



ANGEBOTE 2026

Seniorentreff Neuhausen

Beratung und Unterstützung, Wohnen für Hilfe
Veranstaltungen und Gruppenangebote

September bis Dezember

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
Mitarbeitende Seniorentreff und Wohnen für Hilfe	5
Neue Mitarbeiterin in der Verwaltung	
Aktuelles	6
Haushaltslage der Stadt München; Dank an UnterstützerInnen; 30 Jahre Wohnen für Hilfe; Vorstand im Gespräch; Kreatives für den Basar; Theaterworkshop zum Thema Alter; Internationaler Tag der älteren Menschen; Interkult-Festival	
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
September, Oktober, November, Dezember	
Gruppenangebote	23
Selbsthilfe Scleroderma Liga	31
Wochenüberblick Gruppen und Kurse	31
Terminkalender	32
September, Oktober, November, Dezember	
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.

Ihre Vorständinnen: Elfriede Franz, Anna Hanusch, Irmgard Lockemann

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

Bankverbindung/Spendenkonto: BEINANDER e. V.

IBAN DE19 7002 0270 0662 4521 81, BIC HYVEDEMMXXX

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.

Thi-Sang Le, Verwaltung

Christine Kraft, Hauswirtschaft

Jaqueline Kraft, Hauswirtschaft

Wohnen für Hilfe

Elena Drame, Dipl. Soziologin, WfH Landkreis und Stadt

Lisa Barth, Soziologin M.A., WfH Stadt

Tamara Einsiedler, Sozialpädagogin B.A., WfH Stadt

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

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

Neue Mitarbeiterin in der Verwaltung

Wir begrüßen Thi-Sang Le

Sie wird mit 10 Stunden das Team des Seniorentreff Neuhausen in der Verwaltung unterstützen. Wir freuen uns, dass Frau Le in unser Team zurückkehrt. Einige von Ihnen kennen Frau Le vielleicht noch als Mitarbeiterin der Hauswirtschaft.

Herzlich willkommen im Team!

Haushaltslage der Stadt München

Was hat das mit uns und unserer Arbeit zu tun?

Der Landeshauptstadt München fehlen mehrere Milliarden Euro für einen ausgeglichenen Haushalt

Es muss deutlich gespart werden. Allein das Sozialreferat, das den Seniorentreff Neuhausen und „Wohnen für Hilfe“ Stadt bezuschusst, muss zukünftig 50 Mio. Euro einsparen.

Was bedeutet das für uns? Seit 2025 werden zusätzliche Ausgaben wie Mieterhöhungen, Kostensteigerungen, größere Anschaffungen nicht mehr übernommen. Deshalb sind wir mehr denn je auf sogenannte „Eigenmittel“ aus Spenden oder Erbschaften angewiesen. Jeder Euro hilft! Vielen Dank vorab.

Bankverbindung/Spendenkonto: BEINANDER e. V.

IBAN DE19 7002 0270 0662 4521 81, BIC HYVEDEMMXXX

Herzlichen Dank unseren UnterstützerInnen

Wir bedanken uns bei den Ehrenamtlichen für Ihre Zeit. Dieses Engagement erweitert und bereichert unser Angebot. Wir bedanken uns bei allen Spendenden, die uns seit Jahrzehnten helfen die Kosten für unsere Angebote bezahlbar zu halten. Dank an Sozialreferat München, den Landkreis München, SZ Gute Werke e.V., Bezirksausschuss 9, Seniorenbeirätin Ingeborg Staudenmeyer. Herzlichen Dank an die Stadtparkasse München, Filiale am Leonrodplatz. Dank auch an die Auszubildenden von Feinkost Käfer, die bei ihrer Veranstaltung „Azubis bewirten ihre Eltern“ Spenden für „Wohnen für Hilfe“ gesammelt haben. Dank an unseren Dachverband der Paritätische Oberbayern.

Wohnen für Hilfe - 30-jähriges Jubiläum

Kaum zu glauben, aber wahr!

