



# ANGEBOTE 2025

## Seniorentreff Neuhausen

Beratung und Unterstützung, Wohnen für Hilfe  
Veranstaltungen und Gruppenangebote

Mai bis August

# IMPRESSUM

## BEINANDER e. V.

Leonrodstraße 14b, 80634 München  
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

<b>Impressum</b>	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>3</b>
<b>Der Verein BEINANDER e. V.</b>	<b>4</b>
Das „BEINANDER“-Lied	
<b>Mitarbeitende Seniorentreff und Wohnen für Hilfe</b>	<b>6</b>
<b>Herzlichen Dank an unsere vielfältigen UnterstützerInnen</b>	<b>6</b>
<b>Aktuelles</b>	<b>7</b>
Neu: Darts am Spielesamstag, Gemeinschaftsausstellung Teilnahme Stadtteilwoche Neuhausen-Nymphenburg	
<b>Anmeldung, Bezahlung, Ermäßigung</b>	<b>8</b>
Anmelde- und Bezahlverfahren für alle Angebote, Ermäßigungen	
<b>Essen und Trinken</b>	<b>9</b>
<b>Unterstützung</b>	<b>9</b>
Laptop-Nutzung, Handy- oder Laptop-Fragen, handwerkliche Hilfe, Hilfe beim Stricken, Handarbeiten für den Verein, KulturRaum München	
<b>Beratung</b>	<b>11</b>
Soziale Beratung, ehrenamtliches Engagement	
<b>Wohnen für Hilfe</b>	<b>12</b>
<b>Veranstaltungen</b>	<b>13</b>
Mai, Juni, Juli, August	
<b>Fotografieren bei Veranstaltungen</b>	<b>17</b>
<b>Gruppenangebote</b>	<b>18</b>
<b>Selbsthilfe Scleroderma Liga</b>	<b>27</b>
<b>Wochenüberblick Gruppen und Kurse</b>	<b>27</b>
<b>Terminkalender</b>	<b>28</b>
Mai, Juni, Juli, August	
<b>So kommen Sie zu uns</b>	<b>Rückseite</b>

### 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 und 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.

**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

## MITARBEITENDE

### Seniorentreff Neuhausen

Marion Schwarz, Leitung, Dipl. Sozialpädagogin

Lisa Barth, Soziologin M.A.

Tamara Eberhard, Sozialpädagogin B.A.

Sumaiah Nazari, Hauswirtschaft

Christine Kraft, Verwaltung, Hauswirtschaft

### Wohnen für Hilfe

Marion Schwarz, Leitung, Dipl. Sozialpädagogin

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- oder Sachspenden sowie ihren Ideen die Arbeit des Vereins unterstützen. Wir bedanken uns bei den Ehrenamtlichen, ohne die sehr Vieles nicht möglich wäre, bei allen Einzelspenderinnen und -spendern, 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.

### Darts am Spielenachmittag

A grey arrow-shaped badge pointing to the left, containing the word "NEU" in black capital letters.

Ab Mai können Sie am Spielenachmittag auch Darts spielen. Cindy Karing freut sich auf Ihre Teilnahme und gute Treffsicherheit. Bitte bringen Sie Stoppersocken oder saubere Hallenturnschuhe mit (siehe Seite 23).

### Gemeinschafts-Ausstellung - Vernissage

#### **Am 23. Mai zeigen wir die Werke von fünf Künstlerinnen aus dem Seniorentreff Neuhausen**

Wir freuen uns, dass wir dieses Frühjahr wieder eine Gemeinschaftsausstellung von fünf Künstlerinnen in unseren Räumen zeigen dürfen, die alle auf unterschiedliche Weise mit dem Seniorentreff verbunden sind. Die Vernissage ist am 23. Mai um 17 Uhr. Es werden Bilder verschiedener Techniken und Formate gezeigt (siehe Seite 13).

### Stadtteilwoche Neuhausen-Nymphenburg

Dieses Jahr findet vom 03.07. bis 09.07. wieder die Stadtteilwoche Neuhausen-Nymphenburg im Hirschgarten beim großen Wasserspielplatz statt. Wir beteiligen uns mit drei Veranstaltungen am Programm (Offenes Singen Seite 15, Rock-Pop-Chor Seite 15, Workshop Orientalischer Tanz Seite 16).

### 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 8.



### 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, 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 beim Stricken, Handarbeiten für den Verein

Gerne zeigen die Frauen der Handarbeitsgruppe, wie Socken, Mützen und anderes gestrickt wird.

