen trainiert. Ziel ist es Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag, verbesserte Konzentration und die visuelle/auditive Wahrnehmung zu steigern. Die Erhaltung des Gleichgewichts in der Bewegung zu stabilisieren. Somit präventiv der Demenz entgegenwirken. Anja Groß freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kosten: € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3F10101.
Termine: Mo.: 06., 13., 20., 27.10.,03.11. u. 10.11. 2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Frauen und Finanzen - Herausforderungen in Übergangszeiten

Übergänge im Leben, wie beispielsweise der Übergang in den Ruhestand, das Ende einer Beziehung oder Ehe oder die Übernahme von Pflegeleistungen bei den eigenen Eltern oder beim Partner gelingen leichter, wenn man sich vorbeugend bzw. nebenbei um seine Finanzen kümmert und manchmal auch unbequeme Themen in den Blick nimmt. Die Schuldnerberaterinnen zeigen Ihnen, wie man Übergänge gut meistert und finanziellen Schwierigkeiten vorbeugt. Nicht zuletzt wird auch auf das Netz der sozialen Angebote und Hilfen verwiesen. Christine Streidl und Sonja Hausner dos Santos freuen sich auf Ihre Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60512.
Termin: Mo., 06.10.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Mit dem Fahrrad von Ottobrunn zum Schwarzen Meer



Peter Danninger wollte seinen Ruhestand nicht daheim auf der Couch verbringen, sondern etwas unternehmen. Der konkreter Plan war, mit dem Radl zum Donau-Delta ans Schwarze Meer zu fahren. Es sollte gleichzeitig seine erste größere Radltour sein, um dann das Donau-Delta eine Woche lang in einem kleinen Fischerboot zu Erkunden. Die Tour hat er selbst geplant, organisiert und geführt mit vier weiteren Radlern.
Peter Danninger freut sich über Ihr Interesse an seiner Bildershow.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60202.
Termin: Sa., 11.10.2025 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

Essen auf Rädern mit Probeessen

Herr Weidenhiller von der Johanniter Unfall-Hilfe stellt den Menüservice (Essen auf Rädern) vor. Wie funktioniert die Bestellung und Abrechnung? Wie erfolgt die Anlieferung? Welche Speisearten gibt es? Wer probieren will, bekommt ein Probe-Essen gratis! Wählen Sie aus 11 verschiedenen Gerichten Ihr Wunsch-Menü von vegetarisch, glutenfrei bis Hausmannskost.
Bei Anmeldung nennen Sie bitte Ihr Wunschgericht: Gnocchi in Gemüsemischung mediterran (V), Hackröllchen Balkan (Schwein) mit Kräuterkartoffeln, Penne mit vegetarischer Bolognesesauce (V), Kalbsgeschnetzeltes mit Brokkoli und Kräuterspätzle, Linsenbällchen mit Perlnudeln und Joghurt-Dip (V), Ente asiatische Art süßsauer mit Thai Reis, Nudelpfanne asiatisch mit Hähnchenbruststreifen, Rinderroulade mit Spätzle und Wirsinggemüse, Hähnchencurry indischer Art mit Gemüsereis, Cremiger Milchreis mit Mandarinenstücken (V) oder Panierter Alaska Seelachs mit Kräuterfüllung, Gemüse, Salzkartoffeln.
Kostenfrei. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W60601.
Termin: Mo.,13.10.2025 um 12:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Kurs: HdS Online-Anmeldung



Das Internet bietet nicht nur die Möglichkeit: Informationen zu recherchieren, sich via E-Mail oder Chat-Programmen wie z.B. WhatsApp auszutauschen. Es ist ebenfalls möglich aktiv auf Internet-Angebote reagieren, wie z.B. bei Online-Anmeldungen. Bei vielen Veranstaltungen ist das bereits Standard, z.B. auch im Wolf-Ferrari-Haus. Auch bei HdS-Veranstaltungen gibt es diese bequeme Möglichkeit! Bitte bringen Sie ihr eigenes Handy, Tablet oder Laptop mit. So können Sie eine genaue Anleitung gleich „Schritt für Schritt“ üben und Ihre dabei auftretenden Fragen klären gerne Peter Danninger und Dietrich Schwägerl.
Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W20503.
Termin: Fr., 17.10.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Facetten der Islamdebatte

In der Islamdebatte wird von vielen Seiten pauschal geurteilt. Damit werden Emotionen hochgepuscht und die sachliche Debatte bleibt auf der Strecke. Von manchen Kritikern wird der Islam in Bausch und Bogen abgelehnt und von den Islamvertretern werden oft sämtliche Probleme geleugnet. Dabei gibt es auch im Islam eine große Bandbreite von gewaltaffinen Dschihadisten über gemäßigt Liberale bis zu ausgesprochen mutigen Reformern. In dem Vortrag wird versucht, die einzelnen Argumentationslinien darzustellen. Hermann Diehl freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-360506.
Termin: Di. 21.10.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Filmvorführung: Zeitreise 100 Jahre



