



ANGEBOTE 2025

Seniorentreff Neuhausen

Beratung und Unterstützung, Wohnen für Hilfe
Veranstaltungen und Gruppenangebote

Januar bis April

IMPRESSUM

BEINANDER e. V.

Leonrodstraße 14b, 80634 München

Tel. 089 1392 8419-10

www.beinander.org, verein@beinander.org

Fax-Nummer 089 1392 8419-05

für Verein, Seniorentreff Neuhausen und Wohnen für Hilfe

Seniorentreff Neuhausen

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 9-17 Uhr, an Feiertagen geschlossen

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.

Bezuschusst von der Landeshauptstadt München, Sozialreferat

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.



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landkreis München

Kooperation mit dem Studentenwerk München
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	
Vorstand und Mitarbeitende	6
Dank an die Unterstützerinnen und Unterstützer	
Aktuelles	7
Informationen zur Programmplanung	
Neues zu Wohnen für Hilfe	
Neues aus der Hauswirtschaft	
Theatergruppe	
Ausstellung im Seniorentreff	
Fotografieren bei Veranstaltungen	9
Anmeldung, Bezahlung, Ermäßigung	10
Anmelde- und Bezahlverfahren für alle Angebote, Ermäßigungen	
Essen und Trinken	11
Unterstützung	11
Laptop-Nutzung, Hilfe bei einfachen Handy- oder Laptop-Fragen, handwerkliche Hilfen, Handarbeit, KulturRaum München	
Beratung	13
Soziale Beratung, ehrenamtliches Engagement	
Wohnen für Hilfe	14
Veranstaltungen	15
Januar, Februar, März, April	
Gruppenangebote	22
Selbsthilfe Scleroderma Liga	31
Wochenüberblick Gruppen und Kurse	31
Terminkalender	32
Januar, Februar, März, April	
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 Zuschussung durch Stadt und Landkreis weitere Mittel. Mit einer Spende unterstützen Sie den Verein und seine Arbeit. Dafür danken wir Ihnen recht herzlich.

Ihre Vorständinnen: Elfriede Franz, Anna Hanusch, Irmgard Lockemann

Beiräte: Max Gürth, Marianne Kreibich, Christl Krotz

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

VORSTAND UND MITARBEITENDE

BEINANDER e. V.

Elfriede Franz, Anna Hanusch, Irmgard Lockemann,
Vorständinnen

Marion Schwarz, Geschäftsführerin, Dipl. Sozialpädagogin

Seniorentreff Neuhausen

Lisa Barth, Soziologin M.A.

Tamara Eberhard, Sozialpädagogin B.A.

Sumaiah Nazari, Hauswirtschaft

Christine Kraft, Verwaltung, Hauswirtschaft

Wohnen für Hilfe

Brigitte Tauer, Dipl. Sozialpädagogin, Wohnen für Hilfe Stadt

Christian Tippelt, Sozialpädagoge B.A., Soziologe M.A.,
Wohnen für Hilfe Stadt

Elena Drame, Dipl. Soziologin, Wohnen für Hilfe Landkreis

Herzlichen Dank an unsere vielfältigen UnterstützerInnen

Unser Dank geht an Alle, die mit Zeit, Geld, Sachspenden oder Ideen die Arbeit des Vereins unterstützen. Vor allem

- die Ehrenamtlichen, ohne die Vieles nicht möglich wäre
- alle Einzelspenderinnen und -spender

Sozialreferat München, Landkreis München, SZ Gute Werke e. V., Bezirksausschuss 9, Seniorenbeirätin Ingeborg

Staudenmeyer und Seniorenvertretung, Fonds Neuhausen

Sozial, Der Paritätische Oberbayern sowie die Medien für die wichtige Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit.

Informationen zur Programmplanung

Die vorgezogenen Bundestagswahlen haben auch bei uns einiges in der Programmplanung durcheinandergebracht.

Ursprünglich war geplant, dass wir uns bis zur Wahl im September mit unseren Programmangeboten für einen freiheitlichen und demokratischen Rechtsstaat engagieren. Nun wird die Wahl schon Ende Februar sein.