Unser generationsübergreifendes Wohnangebot „Wohnen für Hilfe“ vermittelt seit dreißig Jahren erfolgreich Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt. 1996 wurde das Angebot mit ersten zaghaften Schritten gestartet und ist nun im Stadtgebiet und im Landkreis München tätig.

1.134 Wohnpaare wurden seither zusammengebracht (Stand 23.07.2026).

Am 22. Oktober gibt es von 16 bis 18 Uhr in den Räumen des Seniorentreff Neuhausen eine Gesprächsrunde zu „Wohnen für Hilfe“ mit Wohnpaaren, die über ihr Zusammenleben erzählen. Anschließend gibt es bei einem Sektempfang Zeit für Gespräche. Siehe Seite 19.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.



Vorstand im Gespräch 1x im Quartal

Ab Herbst findet der Austausch mit den Vorständinnen in gemütlicher Runde bei Kaffee oder Tee und Kuchen statt. Sie erfahren Aktuelles aus dem Seniorentreff, von Wohnen für Hilfe und aus dem Vereinsleben.

Bringen Sie bitte gerne Ihre Fragen, Anregungen und Wünsche mit.

Das nächste Treffen ist am 16. September um 14.30 Uhr. Siehe Seite 15.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Häkeln, Stricken oder Nähen für den Verein

! NEU !

Sie stricken, häkeln oder nähen gerne und haben keine Abnehmer oder 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.

Schmuck, Sterne, Accessoires basteln

! NEU !

Wir haben sehr viele Perlen geschenkt bekommen. Ab dem 8. September wollen wir gemeinsam mit Ihnen aus diesen Perlen Schmuck wie Ohrringe, Armbänder und Ketten herstellen, siehe Seite 27.

Wir freuen uns, wenn Sie kommen und uns in der Herstellung von Schmuck oder anderen Accessoires für unsere Basare unterstützen. Gerne können Sie gegen einen Obolus für sich selbst produzieren. Die Termine finden zweiwöchentlich im Rahmen der Handarbeitsgruppe statt.

Theaterworkshop zum Thema Alter

! NEU !

Wir wollen uns zwei Nachmittage kreativ mit dem „Alter“ beschäftigen. Was bedeutet das Älter werden für Sie persönlich? Gibt es überhaupt „die Alten“ und „die Jungen“? Am 14. und 28. September setzen wir uns dazu bei einem Theaterworkshop kreativ, mit Humor und Spaß auseinander. Wir wollen gemeinsam kurze Texte schreiben, Spiele ausprobieren und ins Improvisationstheater eintauchen. Siehe Seite 15.

Wir können, wenn wir wollen, unser erarbeitetes Programm bei der Veranstaltung am 1. Oktober zum „Internationalen Tag der älteren Menschen“ zeigen (siehe nächster Text).

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Tamara Einsiedler

Internationaler Tag der älteren Menschen

Bereits 1990 haben die Vereinten Nationen den 1. Oktober zum „Internationalen Tag für ältere Menschen“ erklärt. Sie wollen damit auf die Möglichkeiten und Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft aufmerksam machen.

Das ist ein Grund zum Zusammenkommen und Feiern - gemeinsam mit der Offenen Behindertenarbeit evangelisch in der Region München und dem VdK-Ortsverband Neuhausen-Nymphenburg. Siehe Seite 16.

Interkult Festival Neuhausen-Nymphenburg 2026

Vom 9. bis 23. Oktober findet in Neuhausen-Nymphenburg unter dem Motto „Vielfalt beginnt im Viertel“ wieder das Interkult Festival mit zahlreichen Veranstaltungen statt.

Wir beteiligen uns dieses Jahr mit drei Veranstaltungen. Siehe Seiten 18 und 19.

