gemeinsam aktiv über sechzig

TREFFPUNKT

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

VERANSTALTUNGEN

Januar bis April 2026

I 2026 / Ausgabe 154



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,

„Haben Sie schon gute Vorsätze für das Jahr 2026?“ An dieser Frage scheiden sich die Geister. Die einen haben es schon längst aufgegeben und halten sie für überflüssig. Die anderen starten gerne immer wieder neu und überlegen sich Vorsätze als Motivation für das neue Jahr.

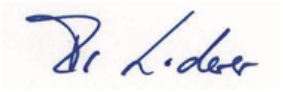
Aber nicht alles, was man sich vornimmt, muss gleich mit Selbstdisziplin und ungeliebter Aufgabenerledigung zu tun haben. Es kann ja auch Freude und Spaß bereiten, sich beispielsweise im HdS ehrenamtlich zu engagieren. Wäre das nicht insbesondere für manch eine „Neu-Seniorin“ oder einen „Neu-Senior“ etwas, über das es sich nachzudenken lohnt?

Das Ehrenamt ist eine wichtige Stütze in unserer Gesellschaft. Ohne ehrenamtliches Engagement wäre unser Gemeinwesen und viele soziale Standards nicht denkbar. Auch das Haus der Senioren (HdS) lebt von diesem gesellschaftlichen Beitrag und freut sich immer über engagierte Freiwillige, die bei der Programmgestaltung mitwirken möchten. „Von Senioren für Senioren“ lautet das Motto im HdS.

Werfen Sie einen neugierigen Blick in das vorliegende Programmheft, vielleicht auch mit der Fragestellung im Hinterkopf, wie Sie persönlich dazu beitragen können, das Programm zu bereichern. Das Team des HdS freut sich über Ihre Initiative.

Auf ein belebtes und belebendes 2026!

Viele herzliche Grüße
Ihr



Thomas Loderer, Erster Bürgermeister

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das neue Programmheft liegt vor Ihnen und wir konnten erfreulicherweise wieder einige neue Referenten für das Haus der Senioren gewinnen, worüber ich mich sehr freue. Das musikalische Angebot „Singen für alle!“ kann durch das Sponsoring von Elke Schätz Immobilien weiterhin bestehen. Der Polizei Sportverein München bietet beispielsweise einen Workshop an zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.
Viele Vorträge zu den Themen Prävention, Gesundheit und Wohlbefinden schaffen einen gelungenen Rahmen für ein gemeinsames Miteinander, bei dem natürlich auch unsere bekannten Feste nicht fehlen dürfen.

Unser traditioneller Faschingsball findet diesmal am Rosenmontag im Ratssaal des Wolf-Ferrari-Hauses statt. DJ Sebastian und Gerhard Völkl sorgen in bewährter Manier für flotte Musik und ausgelassene Stimmung.

Freuen SIE sich auf das bunte Programm und WIR freuen uns über Ihre rege Teilnahme.

Mit den besten Wünschen für eine geruhsame Weihnachtszeit und für das neue Jahr 2026 verbleibe ich

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, 22.01.2026 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:
Julia Kesseler, 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 13:30 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 – 13:30 Uhr
Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Termine bitte rechtzeitig vereinbaren:
089 – 608 572 89

Anmeldung – Einschreibung

Do., 08.01.2026 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.

Sprachpaten gesucht!

Einige Kinder haben mit der deutschen Sprache noch Schwierigkeiten. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Die Gemeinde Ottobrunn sucht daher ehrenamtliche Unterstützung. Weitere Informationen erhalten Sie von der Integrationsbeauftragten Stefanie Marrero, Tel.: 089 – 608 08-134



„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.

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.

!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 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!

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.

Unkostenbeitrag: € 5,00

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

---

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 künftig im Nordfoyer des Wolf-Ferrari-Hauses stattfinden werden. Für Sie verändert sich: die Örtlichkeit, der Anmeldeprozess und die Fälligkeit eines kleinen Unkostenbeitrages. 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 erfahren Sie weiterhin aus unseren Programmheften oder Online auf unserer Homepage www.hds-ottobrunn.de, in ‘Mein Ottobrunn‘ oder auf der Homepage des Wolf-Ferrari-Hauses www.wfh-ottobrunn.de.

Bitte vormerken – Save the date – Bitte vormerken – Save the date

Gerhard Völkl plant wieder eine 3-Tages-Busfahrt

vom 16. – 18. Juni 2026 in den Bayerischen Wald.



Näheres im Programm II/2026.

Gesprächskreis: Zusatzeinkommen zur Rente durch Wertpapier-Anlagen

Auch im neuen Trimester übernimmt Gustav Hetzer die Moderation des Gesprächskreises. Er findet für die nächsten Monate per CHATGROUP innerhalb WhatsApp statt. Die Zielsetzung des Gesprächskreises bleibt unverändert. Aber auch neue Mitglieder sind willkommen. Anmeldung unter Angabe der Mobil-Telefon-Nummer ist erforderlich. Weiterhin sollte die Teilnahme auf ca. 15 Teilnehmer/-innen begrenzt bleiben. Ich freue mich auf die Fortsetzung unserer Zusammenarbeit.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W30601.

Kurs: HdS Online-Anmeldung



Das Internet bietet nicht nur die Möglichkeit: Informationen zu recherchieren, sich via E-Mail oder Chat-Programme wie z.B. WhatsApp auszutauschen. Es ist ebenfalls möglich aktiv auf Internet-Angebote zu 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.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W20500 – nur telefonisch u. online möglich.
Termin: Mi., 07.01.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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.:** 26-1F30201.
Termine: Mi, 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 15.04. und 29.04.2026 von 15:00 bis 18:30 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre - nicht barrierefrei.

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.:** 26-1F30202, -F30203, -F30204, -F30205.
Termine: Do., 08.01., 12.02., 12.03. u. 09.04.2026 ab 14:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre - nicht barrierefrei.

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 eingeladen. Nähere Informationen erhalten Sie von Ingeburg Date, Tel. 089 - 608 572 89.
Termine: Fr., 09.01., 13.02., 13.03., 10.04.2026 um 18:00 Uhr im Bistro Quo Vadis in Ottobrunn.