Die Veranstaltung „Omas gegen Rechts“ war bereits für den 25. Februar (Seite 17) terminiert.

Für den 11. Februar haben wir noch den Film „Die Unbeugsamen“ (Seite 17) ins Programm genommen. Dieser zeigt eindringlich, wie schwer es Frauen über die Jahrzehnte hatten (noch haben?), im deutschen Bundestag ernst genommen zu werden.

Der aktuelle Frauenanteil im Bundestag liegt bei 35,3 % und damit im weltweiten Ranking auf Platz 47.

Wir freuen uns, wenn Sie zu den Veranstaltungen kommen.

Aus der Präambel unseres 2018 erstellten Leitbildes

„Der BEINANDER e. V. vertritt freiheitlich demokratische Grundwerte und setzt sich dafür ein, dass rassistisches, sexistisches, antisemitisches, antidemokratisches oder religiös-sektiererisches Gedankengut in seiner Arbeit und in seinen Räumen keinen Platz findet.“

Neues zu „Wohnen für Hilfe“

Ein toller Erfolg! In Kirchheim zog am 3. Oktober 2024 das 1.000ste Wohnpaar zusammen!

Seit dem Bestehen 1996 hat „Wohnen für Hilfe“ im Oktober das 1.000ste Wohnpaar zusammengebracht. Aktuell leben 89 Wohnpaare in dieser generationsübergreifenden Wohnform im Stadtgebiet und im Landkreis München zusammen. Leider mussten wir im Landkreis bereits erfahren, dass die Kommunen weniger Geld haben. Dort wurden uns für 2025 die Zuschussmittel deutlich gekürzt. So sind wir mehr denn je auf Einnahmen aus den Basaren, Spenden oder Nachlässen angewiesen. Siehe Seite 14.

Neues aus der Hauswirtschaft

Coaching der Hauswirtschaft durch das „Haus der Kost“

Das Leitbild des Vereins aus dem Jahr 2018 legt „Wert auf einen ressourcenschonenden Umgang mit unserer Umwelt. Wir bevorzugen beim Einkauf, wo es möglich ist, regionale, saisonale und biologische Lebensmittel und Produkte.“

Um Veränderungsmöglichkeiten und Verbesserungen zu erzielen, nehmen wir für sechs Monate an einem kostenlosen Coaching der Stadt München durch das „Haus der Kost“ teil.

Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn deshalb das eine oder andere Mal das Mittagessen ausfällt, weil innerhalb des Coaching-Prozesses ein Tagetermin anberaumt ist.

Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns an.

Freie Plätze in der Theatergruppe

NEU

Frau Eberhard lädt seit September 14-tägig zum gemeinsamen Theater spielen ein. In der Theatergruppe wird nicht nur in die Welt des Improvisationstheaters eingetaucht. Es werden gemeinsam kurze Szenen erarbeitet. Zudem werden verschiedene Aufwärmübungen, Spiele und Bewegungsspiele gespielt und die Teilnehmenden probieren sich im kreativen Schreiben. Es sind Alle herzlich willkommen. Ob mit oder ohne Vorerfahrung! Siehe Seite 28.

Gemeinschaftsausstellung im Seniorentreff

NEU

Wir wollen Ihnen wieder die Möglichkeit geben, Ihre künstlerisch/kreativen Werke im Rahmen einer Gemeinschaftsausstellung im Seniorentreff Neuhausen zu zeigen. Sie malen, patchworken, fotografieren oder anderes? Sie wollen dabei sein? Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Frau Eberhard und bringen Sie gerne Fotos Ihrer Arbeiten oder das Werk selbst bis Ende Februar im Seniorentreff vorbei. Für Mai ist eine Gemeinschaftsausstellung geplant, sofern wir genügend Werke haben.

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.

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 4 Wochen kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attests 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, sofern sie etwas kosten.

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 gekocht und um 12.15 Uhr wird das Essen serviert.
- Bitte melden Sie sich spätestens zwei Tage vorher an oder ab. Bitte kommen Sie pünktlich.
- Seit 1. Dezember 2022 kostet ein Mittagessen 6,20 €.
- Ermäßigungen für das Mittagessen, siehe Seite 10.



