

Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Programm September - Dezember 2026



Eine Einrichtung der Caritas Fürstenfeldbruck – offen für alle im
Seniorenhaus am
Kolpingweg 2, 82223 Eichenau
Telefon: 08141 / 80229
Träger: Caritasverband der Erzdiözese München
und Freising e.V.



Liebe Seniorinnen und Senioren in Eichenau und Umgebung!

Die **Senioren Begegnungsstätte** heißt Sie auch nach der **Sommerpause** wieder recht **herzlich willkommen**. Hoffentlich konnten Sie den Sommer in vollen Zügen genießen, haben Licht und Sonne getankt und können sich jetzt auf den Herbst und den Winter freuen.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie wieder zu unseren **Angeboten, Veranstaltungen** und nun auch wieder zu dem **Sonntags-Café** begrüßen zu dürfen. Am 11. Oktober, 22. November und 20. Dezember findet das **Sonntags-Café** statt.

Jeder kennt **Mozart, Beethoven** oder **Vivaldi**. Aber wer hat schon von **Hasse** gehört? Kommen Sie zu unserem **informativen und lebendigen Vortrag** am **4. November** und erweitern Sie Ihr **musikalisches Wissen**.

Im **Alltag** gibt es viele Gedanken, Erinnerungen und Eindrücke. Umso wohltuender ist es, sich selbst zwischendurch eine **kleine Pause** zu schenken. Tauchen Sie am **Dienstag, dem 29. September und/oder am Dienstag, dem 24. November von 14:00 – 15:00 Uhr** in eine **meditative Klangreise** ein und bringen Sie Ihren Körper und Geist zur Ruhe.

Sanfte Klänge von **Klangschalen** und anderen **Klanginstrumenten**, zum Teil begleitet mit Worten, erfüllen den Raum mit warmen, ruhigen Schwingungen. Wir laden Sie dazu ein, loszulassen, den Atem fließen und sich von den Klängen tragen zu lassen.

Oft entsteht dabei ein **Gefühl** von **innerer Ruhe** und **Geborgenheit**. Die Klangreise kann bequem und entspannt im **Liegen** oder auch auf einem **Stuhl sitzend** erlebt werden – so, wie es für Sie angenehm ist.

Im Bereich der **Digitalen Medienwelt Eichenau** bieten wir neben dem **Offenen Computer-Treff** der regelmäßig freitags von 9 – 12 Uhr stattfindet, auch eine **Smartphone Sprechstunde** an. Hierbei unterstützen wir Sie in einer **Eins-zu-eins-Beratung**, Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren Laptop kennenzulernen, zu nutzen und sicher damit umzugehen.

Die **Smartphone Sprechstunde** findet in der Regel am **1ten Montag im Monat** von **14:00 – 15:30 Uhr** in der Senioren Begegnungsstätte statt.

Nähere Informationen zu unseren Angeboten der Digitalen Medienwelt finden Sie ab Seite 27.

Unter professioneller Anleitung von Frau Susanne Sommer haben Sie am **2ten Dezember** von **14:30 – 16:00 Uhr** die Möglichkeit, Ihr eigenes **weihnachtliches Gesteck** aus Tannengrün und natürlichen Materialien **selbst zu gestalten**. In gemütlicher Atmosphäre entstehen mit viel Freude und individuellen Ideen **wunderschöne Dekorationen für die Adventszeit**. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Spaß am Gestalten steht im Mittelpunkt.

Kommen Sie sehr gerne zu unserem **Adventlichen Nachmittag** am Mittwoch, dem **16. Dezember** von 14:00 – 16:00 Uhr. Bei **Glühwein, Punsch** und **Plätzchen** sorgen **lustige und anrührende Geschichten**, untermalt von **weihnachtlicher Musik**, für eine stimmungsvolle **Adventsatmosphäre**.

Für alle **Bewegungsbegeisterte** und **Interessierten**, die ihren gesamten Organismus positiv unterstützen möchten, bieten wir nach wie vor diverse **Sportkurse** und **Reha-Gymnastik** an.

Der **Einstieg** in die meisten **Sport- und Rehakurse** ist auch **nach Kursbeginn möglich**.

Wir wünschen Ihnen einen **wunderschönen Herbst** und eine **angenehme Winterzeit** und freuen uns auf Sie!

Ihre Antonia Hunger und Silvia Dörr

Leitung der Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Die SBS wird unterstützt von
Gemeinde Eichenau
Förderverein KAV Eichenau e.V.
Kath. Pfarrei Zu den Hl. Schutzengeln
Caritas Fürstenfeldbruck
Bürgerstiftung Lkr Fürstenfeldbruck
„Seniorenhilfe Sonnenstrahl“
Geschwister Lautenbacher Stiftung
St. Antonius Stiftung
Ein herzliches Dankeschön an unsere Unterstützer!