Pro und Contra - Aktuelles Zeitgeschehen

Dieser Gesprächskreis für aufmerksame und kritische Beobachter des Zeitgeschehens lädt Sie herzlich zum Mitdiskutieren ein. Im Vordergrund stehen die jeweils jüngsten Ereignisse und Entwicklungen, aber es werden auch Themen erörtert, die uns schon seit längerem beschäftigen und bewegen.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1F30601, -F30602, -F30603, -F30604.
Termine: Fr., 09.01., 06.02., 06.03., 10.04.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Marokko - Fotovortrag einer Studienreise



Auf dieser 12-tägigen Studienreise erleben wir die unterschiedlichen Facetten Marokkos. Marokko, das Land der Medinas, Königsstädte, Souks und Kasbahs, der Burgen der Könige oder Berberfürsten. Das Land der Wüste und der kargen Berge des Hohen Atlas. Das Land der Beduinen, des modernen Islam und der Siedlungen der Römer. Das Land der Farben der Gewürzmärkte, das Blau der Stadt Chefchaouen, des Atlantiks und die Farben des Ockers, das Rot und Braun in den Lehmbauten sowie das Grün der Oasen. Neben den Königsstädten besuchen wir Gärten, die im Islam eine besondere Rolle spielen, aber auch deren europäische Interpretation mit dem Anima Garten von André Heller oder dem exotischen Majorelle-Garten von Ives St. Laurent. Wir reisen auf der Straße der Kasbahs vorbei an den Lehmbauten in weiten Wüsten. Hanno Lenze freut sich auf Ihr Kommen.
Kosten: € 5,00 zu zahlen bei Eintritt nach Anmeldeliste. **Anmeldung im WFH siehe Seite 5.**
Termin: Sa., 10.01.2026 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus - Nordfoyer.

Kunstverein Ottobrunn e.V. - Ausstellung von Günter Maschewski

Der Kunstverein hat monatlich wechselnde Ausstellungen in den Galerieräumen „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5, 85521 Ottobrunn - zumeist mit einem Künstler, manchmal auch eine Gruppe von Künstlern. Gerne bieten wir bei den nächsten Ausstellungen eine persönliche Führung für eine Gruppe des HdS jeweils nach Ausstellungsbeginn und Vernissage (diese findet immer am ersten Samstag nach Ausstellungsbeginn um 15:00 Uhr in der Galerie statt).
Kostenfrei. Anmeldung bis Mo., 12.01.2026 erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1E60501.
Termin: Mi., 14.01.2026 um 10:00 Uhr, Galerieräume „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5.

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: Do., 15.01., 19.02., 19.03.,16.04.2026 ab 10:00 Uhr im HdS, Bücherei - 1. OG - nicht barrierefrei.

Seniorenbus

Unsere Seniorenbusfahrer fahren Sie montags bis donnerstags von 08:30 bis 13:30 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.

Erfahrungsaustausch Programmgruppe III/2025

Die Programmgruppe trifft sich einmal im Trimester zum Erfahrungsaustausch. Es findet ein reger Austausch hinsichtlich Organisation und Ablauf der vergangenen Veranstaltungen III/2025 statt. Die daraus resultierenden Ergebnisse erleichtern die Planung des folgenden Trimesters II/2026.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W70401.
Termine: Do., 15.01.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Programmgruppe II/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 nachgedacht.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1P70400.
Termin: Fr., 16.01.2026 um 09:00 Uhr im Hds, Gartenzimmer - EG.

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.: 26-1F30501, -F30502, -F30503, -F30504.
Termine: Di., 20.01., 24.02., 17.03. und 21.04.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Frühstück mit Klatsch und Tratsch

Bei einem gemeinsamen Frühstück sollen Themen aus Gesellschaft, Kultur, VIPs und Promis diskutiert und besprochen werden. Für alle, die Lust haben auf Wissenswertes und Kurioses. Hier steht das miteinander Tratschen und Ratschen im Vordergrund. Bei Kaffee/Tee und Butterbrezn heißt Sie Barbara Ernst herzlich willkommen. Der Ratschkathl-Club sucht noch Mitglieder. Max. 10 Teilnehmer.
Verkostung: € 4,00. Verbindliche Anmeldung bis 19.01.2026 bzw. 16.03.2026.
Anmeldenr.: 26-1F60300, -1F60301.
Termin: Mi. 21.01.und 18.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre - nicht barrierefrei.

Vorstellung Hospizkreis Ottobrunn e.V.

Das Lebensende in Würde gestalten

Seit über 20 Jahren begleitet und unterstützt der Hospizkreis Ottobrunn e.V. schwerstkranke und sterbende Menschen. Durch den Einsatz von ausgebildeten, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern werden An- und Zugehörige der kranken Menschen entlastet. Wenn sich unser Leben dem Ende zuneigt, sind wir oft überfordert und fühlen uns hilflos. In solch herausfordernden Situationen kann der Hospizkreis Halt und Unterstützung bieten. Ehrenamtliche und eine Koordinatorin des Hospizkreises berichten über den Verein und geben einen Einblick in dessen praktische Arbeit.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60512.
Termin: Do., 22.01.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

WillkommensCafé



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

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1S70100, -S70101, -S70102, -S70103.
Termine: Do., 22.01., 26.02., 19.03. 23.04.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer – Hochparterre - nicht barrierefrei.

Bergwanderungen A und B / Herbstprogramm

Zu unserem Jahrestreffen im Gartenzimmer des HdS am 15. Januar 2026 um 14:30 Uhr sind alle aktiven und ehemaligen Wanderer herzlich eingeladen. Mit den Winterwanderungen beginnen wir dann am 22. Januar. Die Ziele sind witterungsabhängig und werden kurzfristig festgelegt. 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 guter 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 > Terminkalender
Anmeldung: Telefonisch beim jeweiligen Tourenbegleiter bis zum Vorabend der Wanderung. Änderungen sind möglich! Wir fahren in Fahrgemeinschaften und freuen uns über eine rege Beteiligung! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Horst Albert (089-609 8326).