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 oder zu schwer sind, werden nicht übernommen.

Hilfe bei Handarbeiten und Stricken für den Verein

Gerne helfen die Frauen der Handarbeitsgruppe beim Knopf annähen oder sie zeigen wie Socken, Mützen und anderes gestrickt wird.

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 14
- 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 Eberhard, 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

Brigitte Tauer, Christian Tippelt, Elena Drame
089 1392 8419-20, wfh@beinander.org

VERANSTALTUNGEN

Mi 15.01. 14.30 Uhr Vortrag

Elektronische Patientenakte

Ab 15. Januar wird - sofern nicht widersprochen wurde - die elektronische Patientenakte für alle gesetzlich Versicherten von deren Krankenkassen eingerichtet. Im Vortrag werden alle Fragen zur Nutzung sowie die Vor- und Nachteile der elektronischen Patientenakte beantwortet. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Referent Jürgen Kretschmer
 Gesundheitsladen München e. V.
Eintritt frei
Anmeldung bis Mo 13.01. zur Planung erwünscht

Fr 24.01. 14.30 Uhr Neujahrskonzert

Ein musikalischer Gruß zum neuen Jahr

Ein musikalisch vielseitiges Neujahrskonzert mit Teodor Marinov am Akkordeon.

Das Programm bietet klassische Stücke von Mozart, Balkan-Melodien und lateinamerikanische Musik. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte beachten Sie, Kaffee gibt es nur von 14-14.15 Uhr.

Am Akkordeon Teodor Marinov
Eintritt frei, wer kann gibt in die Spendenbox
Anmeldung bis Mi 22.01. zur Planung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

Di 28.01. 14.30 Uhr Vortrag

„Was wäre wenn ...“ Finanzielle Hilfen im Alter

Welche Möglichkeiten gibt es? Wohin kann ich mich wenden? Es werden verschiedene Hilfen im Alter (SGB XII) vorgestellt (Grundsicherung/Hilfe zum Lebensunterhalt). Keine Einzelfallberatung. Gemeinsame Veranstaltung mit dem ASZ Neuhausen und dem ASZ Moosach.

Referent Florian Paschke, SBH Neuhausen-Moosach

Ort ASZ Neuhausen
Nymphenburger Straße 171

Eintritt frei

Anmeldung bis Fr 24.01. erwünscht

Wer will kommt zum Seniorentreff und wir gehen gemeinsam hin. Bitte Bescheid geben.

Mo 03.02. 14.30 Uhr Vortrag

Trickbetrug hat viele Gesichter

„Ihre Tochter hatte einen Unfall...“ (Schockanruf).

„Ihr Schmuck/Geld ist in Gefahr...“ (falscher Polizeibeamter).

Wir sprechen über die gängigsten Tricks und wie Sie sich davor schützen können. Der Vortrag bietet Aufklärung und nützliche Verhaltenstipps. Gemeinsame Veranstaltung mit dem ASZ Neuhausen und dem Seniorenprogramm der OBA, evangelisch in der Region München.

Referentin Marlis Grubelnik, Polizeiinspektion 42

Eintritt frei

Anmeldung bis Fr 31.01. zur Planung erwünscht

VERANSTALTUNGEN

Di 11.02. 14.30 Uhr Filmnachmittag

Dokumentarfilm zur Bundestagswahl 2025

„Die Unbeugsamen“

Der Film aus dem Jahr 2021 portraitiert Frauen der Bonner Republik, die sich ihre Teilhabe an politischen Entscheidungsprozessen gegen männliche Widerstände und sexuelle Diskriminierung hart erkämpfen mussten.

Dabei sind Politikerinnen wie Herta Däubler-Gmelin (SPD), Ursula Männle (CSU), Ingrid Matthäus-Maier (FDP/SPD), Renate Schmidt (SPD), Rita Süßmuth (CDU), Petra Kelly (Grüne), genauso wie die Grande Dame der deutschen Politik Hildegard Hamm-Brücher und andere wichtige Wegbereiterinnen.