Um unser Programm weiterhin anbieten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns finanziell unterstützen und sagen, jetzt schon Vielen Herzlichen Dank!!

Bank für Sozialwirtschaft München
Kontoinhaber: Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
IBAN: DE30 7002 0500 8850 0007 08
Stichwort: Seniorenbegegnungsstätte Eichenau 442910

Inhalt

Inhalt.....	4
September 2026	6
Oktober 2026.....	7
November 2026.....	8
Dezember 2026	9
Ehrenamtliches Engagement.....	13
Sport- und REHA Kurse	14
Kursangebote	14
REHA-Sportangebote.....	16
Regelmäßige Treffen	19
Sonntags-Café.....	19
Montagstreff - Spielenachmittag	19
Offene Sprechstunde „Seelische Gesundheit“	20
Gemeinsames Mittagessen mit Marlies Kolbe.....	20
Internationale Kreistänze.....	21
Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz	22
Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	23
Singen mit Frau Gemperlein.....	23
Radtouren.....	24
Digitale Medienwelt Eichenau.....	26
Offener Computer-Treff.....	26
Smartphone Sprechstunde	27
Frühstücks-Café	28
Frühstücks-Café – Fotopräsentation.....	29

Frühstücks-Café – Vortrag	29
Frühstücks-Café – Reisevideo	30
Frühstücks-Café – Weihnachtsfrühstück	30
Einzelne Veranstaltungen.....	31
Ausflug Weßlinger See mit Einkehr	31
Klangreise mit Klangschalen	32
Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung.....	33
Komponist Johann Adolph Hasse	34
Filmnachmittag mit Siegfried Weber.....	35
Kreativer Nachmittag - Weihnachtliches Gesteck	36
Adventlicher Nachmittag mit Siegfried Weber	37
Sonstiges	38
Kursinformationen	38
Fachstelle für pflegende Angehörige / Kompetenz-Zentrum Demenz	39
Impressum	40

1	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit	
2	Mi		
3	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
4	Fr		
5	Sa		
6	So		
7	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn 14:00 Uhr Smartphone Sprechstunde	37
8	Di		
9	Mi	09:30 Uhr Radtour	
10	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
11	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
12	Sa		
13	So		
14	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	38
15	Di		
16	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
17	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
18	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Fotopräsentation Namibia 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
19	Sa		
20	So		
21	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	39
22	Di		
23	Mi	09:40 Uhr Ausflug Weßlinger See	
24	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
25	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
26	Sa		
27	So		
28	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	40
29	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 14:00 Uhr Klangreise mit Klangschalen	
30	Mi	13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	

1	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
2	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
3	Sa	Tag der Deutschen Einheit	
4	So		
5	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn 14:00 Uhr Smartphone Sprechstunde	41
6	Di		
7	Mi	14:00 Uhr Akupressur zur Eigenbehandlung	
8	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
9	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
10	Sa		
11	So	14:00 Uhr Sonntagscafé	
12	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	42
13	Di		
14	Mi	09:30 Uhr Radtour 13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
15	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
16	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Vortrag 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
17	Sa		
18	So		
19	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	43
20	Di		
21	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises	
22	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
23	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
24	Sa		
25	So	Ende der Sommerzeit	
26	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	44
27	Di		
28	Mi	13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
29	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
30	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
31	Sa	Reformationstag	

November 2026

1	So	Allerheiligen	
2	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn 14:00 Uhr Smartphone Sprechstunde	45
3	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit	
4	Mi	14:00 Uhr Vortrag Eva Bader - Komponist Johann Adolph Hasse	
5	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
6	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
7	Sa		
8	So		
9	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	46
10	Di		
11	Mi	09:30 Uhr Radtour 13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
12	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
13	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Reisevideo	
14	Sa		
15	So		
16	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	47
17	Di		
18	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 14:00 Uhr Filmnachmittag mit Siegfried Weber – Glanzlichter Marokkos	
19	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
20	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
21	Sa		
22	So	14:00 Uhr Sonntagscafé	
23	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	48
24	Di	14:00 Uhr Klangreise mit Klangschalen	
25	Mi	13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
26	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
27	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
28	Sa		
29	So	1. Advent	
30	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	49