	Tag	Ziel, Höhe	ab	Hm	Begleiter
	15. Jan.	Jahrestreffen im Gartenzimmer			
A+B	22. Jan.	1. Winterwanderung			Ernst Übelhör
A+B	5. Feb.	2. Winterwanderung			Klaus Pirsig
A+B	19. Feb.	3. Winterwanderung			Franz Gammel
A+B	5. Mrz.	4. Winterwanderung			Dieter Krauter
A+B	19. Mrz.	5. Winterwanderung			Franz Gammel
A+B	2. Apr.	6. Winterwanderung			Horst Albert
A	9. Apr.	Großer Riesenkopf, 1337 m	Flintsbach	758	Axel Keller
B	16. Apr.	Sulzberg, 1117 m	Litzeldorf	600	Dieter Krauter
A	23. Apr.	Brunnenkopf, 1718 m	Linderhof	775	Klaus Pirsig
B	30. Apr.	Karspitze, 1239 m	Sachrang	500	Franz Gammel

Die Veeh-Harfe - Anfängerkurs für Neugierige



Dieses Musikinstrument wurde vor 37 Jahren erfunden. Es besticht durch seine Einfachheit und hat in ganz Deutschland einen großen Spielerkreis. Im Haus der Senioren soll heuer auch wieder eine Veeh-Harfen-Gruppe entstehen und wir laden Interessierte zu einem Schnupper- und Anfängerkurs ein. Beim Erlernen der Veeh-Harfe wird das mühevolle Notenlesen-Lernen umgangen, weil sie mit Unterlegblättern (auf denen der Zupfweg abgebildet ist, siehe Foto) gespielt wird. Das geht daher wunderbar schnell; so schnell sogar, dass bei den Anfänger-Kursen von einem „Zauber der Veeh-Harfe“ gesprochen wird. Seit seiner Erfindung

wird das Instrument in vielen Bereichen eingesetzt. Besonders beliebt ist die Veeh-Harfe bei Senioren, die sich damit den unerfüllten Kindheitswunsch, ein Musikinstrument spielen zu können, erfüllen. Interessierte sind herzlich eingeladen die Veeh-Harfe mit Petra Hamberger kennenzulernen.
Kosten: € 65,00 (inkl. € 15,00 für ein Leihinstrument für die Dauer des Kurses, Instrument kann nach Hause mitgenommen werden). Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W50300.
Anmeldeschluss: Mo. 19.01.2026
Termine: Do., 22.01. / 05.02. / 19.02. / 05.03.2026 um 14:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.
Kostenloser Infotermin: Do., 15.01.2026 um 14:00 Uhr. Anmeldung erforderlich.
Anmeldenr.: 25-2W50301.

Von Norden nach Süden durch das Baltikum



Die Gegend ist flach und eher langweilig. Wolken bestimmen das Landschaftsbild. Prächtige Gutshäuser und Herrensitze gibt es in allen drei Ländern. Stadtbefestigungen und Burgen sollten vor den einfallenden und angriffslustigen Nachbarn schützen. All diese Eindrücke konnten Gisela und Günther Knöckel im Rahmen einer organisierten Studienreise im Frühsommer 2024 durch Estland, Lettland und Litauen sammeln. Und noch eines: In den drei baltischen Staaten werden zwar drei verschiedene Sprachen gesprochen, aber eines haben sie gemeinsam: die Angst vor und den Hass auf die Russen. Und das bleibt dem ausländischen Besucher keinesfalls verborgen. Auch hierüber werden Gisela und Günther Knöckel in ihrer rund 80 Minuten dauernden Tonbildschau über ihre Reise durchs Baltikum berichten.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60200.
Termin: Sa., 24.01.2026 um 14.30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Ernährung im Alter

Frau Röbisch von Home Instead zeigt körperliche Veränderungen im Alter auf, die die Nahrungsaufnahme erschweren können. Sie erfahren Neuigkeiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Vitamine und Mineralien, Zucker und Salz, Fleischkonsum und Alternativen werden angesprochen. Ist eine Altersdiät notwendig und warum ist Essen ein sozialer Aspekt – diesen Fragen wird nachgegangen.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60514.
Termin: Mo., 26.01.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Freies Malen

Alle 14 Tage, immer dienstagvormittags, trifft sich die Gruppe abwechselnd im Haus der Senioren in Ottobrunn und im Seniorentreffpunkt Neubiberg zum „Freien Malen“. Der Kreativität der Teilnehmenden sind (fast) keine Grenzen gesetzt: Ob bunt oder schwarz-weiß, groß oder klein, dicke oder zarte Linien, Experimente oder Übungen - alles ist möglich. In der Hauptsache soll es um Entspannung und Freude am Malen und Zeichnen gehen. Motive, Farben und Papier bringt jeder selbst mit … aber sollte das Blatt vor einem weiß bleiben, gibt Ihnen Andrea Keinert gerne die eine oder andere Anregung. Auf der Westseite (S-Bahn-Seite) des Neubiberger Seniorentreffpunktes können Sie immer wieder die Ergebnisse der Malgruppe bewundern.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1F50501.
Termine Seniorenzentrum Neubiberg: Di. 13.01.,10.02., 17.03., 14.04.2026 um 10:00 Uhr.
Termine im HdS, Atelier 1. OG - nicht barrierefrei**:** Di., 27.01., 24.02., 31.03. und 28.04.2026 um 10:00 Uhr.

Singen für alle!

Das Team des OttobronxBeatsClub, gegründet von Andrea Prestel-Galler und Patrick Prestel-Galler, freut sich sehr, Elke Schätz Immobilien als Sponsorin für das Mitsing-Angebot im Haus der Senioren gewonnen zu haben, sodass dieses Angebot für die Seniorinnen und Senioren weiterhin kostenfrei bleibt. Im Repertoire finden sich moderne deutsch- und englischsprachige Songs, die gemeinsam eingeübt und gesungen werden. Jeder kann mitmachen! Vorerfahrung, Notenlesen und Alter spielen keine Rolle. Chorleiterin S. Bayeff-Filloff freut sich über rege Teilnahme.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W30401, -W30402, -W30403, -W30404.
Termine: Mi., 28.01., 25.02., 25.03. und 22.04.2026 um 11:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre - nicht barrierefrei.

Technik-Tricks beim Digital-Kaffee



Im HdS erhalten Sie jeden letzten Freitag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr bei einer guten Tasse Kaffee Unterstützung bei Problemen mit Internet, Smartphones und Laptops. Das ComputerSeniorenTeam (CST) des HdS (Wieland Keinert, Wolfgang Köttig, Olaf Zapf und Dietrich Schwägerl) kommt mit den Teilnehmern zu jeder Fragestellung zu einer passenden Lösung. Das Digital-Kaffee findet nun ab 2026 in Kooperation mit der vhs SüdOst statt, siehe Termine. Die ehrenamtlichen Experten des CST und der vhs SüdOst verfügen über manche Kenntnisse, die üblicherweise nicht ohne Weiteres bekannt sind. Bitte bringen Sie Ihren Laptop, Tablet oder Smartphone mit. Die Teilnehmer tragen die Verantwortung für die Umsetzung der Empfehlung beziehungsweise Beratung an ihren eigenen Geräten. Eine Haftung sowie ein Schadenersatz seitens der Berater, Referenten und des HdS werden hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.
Kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich.
Termine: Fr., 30.01., 27.02., 27.03. und 24.04.2026 jeweils um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.
Termine: Do., 12.02., 12.03., 09.04.2026 jeweils um 14:00 Uhr im Café des Sportcampus, Georginenstr. 2, 85521 Riemerling.