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 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“ aus Neuhausen 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 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, 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 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 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

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

VERANSTALTUNGEN

Mo 14./28.09. 14-16.30 Uhr Theaterworkshop

Theaterworkshop zum Thema Alter

Am 14. und am 28.09. setzen wir uns bei einem Theaterworkshop kreativ, mit Humor und Spaß mit dem Thema „Alter“ auseinander. Wir wollen gemeinsam kurze Texte schreiben, Spiele ausprobieren und ins Improvisationstheater eintauchen und gegebenenfalls am 01.10. aufführen. Siehe Seite 8.

Die Teilnahme an beiden Terminen ist gewünscht.

Kosten	keine
Anmeldung	gerne bis Fr 11.09.

Mi 16.09. 14.30 Uhr Gespräch mit dem Vorstand

Die Vorständinnen Frau Lockemann und Frau Franz freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Erfahren sie bei Kaffee, Tee und Kuchen Aktuelles zum Seniorentreff, zu Wohnen für Hilfe und zum Verein.

Die Vorständinnen freuen sich, wenn Sie Ihre Fragen, Ideen und Anregungen mitbringen.

Kosten	wer kann, gibt in die Spendenbox
Anmeldung	wegen der Kuchenplanung erwünscht bis Mo 14.09.

VERANSTALTUNGEN

Mi 23.09. 12.15 Uhr Kleines Oktoberfest

Seniorentreff-Wiesn - „Auf geht's BEINANDER“

Der Musiker Adam verwöhnt Sie mit seinem Akkordeon und einem bunten Programm aus bayerischer und traditioneller Volksmusik, internationaler Folklore und Liedern zum Mitsingen.

12.15 Uhr Wiesn-typisches Mittagessen
Kosten Essen 9 € (Ermäßigungen möglich) zzgl. Getränke

Anmeldung erforderlich bis Fr 18.09.

13 Uhr Zoran Adamoski spielt auf

14 Uhr Apfelstrudel und Kaffee

Kosten eigener Verzehr

14.30 Uhr weiter geht's mit der Musi

Do 01.10. 14 Uhr Musik und Kuchen

Den „Internationalen Tag der älteren Menschen“

wollen wir gemeinsam bei Musik und Kuchen feiern.

Gemeinsame Veranstaltung des Seniorenprogramm der OBA evangelisch in der Region München, Seniorentreff Neuhausen und dem VdK-Ortsverband Neuhausen-Nymphenburg.

Musik Peter und Luiza Grigoryan
Saxophon und Klavier

Ort Kult9, Blütenburgstraße 71, 1.OG

Kosten wer kann, gibt in die Spendenbox

Anmeldung gerne bis Mi 23.09. zur Kuchenplanung

Sa/So 10./11.10.

Kultüren im Seniorentreff

„Weniger ist mehr“

Die in Neuhausen lebende Sylvia Maria Janka, geboren in Apolda in Thüringen, aufgewachsen in Leipzig, arbeitet seit 1997 als Maskenbildnerin an den Münchner Kammerspielen. Bereits im Frühjahr 2023 und seit den Kultüren 2023 können ihre Arbeiten im Seniorentreff bestaunt, betrachtet und gekauft werden.



Öffnungszeiten Kultüren

Samstag 10.10., 14-19 Uhr

Sonntag 11.10., 12-18 Uhr

Konzert

Sonntag 11.10., 14 Uhr

Eine musikalische Weltreise von Dylan bis Mey

Es konnten wieder die beiden Musiker Ricardo Volkert und Alexander Rudyk für einen Auftritt bei uns gewonnen werden. Gemeinsam mit großer Freude, mit Können und Leidenschaft begeben sie sich auf eine musikalische Weltreise. Zu wunderbaren Hits und Evergreens gesellen sich Love & Peace Songs der Woodstock-Generation. Mitschunkeln-summen-singentzen willkommen!



