



ANGEBOTE 2026

Seniorentreff Neuhausen

Beratung und Unterstützung, Wohnen für Hilfe
Veranstaltungen und Gruppenangebote

Mai bis August

IMPRESSUM

BEINANDER e. V.

Leonrodstraße 14b, 80634 München

Fax-Nummer für alles: 089 1392 8419-05

www.beinander.org, E-Mail verein@beinander.org

Bitte nur für Vereinsangelegenheiten verwenden.

Anmeldungen für Gruppen oder Veranstaltungen direkt beim Seniorentreff Neuhausen, siehe unten.

Vorständinnen Elfriede Franz, Anna Hanusch,
Irmgard Lockemann

Seniorentreff Neuhausen

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9-17 Uhr, an Feiertagen geschlossen

Tel. 089 1392 8419-10, seniorentreff@beinander.org

Telefonisch erreichbar in der Regel montags bis freitags

Wenn wir gerade nicht persönlich ans Telefon können, sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter. Wir rufen zurück, sobald es uns möglich ist.

Gefördert vom Sozialreferat Landeshauptstadt München

Wohnen für Hilfe

Tel. 089 1392 8419-20, wfh@beinander.org

Telefonisch erreichbar in der Regel montags bis freitags

Wenn wir gerade nicht persönlich ans Telefon können, sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter. Wir rufen zurück, sobald es uns möglich ist.

Gefördert vom Sozialreferat Landeshauptstadt München und Landkreis München

Kooperation mit dem Studierendenwerk München und der Bundesarbeitsgemeinschaft

Wohnen für Hilfe

Verantwortliche im Sinne der Datenschutzgesetze

Marion Schwarz, datenschutz@beinander.org

Vereinsregister Amtsgericht München VR 10540

Bildnachweis alle Bilder: BEINANDER e. V. Rückseite Wegbeschreibung: Anton Witting

INHALT

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Der Verein BEINANDER e. V.	4
Das „BEINANDER“-Lied	5
Mitarbeitende Seniorentreff und Wohnen für Hilfe	6
Dank an die Unterstützerinnen und Unterstützer	6
Aktuelles	7
Verabschiedung Christine Kraft, 1x im Quartal Frühstück mit den Chefinnen, Häkeln, Nähen oder Stricken für den Verein	
Fotografieren bei Veranstaltungen	8
Anmeldung, Bezahlung, Ermäßigung	9
Anmelde- und Bezahlverfahren für alle Angebote, Ermäßigungen	
Essen und Trinken	10
Unterstützung	11
Laptop-Nutzung, Hilfe bei einfachen Handy- oder Laptop-Fragen, handwerkliche Hilfen, Handarbeit, KulturRaum München	
Beratung	12
Soziale Beratung, ehrenamtliches Engagement	
Wohnen für Hilfe	13
Veranstaltungen	14
Mai, Juni, Juli, August	
Gruppenangebote	19
Selbsthilfe Scleroderma Liga	27
Wochenüberblick Gruppen und Kurse	27
Terminkalender	28
Mai, Juni, Juli, August	
So kommen Sie zu uns	Rückseite

BEINANDER e. V.

Der Verein braucht Sie

Werden Sie Mitglied, Beirat, Beirätin, Spender, Spenderin

Engagierte Bürgerinnen und Bürger gründeten 1982 den Verein BEINANDER e. V. In Selbsthilfe fanden sie Räume, organisierten Maßnahmen und Angebote der Begegnung, boten soziale Unterstützung. Seit 1996 ist zudem „Wohnen für Hilfe“ ein fester Bestandteil des Vereins.

Im Sinne der Selbsthilfetradition freuen sich der Verein und seine Vorständinnen über jedes Mitglied, das durch seine Mitgliedschaft die Arbeit des Vereins unterstützt und aktiv begleitet. Als Mitglied wählen Sie zum Beispiel den Vorstand und können die Räume des Seniorentreffs für eine private Feier nutzen.

Im Beirat bringen Sie Ihre Kompetenzen, Ihr Wissen ein, beraten den Vorstand und gestalten das konkrete Geschehen mit.

Neben dieser ideellen Unterstützung hilft dem Verein aber auch der Mitgliedsbeitrag von mindestens 30 € im Jahr finanziell. Um all die unterschiedlichen und vielfältigen Angebote finanziell abzusichern, brauchen wir neben der Bezuschussung durch Stadt und Landkreis weitere Mittel.

Mit einer Spende unterstützen Sie den Verein und seine Arbeit. Dafür danken wir Ihnen recht herzlich.