Sturzvermeidung - Sicherheit mit dem Johanniter Hausnotruf

Es geht um Sturzgefahren, Sturzvermeidung und angstfreie Bewegung in der Wohnung; die Funktionsweise verschiedener Hausnotruf-Systeme und Erweiterungen; Einsatzmöglichkeiten- und grenzen bei individuellen Kundenanforderungen werden erklärt; Voraussetzungen und Beantragungswege zur Kostenübernahme bei den Pflegekassen werden erläutert. Herr Weidenhiller freut sich über rege Beteiligung.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60508.
Termin: Do., 05.02.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Nicht mit mir - Fit und sicher im Alter

Das Präventions- und Selbstschutzkonzept für Senioren basiert auf zwei Themenschwerpunkten: Sicherheit und Fitness. An den 3 Kurstagen werden sowohl Theorie vermittelt als auch praktische, körperliche Übungen durchgeführt. Herr Ottmann vom Polizei Sportverein München e.V., Abteilung Ju-Jutsu freut sich Ihnen 3 wichtige Säulen, Prävention, Selbstbehauptung und Selbstsicherheit zu vermitteln. Teilnehmergebühr ist beim Dozenten zu bezahlen.
Kosten: € 20,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.**: 26-1W60605.
Termine: Fr., 06.02., 13.02., 20.02.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - 1. OG - nicht barrierefrei.

Wohnen für Hilfe

Die Idee ist genial und kommt bei SeniorInnen und jungen Menschen gleichermaßen gut an. Ältere Menschen verfügen über Wohnraum, den sie nicht nutzen und freuen sich über Unterstützung bei kleineren Tätigkeiten im Haushalt und über Gesellschaft. Über „Wohnen für Hilfe“ können Sie hilfsbereite und nette Mitbewohner*innen auf Zeit finden und erhalten dafür Hilfe im Alltag z. B. beim Einkaufen, Putzen, bei Gartenarbeiten oder durch Gesellschaft. Studierende oder Auszubildende profitieren vom günstigen Wohnraum ebenso wie vom sozialen Anschluss. Ist „Wohnen für Hilfe“ auch etwas für Sie? Nach dem Vortrag wissen Sie mehr. Elena Drame freut sich auf Ihre Fragen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60511.
Termin: Di., 10.02.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Ü60-Party zum Rosenmontag mit DJ Sebastian



Alle tanz- und faschingslustigen Freunde laden wir zum Rosenmontag in die Faschingshochburg Wolf-Ferrari-Haus. Im Ratssaal darf nach flotter Musik aus den 50er bis 70er Jahren, präsentiert von DJ Sebastian, getanzt werden. Gute Laune und Faschingskostüme sind auch heuer erwünscht und das Schönste wird wieder prämiert. Gerhard Völkl, der das Fest organisiert, und DJ Sebastian freuen sich auf viele lustige und gutgelaunte Gäste. Einlass ab 14:30 Uhr.

Kostenumlage: € 8,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1A60901.
Termin: Mo., 16.02.2026 ab 15:00 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus, Ratssaal.

Prävention Demenz - Welche Risikofaktoren gibt es?

Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Anzahl der Menschen mit Demenz in den kommenden Jahren zunehmen. Andererseits gibt es wissenschaftliche Daten, wonach das Risiko der Erkrankung bei Menschen über 65 Jahren im Vergleich zu gleichaltrigen Personen aus früheren Generationen leicht abnimmt. Im Hinblick auf den Rückgang der Erkrankungszahlen wird unter anderem ein mittlerweile gesünderer Lebensstil als Ursache genannt. Die Weltgesundheitsorganisation definiert in der Tat verschiedene Risikofaktoren, die durch Veränderungen des Lebensstils positiv beeinflusst werden können. Da nicht jeder Mensch den gleichen Risiken ausgesetzt ist lohnt es sich zu schauen, an welchen Punkten man selbst ansetzen kann. Martina Bücherl, Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis München (Paritätischer Wohlfahrtsverband Bayern e.V.), wird Sie hierzu informieren.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60506.
Termin: Di., 17.02.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Orchideen in Bayerns Landschaft



Das Hobby, in Bayern wildwachsende Orchideen zu fotografieren, entdeckte Peter Danninger durch Zufall. Bei einer Wanderung mit Familie in den Isarauen fanden sie ‘Frauenschuhe‘. Dies ist die größte bayerische Orchidee, also brauchte er zum Fotografieren keine Makro-Ausrüstung. Dann fand er in einem Buchladen einen Bildband mit heimischen Orchideen. Die Kamera hat er um eine selbst gebaute Makro-Ausrüstung erweitert, die war ab sofort bei den Streifzügen durch die bayerische Landschaft dabei.
Peter Danninger freut sich über Ihr Interesse.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60500.
Termin: Sa., 21.02.2026 um 14:30 Uhr im Hds, Gartenzimmer - EG.

Malen für die Seele

Sich malend mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen und im Malen neue Inspirationen für die eigene Trauerarbeit zu finden, vermitteln an diesem Samstag ausgebildete Trauerbegleiterinnen vom Hospizkreis Ottobrunn e.V. Den Gefühlen mit Farben Platz und Raum zu geben, ist ohne künstlerische Vorkenntnisse möglich. Die Trauerbegleiterin leitet Sie von 15:00 bis 18:00 Uhr an und unterstützt Sie bei dieser Arbeit.

Kostenfrei; über eine Spende freut sich der Hospizkreis.

Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W60606.

Termine: Sa., 21.02., 28.02. und 21.03.2026 um 15:00 Uhr (3 Einheiten, die nicht einzeln buchbar sind, da der Inhalt aufeinander aufbaut!) im HdS, Atelier - 1. OG - nicht barrierefrei.

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.:** 26-1V60510.

Termin: Di., 24.02.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Erste Hilfe zuhause und unterwegs

Erste Hilfe nach einem Notfall, bis der Rettungsdienst eintrifft. Wie setze ich einen Notruf ab? Was mache ich, wenn jemand unterwegs einen Notfall hat? Was ist ein Defibrillator und wie bedient man ihn? Praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen, wie stabile Seitenlage und Herz-Lungen-Wiederbelebung. Leitung: Johanniter-Unfall-Hilfe. Dauer: ca. 2 Stunden.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60509.