Wir freuen uns, wenn Sie für unsere Basare häkeln, stricken oder nähen. Der Verkaufserlös unterstützt unsere Arbeit.

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, vereinbaren Sie einen Termin.

### 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 12
- 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](mailto: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 m<sup>2</sup> 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,

## VERANSTALTUNGEN

**Do 08.05. 14-16 Uhr 80 Jahre Kriegsende – Film**

---

### „Runinenschleicher und Schachterleis“

Filmnachmittag mit Diskussion zum Dokumentarfilm von Michael von Ferrari, Angelika Wimbauer und Dr. Lutz Eigel. Zahlreiche Zeitzeugen erinnern an die Ruinenjahre, an US-Soldaten, die Cola und Kaugummis spendierten, an die Sprachlosigkeit der Eltern über deren Nazivergangenheit und die erste Zeit des Wiederaufbaus in München.

Michael von Ferrari wird selbst anwesend sein und freut sich auf Erzählungen und Erinnerungen der ZuschauerInnen im Anschluss an die Filmpräsentation.

Der Eintritt ist frei. Wer kann gibt in die Spendenbox zur Finanzierung des nächsten Films „Jugend in der Nachkriegszeit“

Anmeldung            gerne bis Mi 07.05. zur Planung

**Fr 23.05. 17 Uhr Vernissage**

---

### Vernissage der Gemeinschaftsausstellung

Neben der Betrachtung der Bilder, gibt es Musik und Texte, die die Eröffnung umrahmen (siehe Seite 7). Es stellen aus:

Margret Baran	Acryl
Gerda-Julia Kornel	Aquarelle
Brunhilde Jenner	Blumenbilder
Ingrid Lewald	Aquarelle

Elisa Vogt            Collagen

Eintritt                frei, wer kann gibt in die Spendenbox

Anmeldung            gerne bis Mi 21.05. zur Planung

## VERANSTALTUNGEN

Mi 25.06. 14.30 Uhr Vortrag

---

### Der Schwerbehindertenausweis aufgrund von Einschränkungen im Alter

Wer hat Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis? Wie bekommt man ihn und wofür ist er nützlich? Aufgrund welcher Erkrankungen oder altersbedingten Einschränkungen kann ein Schwerbehindertenausweis beantragt werden? Informationen und reichlich Zeit für Fragen.

Referentin Helga Prinoth-Kurth, Stadt München

Eintritt frei

Anmeldung bis 20.06. erforderlich

Sa 28.06. 17 Uhr 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 wie „Flowers“ von Miley Cyrus, „Sign of the Times“ von Harry Styles genauso gesungen wie Klassiker von Blondie, Abba oder Coldplay. Kommen Sie zum Auftritt, wir freuen uns auf Sie!

Leitung Karina Zapryanova

Ort Pfarrsaal Christkönig, Notburgastraße 15,  
Haltestelle Romanplatz

Eintritt frei, wer kann gibt in die Spendenbox

Anmeldung gerne bis Do 26.06. zur Planung

## VERANSTALTUNGEN

Sa 05.07 15-16 Uhr Offenes Singen

---

### Offenes Singen bei der Stadtteilwoche Neuhausen

Wir laden Sie dazu ein, bei einem buntem Liederreigen mit Sängerinnen aus dem Seniorentreff (Frauenchor und andere Sängerinnen) mitzusingen. Der Liederbogen erstreckt sich über Volkslieder, Schlager und Evergreens. Kommen Sie vorbei, singen Sie mit. Wir freuen uns.

Leitung	Max Gürth
Ort	Großes Zirkuszelt im Hirschgarten beim Nähe Wasserspielplatz
Eintritt	frei

Sa 05.07 16-17 Uhr Rock Pop Chor

---

### Auftritt des Rock Pop Chores „loud and proud“ bei der Stadtteilwoche Neuhausen-Nymphenburg

Seit Januar 2023 leitet Karina Zapryanova mit viel Energie, Gelassenheit und Spaß den Rock-Pop-Chor „loud and proud“. Es werden neuere Hits wie „Flowers“ von Miley Cyrus, „Sign of the Times“ von Harry Styles genauso gesungen wie Klassiker von Blondie, Abba oder Coldplay. Kommen Sie zum Auftritt - wir freuen uns auf Sie!