Vorständinnen: Elfriede Franz, Anna Hanusch, Irmgard Lockemann

Beiräte: Max Gürth, Marianne Kreibich, Christl Krotz, Sigrid Urbanek, Regina Schümann

Bankverbindung/Spendenkonto: BEINANDER e. V.

IBAN DE19 7002 0270 0662 4521 81, BIC HYVEDEMMXXX

DER VEREIN

Das "BEINANDER" - Lied

Zur Gründung des Vereines: **BEINANDER e. V. 2023**

148 Bpm (ca. 5 Min.)

M. & T.: M. Gürth, 1/23

"Bei - nan - der" sind wir glück - lich, "bei - nan - der" sind wir froh,
 "bei - nan - der" kann man la - chen, das war schon im - mer so!
 "Bei - nan - der" ist das Le - ben für uns so wun - der - schön,
INTRO:
 drum komm zum Se - ni - o - ren - treff, dass wir uns wie - der sehn!

Zeile zum Schluss wiederholen!

FINE | **Verse: SOLIST(IN)**

1.) Hast Du auch ein - mal Kum - mer und plagt Dich man - che
 2.) Willst Du 'mal fröh - lich sin - gen, auch tan - zen kann es
 3.) Auch spie - len in Ge - sell - schaft uns Al - len Freu - de
 4.) Das Woh - nen auch für Hil - fe ver - bin - det "ALT mit
 Pein, sitzt Du ver - träumt zu Hau - se und fühlst Dich so al - lein. Da -
 sein, dann sit - zen wir bei - nan - der, Du bist nicht mehr al - lein. Ge -
 bringt, Be - we - gung und Gym - nas - tik im Team uns leicht ge - lingt. Bei
 JUNG", das ist für Se - ni - o - ren wohl "DIE" Er - leich - ter - ung! Auch
 für gibt es ein Mit - tel, das hilft Dir auf den Schlag, kommst
 sell - schaft wirst Du fin - den, das ist doch son - nen - klar beim
 Kaf - fee und bei Ku - chen, wer hät - te das ge - dacht? "Bei -
 Eh - ren - äm - ter gibt es bei uns in rei - cher Zahl, vom
 Du zu uns' - rer Tür her - ein, winkt Dir ein schö - ner Tag! "Bei -
 Mit - tag - es - sen plau - dern, ja das ist doch wun - der - bar! "Bei -
 nan - der" sitzt ge - müt - lich man, das Herz im Lei - be lacht! "Bei -
 Hel - fer bis zum Bei - rat hast Du ei - ne gro - ße Wahl, "Bei -

\\DIVERSTN\BEINAN1Z.MUS, Max, 10.03.23, 1/1

MITARBEITENDE

BEINANDER e. V.

Elfriede Franz, Anna Hanusch, Irmgard Lockemann,
Vorständinnen

Marion Schwarz, Geschäftsführung, Dipl. Sozialpädagogin

Seniorentreff Neuhausen

Lisa Barth, Soziologin M.A.

Tamara Einsiedler, Sozialpädagogin B.A.

Christine Kraft, Verwaltung, Hauswirtschaft

Jaqueline Kraft, Hauswirtschaft

Wohnen für Hilfe

Elena Drame, Dipl. Soziologin, WfH Landkreis und Stadt

Brigitte Tauer, Dipl. Sozialpädagogin, WfH Stadt (Sabbatical)

Christian Tippelt, Sozialpädagoge B.A., Soziologe M.A., WfH
Stadt

Herzlichen Dank unseren vielfältigen UnterstützerInnen

Wir bedanken uns bei den Ehrenamtlichen, ohne deren Engagement sehr Vieles nicht möglich wäre. Besonderen Dank geht an Galeria Kaufhof für den Weihnachts-Charity-Baum und an die Firma Rossmannith Elektroinstallation GmbH Neuhausen für ihre großzügige Spende. Dank geht an alle Einzelspenderinnen und -spender, Sozialreferat München, Landkreis München, SZ Gute Werke e.V., Bezirksausschuss 9, Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer und Seniorenvertretung, Der Paritätische Oberbayern sowie an die Medien für deren wichtige Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit.

„Ich sage danke und auf Wiedersehen“

Liebe Seniorinnen und Senioren,
da ich nun Anfang Juli 2026 in den wohlverdienten
Ruhestand gehe, möchte ich Ihnen von Herzen für vier
wunderbare Jahre danken. Es war eine große Freude, Sie zu
bekochen und mit Ihnen diese Zeit zu verbringen.