Termin: Fr., 27.02.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Im Süden Afrikas - Westkap-Provinz und Botswana

In der Westkap-Provinz sind wir hauptsächlich in Ortschaften unterwegs. In Kapstadt erkunden wir verschiedene Viertel, besuchen umliegende Townships und genießen den Ausblick vom Tafelberg. Bei einer Fahrt zum Kap der Guten Hoffnung sehen wir unterschiedliche Tiere, wobei uns vor allem die Begegnung mit Pinguinen überrascht. Ein Ausflug nördlich von Kapstadt führt uns in ein Reservat und schließlich in das Weinanbaugebiet um Stellenbosch. Die erste Station in Botswana ist eine Lodge am Chobe-Fluss im gleichnamigen Nationalpark, die zweite das wasserreiche Okavango-Delta. In beiden Gebieten unternehmen wir Fahrten – entweder mit Booten oder mit Geländewagen. Ehe wir mit einem kleinen Flieger das Okavango-Delta verlassen, haben wir – bis auf Nashörner und Leoparden – die ganze Palette der südafrikanischen Tierwelt erlebt. Allan Watson freut sich auf Ihr Kommen.

Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:**26-1V60505.

Termin: Sa., 28.02.2026 um 14:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Anmeldung – Einschreibung

Do., 08.01.2026 um **09:00 Uhr** im **Haus der Senioren**

Onlineanmeldung zeitgleich ab 09:00 Uhr

Otto-König-von-Griechenland-Museum der Gemeinde Ottobrunn



Für alle, die es bis jetzt noch nicht geschafft haben!
Das Museum widmet sich Otto I. von Wittelsbach, dem ersten König Griechenlands. Über 200 Exponate – von Silber und Porzellan der Königstafel bis hin zu Uhren, Schmuck und bedeutenden Graphiken und Gemälden – lassen die Zeit des jungen griechischen Staates lebendig werden.
Museumsleiterin Tabea Förth führt durch die Sammlung mit einem Schwerpunkt auf die kunsthistorischen Schätze des Museums.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1E60500.
Termin: Di., 03.03.2026 um 10:00 Uhr, Otto-König-von-Griechenland-Museum der Gemeinde Ottobrunn, Rathausstr. 3, 85521 Ottobrunn.

Mode für Frühling und Sommer



Unsere Modeexpertin Helga Runte-Eggert wird wieder aktuelle Farben, Schnitte und Muster der neuen Saison vorstellen. Accessoires richtig eingesetzt, runden den optischen Eindruck Ihres Outfits ab. Neue Tipps und Tricks werden Sie überraschen.
Kostenfrei. Anmeldung notwendig. **Anmeldenr.:** 26-1W60602.
Termin: Mi., 04.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Unterhaltungszimmer - Hochparterre – nicht barrierefrei.

Kompaktkurs Demenz - Eine Schulung der Demenz-Partner Initiative

In Deutschland leben immer mehr Menschen mit einer Demenz. Allein im Landkreis München sind ca. 5.700 Personen an einer Demenz erkrankt. Ein sensibles Umfeld kann Betroffenen helfen, weiterhin ein selbstbestimmtes Leben zu führen.
Auch Sie können für Ihr soziales Umfeld hilfreich sein: In dem kostenfreien Kompaktkurs lernen Sie mehr über das Krankheitsbild Demenz. Außerdem erfahren Sie, wie die Kommunikation und der Umgang mit Menschen mit Demenz gut gelingen können.
Referentin: Maximiliane Figgemeier, Alzheimer Gesellschaft Landkreis München
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60515.
Termin: Di., 10.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Ramersdorf

Ramersdorf ist in erster Linie ein Wohnviertel, daneben gibt es den Ostpark und den Hachinger Bach, an dem wir entlang gehen. Wir bekommen eine Kirchenführung in Maria Ramersdorf und gegen 12:30 Uhr machen wir im „Alten Wirt“, gleich neben der Kirche, Mittagspause.
Gerhard und Fredo freuen sich über rege Teilnahme. Spenden für die Kirchenführung erbeten.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1E10401.
Termin: Do., 12.03.2026 um 08:45 Uhr Bahnhof Ottobrunn, letzter Wagen.

Benötigen Sie noch unser gedrucktes Programmheft?

Im Internet 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.

...bis das Gehirn raucht



Denksport ist gesund für unsere kleinen grauen Zellen. Anspruchsvolle Rätsel mit Klassifizierungen wie „Für scharfe Denker“ oder „Extra knifflig“ fordern unsere mentalen Fähigkeiten heraus. „Entwarnung“: Keine Mathe- oder Physikrätsel, falls nicht ausdrücklich gewünscht! Ein wenig Logik wird vorkommen (z. T. auch mit einfachen Anwendungen der Grundrechenarten). Maximale Teilnehmerzahl: 10.
Euer Rätselbegleiter ist wieder Dietrich Schwägerl.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W60600.
Termin: Do., 12.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

DISCO BEST AGE – Tanzen für die Generation Ü60!



Erleben Sie eine unvergessliche Zeit im Wolf-Ferrari-Haus! Tauchen Sie ein in die musikalische Zeitreise von den 50ern bis heute und lassen Sie sich von DJ Sebastian mit den besten Hits begeistern. Ob Rock 'n' Roll, Schlager oder aktuelle Chart-Hits – hier ist für jeden etwas dabei! Kommen Sie vorbei, schwingen Sie das Tanzbein und genießen Sie die gesellige Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Wir rocken gemeinsam die Tanzfläche!
Unkostenbeitrag: € 5,00. Anmeldung nicht erforderlich.
Termin: Fr., 13.03.2026 von 18:00 bis 21 Uhr im WFH - Ratssaal.