Der Film ist eine Zeitreise durch die letzten 100 Jahre, beginnend mit Marlene Dietrich, über die flotten 50er Jahre, bis zur „Oidn Wiesn 2024“. Wer kennt sie nicht, die Lieder von Marlene Dietrich und Peter Kraus. Wer erinnert sich nicht an die Amis nach dem Krieg? Sie brachten Kaugummis, Nylon und Rock'n Roll nach Deutschland. Viele Momente, die unvergessen sind, werden auf dieser Zeitreise in Erinnerung gebracht. Erzählt wird die Geschichte von Frau Lew, die in den 60er Jahren als das Fräulein von 4711 berühmt wurde. Klaus Bichlmeier freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kostenbeitrag: € 7,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60201.
Termin: Sa., 25.10.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

Hotel „Deutsche Eiche“

Geschichte, Tradition, Kultur



Wahrscheinlich öffnet die „Deutsche Eiche“ das letzte Mal ihre Tore für eine Führung. In München ist sie eine feste Institution, wenn es um die Kultur/schwul-lesbische Szene geht. 1864 öffnete das Haus die „Deutsche Eiche“ in der Reichenbachstr. 13 - damals hieß die Straße „Verlängerte Utzschneiderstraße“ und König Ludwig hatte gerade den Thron eingenommen. Heute in der Kulturszene eine gern genutzte Bleibe und Unterkunft. TV-Größe bewies das Hotel in der Doku-Soap „Mein himmlisches Hotel“. Bei einem Sektempfang und einem Vortrag mit Gesang zu den Themen König Ludwig II., Homosexualität, Stadtteil- und Hausgeschichte, Hitler, Fassbinder und Freddie Mercury werden Sie unterhalten. Mit dabei ist auch ein Blick hinter die Kulissen, vor allem in die weltberühmte Sauna und von der herrlichen Dachterrasse. Herbert Seubert freut sich auf Ihre Teilnahme, um mit Ihnen gemeinsam den herrlichen Blick auf München zu erleben. Treffpunkt ist um 08:15 Uhr am S-Bahnsteig in Ottobrunn.
Kostenlos. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3E60503.
Termin: Di., 28.10.2025 ab S-Bahnhof Ottobrunn.

Die Veeh-Harfe: Weihnachtslieder selber spielen



Der Satz „Weil Musik allen Spaß macht“ steht für ein Musikinstrument, das vor 37 Jahren erfunden wurde. Durch seine Einfachheit hat es in ganz Deutschland einen großen Spielerkreis. Im Haus der Senioren kann eine Veeh-Harfen-Gruppe entstehen und wir laden Interessierte zu einem Anfängerkurs ein. Beim Erlernen der Veeh-Harfe sind Notenkenntnisse nicht nötig, weil sie mit Unterlegblättern gespielt wird. Das Erlernen geht wunderbar schnell; so schnell sogar, dass bei den Anfänger-Kursen von einem „Zauber der Veeh-Harfe“ gesprochen wird. Besonders beliebt ist die Veeh-Harfe bei Senioren. Bei diesem Anfängerkurs erlernen Sie Weihnachtslieder mit dem Instrument zu spielen. In der Kursgebühr ist die Leihgebühr für die Veeh-Harfe inkludiert und Sie können das Instrument zum Üben mit nach Hause nehmen. Petra Hamberger freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kosten: 65 € (inkl. 15 € für ein Leihinstrument). Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-2W50301.
Termine: Do., 30.10., 13.11., 27.11. und 11.12.2025 um 14:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Offene Sprechstunde:
Jeden 2. Do. im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr bei Ingeburg Date.
Um Anmeldung unter 089 – 608 572 89 wird gebeten.

Richtig Erben und Vererben

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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60508.
Termin: Mo., 03.11.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Das ROOF Jazz Trio spielt: „Evergreens aus Jazz und Pop“

In unserem neuen Programm möchten wir Ihnen gerne eine Reihe bekannter Jazzstandards sowie deutsche und internationale Hits der populären Musik vorstellen. Dabei werden Sie sicherlich viele beliebte „Ohrwürmer“ erkennen. Klaus Lutz (Schlagzeug), Armin Schirmer (Piano, E-Piano, Orgel) und Gert Stangl (Flöte, Gitarre, E-Bass) freuen sich auf Ihren Besuch.
Maximale Teilnehmerzahl: 30.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3K60701.
Termin: Sa., 08.11.2025 um 16:00 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG.

Licht an Licht aus - Über die Auswirkung auf Menschen und Natur



Der Vortrag sensibilisiert für die Wirkung von natürlichem und künstlichem Licht auf den menschlichen Biorhythmus sowie auf Insekten, Tiere und Pflanzen. Wie können wir durch bewussten Umgang mit Licht unser Wohlbefinden fördern und die Natur schützen? Axel Baschnagel lädt Sie herzlich ein zu einem Vortrag und einer Diskussion über Licht – viel mehr als nur für das Sehen gut.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60504.
Termin: Mo., 10.11.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfe mit den eigenen Händen

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst aus Japan, die die Lebensenergie für Körper, Geist und Seele harmonisiert. Energieblockaden, die beispielsweise durch Frust, Wut, Sorge, Angst oder Trauer entstehen, können sich auflösen: Immunitäts- und Vitalitätssteigerung sind eine natürliche Folge. Wir sitzen und regenerieren auf Stühlen. Stefanie Möslein freut sich auf Anfänger und Fortgeschrittene.