Ihre Offenheit, Ihre Geschichten und Ihr Vertrauen haben
diesen Weg für mich so besonders gemacht. Auch wenn ich
jetzt in Rente gehe, bleibe ich Ihnen dankbar verbunden.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Freude für Ihre
Zukunft.

Ihre Christine Kraft

Verabschiedung Christine Kraft

Das Team des Seniorentreff sagt „auf Wiedersehen“

Auch wir sagen „Pfiat di, auf Wiedersehen“ und wünschen
Christine Kraft alles Gute für den neuen Lebensabschnitt.
Wir bedanken uns für Ihre Arbeit im Seniorentreff und
wünschen ihr viele neue Erfahrungen und freuen uns, wenn
Christine Kraft uns besuchen kommt.

Marion Schwarz, Tamara Einsiedler, Lisa Barth, Jaqueline
Kraft, Elena Drame, Brigitte Tauer, Christian Tippelt

1x im Quartal - Frühstück mit den „Chefinnen“ **! NEU !**

Am 13. Mai um 11 Uhr in gemütlicher Runde beim Weißwurstfrühstück mit den Vorständinnen und der Geschäftsführerin zusammensitzen und sich über Aktuelles aus dem Seniorentreff, Wohnen für Hilfe und dem Vereinsleben austauschen. Bringen Sie Ihre Ideen zum Programm, Ihre Fragen, Anregungen und Wünsche mit. Wir freuen uns auf Sie, siehe Seite 14.

Beteiligung bei „Wir für Neuhausen“ **! NEU !**

Vernetzung mit anderen Einrichtungen im Viertel - gemeinsam geht mehr! Mit dabei sind zum Beispiel die Oase Neuhausen, der FT Gern und der Elternbeirat der Dom-Pedro-Grundschule. Im Rahmen von „Wir für Neuhausen“ beteiligen wir uns bei unterschiedlichen Veranstaltungen. Im kommenden Quartal sind wir bei der Spielstraße, siehe Seite 16, und beim Flohmarkt, siehe Seite 17, dabei.

Häkeln, Stricken oder Nähen für den Verein

Sie stricken, häkeln oder nähen gerne und haben keine Abnehmer, Abnehmerinnen? Wir freuen uns, wenn Sie für unsere Basare Socken, Taschen oder andere Dinge herstellen. Wenn Sie interessiert sind, so sprechen Sie bitte Frau Schwarz an.

Fotografieren bei Veranstaltungen

Bitte beachten Sie, dass wir bei unseren Veranstaltungen Fotos machen, die wir für unsere Öffentlichkeitsarbeit

verwenden. Sollten Sie das nicht wollen, so sprechen Sie uns bitte vor der Veranstaltung an.

ANMELDUNG, BEZAHLUNG, ERMÄßIGUNG

Anmelde- und Bezahlverfahren für alle Angebote

- Bitte melden Sie sich zu **allen** Gruppenangeboten, Veranstaltungen, Vorträgen und offenen Angeboten an. Sie erleichtern uns damit die Planungen und Sie erfahren außerdem, ob es noch freie Plätze gibt.
- Bitte sagen Sie auch ab, wenn Sie nicht kommen können.
- Viele Gruppenangebote werden in 10er-Einheiten abgerechnet. Eine Anmeldung für den jeweiligen Zeitraum ist verbindlich. Bitte melden Sie sich vor Beginn einer neuen 10er-Einheit an und bezahlen diese auch.
- Im Falle von Krankheit oder Kur mit einer Mindestdauer von vier Wochen kann nach Rücksprache mit der Leitung oder einer Sozialpädagogin die Gebühr rückerstattet werden. Für einzelne Tage, an denen die Teilnahme nicht möglich ist, erfolgt keine Erstattung. **Eine Schnupperstunde ist gegen Gebühr möglich.**
- Veranstaltungen oder offene Gruppenangebote werden pro Teilnahme bezahlt.

Ermäßigung

Seniorinnen und Senioren, die unter der Münchner Armutsgrenze liegen, können eine Ermäßigung für alle Angebote sowie für das Mittagessen erhalten. Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin und bringen Sie die entsprechenden Nachweise mit. Wir beraten Sie gerne, ob und wo eine Ermäßigung möglich ist!

ESSEN UND TRINKEN

Mittagessen

- Von Montag bis Freitag wird um 12.15 Uhr das Essen serviert.
- Es wird frisch gekocht und an einzelnen Tagen lassen wir uns von „Die Küche“ beliefern.
- Bitte melden Sie sich spätestens zwei Tage vorher an oder ab. Bitte kommen Sie pünktlich.
- Seit 1. September 2025 kostet ein Mittagessen 6,80 €.
- Ermäßigungen für das Mittagessen, siehe Seite 9.