Kosten wer kann, gibt in die Spendenbox

VERANSTALTUNGEN

Mo 12.10. 14-16 Uhr Interkult Festival

Internationale Tänze - gemeinsames Tanzen tut gut (s. S. 9)

Die Freude an der gemeinsamen Bewegung verbindet alle Kulturen. An diesem Nachmittag tanzen wir abwechslungsreiche Choreographien zu internationaler Musik. Alle können mitmachen. Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch einfach vorbei. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Anleitung	Gudrun Haas, Monika Keilberth Tanzleiterinnen für Tänze auf der Fläche und Tanzen im Sitzen (BVST e.V.)
Kosten	für Kaffee und Kuchen
Anmeldung	nur 15 Plätze, erforderlich bis Fr 09.10.

Fr 16.10. 15-18 Uhr Interkult Festival

Fest der Vielfalt am Gelände der Oase (siehe Seite 9)

Auf dem Gelände der Oase findet im Rahmen des Interkult Festivals ein buntes „Fest der Vielfalt“ statt. Es gibt Spielestationen, Musik-Darbietungen sowie ein buntes Essensangebot.

Der Seniorentreff ist mit einem offenen Singen unter der Leitung von Karina Zapryanova sowie einem gemeinsamen Boccia- Spielen dabei.

Ort	Oase, Hanebergstraße 14
Anmeldung	nicht erforderlich Kommen Sie einfach zahlreich vorbei. Gerne gehen wir zusammen dorthin (mit Bus, Fahrrad oder zu Fuß). Dafür melden Sie sich bitte an.

VERANSTALTUNGEN

Mi 21.10

14.30 Uhr

Interkult Festival

Lesung - Gedichte von Cengiz Dogu

gelesen von Lili Schlumberger-Dogu (siehe Seite 9)

Lili Schlumberger-Dogu liest Gedichte ihres verstorbenen Ehemannes Cengiz Dogu. Er musste aus politischen Gründen nach dem Militärputsch 1980 aus der Türkei nach Deutschland fliehen. Seine Gedichte spiegeln die Asyl-situation, die Liebe zu seinem Land und das Eintreten für fundamentale Menschenrechte. Entstanden in den 1990er Jahren.

Kosten

keine

Anmeldung

erwünscht, kommen Sie gerne spontan vorbei

Do 22.10.

16-18 Uhr

Gesprächsrunde

Gesprächsrunde zu Wohnen für Hilfe mit anschließendem Sektempfang

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums von Wohnen für Hilfe findet in den Räumlichkeiten des Seniorentreffs eine Gesprächsrunde mit Wohnpaaren, die über ihr Zusammenleben erzählen, statt. Anschließend gibt es bei einem - auch alkoholfreien - Sektempfang Zeit für Gespräche.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind. Siehe Seite 7.

Kosten

keine

Anmeldung

bis Mo 19.10. zur besseren Planung



VERANSTALTUNGEN

Mi 11.11. 14.30 -16.30 Uhr Geburtstagsfeier

Wir freuen uns, ab November wieder gemeinsam mit Ihnen quartalsweise Geburtstag zu feiern!

Es erwartet Sie ein nettes Überraschungsprogramm. Alle Geburtstagskinder, die zwischen September und Dezember dieses Jahres Geburtstag hatten, werden auf Kaffee und ein Stück Kuchen eingeladen. Alle anderen zahlen für Kaffee und ein Stück Kuchen 3 €.

Gestaltung Regina Schümann, Sigrid Urbanek
Anmeldung erwünscht bis Mo 9.11.

Do 19.11. 13.30-17 Uhr Basar und Kuchen

Zwei Tage vorweihnachtlich und winterlich im Seniorentreff

Kommen Sie wieder bei unserem Basar vorbei. Die Handarbeitsgruppe und andere haben gestrickt, gehäkelt, genäht und gebastelt. Sie finden Perlenschmuck, Täschchen, Weihnachtsdekoration, Socken, Mützen, Accessoires, Schals und vieles mehr. Zum Behalten oder Verschenken.