Eintritt frei, wer kann gibt in die Spendenbox

Ort Seniorentreff Neuhausen

Anmeldung bis Mo 10.02. zur Planung erwünscht

Di 25.02. 14.30 Uhr Vortrag

Alt sein heißt nicht stumm sein

Gespräch mit den „Omas gegen Rechts“

Nicht schweigen wollen die Münchner „Omas gegen Rechts“, wenn sie Gefahr für unsere Demokratie erkennen.

Wie sie Demokratie bewusst leben und für die Bewahrung der Demokratie aktiv werden, ist eine Inspiration für alle, die etwas bewegen wollen.

Gemeinsame Veranstaltung des ASZ Neuhausen mit dem Seniorentreff Neuhausen. Wer will kommt zum Seniorentreff und wir gehen gemeinsam hin. Bitte Bescheid geben.

VERANSTALTUNGEN

Referentinnen	„Omas gegen Rechts“ München
Ort	ASZ Neuhausen, Nymphenburgerstraße 171
Eintritt	frei
Anmeldung	bis Fr 21.02. erwünscht

Sa 01.03. 14-18 Uhr 5. Seniorenfasching

Buntes Faschingstreiben im Pfarrsaal der Christuskirche

Es laden ein: Seniorenvertretung, Seniorenprogramm der Offenen Behindertenarbeit (OBA), der VdK Neuhausen-Nymphenburg, Christuskirche München und der Seniorentreff Neuhausen.



Erwartet werden das Prinzenpaar des Faschingsclubs Neuhausen sowie die dazugehörige Garde. Außerdem ist selber tanzen an diesem Nachmittag ausdrücklich erwünscht. Die Musik spielt wieder der Alleinunterhalter Markus Margelowsky.

Der Bezirksausschuss 9 fördert die Faschingsveranstaltung. Ohne diese finanzielle Unterstützung wäre die Kostenfreiheit des Faschings nicht möglich. Herzlichen Dank!

Ort	Saal der Christuskirche, Dom-Pedro-Platz 5
Eintritt	frei, wer kann gibt in die Spendenbox
Anmeldung	erwünscht wegen der Einkaufsplanung. Kommen Sie gerne auch spontan vorbei.
Anfahrt	Bus 144 bis Haltestelle Dom-Pedro-Straße
Einlass	bitte kommen Sie erst ab 13.30 Uhr

VERANSTALTUNGEN

Fr 07.03. 14.30 Uhr Filmnachmittag

„Suffragette - Taten statt Worte“ aus dem Jahr 2015

Zum Internationalen Frauentag am 8. März wird der Film „Suffragette“ gezeigt. Aus der Filmbeschreibung:

„1903 gründete Emmeline Pankhurst (Meryl Streep) in Großbritannien eine bürgerliche Frauenbewegung, die in den folgenden Jahren sowohl durch passiven Widerstand als auch durch öffentliche Proteste bis hin zu Hungerstreiks auf sich aufmerksam machte. Neben dem Wahlrecht kämpften die Frauen für die allgemeine Gleichstellung der Frau und für heute so selbstverständliche Dinge wie das Rauchen in der Öffentlichkeit.“

Eintritt frei, wer kann gibt in die Spendenbox
Anmeldung bis Do 06.03. zur Planung erwünscht

Fr 28.03. 10-17 Uhr Basar und Brunch

Frühlingshaft und österlich

Kommen Sie vorbei und stöbern Sie beim Basar. Handgearbeitete Socken, Mützen und Schals, Kleidung aus Baumwolle oder Sitzkissen sowie Dekoartikel für



Ostern und das ganze Jahr warten auf Sie. Zum Verschenken oder Behalten. Zudem gibt es einen leckeren Brunch.

Brunch 11-13 Uhr
Kosten 8,00 € zzgl. Getränke
Anmeldung für den Brunch erforderlich bis Di 25.03.