Essen und Trinken im Seniorentreff

- Unser „Loisachtaler“ Leitungswasser gibt es kostenfrei.
- Mittagessen, Kuchen und Getränke bieten wir zu sehr günstigen Preisen an.
- Bitte bringen Sie kein eigenes Essen und Trinken mit. Für Ausnahmen sprechen Sie bitte Frau Schwarz an.

UNTERSTÜTZUNG

Laptop-Nutzung für SeniorInnen

Dank eines Zuschusses vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München haben wir einen Laptop für Seniorinnen und Senioren. Sie möchten einen Brief schreiben, ein Dokument bearbeiten oder etwas im Internet recherchieren?

Im Seniorentreff können Sie den Laptop nutzen. Bei Bedarf erhalten Sie auch Unterstützung. Bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin.

Handy- oder Laptop-Fragen oder handwerkliche Hilfe

Wenn Angehörige nicht in der Nähe sind und Nachbarn nicht helfen können, dann können Sie sich an uns wenden bei:

- einfachen Fragen zu Handy oder Laptop
- Reparaturen wie eine Glühbirne wechseln oder Vorhänge ab- und aufhängen.

Es gibt ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Die Hilfe ist kostenfrei, ausgenommen sind Materialkosten. Eine Spende für den Seniorentreff wird gerne angenommen. Einen Anspruch auf die Hilfe gibt es nicht. Wir versuchen eine Vermittlung herzustellen. Arbeiten, die in die Hände eines Fachhandwerkers gehören, werden nicht übernommen.

Hilfe bei Handarbeiten und Stricken für den Verein

Gerne helfen die Frauen der Handarbeitsgruppe beim Knopf annähen oder sie zeigen, wie man strickt.

Wir freuen uns auch über persönlich vorbeigebrachte gute Wolle als Spende. Bitte stellen Sie uns nichts vor die Türe.

KulturRaum München - Kultur für alle

Der gemeinnützige Verein KulturRaum München e.V. vermittelt bei Grundsicherung oder geringem Einkommen kostenfreie Eintrittskarten für Theater, Kino, Konzerte und anderes. Auch Sie können KulturGast werden. Wenden Sie sich an die MitarbeiterInnen.

Soziale Beratung

Wir bieten kostenlose Information und Beratung bei Fragen

- zur Pflegeversicherung
- zum Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- zur ambulanten Versorgung zu Hause
- zur Suche nach einem Heimplatz und anderen Wohnformen im Alter, auch Wohnen für Hilfe, Seite 13
- zur Entlastung von pflegenden Angehörigen

Wir unterstützen Sie bei der Vermittlung von

- Besuchsdiensten
- hauswirtschaftlichen Hilfen, Begleit- und Einkaufshilfen
- ambulanten Hilfen
- Fachdiensten, zum Beispiel bei Demenzerkrankungen

AnsprechpartnerInnen

Frau Barth, Frau Einsiedler, Frau Schwarz

089 1392 8419-10, seniorentreff@beinander.org

Bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit wir für Sie ausreichend Zeit einplanen können.

Ehrenamtliches Engagement

Unsere Arbeit gelingt nur so gut, weil sich viele Menschen ehrenamtlich engagieren. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie sich für ein Engagement interessieren. Wir haben diverse Engagementbereiche im Verein, im Seniorentreff Neuhausen oder bei Wohnen für Hilfe. Wir nehmen uns Zeit für ein Gespräch, um gemeinsam ein passendes Tätigkeitsfeld zu finden.

Die alternative Wohnform für Jung und Alt im Stadtgebiet und im Landkreis München

Fast alle Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer vertrauten Wohnung bleiben - auch wenn die Hausarbeit nicht mehr so leichtfällt oder die Gesellschaft fehlt. Mit Wohnen für Hilfe kann der Wunsch auch Wirklichkeit werden.

Junge Menschen, vor allem Studierende und Auszubildende, suchen nach bezahlbarem Wohnraum und neuen Formen des Zusammenlebens. Wohnen für Hilfe vermittelt generationsübergreifende Wohnpartnerschaften.

Junge Menschen bringen Geselligkeit und Sicherheit und unterstützen bei der Alltagsarbeit. Sie übernehmen Arbeiten im Haus oder Garten und leisten Gesellschaft, ausgenommen sind Pflegeleistungen.