Dezember 2026

1	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit	
2	Mi	14:30 Uhr Kreativer Nachmittag – Weihnachtliche Gestecke	
3	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
4	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff	
5	Sa		
6	So		
7	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn 14:00 Uhr Smartphone Sprechstunde	50
8	Di		
9	Mi	13:45 / 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
10	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
11	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Weihnachtsfrühstück	
12	Sa		
13	So		
14	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	51
15	Di		
16	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 14:00 Uhr Adventlicher Nachmittag mit Siegfried Weber	
17	Do	10:15 Uhr Donnerstagsgruppe	
18	Fr	09:00 Uhr Offener Computer-Treff 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
19	Sa		
20	So	14:00 Uhr Sonntagscafé	
21	Mo		52
22	Di		
23	Mi		
24	Do	Heiligabend	
25	Fr	1. Weihnachtstag	
26	Sa	2. Weihnachtstag	
27	So		
28	Mo		53
29	Di		
30	Mi		
31	Do	Silvester	

Förderverein KAV Eichenau e.V.

Der Förderverein mit über 500 Mitgliedern unterstützt die ambulante Pflege und die Senioren Begegnungsstätte. Er ist auch Träger des Ökumenischen Besuchsdienstes, des Telefondienstes und der Ratschecke. Durch die Mitgliedsbeiträge werden Projekte und Veranstaltungen u.a. der Senioren Begegnungsstätte finanziell, ideell und praktisch unterstützt. Er stellt ein wichtiges Standbein für den Betrieb der Senioren Begegnungsstätte dar.

Werden Sie Mitglied und Unterstützer unseres Fördervereins. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30,- € im Jahr. Den Mitgliedsantrag können Sie online unter www.kav-eichenau.de/mitglied-werden finden oder direkt persönlich in der SBS abholen.

Als Mitglied des KAV erhalten Sie **50% Ermäßigung** auf unsere Kurse und Veranstaltungen und sind im Rahmen des REHA-Sportes unfall- und haftpflichtversichert über den BLSV.

Sie können auch durch Einzelspenden die Arbeit des Fördervereins und damit u.a. die Begegnungsstätte unterstützen.

Unsere Bankverbindung:

Förderverein KAV Eichenau e.V.
Sparkasse Fürstenfeldbruck
IBAN: DE37 7005 3070 0005 9433 37

Förderverein KAV Eichenau e.V.

Fasanstraße 32 in 82223 Eichenau
Tel: 0178 – 197 08 62
E-Mail: foerderverein@kav-eichenau.de





Gesprächsangebote des KAV

Mit uns kann man reden, denn wir sind offen für **Ihre** Gedanken, Gefühle, Sorgen und alles, was **Sie** bewegt. Wir hören **Ihnen** zu, unterhalten uns mit Ihnen und können – wenn **Sie** es wollen – vielleicht auch einen Ratschlag oder eine nützliche Information geben.

Wir sind Ehrenamtliche, die **Ihnen** Zeit, Aufmerksamkeit und Beachtung schenken wollen. Unter der Telefonnummer **(08141)-8886400** erreichen Sie einen bzw. eine von uns, an Werktagen zwischen 15 und 17 Uhr. Ein kostenloser und absolut vertraulicher Service.

Und wenn Sie **außerhalb dieser Zeiten** anrufen, können Sie – wenn Sie wollen - auf dem Anrufbeantworter Ihren Namen und Ihre Telefonnummer hinterlassen. Wir rufen Sie dann innerhalb von drei Tagen am Nachmittag zurück.

Mit unserer **Ratschcke** sind wir

- bei der Bäckerei-Café Fritz **donnerstags** von **10:00 – 12:00 Uhr**

anzutreffen.

Kommen Sie doch auf eine Tasse Kaffee vorbei. Wir sind normalerweise 10-15 Personen in wechselnder Besetzung. Alle sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Sie.

Dr. Ursula Bernhofer-Schied

Ökumenischer Besuchsdienst

Wenn **Sie** es wünschen, überbringen ehrenamtliche Mitglieder unseres Besuchsdienstes Glückwünsche des Vereins und der katholischen Gemeinde zu besonderen Anlässen und besuchen Menschen im Evangelischen Pflegezentrum Eichenau oder nach Absprache zuhause.



Möchten Sie diesen ebenfalls kostenlosen Service in Anspruch nehmen, dann lassen Sie es uns bitte wissen. Sie erreichen uns dazu unter der Mail-Adresse: foerderverein@kav-eichenau.de oder telefonisch unter **08141 8886400**.