Prävention Internetkriminalität

ACHTUNG!!! Gefahren im Internet sicher begegnen. Das Internet bietet viele Möglichkeiten - einkaufen, Bankgeschäfte erledigen, Nachrichten lesen oder interessante Themen recherchieren - und das alles bequem von zuhause aus. Die Gefahren, denen die Nutzenden im Internet ausgesetzt sind, lauern bei scheinbar harmlosen Downloads und E-Mail-Anhängen oder auf infizierten Internetseiten. Herr Martin Ostwinkel, Kriminaloberkommissar im Polizeipräsidium München, Abt. Internetkriminalität und Neue Medien, wird in diesem Präventionsvortrag umfassend über Risiken und Schutzmaßnahmen im Internet informieren. Praxisnahe Sicherheits-Tipps zum Schutz vor Betrugsmaschen und anderen Gefahren und praktische Checklisten ergänzen seinen Vortrag.
Es bleibt auch genug Zeit für Fragen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60501.
Termin: Mo., 16.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Life Kinetik - Übungseinheiten



In einer Gruppe mit max. 9 Teilnehmern und 6 Einheiten je 1 Stunde werden Ihre Bewegungen mit Wahrnehmungs- und Denkaufgaben in Übungen trainiert. Ziel ist es, Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern, sowie die Erhaltung des Gleichgewichts in der Bewegung zu stabilisieren. Insgesamt wird auch präventiv der Demenz entgegengewirkt. Anja Groß freut sich auf Ihre Teilnahme.
Kosten: € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1F10101.
Termine: Mo. 16.03., 23.03, 30.03., 13.04., 20.04. u. 27.04.2026 um 14:30 Uhr, HdS, Gartenz. – EG.
oder
Kosten: € 30,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1F10102.
Termine: Mo. 16.03., 23.03., 30.03., 13.04., 20.04. und 27.04.2026 um 16:00 Uhr, HdS, Gartenz. – EG.

Ikebana im Frühling



Im Frühling macht es besonders viel Freude ein Blumenarrangement im Stil der japanischen Blumenkunst Ikebana zu erstellen, mit Zweigen im frischen Grün und der Vielfalt der Tulpen. Sie stecken unter Anleitung von Angelika Denig nach den Regeln einer jungen japanischen Ikebana-Schule Sogetsu, gegründet 1927, ein modernes Arrangement, das gut in unsere westlichen Wohnungen passt. Selbst mitzubringen sind: Garten- oder Rosenschere und ein kleines Tuch (Gästehandtuch), wenn vorhanden eine Ikebana-Schere. Eine flache Schale aus Keramik oder Glas, kann auch ein Suppenteller sein. Blumenigel (Kenzan), falls vorhanden. Schale und Steckigel können im Kurs ausgeliehen bzw. Steckigel erworben werden.
Kosten: € 10,00 für Pflanzenmaterial. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:**26-1W60603.
Termin: Fr., 20.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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.:** 26-1V60503.
Termin: Mo., 23.03.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Portugal - Eine Reise ins Land der Entdecker



Wir möchten Sie entführen in ein Land, das in seiner Geschichte entscheidend dazu beigetragen hat, dass Europa den Blick heute auf die gesamte Welt richten kann - sozusagen der Beginn der Globalisierung im 15. Jhd. Um dieses Land für uns zu entdecken, lernen wir zunächst LISSABON kennen, um dann in den Norden nach PORTO zu fahren. Am Ende besuchen wir den Süden mit der Küste der ALGARVE und erleben zuletzt den südwestlichsten Zipfel Europas - mit Blick auf den weiten Atlantik.
Digitale Tonbildschau von Karl H. Jendges.
Kosten: € 5,00 zu zahlen bei Eintritt nach Anmeldeliste. **Anmeldung im WFH siehe Seite 5.**
Termin: Sa., 28.03.2026 um 14:30 Uhr im Wolf-Ferrari-Haus - Nordfoyer.

Kunstverein Ottobrunn e.V. - Ausstellung von Helmut Buchwitz

Der Kunstverein hat monatlich wechselnde Ausstellungen in den Galerieräumen „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5, 85521 Ottobrunn - zumeist mit einem Künstler, manchmal auch eine Gruppe von Künstlern. Gerne bieten wir bei den nächsten Ausstellungen eine persönliche Führung für eine Gruppe des HdS jeweils nach Ausstellungsbeginn und Vernissage (diese findet immer am ersten Samstag nach Ausstellungsbeginn um 15:00 Uhr in der Galerie statt).
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich bis Do., 02.04.2026. **Anmeldenr.:** 26-1E60502.
Termin: Mi., 08.04.2026 um 10 Uhr, Galerieräume „Treffpunkt Kunst“ in der Rathausstrasse 5.

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. Für Anfänger und Fortgeschrittene mit Stefanie Möslein.
Kosten: € 5,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W60601.
Termin: Di., 14.04.2026 um 09:30 bis 11:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

Essen und Trinken am Lebensende

Ein Mensch isst nicht mehr – eine große Herausforderung für die An- und Zugehörigen eines schwerkranken Menschen. Erfahren Sie mehr über die Ursachen und welche Möglichkeiten die Palliative Versorgung bietet, um dieser Herausforderung begegnen zu können. Referentinnen vom Hospizkreis Ottobrunn e.V. geben einen Überblick zu diesem Thema und erzählen aus ihrer praktischen Erfahrung.
Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1V60513.
Termin: Mi., 15.04.2026 um 10:00 Uhr im HdS, Gartenzimmer - EG.

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.:** 26-1V60504.
Termin: Mo., 20.04.2026 um 10:00 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 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 süß-sauer mit Thai Reis
- Nudelpfanne asiatisch mit Hähnchenbruststreifen
- Rinderroulade mit Spätzle und Wirsinggemüse
- Hähnchencurry indische Art mit Gemüsereis
- Cremiger Milchreis mit Mandarinenstücken (V)
- Panierter Alaska Seelachs mit Kräuterfüllung, Gemüse, Salzkartoffeln

Kostenfrei. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1W60604
Termin: Mo.,20.04.2026 um 12:30 Uhr im HdS, Gartenzimmer – EG.

Busausflug nach Berching - Zeitreise ins Mittelalter und zur Königszeit

Begleiten Sie Heinz und Heidi auf einem spannenden Tagesausflug in die Geschichte!

Wir fahren in das über 1.140 Jahre alte Berching im Naturpark Altmühltal, eine Stadt, die noch vollständig von einer Wehrmauer umgeben ist. Bei einem geführten Rundgang erwarten uns mittelalterliche Persönlichkeiten, die uns das Leben von damals näherbringen – lassen Sie sich überraschen! Anschließend stärken wir uns mit einem Mittagessen. Danach begeben wir uns in die Ära König Ludwigs I. Am Ludwig-Donau-Main-Kanal erwartet uns der historische Lastkahn Alma Viktoria. Von einem Pferd gezogen, gleiten wir auf der alten Wasserstraße und erleben eine handbetriebene Schleusung hautnah! Zum Ausklang genießen wir Kaffee und Kuchen auf der Kutscheralm. Gegen 17:00 Uhr fahren wir voller schöner Erinnerungen zurück nach Ottobrunn.
Kosten: € 42,00. Anmeldung erforderlich. **Anmeldenr.:** 26-1B60101.
Termin: Mi., 29.04.2026 um 07:45 Uhr ab HdS.
Weitere Abfahrzeiten entnehmen Sie der folgenden Tabelle:

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
07:45 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)

Seniorenbus

Unsere Seniorenbusfahrer fahren Sie montags bis donnerstags von 08:30 bis 13:30 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.