VERANSTALTUNGEN

Mo 31.03. 13.15-17.30 Uhr Fahrt zum KZ Dachau

Besuch der Gedenkstätte und des Konzentrationslagers (KZ) Dachau

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus findet im KZ Dachau eine Führung mit Diakon Schleicher von der Evangelischen Versöhnungskirche statt. Die Führung dauert ca. 90 Minuten. Im Anschluss gibt es noch Gelegenheit zu einer Gesprächsrunde mit Kaffee, Tee und Kuchen im Gemeindezentrum der Versöhnungskirche auf dem Gelände des KZ's.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung des Seniorenprogramm der OBA, evangelisch in der Region München, ASZ Neuhausen und Seniorentreff Neuhausen

Kosten	10,00 € inkl. Anfahrt mit VW-Bus
Bezahlung	am Termin bei Kristin Kockro
Anmeldung	bei Kristin Kockro bis Mo 17.03. Telefon 089 1266 1165 oder E-Mail kristin.kockro@elkb.de Es gibt nur 16 Plätze.
Treffpunkt	13.15 Uhr vor dem Löhe Haus Blutenburgstraße 71
Rückkehr	17.30 Uhr vor dem Löhe Haus

Fr 04.04. 16.30 Uhr Konzert

Frühlingskonzert mit Klavier und Violine

Wir freuen uns, dass Frau Lin-Griem und Herr Tretter wieder einen Auftritt im Seniorentreff haben werden. Gespielt werden die 1. Sonatine für Violine und Klavier in G-Dur von

VERANSTALTUNGEN

Telemann, die Violin Sonate V von Händel und ein Menuetto von Luigi Boccherini.

Am Klavier Elizabeth Lin-Griem

An der Violine Stefan Tretter

Eintritt frei

Anmeldung bis Do 03.04. zur Planung erwünscht

Mo 14.04.

14.30 Uhr

Vortrag

Gesund und mit Genuss essen

Gesunde Ernährung ist in allen Lebensphasen wichtig. Gerade im Alter sollten wir besonders gut darauf achten.

Der Vortrag gibt Tipps und Informationen, wie Sie sich ausgewogen ernähren können, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Sie erfahren, in welchen Lebensmitteln, die für uns notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe enthalten sind. Die Ernährung, die bei bestimmten Erkrankungen wie Diabetes, Gicht, Osteoporose und anderen besonders zu beachten ist, wird dabei auch angesprochen. Neben Theorie gibt es praktische Empfehlungen für schmackhafte, wie auch einfache und schnelle Gerichte in der täglichen Küche.

Referentin Irmgard Lockemann

Anmeldung bis Fr 11.04. zur Planung erwünscht.

GRUPPENANGEBOTE

Gruppenleitungen

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

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.

Weitere Informationen zum Anmeldeverfahren auf Seite 10.

Informationen zu den Ermäßigungen auf Seite 10.

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 31.
- Die Termine der Gruppen, die nicht wöchentlich stattfinden, sehen Sie im Kalender ab Seite 32.

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

Mo **10-11 Uhr** **Fit und Gesund**

Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter

Yoga-Flows und Asanas auf dem Stuhl. Die Yoga-Übungen werden der jeweiligen Konstitution angepasst. Das heißt Asanas werden variantenreich und kreativ praktiziert. Stärkere Muskeln und ein gesteigerter Gleichgewichtssinn verringern die Gefahr zu stürzen. Zudem helfen gezielte Atemübungen, Körper und Geist zu entspannen.

Leitung Irmela Fürst
Turnus wöchentlich
Gebühr 10 Einheiten 55 €
Anmeldung erforderlich, maximal 7 Teilnehmende

Mo **11-12 Uhr** **Fit und gesund**

Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter - siehe oben

Mo **15.45-17.15 Uhr** **Fit und gesund**

Ganzheitliches Training für Körper und Seele

Wir beginnen bei Musik mit einem effektvollen Ganzkörpertraining. Im Anschluss führen wir unseren Körper mit Atemtechniken und Qigong zu unserer inneren Mitte. Blockaden und Verspannungen werden sanft gelöst.

Leitung Andrea Brandner
Turnus wöchentlich
Gebühr 10 Einheiten 98 €
Anmeldung erforderlich, maximal 6 Teilnehmende
Mitzubringen großes Handtuch für die ganze Matte

GRUPPENANGEBOTE

Di **9.45-10.35 Uhr** **Fit und gesund**

Gleichgewichtstraining und Sturzvermeidung

Übungen zum Training von Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer und damit zur Sturzvermeidung.