Basar 13.30-17 Uhr
Kaffee/Kuchen 14-16 Uhr

Fr 20.11. 11-16 Uhr Basar und Musik

Zwei Tage vorweihnachtlich und winterlich im Seniorentreff

Der Basar ist von 11 bis 16 Uhr geöffnet. Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Kaffee/Kuchen 14-14.30 Uhr
Kosten eigener Verzehr

VERANSTALTUNGEN

14.30 Uhr Vorweihnachtliche Musik vom Veeh-
Harfen-Ensemble „Herbst(Sait)losen“
Anmeldung für Kaffee, Kuchen, Konzert erforderlich

Sa/So 28./29.11. 11-18 Uhr Neuhauser Weihnachtstreiben

Wir sind mit einem Stand im Neuhauser TRAFÖ dabei

In nachbarschaftlich-familiärer Stimmung findet im
KULTUR IM TRAFÖ das diesjährige Weihnachtstreiben statt.
Am Samstag bietet der Seniorentreff von 15 bis 17 Uhr ein
Perlen- und Papiersterne basteln an.

Ort Stadtteilkulturzentrum Trafo
 Nymphenburger Straße 171a
Öffnungszeiten Sa und So jeweils von 11 bis 18 Uhr

So 13.12. 12.45-13.45 Uhr Chor loud and proud

Kommen Sie zur Sendlinger Bergweihnacht am Harras

Zum dritten Mal singt der Rock-Pop-Chor „loud and proud“
auf dem Sendlinger Weihnachtsmarkt. Sie hören rockige
Weihnachtslieder und Klassiker der Rock- und Pop-Musik.
Zum Harras kommen Sie mit der U6 und vielen Buslinien,
zum Beispiel Linie 53.

Di 15.12. 14 Uhr *★ Weihnachtsfeier**

BEINANDER sitzend stimmen wir uns auf Weihnachten ein

Bei Tee oder Kaffee, Plätzchen, Stollen und Lebkuchen hören
wir Musik und Geschichten zur Weihnachtszeit und singen

VERANSTALTUNGEN

gemeinsam. Der Frauenchor, unter der Leitung von Max Gürth, bereitet einen Beitrag vor.

Es gibt Kaffee, Glühwein und Stollen, später auch Würstel.

Kosten eigener Verzehr

Anmeldung bis Fr 11.12., begrenzte Platzzahl

Do 17.12. 14 Uhr * Weihnachtsfeier**

BEINANDER sitzend stimmen wir uns auf Weihnachten ein

Details siehe Seite 21, Di 15.12.

Es gibt Kaffee, Glühwein und Stollen, später auch Würstel.

Kosten eigener Verzehr

Anmeldung bis Fr 11.12., begrenzte Platzzahl

Di 30.12. 12.15 Uhr Sauerkrautessen

Sauerkraut zu Silvester soll den Geldbeutel im neuen Jahr zum Klingeln bringen

Wir kochen das traditionelle Sauerkrautessen mit Würstel und Kartoffelbrei.



Kosten für das Mittagessen 6,80 €

Anmeldung bis Mo 21.12. 90/begrenzte Platzzahl

Ab 13.30 Uhr gibt es bei Kaffee, Tee und Kuchen einen gemütlichen Jahresausklang mit Texten, Liedern mit Klavierbegleitung oder Spielen.

Kosten eigener Verzehr

Anmeldung bis Mo 28.12., begrenzte Platzzahl

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 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 Schlappchen, 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.

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

Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter

Nähere Infos siehe auf Seite 24 unter Montag Yoga 60+.

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

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	Kalender ab Seite 32
Gebühr	10 Einheiten 30 €
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	Kalender ab Seite 32
Kosten	eigener Verzehr
Anmeldung	erwünscht wegen besserer Planung

GRUPPENANGEBOTE

Fr	1x Monat	14 Uhr	Freizeit
----	----------	--------	----------

Spielenachmittag am zweiten Freitag im Monat

Bei Brettspielen, Schach oder Kartenspielen beinander sitzen, Spaß und Freude haben. Irmgard Lockemann freut sich auf Ihr Kommen.

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 und geratscht und ab dem 08. September auch gemeinsam Schmuck oder Sterne gebastelt (s. Seite 8).