Dr. Ursula Bernhofer-Schied

Tanja Kaludjerovic / Ferdinand Huber
t.kaludjerovic@kav-eichenau.de

Ehrenamtliches Engagement

Miteinander mehr möglich machen

Einer der wichtigsten Pfeiler der Senioren Begegnungsstätte sind die seit vielen Jahren sehr engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Unsere Helfer*innen sind wahre Helden des Alltags. Mit ihrer Zeit, ihrem Engagement und ihrer Herzlichkeit schaffen sie eine lebendige und positive Umgebung für unsere Besucher. Sie ermöglichen soziale Teilhabe, fördern das Miteinander und bereichern unser Programm enorm. Ihre Arbeit verdient unsere Anerkennung und Wertschätzung, denn ohne sie wäre das Angebot der Senioren Begegnungsstätte nicht dasselbe. Dafür ein herzliches Dankeschön dem gesamten Helferkreis.

Möchten auch Sie ein Teil des engagierten Helferkreises werden und unsere Senioren Begegnungsstätte unterstützen?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie sich einbringen können:

- Begleitung bei Ausflügen und Veranstaltungen
- Unterstützung bei kulinarischen Angeboten
- Organisation und Durchführung von Aktivitäten (Wanderungen, Ausflüge, Bewegungsangebote, Basteln, Tanzen, Kreative Angebote usw...)
- Unterstützung bei Festen/besonderen Veranstaltungen
- Hilfestellung im Umgang mit Digitalen Medien
- Unterstützung bei administrativen Aufgaben

Darüber hinaus sind Ihre Ideen und Ihr Engagement herzlich willkommen, um neue Aktivitäten und Angebote zu entwickeln, die unseren Besuchern Freude bereiten.

Egal ob Sie ein paar Stunden pro Woche oder pro Monat zur Verfügung haben, jeder Beitrag ist von unschätzbarem Wert. Wenn Sie also Zeit und Lust haben die Senioren Begegnungsstätte zu bereichern dann freuen wir uns sehr auf Ihre Kontaktaufnahme.

Ansprechpartner: Antonia Hunger

Kolpingweg 2, 82223 Eichenau

Tel.: 08141 80229 oder per Email: antonia.hunger@caritasmuenchen.org

Sport- und REHA Kurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
Tai-Chi /Qigong 09:15 – 10:15 Uhr	REHA-Gymnastik Osteoporose 09:00 – 09:45 Uhr	REHA-Sport Rücken fit 09:00 – 09:45 Uhr	Mobilitäts- und Faszientraining 08:45 – 09:45 Uhr
Pilates 10:30 – 11:30 Uhr	REHA-Gymnastik Osteoporose 10:00 – 10:45 Uhr	REHA-Sport Rücken fit 10:00 – 10:45 Uhr	
Qi Gong 11:45 – 12:45 Uhr	Gymnastik im Sitzen 11:00 – 11:45 Uhr	Internationale Kreistänze - Anfänger 13:45 – 14:45 Uhr / 14-tägig	
	REHA Sport Orthopädie 12:00 – 12:45 Uhr	Internationale Kreistänze - Fortgeschritten 15:00 – 16:00 Uhr / 14-tägig	
		REHA-Osteoporose 16:45 – 17:30 Uhr	
		REHA-Sport am Abend 17:45 – 18:30 Uhr	

Kursangebote

Tai Chi/Qi Gong

Mit langsamen, aufmerksamen Bewegungen stärken wir das Einheitsgefühl unseres Körpers. Die entspannenden, fließenden Bewegungen im Stehen und Gehen fördern die Balance und das Gleichgewicht. Mit Atemübungen in der Bewegung werden die Vorstellungskraft und die Konzentration verbessert. Körper, Seele und Geist werden gleichzeitig trainiert.

Die Übungen stammen aus dem Qigong und Tai Chi. Tai Chi ist eine alte, entspannende Heilgymnastik, die unsere Selbstheilungskräfte und das Wohlbefinden fördert. Es sind keine Voraussetzungen notwendig. Bequeme Sportkleidung empfehlenswert.

Kursleiter: Alois Krieg

Kursgebühr: 77,00 € / 38,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine montags 11x: 09:15 – 10:15 Uhr

14., 21., 28. September; 12., 19., 26. Oktober;

09., 16., 23. November; 14., 21. Dezember

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es schult das Zusammenspiel von Haltung und Balance. Die Bewegungen bringen Körper und Geist in Einklang, da sie sehr präzise ausgeführt werden. Die besondere Form des Bauch- und Rückenmuskelttrainings stabilisiert unsere Körpermitte und Tiefenmuskulatur.

Die spezielle Atemtechnik unterstützt die Dehn- und Kräftigungsübungen. Unser Körpergefühl verbessert sich. Wir stärken unseren Körperstützapparat und beugen Haltungsschäden vor. Die Übungen finden im Stehen und im Sitzen, beziehungsweise im Liegen auf der Matte statt. Als Hilfsmittel werden Ball und Tubes (Zugbänder) eingesetzt.