Leitung Gabriella Horvath
Turnus wöchentlich
Gebühr 10 Einheiten 50 €
Anmeldung erforderlich, maximal 7 Teilnehmende

Di **10.45-11.35 Uhr** **Fit und gesund**

Gleichgewichtstraining und Sturzvermeidung

Details siehe oben bei 9.45 Uhr.

Di **11.45-12.35 Uhr** **Fit und gesund**

Gleichgewichtstraining und Sturzvermeidung

Details siehe oben bei 9.45 Uhr.

Mi **11-11.45 Uhr** **Fit und gesund**

Ausgleichsgymnastik - einfache Übungen im Sitzen

Leitung Elfriede Franz
Turnus wöchentlich
Gebühr 10 Einheiten 30 €
Anmeldung erforderlich, maximal 8 Teilnehmende

GRUPPENANGEBOTE

Mi **12-13 Uhr** **Fit und gesund**

Ein ganzheitliches Training für Körper und Seele s. Seite 23

Leitung Andrea Brandner
 Turnus wöchentlich
 Gebühr 10 Einheiten 65 €
 Anmeldung erforderlich, maximal 6 Teilnehmende
 Mitzubringen großes Handtuch für die ganze Matte

Fr **11-12 Uhr** **Fit und gesund**

Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter

Nähere Infos siehe oben unter Montag Seite 23.
 Leitung Irmela Fürst
 Turnus wöchentlich
 Gebühr 10 Einheiten 55 €
 Anmeldung erforderlich, maximal 7 Teilnehmende

Fr 14-tägig **10-11 Uhr** **Fit und gesund**

Gedächtnisspiele - Übungen für Kopf und Seele

In kleiner Gruppe trainieren wir mit Spaß und Freude das Kurzzeitgedächtnis und erinnern uns an schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit.

Leitung Lisa Barth
 Turnus 14-tägig, Termine Kalender ab Seite 32
 Gebühr 2,50 € pro Teilnahme
 Anmeldung erforderlich, maximal 8 Teilnehmende

GRUPPENANGEBOTE

Mo 1x Monat 10.30-11.30 Uhr Freizeit

„Wenn die Großen mit den Kleinen ...“

... beinander sind, dann macht es allen Spaß und Freude. Alle bringen ihren Schatz an Liedern und Geschichten mit. Wir singen alte und neue Kinderlieder, hören neue und alte Geschichten. Wir spielen zusammen, basteln gemeinsam und hören einander zu.

Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich bitte an Frau Eberhard.

Erster Termin Mo 20.01.

Weitere Termine Mo 17.02., Mo 17.03., Mo 14.04.

Anmeldung bis Mi 15.01. verbindlich für alle vier Termine, maximal 8 Teilnehmende

Do 14-tägig 14.30-16 Uhr Freizeit

Gesprächskreis - offenes Angebot

Austausch und Diskussion über aktuelle, gesellschaftsrelevante oder biografische Themen

Leitung Marianne Seidl

Turnus 14-tägig, Termine Kalender ab Seite 32

Gebühr 3 € pro Teilnahme

Anmeldung erforderlich, maximal 8 Teilnehmende

GRUPPENANGEBOTE

Fr 1x Monat 14 Uhr Freizeit

Spielenachmittag - offenes Angebot

Am zweiten Freitag im Monat wird gespielt! Bei Kartenspielen, Schach und anderen Brettspielen BEINANDER sitzen. Wir machen Spiele, die schon seit unserer Kindheit bekannt sind, oder interessante neue. Die Hauptsache ist, es macht Spaß.

Leitung Irmgard Lockemann
Turnus 1x monatlich, Termine Kalender ab Seite 32
Kosten eigener Verzehr
Anmeldung erwünscht wegen besserer Planung

Fr 1x Monat 14 Uhr Freizeit

Erzählcafé zum Monatsausklang - offenes Angebot

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen reden wir über Früher und wie es heute ist, am letzten Freitag eines Monats.