Die konkreten zu erledigenden Aufgaben vereinbaren die beiden WohnpartnerInnen gemeinsam.

Es wird keine Miete bezahlt, bei Wohnen für Hilfe gilt der Orientierungsrahmen:

- 1 m² Wohnfläche = 1 Stunde Hilfe im Monat

Die Nebenkosten werden in Form einer Monatspauschale bezahlt. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

AnsprechpartnerInnen

Elena Drame, Brigitte Tauer (von Mai bis Januar 2027 im Sabbatical), Christian Tippelt
089 1392 8419-20, wfh@beinander.org

VERANSTALTUNGEN

Fr 08.05. 14 Uhr Spielenachmittag mit Europaspiel

Vorab zum 9. Mai - Europatag der Europäischen Union

Der heutige Spielenachmittag beginnt mit einem gemeinsamen Spiel zu Europa. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben dabei zu sein. Das Spiel kann gut in kleinen Gruppen gespielt werden - außerdem hilft beim Fragen beantworten das Schwarmwissen 😊. Danach geht es weiter mit Rummy, Schach, Halma oder was Sie gerne spielen.

Eintritt frei

Anmeldung erwünscht bis Do 07.05.

Mi 13.05. 11 Uhr Frühstück mit den Chefinnen

In gemütlicher Runde bei einem bayerischen Frühstück mit Vorstand und Geschäftsführung zusammensitzen und sich über Aktuelles zum Seniorentreff, zu Wohnen für Hilfe und zum Verein austauschen, siehe Seite 7. Beim letzten Gesprächstermin wurde ein Weißwurstfrühstück gewünscht. Das haben wir als Anregung gerne aufgenommen.

Kosten 7,00 €, Ermäßigung möglich
zuzüglich Getränke

Anmeldung erforderlich bis Mo 11.05.
maximal 20 Teilnehmende

VERANSTALTUNGEN

Mi 20.05.

14.30 Uhr

Vortrag

Testament

Benötige ich ein Testament? Was muss ich dazu schreiben? Wie kann ich es wirksam erstellen, um meine Wünsche umzusetzen? Ist mein bereits verfasster letzter Willen auf dem neuesten Stand? Dazu informiert Sie ein Fachanwalt. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Vortrag Fragen zu stellen.

Referent	Philipp Rumler, Fachanwalt für Erbrecht
Eintritt	frei
Anmeldung	erwünscht

Fr 22.05.

16 Uhr

Finissage

Landschaften als Aquarell von Eckhard Zylla

Letzte Möglichkeit, die Bilder des berühmten Künstlers anzusehen und zu erwerben.

Eckhard Zylla (1939-2022) absolvierte sein Meisterstudium u.a. an der Graphischen Akademie



München und prägte über Jahrzehnte die Kunstszene der Stadt mit. Er lehrte an diversen Schulen und mehr als 30 Jahre an seiner eigenen Kunstschule.

Die Ausstellung in Kooperation mit der interkulturellen Stiftung KOLIBRI und dem KOLIBRI-KUNST-KABINETT endet heute.

Eintritt	frei, wir freuen uns über Spenden
----------	-----------------------------------

VERANSTALTUNGEN

Di 23.06. 14.30 Uhr Vortrag

Bestattungsformen und Finanzierung der Bestattung

In gemütlicher Atmosphäre informiert Markus Jagdhuber über moderne Bestattungsformen und diskutiert alternative Wege jenseits des klassischen Erdgrabes. Es werden auch die finanziellen Aspekte der Bestattung und Absicherung nicht vernachlässigt.

Ab 14.30 Uhr Kaffee und Prinzregententorte
15 Uhr Vortragsbeginn
Referenten Markus Jagdhuber und Philipp Zeiner,
Bestattungsdienst Friede, Leonrodstraße
Anmeldung bis Di 22.06. zur Planung erwünscht

Do 25.06. 15-18 Uhr Spielstraße

„Altersübergreifende Donnerstage“ - Spielstraße

Am 25.06. wird die Hanebergstraße zur bunten Spielstraße mit verschiedenen Spiel- und Mitmachstationen und gehört ganz den kleinen und großen Besucherinnen und Besuchern. Außerdem ist der Bezirksausschuss mit Vertreter*innen vor Ort und bietet Gelegenheit zum Austausch. **Der Seniorentreff veranstaltet auf der Spielstraße ein Kicker-Turnier für Jung & Alt.**

Kooperation „Wir für Neuhausen“ (siehe Seite 8). Gerne gehen oder fahren wir gemeinsam in die Hanebergstraße.