Kosten: € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3W60602.
Termin: Di., 11.11.2025 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Lichterfest im HdS-Garten



Mit Kerzen, Fackeln und Laternen, wollen wir beim Lichterfest zum Martinstag im HdS-Garten wieder für eine gemütliche Stimmung sorgen. Für die innere Stimmung gibt es Glühwein, Punsch, ein kleines Gebäck und hoffentlich viele Freunde und Bekannte, die Sie treffen werden.
Das Fest findet bei jedem Wetter statt. Bitte ziehen Sie sich warm an! Für Regen- und Schneeschutz ist gesorgt.

Kosten: € 7,00. Anmeldung erforderlich bis spätestens 07.11.2025. **Anmeldenr.:** 25-3A60901.
Termin: Di., 11.11.2025 um 15:30 im HdS Garten.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viele Menschen haben zwar Vorsorge für ihren Tod getroffen, nicht aber für den Fall, dass sie aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls nicht mehr handlungsfähig sind. Dies führt leider in vielen Fällen dazu, dass ein Betreuer vom Gericht bestellt wird, was für den Einzelnen mit großen Einschnitten in die persönliche Entscheidungsfreiheit und mit erheblichen Kosten verbunden ist. Durch entsprechende Vorsorgeverfügungen lässt sich vieles vermeiden.
Rechtsanwältin Andrea Ducka wird Sie informieren und freut sich über Ihre Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60509.
Termin: Fr., 14.11.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Barcelona - die Stadt des Modernisme - ein Reisebericht



Es gibt viele Gründe, eine Städtetour nach Barcelona zu machen und immer mal wieder in diese faszinierende Stadt zurück zu kommen. Um hier nur vier Gründe zu nennen: Man könnte über die weltberühmte Flaniermeile der Ramblas bummeln. Man könnte gotische Bauwerke wie eine Kathedrale, in der Gänse wohnen, bewundern. Man könnte sich am katalanischen Jugendstil, dem Modernisme, erfreuen. Und man könnte hundert Jahre alte Bauwerke einer Weltausstellung bestaunen. Von den Tapas und dem guten Wein wollen wir erst gar nicht reden. Günther Knöckel war mit seiner Frau Gisela mehrfach in der katalanischen Hauptstadt und stellt sie in einer 70-minütigen digitalen Tonbildschau mit Fotos, die er in den Jahren 2015 und 2024 gemacht hat, vor.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60502.
Termin: Sa., 15.11.2025 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Zuhause Wohnen - sicher und selbstbestimmt

Inhalte einer Wohnberatung können der Einsatz kleiner Alltagshilfen und einfacher Hilfsmittel bis hin zu größeren Umbauten sein. Es geht immer darum, das selbständige Leben zuhause sicherer und komfortabler zu gestalten. Im Rahmen des Vortrags erhalten sie anhand praktischer Beispiele einen Überblick für die Anpassung der verschiedenen Wohnbereiche wie z.B. Bad, Küche, Balkon etc.
Außerdem erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Angebote, die das Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen den Bürgerinnen und Bürgern bietet. Herr Markus Reimann freut sich auf Ihre Teilnahme und erwartet Sie.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60503.
Termin: Mo., 17.11.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

„Länger fit und gesund bleiben – neue Wege der Gesundheitsförderung“

Erfahren Sie, wie moderne Erkenntnisse aus Medizin, Epigenetik und Lebensstilforschung helfen können, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu bewahren. Der Vortrag gibt praxisnahe Impulse für Ernährung, Bewegung, Stressregulation und mentale Gesundheit. Herr Münichsdorfer freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-32V60510.
Termin: Di., 18.11.2025 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Maxvorstadt

Neben den Sehenswürdigkeiten Königsplatz, Siegestor, St. Ludwig Kirche, Pinakotheken, Lenbachhaus und Museum Brandhorst entsteht auf dem PaketPost-Areal ein neues Wohn- und Geschäftsviertel. Die Paketposthalle mit einer Spannweite von 148 Meter wird zum Herzstück des neuen Quartiers mit einem zentralen multifunktionalen Freiraum ohne Konsumzwang. Im Untergeschoss der Halle sollen ein Konzertsaal oder Veranstaltungs- und Tagungsräume entstehen.
Gerhard Völkl und Fredo Jesse freuen sich auf Ihr Kommen.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3E10402.
Termin: Do. 20.11.2025 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

Mit dem Pick-up auf der Carretera Austral



Die Carretera Austral ist die Fortsetzung der Panamerica, die von Alaska bis Puerto Montt im kleinen Süden Chiles führt. 2016 fuhren wir auf eigene Faust mit einem 20 Jahre alten Pick-up 2000 Kilometer von Osorno nach Chile Chico und zurück nach Osorno auf teils abenteuerlicher Straße in die wenig besiedelten südlichen Regionen Chiles, dem großen Süden. Die Route führt von der stark von deutschen Einwanderern geprägten Seenregion um Osorno durch eindrucksvolle Landschaften und in Siedlungen, die noch den Pioniergeist der Einwanderer vermitteln. Ilse Dominik möchten Ihnen von dieser Reise in ein wenig bekanntes Südamerika berichten und freut sich auf Ihren Besuch.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60205.
Termin: Sa., 22.11.2025 um 14:30 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG.