Leitung Elfriede Franz
Turnus 1x monatlich, Termine Kalender ab Seite 32
Kosten eigener Verzehr
Anmeldung erwünscht wegen besserer Planung

Di 14-tägig 14-16 Uhr Kunst und Technik

Handarbeitstreff - offenes Angebot

In gemütlicher Runde wird bei Kaffee und Kuchen gestrickt, gehäkelt, gestickt. Es werden Tipps und Tricks ausgetauscht.

Turnus 14-tägig, Termine Kalender ab Seite 32
Anmeldung für neue Teilnehmende erwünscht

GRUPPENANGEBOTE

Mo 14-tägig 14-15.15 Uhr Musik und Tanz

Theatergruppe

Wir treffen uns, um gemeinsam Theater zu spielen. Dabei nutzen wir unterschiedliche Spiele und Bewegungsspiele, biographisches und kreatives Schreiben und tauchen in die Welt des Improvisationstheaters ein. Mit und ohne Vorerfahrung.



Leitung Tamara Eberhard
Turnus 14-tägig, Termine Kalender ab Seite 32
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

Di **17-18.15 Uhr** **Musik und Tanz**

Orientalischer Tanz Gruppe 2

Beschreibung und Details siehe Gruppe Seite 23.

Anmeldung erforderlich zu beiden Gruppen



Di **17-18 Uhr** **Musik und Tanz**

Frauenchor

Volkslieder, jahreszeitliche Lieder, Schlager und alpenländisches Liedgut werden zweistimmig gesungen.

Leitung Max Gürth

Turnus wöchentlich, außer in den Schulferien

Gebühr 3 € pro Teilnahme

Anmeldung für neue Teilnehmende erforderlich



Mi **18.30-20 Uhr** **Musik und Tanz**

Rock-Pop-Chor loud and proud

Zu Klassikern der Rockmusik und neuen Hits wird gerockt und gegroovt.

Leitung Karina Zapryanova

Turnus wöchentlich

Gebühr 10 Einheiten 50 €

Anmeldung für neue Teilnehmende erforderlich



GRUPPENANGEBOTE

Do 14-tägig 14-15.30 Uhr Musik und Tanz

Liedersingen - offenes Angebot

Volkslieder, jahreszeitliche Lieder, Schlager und Ohrwürmer



Leitung Elfriede Franz
am Klavier Max Gürth
Turnus 14-tägig, Termine Kalender ab Seite 32
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
Turnus monatlich, Termine Kalender ab Seite 32
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

Jeden 3. Fr ungerade Monate, 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 32.

WOCHENÜBERBLICK GRUPPEN UND KURSE

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

	Seite	
Montag		
10.00-11.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter	23
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter	23
15.45-17.15	Ganzheitliches Training für Körper und Seele	23
Dienstag		
09.30-10.30	Englisch für Ungeübte	30
09.45-10.35	Gleichgewichtstraining	24
10.45-11.35	Gleichgewichtstraining	24
11.45-12.35	Gleichgewichtstraining	24
15.30-16.30	Orientalischer Tanz Gruppe 1	28
17.00-18.00	Orientalischer Tanz Gruppe 2	29
17.00-18.00	Frauenchor	29
Mittwoch		
11.00-11.45	Ausgleichsgymnastik	24
12.00-13.00	Ganzheitliches Training für Körper und Seele	25
18.30-20.00	Rock-Pop-Chor loud and proud	29
Freitag		
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter	25

Übersicht **Veranstaltungen** und **nicht wöchentlich stattfindende** Gruppen

			Seite
01.	Mi	Neujahr	
02.	Do		
03.	Fr		
04.	Sa		
05.	So		
06.	Mo	Heilige Drei Könige	
07.	Di	14.00 Handarbeit	27
08.	Mi		
09.	Do		
10.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	25
		14.00 Spielenachmittag	27
11.	Sa		
12.	So		
13.	Mo	14.00 Theatergruppe	28
14.	Di		
15.	Mi	14.30 Vortrag „Elektronische Patientenakte“	15
16.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	30
17.	Fr	13.30 Treffen der Scleroderma Selbsthilfe	31
18.	Sa		
19.	So		
20.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen...“	26
21.	Di	14.00 Handarbeit	27
22.	Mi		
23.	Do	14.30 Gesprächskreis	26
24.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	25
		14.30 Neujahrskonzert	15
25.	Sa		
26.	So		
27.	Mo	14.00 Theatergruppe	28
		19.00 English Open Evening	30
28.	Di	14.30 Vortrag „Hilfen im Alter“	16
29.	Mi		
30.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	30
31.	Fr	14.00 Erzählcafé	27