Bitte bequeme Sportkleidung und evtl. leichte Gymnastikschuhe oder Socken mitbringen, sowie ein kleines Handtuch, ggf. etwas zum Trinken.

Kursleiter: Petra Pagel

Kursgebühr: 84,- € / 42,- € für KAV-Mitglieder

Kurstermine montags 12x: 10:30 – 11:30 Uhr

14., 21., 28. September; 05., 12., 19., 26. Oktober;

02., 09., 16., 23., 30. November

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte Form der chinesischen Heilgymnastik mit Entspannungstechnik, die unsere Selbstheilungskräfte aktiviert. Die einfachen Bewegungen können im Stehen und Sitzen ausgeführt werden. Die fließenden, langsamen Bewegungen verbinden Atmung und Vorstellungskraft und helfen den Alltag zu Entschleunigen. Den Abschluss bildet eine kleine Entspannungseinheit. Wir regenerieren uns und stärken unser Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte bequeme Alltagskleidung und evtl. leichte Gymnastikschuhe oder Socken mitbringen.

Kursleiter: Petra Pagel

Kursgebühr: 84,- € / 42,- € für KAV-Mitglieder

Kurstermine montags 12x: 11:45 – 12:45 Uhr

14., 21., 28. September; 05., 12., 19., 26. Oktober;

02., 09., 16., 23., 30. November;

Gymnastik im Sitzen

Diese Stunde ist für alle geeignet, denen das Gehen nicht mehr so leichtfällt, die aber gerne in geselliger Runde nicht nur für ihren Körper, sondern auch für Geist und Seele etwas tun möchten. Im fröhlichen Miteinander werden die Muskeln mit Kleingeräten vorwiegend im Sitzen gekräftigt. Beweglichkeit, Koordination und Reaktion werden durch abwechslungsreiche Übungen und kleine Spiele ebenso geschult wie das Gleichgewicht. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Und das alles steht unter dem Motto „Lachen ist gesund“.

Kursleiter: Peivand Farsad

Kursgebühr: 91,- € / 45,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine dienstags 13x: 11:00 – 11:45 Uhr

15., 22., 29. September; 13., 20., 27. Oktober;

10., 17., 24. November; 01., 08., 15., 22. Dezember

Mobilitäts- & Faszientraining

Unser Mobilitätstraining kombiniert gezielte Übungen, um die Beweglichkeit und Flexibilität zu fördern, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In Kombination mit Faszientraining aktivieren und dehnen wir das Bindegewebe, um die Körperhaltung zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen.

Für die Teilnahme ist eine gewisse Grundkraft und -Mobilität erforderlich, da viele Übungen auf dem Boden durchgeführt werden

Kursleiter: Nina Dörr

Kursgebühr: 112,- € / 56,00 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine donnerstags 16x: 08:45 – 09:45 Uhr

03., 10., 17., 24. September; 01., 08., 15., 22., 29. Oktober;

05., 12., 19., 26. November; 03., 10., 17. Dezember

REHA-Sportangebote

Wichtige Infos zu unseren Rehasport-Kursen

- **Teilnahme mit Verordnung:** Grundlage ist die vom Arzt ausgestellte Rehasport-Verordnung (Muster 56). **Wichtig:** Je nach Ihrer Krankenkasse muss diese Verordnung vor dem ersten Training noch von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Bei vielen Kassen entfällt dieser

Schritt bereits und Sie können sofort starten. Für Sie ist die Teilnahme mit Verordnung komplett **kostenfrei**.

- **Für Selbstzahler offen:** Sie haben keine ärztliche Verordnung, möchten aber trotzdem etwas für Ihre Gesundheit tun? Alle Kurse stehen auch Selbstzahlern offen. (Preise siehe Kursbeschreibung)
- **Regelmäßigkeit:** Für den maximalen Therapieerfolg und zur Sicherung Ihres Kursplatzes wird eine regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt.

REHA Gymnastik bei Osteoporose

Bewegung ist das A und O für stabile Knochen. Durch gezieltes Training wird der Knochenaufbau angeregt. Dazu bieten wir ein vielfältiges Übungsprogramm an: Muskeltraining, Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen, Förderung der Reaktion und Koordination.

Unsere Übungen und kleine Spiele verbessern die Sturzreflexe und verringern das Sturzrisiko. Sie lernen andere von Osteoporose Betroffene kennen und können so auch wichtige Informationen austauschen.