Termine	Kalender ab Seite 32
Anmeldung	für neue Teilnehmende erwünscht

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.

Leitung	Tamara Einsiedler
Termine	Kalender ab Seite 32
Gebühr	2,50 € pro Teilnahme
Anmeldung	erforderlich, max. 8 Teilnehmende

GRUPPENANGEBOTE

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

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

Orientalischer Tanz Gruppe 2

Beschreibung und Details siehe oben Gruppe 1.



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

Frauenchor

Volkslieder, jahreszeitliche Lieder, Schlager und alpenländisches Liedgut.



Leitung	Max Gürth
Turnus	wöchentlich, außer in den Schulferien
Gebühr	3 € pro Teilnahme
Anmeldung	für neue Teilnehmende erforderlich

GRUPPENANGEBOTE

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

Rock-Pop-Chor loud and proud

Einstudiert werden Klassiker der Rockmusik und neue Hits.



Leitung	Karina Zapryanova
Turnus	wöchentlich
Gebühr	10 Einheiten 50 €
Anmeldung	für neue Teilnehmende erforderlich

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 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
Termine	Kalender ab Seite 32
Gebühr	3 € pro Teilnahme
Anmeldung	erforderlich, wegen begrenzter Plätze

GRUPPENANGEBOTE

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

Wünsche zum neuen Jahr

Wir wünschen Ihnen ein friedliches Weihnachtsfest und für das Jahr 2027 alles Gute, Gesundheit und Zuversicht. Wir freuen uns auf Ihr Kommen im neuen Jahr.

Ihr BEINANDER e. V.

Öffnungszeiten zwischen Weihnachten und Dreikönig

Wir sind auch „zwischen den Jahren“ für Sie da!

Von 10 bis 16 Uhr ist der Seniorentreff geöffnet am 21.12., 22.12., 23.12. sowie am 28.12., 29.12. und 30.12.

Geschlossen bleibt der Seniorentreff vom 31.12.25 bis 06.01.26.

Wie gewohnt sind wir wieder ab dem 07.01.26 von 9 bis 17 Uhr für Sie da.

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 32.

WOCHENÜBERBLICK GRUPPEN UND KURSE

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

			Seite
Montag			
10.00-11.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter		24
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter		24
15.45-17.15	Ganzheitliches Training für Körper und Seele		24
Dienstag			
09.30-10.30	Englisch für Ungeübte		30
09.45-10.35	Gleichgewichtstraining		25
10.45-11.35	Gleichgewichtstraining		25
11.45-12.35	Gleichgewichtstraining		25
15.30-16.45	Orientalischer Tanz Gruppe 1		28
17.00-18.15	Orientalischer Tanz Gruppe 2		28
17.00-18.00	Frauenchor		28
Mittwoch			
18.30-20.00	Rock-Pop-Chor loud and proud		29
Freitag			
11.00-12.00	Yoga 60+ Yoga kennt kein Alter		25

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

					Seite
01.	Di				
02.	Mi				
03.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier		29
04.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele		26
05.	Sa				
06.	So				
07.	Mo	14.00	Erzählcafé		26
08.	Di	14.00	Handarbeit		27
09.	Mi				
10.	Do				
11.	Fr	14.00	Spielenachmittag		27
12.	Sa				
13.	So				
14.	Mo	14.00	Theaterworkshop		15
15.	Di				
16.	Mi	14.30	Im Gespräch mit dem Vorstand		15
17.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier		29
18.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele		26
		13.30	Scleroderma Selbsthilfe		31
19.	Sa				
20.	So				
21.	Mo	14.00	Erzählcafé		26
22.	Di	14.00	Handarbeit		27
23.	Mi	12.15	Oktoberfest		16
24.	Do				
25.	Fr				
26.	Sa				
27.	So				
28.	Mo	14.00	Theaterworkshop		15
		19.00	English Open Evening		29
29.	Di				
30.	Mi				