Übersicht **Veranstaltungen** und **nicht wöchentlich stattfindende** Gruppen

				Seite
01.	Sa			
02.	So			
03.	Mo	14.30 Vortrag „Trickbetrug hat viele Gesichter“		16
04.	Di	14.00 Handarbeit		27
05.	Mi			
06.	Do	14.30 Gesprächskreis		26
07.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele		25
08.	Sa			
09.	So			
10.	Mo	14.00 Theatergruppe		28
11.	Di	14.30 Film zur Bundestagswahl „Die Unbeugsamen“		17
12.	Mi			
13.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier		30
14.	Fr	14.00 Spielenachmittag		27
15.	Sa			
16.	So			
17.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen...“		26
18.	Di	14.00 Handarbeit		27
19.	Mi			
20.	Do	14.30 Gesprächskreis		26
21.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele		25
22.	Sa			
23.	So			
24.	Mo	14.00 Theatergruppe		28
		19.00 English Open Evening		30
25.	Di	14.30 Veranstaltung mit den „Omas gegen Rechts“		17
26.	Mi			
27.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier		30
28.	Fr	14.00 Erzählcafé		27

Übersicht **Veranstaltungen** und **nicht wöchentlich stattfindende** Gruppen

			Seite
01.	Sa	14.00 5. Seniorenfasching Neuhausen	18
02.	So		
03.	Mo		
04.	Di	14.00 Handarbeit	27
05.	Mi		
06.	Do	14.30 Gesprächskreis	26
07.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	25
		14.30 Film zum Weltfrauentag „Die Suffragetten“	19
08.	Sa		
09.	So		
10.	Mo	14.00 Theatergruppe	28
11.	Di		
12.	Mi		
13.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	30
14.	Fr	14.00 Spielenachmittag	27
15.	Sa		
16.	So		
17.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen...“	26
18.	Di	14.00 Handarbeit	27
19.	Mi		
20.	Do	14.30 Gesprächskreis	26
21.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	25
		13.30 Treffen der Scleroderma Selbsthilfe	31
22.	Sa		
23.	So		
24.	Mo	14.00 Theatergruppe	28
25.	Di		
26.	Mi		
27.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	30
28.	Fr	10.00 Basar / 11.00 Osterbrunch / 14.00 Erzählcafé	19
29.	Sa		
30.	So	Beginn Sommerzeit	
31.	Mo	13.15 Abfahrt zur KZ-Gedenkstätte Dachau	20
		19.00 English Open Evening	30

Übersicht **Veranstaltungen** und **nicht wöchentlich stattfindende** Gruppen

			Seite
01.	Di	14.00 Handarbeit	27
02.	Mi		
03.	Do		
04.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	25
		16.30 Frühlingskonzert	20
05.	Sa		
06.	So		
07.	Mo		
08.	Di		
09.	Mi		
10.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	30
11.	Fr	14.00 Spielenachmittag	27
12.	Sa		
13.	So		
14.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen...“	26
		14.30 Vortrag „Gesunde Ernährung“	21
15.	Di	14.00 Handarbeit	27
16.	Mi		
17.	Do	14.30 Gesprächskreis	26
18.	Fr	Karfreitag	
19.	Sa		
20.	So		
21.	Mo	Ostermontag	
22.	Di		
23.	Mi		
24.	Do	14.00 Offenes Liedersingen mit Klavier	30
25.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	25
26.	Sa		
27.	So		
28.	Mo	14.00 Theatergruppe	28
		19.00 English Open Evening	30
29.	Di	14.00 Handarbeit	27
30.	Mi		

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