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.

Datum		Zeit	Seite	Januar 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	07.01.	10:00	6	**Kurs: HdS Online-Anmeldung. Bitte telefonisch anmelden.**	Workshop	A	HdS
Do.	08.01.	09:00	14	**Anmeldung - Einschreibung**	Anmeldung	A	HdS
Fr.	09.01.	14:30	7	**Pro und Contra – Aktuelles Zeitgeschehen**	Austausch	A	HdS
Sa.	10.01	14:30	7	**Marokko – Fotovortrag einer Studienreise**	Vortrag	WFH	WFH
Mi.	14.01.	10:00	7	**Kunstverein Ottobrunn e.V. – Günter Maschewski**	Führung	A	Rathaus
Do.	15.01.	14:30	9	**Jahrestreffen Bergwandern**	Austausch	A	HdS
Do.	15.01	10:00	8	**Erfahrungsaustausch Programmgruppe III/2025**	Austausch	A	HdS
Do.	15.01.	14:00	9/10	**Infostunde Veeh-Harfe**	Workshop	A	HdS
Fr.	16.01.	09:00	8	**Programmgruppe II/2026**	Austausch	A	HdS
Mi.	21.01.	10:00	8	**Frühstück mit Klatsch und Tratsch**	Frühstück	A	HdS
Do.	22.01.	-	9	**Bergwanderungen A und B/ Frühjahr**	Wanderung	A	ab HdS
Do.	22.01.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnuppern	A	HdS
Do.	22.01.	10:00	8	**Vorstellung Hospizkreis Ottobrunn e.V.**	Vortrag	A	HdS
Do.	22.01.	14:00	9/10	**Die Veeh-Harfe: Anfängerkurs für Neugierige**	Workshop	A	HdS
Sa.	24.01.	14:30	10	**Von Norden nach Süden durch das Baltikum**	Vortrag	A	HdS
Mo.	26.01.	10:00	10	**Ernährung im Alter**	Vortrag	A	HdS
Di.	27.01.	10:00	10	**Freies Malen**	Workshop	A	HdS
Mi.	28.01.	11:00	11	**Singen für alle!**	Singen	A	HdS
Fr.	30.01.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	-	HdS

Datum		Zeit	Seite	Februar 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Do.	05.02	10:00	11	**Sturzvermeidung – Sicherheit mit Johanniter Hausnotruf**	Vortrag	A	HdS
Fr.	06.02.	10:00	11	**Nicht mit mir – Fit und sicher im Alter**	Workshop	A	HdS
Fr.	06.02.	14:30	7	**Pro und Contra – Aktuelles Zeitgeschehen**	Austausch	A	HdS
Di.	10.02.	10:00	12	**Wohnen für Hilfe**	Vortrag	A	HdS
Do.	12.02.	14:00	11	**Digital Cafe VHS SüdOSt**	Workshop	-	VHS
Mo.	16.02.	15:00	12	**Ü60-Party zum Rosenmontag mit DJ Sebastian**	Party	A	WFH
Di.	17.02.	10:00	12	**Prävention Demenz – Welche Risikofaktoren gibt es?**	Vortrag	A	HdS
Sa.	21.02.	14:30	12	**Orchideen in Bayerns Landschaft**	Vortrag	A	HdS
Sa.	21.02.	15:00	13	**Malen für die Seele (3 Termine)**	Workshop	A	HdS
Di.	24.02.	10:00	13	**Länger fit und gesund bleiben**	Vortrag	A	HdS
Mi.	25.02.	11:00	11	**Singen für alle!**	Singen	A	HdS
Do.	26.02.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnuppern	A	HdS
Fr.	27.02.	10:00	13	**Erste Hilfe zuhause und unterwegs**	Vortrag	A	HdS
Fr.	27.02.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	-	HdS
Sa.	28.02.	14:30	13	**Im Süden Afrikas – Westkap-Provinz und Botswana**	Vortrag	A	HdS

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.

VERANSTALTUNGEN

Datum		Zeit	Seite	März 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Di.	03.03.	10:00	14	**Führung Otto-König-von Griechenland-Museum**	Führung	A	Museum
Mi.	04.03.	10:00	14	**Mode für Frühling und Sommer**	Workshop	A	HdS
Fr.	06.03.	14:30	7	**Pro und Contra – Aktuelles Zeitgeschehen**	Austausch	A	HdS
Di.	10.03.	10:00	14	**Kompaktkurs Demenz – Eine Schulung der Demenz-Partner-Initiative**	Vortrag	A	HdS
Do.	12.03.	08:45	14	**Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Ramersdorf**	Ausflug	A	S-Bahn
Do.	12.03.	10:00	15	**...bis das Gehirn raucht**	Workshop	A	HdS
Do.	12.03.	14:00	11	**Digital Cafe VHS SüdOSt**	Workshop	-	VHS
Fr.	13.03.	18:00	15	**Disco Best Age**	Feier	A	WFH
Mo.	16.03.	10:00	15	**Prävention Internetkriminalität**	Vortrag	A	HdS
Mo.	16.03.	14:30	15	**Life Kinetik – Übungseinheiten**	Workshop	A	HdS
Mo.	16.03.	16:00	15	**Life Kinetik – Übungseinheiten**	Workshop	A	HdS
Mi.	18.03.	10:00	8	**Frühstück mit Klatsch und Tratsch**	Frühstück	A	HdS
Do.	19.03.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnuppern	A	HdS
Fr.	20.03.	10:00	16	**Ikebana im Frühling**	Workshop	A	HdS
Mo.	23.03.	10:00	16	**Richtig Erben und Vererben**	Vortrag	A	HdS
Mi.	25.03.	11:00	11	**Singen für alle!**	Singen	A	HdS
Fr.	27.03.	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	-	HdS
Sa.	28.03.	14:30	16	**Portugal – Eine Reise ins Land der Entdecker**	Vortrag	WFH	WFH