Im Norden Indiens

Im Jahr 1981 führte unsere Reise in die Himalaya-Region Jammu und Kashmir im Norden Indiens. Schon zu Zeiten der Mogulherrscher galt Kaschmir als Rückzugsort vor der Sommerhitze der indischen Ebenen. Auch wir genießen das angenehme Klima und die Sehenswürdigkeiten dieser Gegend, während wir auf einem Hausboot auf dem Dal-See in Srinagar wohnen.
Unser eigentliches Ziel liegt jedoch weiter östlich: Ladakh. Eine zweitägige Busfahrt über mehrere knapp 4.000 Meter hohe Pässe bringt uns nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs im Industal. Unterwegs verändert sich nicht nur die Landschaft, sondern auch die Kultur. Wie der Beiname „Westtibet“ andeutet, lassen wir die hinduistisch-muslimisch geprägte Welt hinter uns und tauchen ein in den buddhistischen Lamaismus. Wir besichtigen mehrere Klöster und Tempel. Da wir im Himalaya sind, wollen wir natürlich auch Berge besteigen. Unser Versuch in der nahegelegenen Stok-Gruppe ist zumindest teilweise erfolgreich. Anschließend kehren wir nach Srinagar zurück und fliegen weiter nach Amritsar, der heiligen Stadt der Sikh-Religion im Bundesstaat Punjab. Der Besuch des „Goldenen Tempels“ ist hier ein absolutes Muss. Von Amritsar reisen wir weiter nach Agra in Uttar Pradesh. Dort besichtigen wir das weltberühmte, damals noch strahlend weiße Taj Mahal sowie weitere Sehenswürdigkeiten der Stadt. Über Delhi treten wir schließlich die Heimreise an. Allan Watson freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60206.
Termin: Sa., 29.11.2025 um 14:30 Uhr im HdS. Gartenzimmer - EG.

Besuchen Sie uns auf www.hds-ottobrunn.de und erhalten tagesaktuelle Informationen zu unserem Programmangebot.

Zu Hause wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt

Gruppenführung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

Wer möchte nicht möglichst lange im vertrauten Wohnumfeld bleiben? Wenn sich Bedürfnisse und Lebensumstände verändern, ist es wichtig Barrieren in Haus und Wohnung zu reduzieren, sowie Ausstattung und Technik anzupassen. Barrierefreiheit ist in allen Lebenslagen Komfort! Nicht immer ist ein Umbau nötig, es gibt auch „kleine Maßnahmen mit großer Wirkung". Vorausschauend geplant können Sie Kosten sparen. Die Führung bietet einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten, die Wohnumgebung an geänderte Bedürfnisse anzupassen und Barrieren zu reduzieren. Die Teilnehmer: innen können verschiedene Hilfsmittel und Anpassungsmöglichkeiten für Bad, Schlafzimmer, Wohnzimmer und Küche testen und ausprobieren. Auch Lösungsmöglichkeiten für die Überwindung von Treppen, Schwellen und Stufen werden gezeigt.
Eine HdS-Veranstaltung in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen.
Kostenfrei. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3E60501.
Termin: Mi., 03.12.2025 um 09:00 Uhr ab HdS m. d. Seniorenbus/Vereinsbus.

Nikolaus-/Weihnachtsfeier



Wir freuen uns dieses Jahr wieder darauf, alle Ottobrunner Senioren, die Freunde unseres Hauses und alle Gruppenmitglieder im Wolf-Ferrari-Haus zu unserer vorweihnachtlichen Feier begrüßen zu dürfen. Auch dieses Mal wird Ihnen sicher unsere Überraschungsvorstellung gefallen. Besinnliches und Heiteres möchten wir Ihnen für Weihnachten und fürs neue Jahr mit auf den Weg geben. Rufen Sie uns doch bitte bis Dienstag, den 02.12.2025 an, wenn Sie mit unserem behindertengerechten Seniorenbus abgeholt werden möchten. In diesem Jahr ist es auch zum ersten Mal angedacht, die Feier auf YouTube im Internet zu übertragen, so dass möglichst viele Senioren daran teilhaben können.
Kostenbeitrag: € 8,00 für Kaffee und Gebäck sind an der Tageskasse zu entrichten. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3A70701.
Termin: Fr., 05.12.2025 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal.

Kilimanjaro und Mount Kenya



Peter Danninger wollte im Ruhestand etwas unternehmen, konkreter Plan: Kilimanjaro & Mount Kenya. In den Bergen war er schon immer gerne unterwegs, aber aus beruflichen und familiären Gründen waren größere Touren problematisch. Aber jetzt .... Sein Freund und Arbeitskollege Lothar, prominenter Führer beim DAV, hat diese Tour geplant und geeignete Leute dazu eingeladen, anschließend als Draufgabe 1 Woche Safari .... Peter Danninger freut sich über Euer Interesse.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 25-3V60203.
Termin: Sa., 13.12.2025 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer-EG.