Kursleiter: Reinhild Friederichs

Kursgebühr: 91,- € / 45,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine dienstags 13x:

Kurs I: 09:00 – 09:45 Uhr **Kurs II:** 10:00 – 10:45 Uhr

15., 22., 29. September; 06., 13., 20., 27. Oktober;

10., 17., 24. November; 01., 08., 15. Dezember

REHA Sport Orthopädie

Der Orthopädische Reha-Sport richtet sich an Menschen mit Schädigung des aktiven und passiven Bewegungsapparates aufgrund von Verletzungen, Operationen, Fehlbelastungen, Haltungsschäden, Erkrankungen etc.. Unter fachkundiger Anleitung trainieren Sie gezielt Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und lindern Schmerzen.

Kursleiter: Peivand Farsad

Kursgebühr: pro Termin 7,- € / 3,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine dienstags: 12:00 – 12:45 Uhr

15., 22., 29. September; 13., 20., 27. Oktober;

10., 17., 24. November; 01., 08., 15., 22. Dezember

REHA-Sport Rücken fit

Wir trainieren Stoffwechsel, Koordination, Kraft, Flexibilität, Haltung und geben der Dehnung viel Raum. Wir nehmen uns Zeit für Atemübungen. Mit ansprechender Musik und Spaß in der Gruppe wollen wir ein neues Körperbewusstsein aufbauen und uns wieder fit für den Alltag machen. Den Abschluss bildet eine kleine Entspannungseinheit.

Kursleiter: Karin Kuschel

Kursgebühr: pro Termin 7,- € / 3,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine mittwochs:

Kurs I: 09:00 – 09.45 Uhr **Kurs II:** 10:00 – 10:45 Uhr

16., 23., 30. September; 07., 14., 21., 28. Oktober;

11., 18., 25. November; 02., 09., 16. Dezember

REHA Osteoporose

In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre Muskulatur, um Skelett und Wirbelsäule optimal zu stützen. Durch abwechslungsreiche Übungen verbessern Sie Ihre Balance, schulen Ihre Koordination und mindern so aktiv das Sturzrisiko im Alltag. Sanfte Mobilisation und alltagsnahe Tipps schenken Ihnen wieder mehr Sicherheit und Beweglichkeit.

Kursleiter: Peivand Farsad

Kursgebühr: pro Termin 7,- € / 3,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine mittwochs: 16:45 – 17:30 Uhr

16., 23., 30. September; 14., 21., 28. Oktober;

11., 18., 25. November; 02., 09., 16., 23. Dezember

REHA Sport am Abend

In diesem Kurs lernen Sie auf angenehme und effektive Weise, Ihren Rücken zu stärken. Es bietet den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Ziel ist die Förderung und Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Das Workout bietet ein funktionelles Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung und für die Beweglichkeit und Stretching.

Kursleiter: Peivand Farsad

Kursgebühr: pro Termin 7,- € / 3,50 € für KAV-Mitglieder

Kurstermine mittwochs: 17:45 – 18:30 Uhr

16., 23., 30. September; 14., 21., 28. Oktober;

11., 18., 25. November; 02., 09., 16., 23. Dezember

Regelmäßige Treffen

Sonntags-Café

Sonntag 1x im Monat

14:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 7,- € / 3,50 € als KAV-Mitglied

Leitung: Marlies Schmid

Tel.: 08141 71270

Anmeldung erbeten! Spätestens
DONNERSTAG vor dem Termin!

Termine:

Sonntag, 11. Oktober 2026

Gemütliches Beisammensein

Sonntag, 22. November 2026

Spielenachmittag

Sonntag, 20. Dezember 2026

Adventliches Zusammensein mit Frau
Gemperlein

Das Sonntags-Café bietet
Raum und Zeit für den
Austausch.

Es wird in einer gemütlichen
Runde bei leckerem Kuchen
und frisch aufgebrühten Kaffee
erzählt, zugehört, sich
kennengelernt, zusammen
gelacht und gemeinsam Zeit
verbracht.

Montagstreff - Spielenachmittag

Montag wöchentlich von 14:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Maria Laudahn und Ferdinand Huber

Sind Sie ein Freund unterhaltsamer
Gesellschafts-spiele? Dann kommen Sie in
unsere fröhliche Runde! Wir spielen Schafkopf,
Skat, Rommee, Mensch ärgere dich nicht,
Skibo. Sie können gerne auch Spiele mitbringen.



Es gibt Kaffee, Kaltgetränke, Kuchen und Butterbrezn zum kleinen Preis.