Treffpunkt 14.30 Uhr beim Seniorentreff.
Ort Abenteuerspielplatz Hanebergstraße 14
Anmeldung erwünscht bis Mi 24.06.

VERANSTALTUNGEN

Sa 04.07. 15.30 Rock-Pop-Chor

Auftritt des Rock-Pop-Chores „loud and proud“

Seit Januar 2023 leitet Karina Zapryanova mit viel Energie, Gelassenheit und Spaß den Rock-Pop-Chor „loud and proud“. Es werden neuere Hits sowie Klassiker von Elton John, den Toten Hosen oder ELO gesungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Leitung	Karina Zapryanova
Ort	Pfarrsaal Christkönig, Notburgastraße 15, Haltestelle Romanplatz
Eintritt	frei, wir freuen uns über Spenden
Anmeldung	gerne bis Do 26.06. zur Planung

Di 07.07. 15-18 Uhr Flohmarkt

Auf dem Gelände der Oase Neuhausen

Ob Nützliches für den Alltag, Kleidung oder Bücher - aussortierte Dinge suchen hier ein neues Zuhause!

Organisiert wird der Flohmarkt von verschiedenen sozialen Institutionen aus Neuhausen – ein schöner Anlass, um zusammen zu sein, ins Gespräch zu kommen und Gemeinschaft zu erleben.

Ort	Abenteuerspielplatz Hanebergstraße 14
Anmeldung	nicht erforderlich, kommen Sie zahlreich vorbei

VERANSTALTUNGEN

Do 23.07. 14-16 Uhr offenes Singen, Vanilleeistag

Anlässlich des „Vanilleeistages“, gibt es neben Eis auch ein offenes Singen im Karl-Albrecht-Hof.

Wir laden alle dazu ein, vorbeizukommen, Beinander zu sitzen, mitzusingen oder einfach nur zuzuhören. Wir singen bekannte Volkslieder und Schlager.

Bei schlechtem Wetter findet das Singen im Seniorentreff statt.

Am Keyboard	Max Gürth
Eintritt	frei
Anmeldung	kommen Sie einfach dazu

Di 04.08. 14.30 Uhr Bingo und Eis

In gemütlicher Runde spielen wir gemeinsam Bingo und verschaffen uns eine angenehme Abkühlung mit einem leckeren Eiskaffee oder einer Eiskugel.

Kosten	eigener Verzehr
Anmeldung	gerne bis Fr 31.07. zur Planung

Mi 26.08. 14.30 Uhr München-Quiz und Eis

Wie gut kennen Sie München? Bei einem spannenden Quiz können Sie Ihr Wissen unter Beweis stellen und erfahren vielleicht die ein oder andere neue Information.

Eine angenehme Abkühlung verschaffen wir uns mit Eiskaffee oder einem leckeren Eis.

Kosten	eigener Verzehr
Anmeldung	gerne bis Fr 21.08. zur Planung

GRUPPENANGEBOTE

Gruppenleitungen

Lisa Barth	Irmela Fürst	Randy Perry
Andrea Brandner	Max Gürth	Ingeborg Reiser
Tamara Einsiedler	Gabriella Horvath	Anita Schmierler
Elfriede Franz	Irmgard Lockemann	Karina Zapryanova

Anmeldeinformationen zu den Gruppen

- Für alle Gruppenangebote ist eine Anmeldung erforderlich, denn es sind nicht immer Plätze frei.
- Können Sie nicht kommen, so sagen Sie bitte ab.
- Informationen zum Anmeldeverfahren auf Seite 9.
- Informationen zu den Ermäßigungen auf Seite 9.

So sind die Gruppenangebote aufgeführt

- Gliederung nach den Kategorien: Fit und gesund, Freizeit, Kunst und Technik, Musik und Tanz, Sprachen.
- Innerhalb der Kategorien nach Wochentagen.
- Einen Wochenüberblick der wöchentlich stattfindenden Gruppen und Kurse finden Sie auf Seite 27.
- Die Termine der Gruppen, die nicht wöchentlich stattfinden, sehen Sie im Kalender ab Seite 28.

Gymnastikraumnutzung

Im Gymnastikraum sind Straßenschuhe nicht erlaubt.

Bitte ziehen Sie Schläppchen, Turnschuhe oder rutschfeste Stoppersocken an. **Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch mit, das die ganze Matte bedeckt.**

GRUPPENANGEBOTE

Fr 14-tägig 10-11 Uhr Fit und gesund

Gedächtnisspiele - Übungen für Kopf und Seele

In einer kleinen Gruppe trainieren wir mit Spaß und Freude das Kurz- und Langzeitgedächtnis und erinnern uns an schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit.