Seniorenbus

Unsere Seniorenbusfahrer fahren Sie montags bis donnerstags von 08:30 bis 14:00 Uhr und freitags von 08:30 bis 12:30 Uhr.
Anmeldung unter 089 – 608 572 89.
Bitte teilen Sie uns mit, wieviel Stationen Sie angefahren haben möchten. Teilen Sie auch bitte mit, wenn Sie einen gebuchten Fahrtermin nicht wahrnehmen können. So ermöglichen Sie anderen Senioren, diesen Termin buchen zu können.

Datum		Zeit	Seite	August, September 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Do.	28.08	09:00	4 + 9	**Anmeldung - Einschreibung**	Anmeldung	A	HdS
Sa.	30.08.	08:00	6	**HdS-MTF: Mehrtagestour Südtirol**	Motorradtour	A	s. S. 6
Mi.	03.09.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Mi	03.09.	15:00	6	**Schafkopf**	Spiele	A	HdS
Do.	04.09.	10:00	7	**Finanzielle Sicherheit im Alter: Tipps und Unterstützung**	Vortrag	A	HdS
Mo.	08.09.	10:00	8	**Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente**	Workshop	A	HdS
Mi.	10.09.	10:00	8	**Mode für Herbst und Winter**	Vortrag	A	HdS
Fr.	12.09.	10:00	8	**Erfahrungsaustausch Programmgruppe II/2025**	Austausch	A	HdS
Mo.	15.09.	10:00	8	**Mit Wenigem dem Einbruch einen Riegel vorschieben**	Vortrag	A	HdS
Mi.	17.09.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Do.	18.09.	08:45	9	**Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Borstei, Moosach**	Stadtführung	A	S-Bahn
Do.	18.09.	10:00	3 + 9	**WillkommensCafé**	Schnupperstunde	A	HdS
Fr.	19.09.	09:00	9	**Programmgruppe I/2026**	Workshop	A	HdS
Mo.	22.09.	10:00	10	**Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung**	Vortrag	A	HdS
Di.	23.09.	10:00	10	**Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen**	Vortrag	A	HdS
Mi.	24.09.	09:00	10	**Busausflug: Burg Prunn und das Nibelungenlied**	Busausflug	A	ab HdS
Mi.	24.09.	11:00	11	**Singen für alle!**	Workshop	A	HdS
Fr.	26.09.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	A	HdS
Di.	30.09.	10:00	11	**Auf geht's zum Oktoberfest**	Ausflug	A	HdS

Datum		Zeit	Seite	Oktober 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	01.10.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Do.	02.10.	10:00	12	**Trickbetrug**	Vortrag	A	HdS
Sa.	04.10.	14:30	12	**Auf König Ottos Spuren**	Bildvortrag	A	WFH
Mo.	06.10.	10:00	12	**Frauen und Finanzen – Herausforderungen in Übergängen**	Vortrag	A	HdS
Mo.	06.10.	14:30	12	**Life Kinetik – Übungseinheit**	Workshop	A	HdS
Di	07.10.	11:30	-	**Helferfest**	Feier	A	WFH
Mi.	08.10.	10:00	8	**Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente**	Workshop	A	HdS
Sa.	11.10.	08:00	6	**HdS-MTF: Rottenburg a. d. Laaber**	Motorradtour	A	s. S. 6
Sa.	11.10.	14:30	13	**Mit dem Fahrrad von Ottobrunn zum Schwarzen Meer**	Vortrag	A	HdS
Mo.	13.10.	12:30	13	**Essen auf Rädern mit Probeessen**	Vortrag u. Essen	A	HdS
Mi.	15.10.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Fr.	17.10.	10:00	13	**Kurs: HdS Online-Anmeldung**	Workshop	A	HdS
Di.	21.10.	10:00	13	**Facetten der Islamdebatte**	Vortrag	A	HdS
Mi.	22.10.	11:00	11	**Singen für alle!**	Workshop	A	HdS
Do.	23.10.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Do.	23.10.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnupperstunde	A	HdS
Sa.	25.10.	09:00	6	**HdS-MTF: Burghausen**	Motorradtour	A	HdS
Sa.	25.10.	14:30	14	**Filmvorführung: Zeitreise 100 Jahre**	Filmvorführung	A	HdS
Di.	28.10.	08:15	14	**Hotel „Deutsche Eiche"**	Führung	A	S-Bahn
Do.	30.10.	14:00	14	**Die Veeh-Harfe: Weihnachtslieder selber spielen**	Workshop	A	HdS
Fr.	31.10.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	A	HdS

VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	November 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mo.	03.11.	10:00	15	**Richtig Erben und Vererben**	Vortrag	A	HdS
Mi.	05.11.	10:00	8	**Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente**	Workshop	A	HdS
Sa.	08.11.	16:00	15	**Das ROOF Jazz Trio spielt: Evergreens aus Jazz und Pop**	Konzert	A	HdS
Mo.	10.11.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Mo.	10.11.	10:00	15	**Licht an Licht aus – Über die Auswirkungen auf Menschen und Natur**	Vortrag	A	HdS
Di.	11.11.	09:30	15	**Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen**	Workshop	A	HdS
Di.	11.11	15:30	15	**Lichterfest im HdS-Garten**	Feier	A	HdS
Fr.	14.11.	10:00	16	**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**	Vortrag	A	HdS
Sa.	15.11.	14:30	16	**Barcelona – die Stadt des Modernisme**	Bildvortrag	A	HdS
Mo.	17.11.	10:00	16	**Zuhause wohnen – sicher und selbstbestimmt**	Vortrag	A	HdS
Di.	18.11.	10:00	16	**Länger fit und gesund bleiben – neue Wege der Gesund-heitsförderung**	Vortrag	A	HdS
Do.	20.11.	08:45	17	**Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Maxvorstadt**	Stadtführung	A	S-Bahn
Do.	20.11.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnupperstunde	A	HdS
Sa.	22.11.	14:30	17	**Mit dem Pick-up auf der Carretera Austral**	Bildvortrag	A	HdS
Mi.	26.11.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Mi.	26.11.	11:00	11	**Singen für alle!**	Workshop	A	HdS
Fr.	28.11.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	A	HdS
Sa.	29.11.	14:30	17	**Im Norden Indiens**	Bildvortrag	A	HdS

Datum		Zeit	Seite	Dezember 2025	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	03.12	09:00	18	**Zuhause wohnen bleiben – sicher und selbstbestimmt**	Führung	A	s. S. 18
Do.	04.12.	10:00	8	**Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente**	Vortrag	A	HdS
Fr.	05.12.	14:30	18	**Nikolaus-/Weihnachtsfeier**	Feier	A	WFH
Mi.	10.12.	09:00	6	**Leichte Wanderungen rund um München**	Wanderung	A	S-Bahn
Sa.	13.12.	14:30	18	**Kilimanjaro und Mount Kenya**	Bildvortrag	A	HdS
Do.	18.12.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnupperstunde	A	HdS
Fr.	19.12.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	A	HdS

Das Haus der Senioren und der Seniorenbus gehen vom

22.12.2025 bis zum **06.01.2026**

in die Weihnachtspause.



Das HdS-Team wünscht Ihnen angenehme Weihnachtstage und ein gutes Ankommen im neuen Jahr 2026.

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

Diese Gruppen treffen sich regelmäßig. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Bei Anruf im Büro (Tel.: 608 572 89) erfahren Sie Näheres.

Zeit		Sport und Bewegung	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Mo.	09:30	**Wirbelsäulengymnastik**	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Di.	09:15	**Yoga**	Beata Szilagyi	wöchentl.	€ 80,00	FLH
Di. o. Mi.	09:30	**Fahrradtouren**	Wolfgang Thiering	wöchentl.	—	ab HdS
Di.	13:00	**Wassergymnastik**	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	Phönix
Di.	16:00	**Kegeln**	Helmut Wätzig	wöchentl.	—	HSH
Mi.	09:00 + 09:45	**ZAB - Wassergymnastik**	Rita Regele	wöchentl.	€ 27,00/ € 40,00	Phönix
Mi.	09:00	**Leichte Wanderungen rund um München**	Hans Eiter	14-täglich	—	S-Bahn
Mi. o. Do.	nach Absprache	**Bergwanderungen Gruppe A+B**	Horst Albert	wöchentl.	—	ab HdS
Do.	10:00	**Bewegungstherapie**	Waltraud Riemann	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr.	09:45	**QiGong**	Horst Fleck	wöchentl.	€ 30,00	FLH
Fr.	18:00	**Stammtisch: HdS-Motorradfreunde**	Walter Tomtschko	monatlich	—	Quo Vadis
Zeit		**Spiel und Unterhaltung**	**Leitung**	**Rhythmus**	**Kosten / 10x**	**Ort**
Di.	14:30	**Lesezirkel/Buchbesprechung**	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Mi.	13:00	**Begegnungen und Kontakte**	Eva Ertl	wöchentl.	—	HdS
Mi.	15:00	**Schafkopf**	Heidi Spiegler	14-täglich	—	HdS
Do.	10:00	**WillkommensCafé**	Eva Ertl	monatlich	—	HdS
Do.	10:00	**Bücherflohmarkt**	Mechthild Ziegler	monatlich	—	HdS
Do.	14:00	**Spielenachmittag**	Renate Walz	monatlich	—	HdS
Fr.	14:30	**Pro & Contra**	Herbert Bauer	monatlich	—	HdS

• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn
• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg
• Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn
• S-Bahnhof - Fahrkartenautomat, 85521 Ottobrunn • WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