Offene Sprechstunde „Seelische Gesundheit“

Dienstag 1x im Monat von 13:00 – 15:00 Uhr im Büro der SBS

Beraterin: Stefanie Piscitelli

Wo: Büro der Senioren Begegnungsstätte, Kolpingweg 2, 82223 Eichenau

Termine:

Dienstag, 01. September 26

Dienstag, 29. September 26

Dienstag, 03. November 26

Dienstag, 01. Dezember 26

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, Hauptstraße 5,
82256 Fürstenfeldbruck, Tel.: 08141/32 07-8070,
E-Mail: spdi-fuerstenfeldbruck@caritasmuenchen.org

Die Sprechstunde ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren, die **seelische** und **psychische Probleme** haben, belastet sind, sich ängstigen oder verfolgt fühlen, oft niedergeschlagen oder einsam sind. Hier erhalten sie Informationen rund um das Thema seelische Gesundheit, Hilfe im Umgang mit ihren Belastungen oder seelischen Erkrankungen und bei der Bewältigung ihres Alltags.

Aber auch Angehörige (Verwandte, Freunde, Nachbarn) von verwirrten oder psychisch erkrankten älteren Menschen erfahren dort Rat und Hilfe im persönlichen Beratungsgespräch.

Die offene Sprechstunde ist für jedermann zugänglich und es braucht **keine Termine**; die Beratung ist **kostenfrei**, unterliegt der **Schweigepflicht** und kann auch **anonym** durchgeführt werden.

Gemeinsames Mittagessen mit Marlies Kolbe

Mittwoch 1x im Monat

Der Gesprächskreis mit Marlies Kolbe trifft sich an jedem 3. Mittwoch im Monat zu einem gemeinsamen Mittagessen in den Bürgerstuben Eichenau.

Folgende Termine sind vorgesehen:

Mittwoch, 16. September um 12:00 Uhr

Mittwoch, 21. Oktober um 12:00 Uhr

Mittwoch, 18. November um 12:00 Uhr

Mittwoch, 16. Dezember um 12:00 Uhr



Bitte bei Marlies Kolbe (Tel.: 08141/7413) für das Mittagessen anmelden!

Internationale Kreistänze

Uralte überlieferte Kreistänze, die vor allem in den Randgebieten Europas noch lebendig sind, machen Spaß! Sie begeistern mit ihrer zauberhaft vielfältigen Musik und ihren verschiedenen Rhythmen, erzählen zum Teil Geschichten, drücken immer Lebensgefühle aus.

Wir tanzen im Kreis einfache Schrittfolgen zu Melodien verschiedener Kulturkreise.

Kreistänze bieten einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag und bereiten Freude und Entspannung.

Mittwoch, 14-tägig von 13:45 – 14:45 Uhr: Anfänger

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Mittwoch, 14-tägig von 15:00 – 16:00 Uhr: Fortgeschrittene

Vorkenntnisse erforderlich

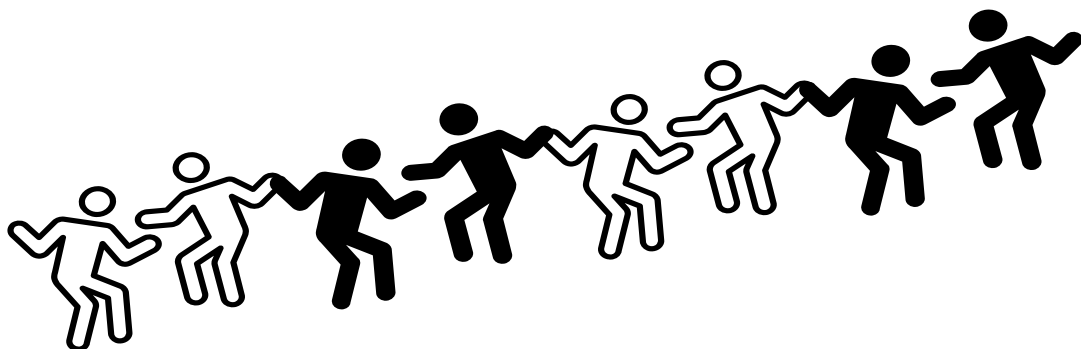
Termine 7x mittwochs:

16., 30. September; 14., 28. Oktober; 11., 25. November;
09. Dezember

Kursleitung: Eva Bader

Kosten: 35,- € / 17,50 € als KAV-Mitglied

Anmeldung erbeten!



Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz

Montag (in der evangelischen. Kirche) von 10:00 – 14:00 Uhr und
Donnerstag (in der Senioren Begegnungsstätte) von 10:15 – 14:15 Uhr

Das Gruppenangebot richtet sich primär an Menschen mit leichten bis mittelschweren kognitiven Einschränkungen.

Ein Angebot, das an die Bedürfnisse demenziell erkrankter Menschen angepasst ist.

Wir beginnen jeweils um 10:00/10:15 Uhr mit wechselndem Programm, essen gemeinsam zu Mittag und beenden die Gruppe um 14:00/14:15 Uhr.