Datum		Zeit	Seite	April 2026	Art der Veranstaltung	Anm.	Ort
Mi.	08.04.	10:00	16	**Kunstverein Ottobrunn e.V. – Helmut Buchwitz**	Führung	A	Rathaus
Do.	09.04.	14:00	11	**Digital Cafe VHS SüdOSt**	Workshop	-	VHS
Fr.	10.04.	14:30	7	**Pro und Contra – Aktuelles Zeitgeschehen**	Austausch	A	HdS
Di.	14.04.	09:30	17	**Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen**	Workshop	A	HdS
Mi.	15.04.	10:00	17	**Essen und Trinken am Lebensende**	Vortrag	A	HdS
Mo.	20.04.	10:00	17	**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**	Vortrag	A	HdS
Mo.	20.04.	12:30	17	**Essen auf Rädern mit Probeessen**	Mittagessen	A	HdS
Mi.	22.04.	11:00	11	**Singen für alle!**	Singen	A	HdS
Do.	23.04.	10:00	9	**WillkommensCafé**	Schnupperstunde	A	HdS
Fr.	24.04	10:00	11	**Technik-Tricks beim Digital-Kaffee**	Workshop	-	HdS
Mi.	29.04.	07:45	18	**Berching – Zeitreise ins Mittelalter u. z. Königszeit**	Busausflug	A	

Das Haus der Senioren und
der Seniorenbus
machen Urlaub in der Zeit von
Karfreitag, den 03.04. bis Freitag, den 10.04.2026.
Wir wünschen Ihnen frohe Ostern!



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. 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**	Ingeburg Date	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

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Zeit		Computer	Leitung	Rhythmus	Kosten / 10x	Ort
Do., Fr.	10:00	**Technik-Tricks beim „Digital-Kaffee“**	W. Keinert, W. Köttig, O. Zapf, D. Schwägerl vhs SüdOst	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 mit geringen Vorkenntnissen**	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: BEINANDER e. V., Peter Danninger, Angelika Denig, freepik, Tabea Förth, Anja Groß, Petra Hamberger, Home Instead, Karl Heinz Jendges, Günther Knöckel, Hanno Lenze, POLIZEI S.V.
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 obenstehende 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 Hauses 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 I / 2026)			
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**	€	✓
26-1B60101	Mi.	29.04.	07:45	18	**Berching – Zeitreise ins Mittelalter und zur Königszeit**	**42.00**	
					VORTRÄGE		
26-1V60512	Do.	22.01.	10:00	8	**Vorstellung Hospizkreis Ottobrunn e.V.**	—	
26-1V60200	Sa.	24.01.	14:30	10	**Von Norden nach Süden durch das Baltikum**	—	
26-1V60514	Mo.	26.01.	10:00	10	**Ernährung im Alter**	—	
26-1V60508	Do.	05.02.	10:00	11	**Sturzvermeidung – Sicherheit mit Johanniter Hausnotruf**	—	
26-1V60511	Di.	10.02.	10:00	12	**Wohnen für Hilfe**	—	
26-1V60506	Di.	17.02.	10:00	12	**Prävention Demenz – Welche Risikofaktoren gibt es?**	—	
26-1V60500	Sa.	21.02.	14:30	12	**Orchideen in Bayerns Landschaft**	—	
26-1V60510	Di.	24.02.	10:00	13	**Fit und gesund bleiben - neue Wege der Gesundheitsförd.**	—	
26-1V60509	Fr.	27.02.	10:00	13	**Erste Hilfe zuhause und unterwegs**	—	
26-1V60505	Sa.	28.02.	14:30	13	**Im Süden Afrikas – Westkap-Provinz und Botswana**	—	
26-1V60515	Di.	10.03.	10:00	14	**Kompaktkurs Demenz**	—	
26-1V60501	Mo.	16.03.	10:00	15	**Prävention Internetkriminalität**	—	
26-1V60503	Mo.	23.03.	10:00	16	**Richtig Erben und Vererben**	—	
26-1V60513	Mi.	15.04.	10:00	17	**Essen und Trinken am Lebensende**	—	
26-1V60504	Mo.	20.04.	10:00	17	**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**	—	
					ANDERE VERANSTALTUNGEN		
26-1W30601	n. A.	n. A.	n. A.	6	**WhatsApp-Gruppe: Zusatzeinkommen zur Rente**	—	
	Bitte Angabe Ihrer Mobil-Nr.:						
26-1E60501	Mi.	14.01.	10:00	7	**Kunstverein Ottobrunn e. V. – Ausstellung v. G. Mascheski**	—	
26-1W50301	Do.	15.01.	14:00	9/10	**Information Veeh-Harfe**	—	
26-1F60300	Mi.	21.01.	10:00	8	**Frühstück mit Klatsch und Tratsch**	**4,00**	
26-1S70100	Do.	22.01.	10:00	9	**WillkommensCafé**	—	
26-1W50300	Do.	22.01.	14:00	9	**Die Veeh-Harfe – Anfängerkurs für Neugierige**	**65,00**	
26-1W30401	Mi.	28.01.	11:00	11	**Singen für alle! (4 Termine)**	—	
26-1W60605	Fr.	06.02.	10:00	11	**Nicht mit mir – Fit und sicher im Alter (3 Termine)**	**20,00**	
26-1A60901	Mo.	16.02.	15:00	12	**Ü60-Party zum Rosenmontag mit DJ Sebastian**	**8,00**	
26-1W60606	Sa.	21.02.	15:00	13	**Malen für die Seele (3 Termine)**	**Spende**	
26-1E60500	Di.	03.03.	10:00	14	**Otto-König-von-Griechenland-Museum (Führung)**	—	
26-1W60602	Mi.	04.03.	10:00	14	**Mode für Frühling und Sommer**	—	
26-1E10401	Do.	12.03.	08:45	14	**Stadtführung mit Gerhard und Fredo: Ramersdorf**	—	
26-1W60600	Do.	12.03.	10:00	15	**...bis das Gehirn raucht**	—	
26-1F10101	Mo.	16.03.	14:30	15	**Life Kinetik – Übungseinheiten (6 Termine)**	**30,00**	
26-1F10102	Mo.	16.03.	16:00	15	**Life Kinetik – Übungseinheiten (6 Termine)**	**30,00**	
26-1F60301	Mi.	18.03.	10:00	8	**Frühstück mit Klatsch und Tratsch**	**4,00**	
26-1W60603	Fr.	20.03.	10:00	16	**Ikebana im Frühling**	**10,00**	
26-1E60502	Mi.	08.04.	10:00	16	**Kunstverein Ottobrunn e. V. – Ausstellung v. H. Buchwitz**	—	
26-1W60601	Di.	14.04.	09:30	17	**Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe mit den eigenen Händen**	**5,00**	
26-1W60604	Mo.	20.04.	12:30	17	**Essen auf Rädern mit Probeessen**	—	

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

Pro Anmeldeformular bitte NUR EINE PERSON anmelden