Leitung Lisa Barth
Termine siehe Kalender ab Seite 28
Gebühr 5 Einheiten 12,50 € ab 15. Mai
Anmeldung erforderlich, maximal 8 Teilnehmende, feste Gruppe

Mo 14-tägig 14 Uhr Freizeit

Erzählcafé - offenes Angebot

Wir erzählen aus unserer Kindheit und tauschen uns über unsere Erlebnisse im Alltag aus. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen reden wir darüber, wie es früher war und wie es heute ist.

Leitung Elfriede Franz
Termine siehe Kalender ab Seite 28
Kosten eigener Verzehr
Anmeldung erwünscht wegen besserer Planung

Fr 1x Monat 14 Uhr Freizeit

Spielenachmittag am zweiten Freitag im Monat

Bei Brettspielen, Schach oder Kartenspielen beinander sitzen, Spaß und Freude haben. Wir machen Spiele, die uns

GRUPPENANGEBOTE

Mo 14-tägig 14-15.15 Uhr Musik und Tanz

Offene Theatergruppe

Wir treffen uns, um gemeinsam Theater zu spielen. Wir probieren unterschiedliche Spiele und Bewegungsspiele aus, versuchen uns im biographischen und kreativen Schreiben und tauchen in die Welt des Improvisationstheaters ein. Mit und ohne Vorerfahrung.



Leitung Tamara Einsiedler
Termine siehe Kalender ab Seite 28
Gebühr 2,50 € pro Teilnahme
Anmeldung erforderlich, max. 8 Teilnehmende

Di 15.30-16.45 Uhr Musik und Tanz

Orientalischer Tanz Gruppe 1

Orientalischer Tanz fördert Beweglichkeit, Gelassenheit und Ruhe, Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Außerdem wirkt sich orientalischer Tanz positiv auf Gelenke, Muskeln, Sehnen, den Gleichgewichtssinn und den Beckenboden aus.



Leitung Anita Schmierler
Turnus wöchentlich
Gebühr 10 Einheiten 80 €
Anmeldung erforderlich, wegen begrenzter Plätze

GRUPPENANGEBOTE

Do 14-tägig 14-15.30 Uhr Musik und Tanz

Singen - offenes Angebot

Volkslieder, jahreszeitliche Lieder, Schlager.



Leitung Elfriede Franz
am Klavier Max Gürth
Termine Kalender ab Seite 28
Gebühr 2 € pro Teilnahme, eigener Verzehr
Anmeldung erwünscht

Mo 1x Monat 19-20.30 Uhr Sprachen

English Open Evening mit Randy Perry

Konversationsgruppe über Alltagsbegebenheiten, Reisen und Themen des aktuellen Zeitgeschehens.

Leitung Randy Perry
Termine Kalender ab Seite 28
Gebühr 3 € pro Teilnahme
Anmeldung erforderlich, wegen begrenzter Plätze

Di 9.30-10.30 Uhr Sprachen

Englisch für Ungeübte

Gemeinsam Englisch sprechen und verstehen. Wortschatz, Grammatik und Konversation werden gelernt und geübt.

Leitung Ingeborg Reiser
Turnus wöchentlich
Gebühr 10 Einheiten 35 €
Anmeldung erforderlich, max. 5 Teilnehmende

SELBSTHILFEGRUPPEN

Freitags 1x im Monat, 13.30 Uhr Scleroderma Liga e.V.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zum Austausch

Bei Interesse informieren Sie sich bitte über die kommenden Termine auf der Homepage des Scleroderma Liga e.V. www.scleroliga.de. Genaue Termine im Kalender ab Seite 28.

WOCHENÜBERBLICK GRUPPEN UND KURSE

Im **Wochenüberblick** finden Sie die **wöchentlich** stattfindenden **Gruppen**. Beschreibungen dazu sind auf den angegebenen Seiten.