Zeit		Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Fr.	10:00	**Technik-Tricks beim „Digital-Kaffee“**	W. Keinert, W. Köttig, O. Zapf	monatlich	—	HdS
Zeit		**Kreatives**	**Leitung**	**Rhythmus**	**Kosten / 10x**	**Ort**
Mo.	09:00	**Kreativgruppe Holz**	Manfred Gern	wöchentl.	—	WFH
Mo.	14:00	**Happy Strings (Gitarrengruppe)**	Günther Eichner	14-täglich	—	HdS
Di.	10:00	**Freies Malen**	Andrea Keinert	14-täglich	—	HdS/ Nbbg.
Di.	17:00	**Jazz-Club im HdS**	Peter Schlaus	monatlich	—	HdS
Mi.	09:30	**Töpfern**	Wiebke Rosemann-Suppa	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Mi.	14:00	**Zeichnen**	Anne Knoop	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Zeit		**Sprachen**	**Leitung**	**Rhythmus**	**Kosten / 10x**	**Ort**
Mo.	10:00	**Conversation française**	Anne Knoop	14-täglich	€ 30,00	HdS
Mo.	10:00	**Spanisch**	N.N.	wöchentl.	—	HdS
Di.	09:00	**Englisch Anfängerkurs: Welcome and Hello!**	Bettina Richter	wöchentl.	—	HdS
Do.	09:15	**English for advanced learners**	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Do.	11:00	**English: Use it or lose it**	Jennifer Mikulla	wöchentl.	€ 30,00	HdS
Fr.	08:45	**Italienisch für Anfänger**	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS
Fr.	10:00	**Conversazione in lingua italiana**	Paola Caroli	wöchentl.	€ 40,00	HdS

• HdS = Haus der Senioren, Mozartstr. 68, 85521 Ottobrunn • HSH = Hanns-Seidel-Haus, Ottostr. 44, 85521 Ottobrunn
• FLH= Ferdinand-Leiß-Halle, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Nbbg. = Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12, 85579 Neubiberg
• Phönix = Phönix-Bad, Haidgraben 121, 85521 Ottobrunn • Bistro Quo Vadis, Naupliaallee22, 85521 Ottobrunn
• WFH = Wolf-Ferrari-Haus , Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeinde Ottobrunn, Thomas Loderer, Erster Bürgermeister
Copyright: Gemeinde Ottobrunn, Vervielfältigung — auch auszugsweise — nicht gestattet.
Programmgestaltung: Ingeburg Date u. Claudia Mäßiggang in Zusammenarbeit mit der Programmgestaltungsgruppe
Redaktionsleitung: Ingeburg Date
Auflage: 3.800 Stück
Druck: Druck&Medien SCHREIBER GMBH, Postfach 1253, 82041 Oberhaching-München

Fotos: Axel Baschnagel, Klaus Bichlmeier, Peter Danninger, Ilse Dominik, Anja Groß, Petra Hamberger, Klaus Martin Hecht, Karl Heinz Jendges, Günther Knöckel, freepik
Illustrationen: Anne Knoop

Wir danken allen, die an dieser Ausgabe inhaltlich mitgewirkt und sie in die Haushalte getragen haben.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Artikel zu kürzen.
Der Inhalt der Beiträge spiegelt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wider.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung/Teilnahmebestätigung/Teilnahmeentgelt

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

1. **Persönliche Anmeldung** und **Online-Anmeldung** am Einschreibungstag.
2. **E-Mail, telefonische- und Fax-Anmeldungen** in chronologischer Folge nach Einschreibung und Online-Anmeldung.

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

Die Kursgebühr ist ohne Ermäßigung eine Woche nach Anmeldung während der Bürozeiten sofort fällig, wenn keine Rechnungsstellung mit Aufforderung zur Banküberweisung erforderlich ist.

Rücktritt

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

Ausnahmen

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

Kursdurchführung

Die Kurse werden durchgeführt, wenn die jeweilige Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.
Wird diese nicht erreicht, besteht die Möglichkeit, Kurse zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmer in der Dauer zu kürzen und/oder den Preis zu erhöhen.
Lehrerwechsel oder Wechsel des Kursraumes vor oder während des Trimesters müssen vorbehalten werden.
Die Belegung gemeindlicher und schulischer Räume steht unter Vorbehalt, da Eigennutzung durch die Gemeinden bzw. Schulen Vorrang hat. Für Terminverschiebungen wegen Feiertagen, Elternsprechtagen an Schulen, Krankheit des Kursleiters etc. kann kein finanzieller Ausgleich gewährt werden. Die Kurse verlängern sich um die ausgefallenen Kurstage.
Bitte beachten Sie die Hausordnung der jeweiligen Gebäude, in denen wir Gäste sind.

Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der im Haus der Senioren angebotenen Veranstaltungen ergibt sich aus der Kursbeschreibung der veröffentlichten Programme. Nebenabreden, Ergänzungen und Änderungen bedürfen der Schriftform.
Die Kursleiter sind nicht zur Abänderung der Kursbedingungen und zur Abgabe von Zusagen berechtigt.