Leitung	Karina Zapryanova
Ort	Großes Zirkuszelt im Hirschgarten beim Nähe Wasserspielplatz
Eintritt	frei

## VERANSTALTUNGEN

Di 08.07 15-16 Uhr Workshop

---

### **Workshop „Orientalischer Tanz“ im Rahmen der Stadtteilwoche Neuhausen-Nymphenburg**

Orientalischer Tanz und Entspannung - das ideale Ganzkörpertraining für Frauen, unabhängig von Alter und Figur. Weiche, fließende bis kraftvolle Bewegungen zu orientalischer Musik prägen diesen Tanz. Regelmäßiges Tanzen hält Körper und Geist fit und macht außerdem großen Spaß.

Leitung Anita Schmierler

Ort Seniorentreff Neuhausen

Eintritt frei

Anmeldung gerne bis Mo 07.07. zur Planung

Bitte kommen Sie in bequemer Gymnastik-Kleidung und Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen.

Di 08.07 15 Uhr Omas gegen Rechts

---

### **OMAS GEGEN RECHTS - Puppenspiel**

Die AG Puppenspiel der OMAS tritt auf mit kreativem Programm, Vorstellung der OMAS und anschließender Diskussionsrunde im ASZ Neuhausen.

Referentinnen „Omas gegen Rechts“ München

Ort ASZ Neuhausen,  
Nymphenburgerstraße 171

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich

Kooperationsveranstaltung mit dem ASZ Neuhausen.



## VERANSTALTUNGEN

**Mi 23.07                      14.30 Uhr                      Vanilleeis-Tag mit Quiz**

---

### **Wir feiern das Vanilleeis!**

Der Aktionstag wurde in den 90er Jahren in den USA ins Leben gerufen, ist aber mittlerweile international bekannt. Zum „Tag des Vanilleeis“ gibt es bei uns Vanille-Eis mit Himbeeren, Schokosauce oder Streusel oder ... und ein lustiges und interessantes Quiz rund um das besondere Gewürz Vanille und zum Eis.

Kosten                      eigener Verzehr

Anmeldung                gerne bis Di 22.07. zur Planung

**Mi 20.08.                      14.30 Uhr                      Eiskaffee & Bingo**

---

### **Eiskaffee & Bingo**

In gemütlicher Runde spielen wir gemeinsam Bingo und verschaffen uns eine angenehme Abkühlung mit einem leckeren Eiskaffee oder einem anderen kühlen Getränk.

Kosten                      eigener Verzehr

Anmeldung                gerne bis Di 19.08. zur Planung

## 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

## 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 8.

Informationen zu den Ermäßigungen auf Seite 8.

### 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

**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**

---

### **Ganzheitliches Training für Körper und Seele s. Seite 19**

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 19.

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 28  
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.

Termine Mo 26.05., Mo 23.06., Mo 14.07.  
Anmeldung bis 21.05. verbindlich für alle drei Termine, maximal 6 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 28  
Gebühr 3 € pro Teilnahme  
Anmeldung erforderlich, maximal 8 Teilnehmende

## GRUPPENANGEBOTE

Fr 1x Monat 14 Uhr Freizeit

---

### **Spielenachmittag - offenes Angebot am zweiten Freitag**

Bei Kartenspielen, Schach und anderen Brettspielen BEINANDER sitzen. Wir machen Spiele, die schon seit unserer Kindheit bekannt sind, oder interessante neue. Neu dabei: Darts im Gymnastikraum mit Cindy Karing.

Leitung Irmgard Lockemann  
Turnus 1x monatlich, Termine Kalender ab Seite 28  
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 28  
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 28  
Kosten eigener Verzehr  
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 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

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

---

### **Orientalischer Tanz Gruppe 2**

Beschreibung und Details siehe Gruppe Seite 24.

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 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  
Turnus monatlich, 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

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 der Scleroderma Liga e.V. [www.scleroliga.de](http://www.scleroliga.de). Aktuelle Termine Kalender ab Seite 28.

## WOCHENÜBERBLICK GRUPPEN UND KURSE

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

	Seite	
<b>Montag</b>		
10.00-11.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter	19
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter	19
15.45-17.15	Ganzheitliches Training für Körper und Seele	19
<b>Dienstag</b>		
09.30-10.30	Englisch für Ungeübte	26
09.45-10.35	Gleichgewichtstraining	20
10.45-11.35	Gleichgewichtstraining	20
11.45-12.35	Gleichgewichtstraining	20
15.30-16.45	Orientalischer Tanz Gruppe 1	24
17.00-18.15	Orientalischer Tanz Gruppe 2	25
17.00-18.00	Frauenchor	25
<b>Mittwoch</b>		
11.00-11.45	Ausgleichsgymnastik	20
12.00-13.00	Ganzheitliches Training für Körper und Seele	21
18.30-20.00	Rock-Pop-Chor loud and proud	25
<b>Freitag</b>		
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter	21

## Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Do	Tag der Arbeit	
02.	Fr		
03.	Sa		
04.	So		
05.	Mo		
06.	Di		
07.	Mi		
08.	Do	14.00 Film „Ruinenschleicher und Schachterleis“	13
09.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	21
		14.00 Spielenachmittag	23
10.	Sa		
11.	So		
12.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
13.	Di	14.00 Handarbeit	23
14.	Mi		
15.	Do		
16.	Fr	13.30 Selbsthilfegruppe Skleroderma	27
17.	Sa		
18.	So		
19.	Mo		
20.	Di		
21.	Mi		
22.	Do	14.00 offenes Liedersingen	26
23.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	21
		17.00 Vernissage der Gemeinschaftsausstellung	13
24.	Sa		
25.	So		
26.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen ...“	22
		14.00 Theatergruppe	24
		19.00 English Open Evening	26
27.	Di	14.00 Handarbeit	23
28.	Mi		
29.	Do	Christi Himmelfahrt	
30.	Fr	14.00 Erzählcafé zum Monatsausklang	23
31.	Sa		

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	So		
02.	Mo		
03.	Di		
04.	Mi		
05.	Do	14.00 offenes Liedersingen	26
06.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	21
07.	Sa		
08.	So	Pfingsten	
09.	Mo	Pfingsten	
10.	Di	14.00 Handarbeit	23
11.	Mi		
12.	Do	14.30 Gesprächskreis	22
13.	Fr	14.00 Spielenachmittag	23
14.	Sa		
15.	So		
16.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
17.	Di		
18.	Mi		
19.	Do	Fronleichnam	
20.	Fr	Seniorentreff geschlossen	
21.	Sa		
22.	So		
23.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen ...“	22
24.	Di	14.00 Handarbeit	23
25.	Mi	14.30 Vortrag zum Schwerbehindertenausweis	14
26.	Do	14.30 Gesprächskreis	22
27.	Fr	14.00 Erzählcafé zum Monatsausklang	23
28.	Sa	17.00 Auftritt Rock-Pop-Chor „loud and proud“	14
29.	So		
30.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
		19.00 English Open Evening	26

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Di		
02.	Mi		
03.	Do	14.00 offenes Liedersingen	26
04.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	21
05.	Sa	15-16 Offenes Singen Stadtteilwoche	15
		16-17 Auftritt Rock Pop Chor Stadtteilwoche	15
06.	So		
07.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
08.	Di	15-16 Schnupperworkshop orientalischer Tanz	16
		15.00 Omas gegen Rechts - Puppenspiel	16
09.	Mi		
10.	Do	14.30 Gesprächskreis	22
11.	Fr	14.00 Spielenachmittag	23
12.	Sa		
13.	So		
14.	Mo	10.30 „Wenn die Großen mit den Kleinen ...“	22
15.	Di		
16.	Mi		
17.	Do	14.00 offenes Liedersingen	26
18.	Fr	10.00 Gedächtnisspiel,	21
		13.30 Selbsthilfegruppe Skleroderma	27
19.	Sa		
20.	So		
21.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
22.	Di	14.00 Handarbeit	23
23.	Mi	14.30 Vanilleeistag und Quiz	17
24.	Do		
25.	Fr	14.00 Erzählcafé zum Monatsausklang	23
26.	Sa		
27.	So		
28.	Mo	19.00 English Open Evening	26
29.	Di		
30.	Mi		
31.	Do		

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

			Seite
01.	Fr	10.00 Gedächtnisspiele	21
02.	Sa		
03.	So		
04.	Mo		
05.	Di	14.00 Handarbeit	23
06.	Mi		
07.	Do	14.30 Gesprächskreis	22
08.	Fr	14.00 Spielenachmittag	23
09.	Sa		
10.	So		
11.	Mo		
12.	Di		
13.	Mi		
14.	Do		
15.	Fr	Maria Himmelfahrt	
16.	Sa		
17.	So		
18.	Mo	14.00 Theatergruppe	24
19.	Di	14.00 Handarbeit	23
20.	Mi	14.30 Eiskaffee und Bingo	17
21.	Do	14.30 Gesprächskreis	22
22.	Fr		
23.	Sa		
24.	So		
25.	Mo		
26.	Di		
27.	Mi		
28.	Do		
29.	Fr	14.00 Erzählcafé zum Monatsausklang	23
30.	Sa		
31.	So		

## 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