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

				Seite
01.	Do	14.30	Musik zum „Internationalen Tag der älteren Menschen“	16
02.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele	26
03.	Sa		Tag der deutschen Einheit	
04.	So			
05.	Mo	14.00	Erzählcafé	26
06.	Di	14.00	Handarbeit	27
07.	Mi			
08.	Do			
09.	Fr	14.00	Spielnachmittag	27
10.	Sa	14.00	Kultüren Ausstellung	17
11.	So	12.00	Kultüren Ausstellung 14.00 Konzert	17
12.	Mo	14.00	Interkult-Festival - Internationale Kreistänze	18
13.	Di			
14.	Mi			
15.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier	29
16.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele	26
		13.30	Scleroderma Selbsthilfe	31
		15.00	Interkult-Festival - Fest der Vielfalt	18
17.	Sa			
18.	So			
19.	Mo	14.00	Erzählcafé	26
20.	Di	14.00	Handarbeit	27
21.	Mi	14.30	Interkult-Festival - Lesung	19
22.	Do	16.00	Feier 30 Jahre Wohnen für Hilfe	19
23.	Fr			
24.	Sa			
25.	So			
26.	Mo	14.00	Theatergruppe	27
		19.00	English Open Evening	29
27.	Di			
28.	Mi			
29.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier	29
30.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele	26
31.	Sa			

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

				Seite
01.	So	Allerheiligen		
02.	Mo	14.00	Erzählcafé	26
03.	Di	14.00	Handarbeit	27
04.	Mi			
05.	Do			
06.	Fr	13.30	Scleroderma Selbsthilfe	31
07.	Sa			
08.	So			
09.	Mo	14.00	Theatergruppe	27
10.	Di			
11.	Mi	14.30	Geburtsstagsfeier	20
12.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier	29
13.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele	26
		14.00	Spielnachmittag	27
14.	Sa			
15.	So			
16.	Mo	14.00	Erzählcafé	26
17.	Di	14.00	Handarbeit	27
18.	Mi			
19.	Do	13.30	Basar 14.00-16.00 Kaffee und Kuchen	20
20.	Fr	10.00	Basar	20
		14.00	Veeh-Harfen-Ensemble „Herbst(Sait)losen“	20
21.	Sa			
22.	So			
23.	Mo	14.00	Theatergruppe	27
24.	Di			
25.	Mi			
26.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier	29
27.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele	26
28.	Sa	11.00	bis 18.00 Weihnachtsmarkt im Trafo	21
29.	So	11.00	bis 18.00 Weihnachtsmarkt im Trafo	21
30.	Mo	14.00	Erzählcafé	26
		19.00	English Open Evening	29

Veranstaltungen und nicht wöchentlich stattfindende Gruppen

				Seite
01.	Di	14.00	Handarbeit	27
02.	Mi			
03.	Do			
04.	Fr	13.30	Scleroderma Selbsthilfe	31
05.	Sa			
06.	So			
07.	Mo	14.00	Theatergruppe	27
08.	Di			
09.	Mi			
10.	Do	14.00	Offenes Liedersingen mit Klavier	29
11.	Fr	10.00	Gedächtnisspiele	26
		14.00	Spielnachmittag	27
12.	Sa			
13.	So	12.45	bis 13.45 Rock-Pop-Chor singt beim Sendlinger Weihnachtsmarkt	21
14.	Mo	14.00	Erzählcafé	26
		19.00	English Open Evening	29
15.	Di	14.00	Weihnachtsfeier	21
16.	Mi			
17.	Do	14.00	Weihnachtsfeier	22
18.	Fr			
19.	Sa			
20.	So			
21.	Mo			
22.	Di			
23.	Mi			
24.	Do		Heiligabend	
25.	Fr		1. Weihnachtsfeiertag	
26.	Sa		2. Weihnachtsfeiertag	
27.	So			
28.	Mo			
29.	Di			
30.	Mi	12.15	Sauerkrautessen	22
31.	Do		Silvester	

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