Datenschutz

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

Haftung

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

Urheberschutz

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

Auch Wichtig

Es ist uns sehr wichtig, dass Sie alle vom Haus der Senioren angebotenen Veranstaltungen unbeschwert und sicher genießen können. Daher ist eine Anmeldung, wie angegeben für jede Veranstaltung notwendig.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nur unter Vorbehalt unsere Veranstaltungen und Kurse anbieten können.
Ihre Gesundheit ist uns wichtig und eine pandemische Lage kann uns jederzeit zu Änderungen und Absagen zwingen.

Anmeldepflichtige Veranstaltungen (Seniorenprogramm III / 2025)			
Name			**Nr.**
Adresse			
E-Mail		**Tel.:**	

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

Ottobrunn, den _____ Unterschrift _____

Anmeldenr.	Termin		Zeit	Seite	***BUSAUSFLÜG*E**	€	✓
25-3B60101	Mi.	24.09.	09:00	10	**Burg Prunn und das Nibelungenlied**	**38,40**	
					VORTRÄGE		
25-3V60500	Do.	04.09.	10:00	7	**Finanzielle Sicherheit im Alter: Tipps und Unterstützung**	—	
25-3V60505	Mo.	15.09.	10:00	8	**Mit Wenigem dem Einbruch einen Riegel vorschieben**	—	
25-3V60511	Mo.	22.09.	10:00	10	**Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung**	—	
25-3V60501	Di.	23.09.	10:00	10	**Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen**	—	
25-3V60507	Do.	02.10.	10:00	12	**Trickbetrug**	—	
25-3V60512	Mo.	06.10.	10:00	12	**Frauen und Finanzen – Herausforderungen in Übergängen**	—	
25-3V60202	Sa.	11.10.	14:30	13	**Mit dem Fahrrad von Ottobrunn zum Schwarzen Meer**	—	
25-3V60506	Di.	21.10.	10:00	13	**Facetten der Islamdebatte**	—	
25-3V60201	Sa.	25.10.	14:30	14	**Filmvorführung: Zeitreise 100 Jahre**	**7,00**	
25-3V60508	Mo.	03.11.	10:00	15	**Richtig Erben und Vererben**	—	
25-3V60504	Mo.	10.11.	10:00	15	**Licht an Licht aus – Auswirkungen auf Menschen u. Natur**	—	
25-3V60509	Fr.	14.11.	10:00	16	**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**	—	
25-3V60502	Sa.	15.11.	14:30	16	**Barcelona – die Stadt des Modernisme – ein Reisebericht**	—	
25-3V60503	Mo.	17.11.	10:00	16	**Zuhause wohnen – sicher und selbstbestimmt**	—	
25-3V60510	Di.	18.11.	10:00	16	**Fit u. gesund bleiben – Wege der Gesundheitsförderung**	—	
25-3V60205	Sa.	22.11.	14:30	17	**Mit dem Pick-up auf der Carretera Austral**	—	
25-3V60206	Sa.	29.11.	14:30	17	**Im Norden Indiens**	—	
25-3V60203	Sa.	13.12.	14:30	18	**Kilimanjaro und Mount Kenya**	—	
					ANDERE VERANSTALTUNGEN		
25-3W30601	Mo.	08.09.	10:00	8	**Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente (4 Termine)**	—	
25-3W60600	Mi.	10.09.	10:00	8	**Mode für Herbst und Winter**	—	
25-3E10401	Do.	18.09.	08:45	9	**Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Borstei, Moosach**	—	
25-3S70100	Do.	18.09.	10:00	9	**WillkommensCafé**	—	
25-3W30401	Mi.	24.09.	11:00	11	**Singen für alle! (3 Termine)**	—	
25-3E60001	Di.	30.09.	10:00	11	**Auf geht's zum Oktoberfest**	—	
25-3F10101	Mo.	06.10.	14:30	12	**Life Kinetik – Übungseinheiten (6 Termine)**	**30,00**	
25-3W60601	Mo.	13.10.	12:30	13	**Essen auf Rädern mit Probeessen**	—	
25-3W20503	Fr.	17.10.	10:00	13	**Kurs: HdS Online-Anmeldung**	—	
25-3E60503	Di.	28.10.	08:15	14	**Hotel „Deutsche Eiche"**	—	
25-3W50301	Do.	30.10.	14:00	14	**Die Veeh-Harfe: Weihnachtslieder selber spielen**	**65,00**	
25-3K60701	Sa.	08.11.	16:00	15	**Das ROOF Jazz Trio spielt: „Evergreens aus Jazz und Pop"**	—	
25-3W60602	Di.	11.11.	09:30	15	**Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen**	**5,00**	
25-3A60901	Di.	11.11.	15:30	15	**Lichterfest im HdS-Garten**	**7,00**	
25-3E10402	Do.	20.11.	08:45	17	**Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Maxvorstadt**	—	
25-3E60501	Mi.	03.12.	09:00	18	**Führung im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen**	—	
25-3A70701	Fr.	05.12.	14:30	18	**Nikolaus-/Weihnachtsfeier**	**8,00**	

Pro Anmeldeformular NUR EINE PERSON. Bitte Felder ausfüllen: Name, Adresse, Telefon, E-Mail. Unterschrift nicht vergessen!

Pro Anmeldeformular bitte NUR EINE PERSON anmelden