	Seite
<hr/> Montag <hr/>	
10.00-11.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter 20
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter 20
15.45-17.15	Ganzheitliches Training für Körper und Seele 20
<hr/> Dienstag <hr/>	
09.30-10.30	Englisch für Ungeübte 26
09.45-10.35	Gleichgewichtstraining 21
10.45-11.35	Gleichgewichtstraining 21
11.45-12.35	Gleichgewichtstraining 21
15.30-16.45	Orientalischer Tanz Gruppe 1 24
17.00-18.15	Orientalischer Tanz Gruppe 2 25
17.00-18.00	Frauenchor 25
<hr/> Mittwoch <hr/>	
18.30-20.00	Rock-Pop-Chor loud and proud 25
<hr/> Freitag <hr/>	
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter 21

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Fr	FEIERTAG Seniorentreff geschlossen	
02.	Sa		
03.	So		
04.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
05.	Di	14.00 Handarbeit	23
06.	Mi		
07.	Do	14.00 offenes Liedersingen mit Klavier	26
08.	Fr	14.00 Spielenachmittag mit Europaspiel	14
09.	Sa	Europatag	
10.	So		
11.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
12.	Di		
13.	Mi	11.00 Frühstück mit den Chefinnen	14
14.	Do	Christi Himmelfahrt geschlossen	
15.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
		13.30 Skleroderma Selbsthilfe	27
16.	Sa		
17.	So		
18.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
		19.00 English Open Evening	26
19.	Di	14.00 Handarbeit	23
20.	Mi	14.30 Vortrag Testament	15
21.	Do		
22.	Fr	16.00 Finissage	15
23.	Sa		
24.	So		
25.	Mo	Pfingstmontag geschlossen	
26.	Di		
27.	Mi		
28.	Do	14.00 offenes Liedersingen mit Klavier	26
29.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
30.	Sa		
31.	So		

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
02.	Di	14.00 Handarbeit	23
03.	Mi		
04.	Do	Fronleichnam geschlossen	
05.	Fr		
06.	Sa		
07.	So		
08.	Mo		24
09.	Di		
10.	Mi		
11.	Do	14.00 offenes Liedersingen mit Klavier	26
12.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
		14.00 Spielenachmittag	22
13.	Sa		
14.	So		
15.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
16.	Di	14.00 Handarbeit	23
17.	Mi		
18.	Do		
19.	Fr	13.30 Scleroderma Selbsthilfe	27
20.	Sa		
21.	So		
22.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
23.	Di	14.30 Kaffee 15.00 Vortrag Bestattungsformen	16
24.	Mi		
25.	Do	14.00 offenes Liedersingen mit Klavier	26
		15.00-18.00 Spielstraße	16
26.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
27.	Sa		
28.	So		
29.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
		19.00 English Open Evening	26
30.	Di	14.00 Handarbeit	23

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Mi		
02.	Do		
03.	Fr	Seniorentreff geschlossen/ Teamtag	
04.	Sa	15.30 Chorkonzert „loud and proud“	17
05.	So		
06.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
07.	Di	15.00-18.00 Flohmarkt	17
08.	Mi		
09.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	26
10.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
		14.00 Spielenachmittag	22
11.	Sa		
12.	So		
13.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
14.	Di	14.00 Handarbeit	23
15.	Mi		
16.	Do		
17.	Fr	13.30 Scleroderma Selbsthilfe	27
18.	Sa		
19.	So		
20.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
21.	Di		
22.	Mi		
23.	Do	14.00 Offenes Liedersingen im Hof Vanilleeistag	18
24.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
25.	Sa		
26.	So		
27.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
		19.00 English Open Evening	26
28.	Di	14.00 Handarbeit	23
29.	Mi		
30.	Do		
31.	Fr		

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Sa		
02.	So		
03.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
04.	Di	14.30 Bingo und Eis	18
05.	Mi		
06.	Do		
07.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	22
08.	Sa		
09.	So		
10.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
11.	Di	14.00 Handarbeit	23
12.	Mi		
13.	Do		
14.	Fr	14.00 Spielenachmittag	22
15.	Sa	Mariä Himmelfahrt	
16.	So		
17.	Mo		
18.	Di		
19.	Mi		
20.	Do		
21.	Fr		22
		13.30 Scleroderma Selbsthilfe	27
22.	Sa		
23.	So		
24.	Mo	14.00 Erzählcafé	22
25.	Di	14.00 Handarbeit	23
26.	Mi	14.30 München-Quiz und Eis	18
27.	Do		
28.	Fr		
29.	Sa		
30.	So		
31.	Mo	14.00 Theatergruppe	24

So kommen Sie zu uns

- Haltestelle Rotkreuzplatz
U-Bahn U1, Tram 12, Bus 53, 62, 63, 144
- Von der Leonrodstraße 14 in den
Karl-Albrecht-Hof
- Von der Nymphenburgerstraße 154+156 in den
Karl-Albrecht-Hof



BEINANDER e. V.

Leonrodstraße 14b, 80634 München, 089 1392 8419-10

Öffnungszeiten Montag bis Freitag 9-17 Uhr, an Feiertagen geschlossen