Die Begleitung durch den Vormittag findet durch geschultes Personal statt. Es werden mehrere Mitarbeiter gleichzeitig für die Teilnehmer da sein.

Unser Ziel ist es pflegende Angehörige zu entlasten und ihnen zeitliche Freiräume zu schaffen.

Für die Teilnehmer soll die Gruppe Abwechslung, Anregung, Bewegung und Beschäftigungsmöglichkeit bieten.

Leitung: Stefica Müller **Anmeldung erforderlich** Tel.08141/320736



Gesprächskreis mit Marlies Kolbe

Donnerstag 1x im Monat

15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Marlies Kolbe

Tel.: 08141/7413, Anmeldung nötig!

Um eine Spende von 2 Euro wird gebeten.

Die Treffen finden, wenn nichts Anderes angegeben ist, in der Senioren Begegnungsstätte, Kolpingweg 2 statt.

Termine:

Donnerstag, 03. September 2026
Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 01. Oktober 2026
Spielenachmittag

Donnerstag, 05. November 2026
Filmnachmittag

Donnerstag, 03. Dezember 2026
Adventsfeier

Singen mit Frau Gemperlein

Freitag 1x im Monat

15:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Frau Gemperlein

Keine Anmeldung nötig.

Termine:

Freitag, 18. September 2026

Freitag, 16. Oktober 2026

Freitag, 20. November 2026

Freitag, 18. Dezember 2026



Radtouren

#	Datum	Tour
1	11. März 2026	Auf Schleichwegen zum Olympiagelände Evtl. mit Kirschbaumblüte
2	8. April 2026	Über Maisach und Moorenweis nach St. Ottilien <i>Rückfahrt mit S-Bahn</i>
3	13. Mai 2026	Über Wiedenzhausen zum Kalvarienberg nach Wenigmünchen
4	10. Juni 2026	Über Schöngeising zum Freizeitgelände Mammendorf mit Bademöglichkeit
5	8. Juli 2026	Über die Reismühle (Gauting) zum Gasthaus Forst Kasten
6	12. August 2026	Über Erdweg und Kalvarienberg nach Altomünster <i>Rückfahrt mit S-Bahn</i>
7	9. September 2026	Über den Pasinger Stadtpark entlang der Würm zur Eisenkapelle und zum Lußsee
8	14. Oktober 2026	Über Grafrath und Naturbeobachtungsturm nach Landsberied
9	11. November 2026	Mit dem Ammer-Amper-Radweg nach Dachau und entlang der Maisach zum Fußbergmoos



Zu allen Touren

Termine	- Die Touren finden im Regelfall am 1. Mittwoch des Monats statt. Achtung: Es gibt Ausnahmen! - Start ist um 09:30 an der Senioren-Begegnungsstätte in Eichenau, Kolpingweg 2 Bei Regen, Sturm, Schnee und Eis entfällt die Tour.	
Teilnahme	Alle sind willkommen, die an einer gemütlichen Radtour teilnehmen möchten und fit sind für 50 km in moderatem Tempo. - Es besteht Helmpflicht. - Das Fahrrad muss der StVO entsprechen. - Die Mitnahme eines Mobiltelefons wird empfohlen.	
Route	- Die Route verläuft auf verkehrsarmen Straßen, Kieswegen, Feld und Waldwegen. Eine profilierte Bereifung ist erforderlich. - Die im Aushang angegebene Tour ist nicht verbindlich. Sie kann aus aktuellem Anlass (z.B. Baustellen / Wetterlage) geändert werden.	
Pausen	- Mittag Einkehr in ein Restaurant / 1,5 Std - Kaffeepause am Nachmittag (sofern möglich) - Bei Touren mit Badepause (30 Min.) entfällt evtl. die Kaffeepause	
Rückkehr	Ca. 16 Uhr	
Leitung	Planung & Tourenführung Werner Müller 0172-8210244	Schlussfahrer Im Regelfall Dieter Gugel 01578-7217011
Entfernung	Zwischen 45 und 50 Km	
Räder	Alltags- und Treckingräder ohne oder mit e-Antrieb / Profilierte Reifen	
Tickets	Fahrtkosten bei S-Bahn-Nutzung übernimmt jede*r selbst.	
Gebühr	3,- € bzw. 1,50 € für Mitglieder des KAV-Fördervereins	



Offener Computer-Treff

Smartphone, PC und Internet.
PC-Stammtisch

Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Digitale Medienwelt Eichenau bietet seit vielen Jahren allen interessierten Seniorinnen und Senioren Treffen in der SBS an, um gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu unterstützen und um sich bei technischen oder anwendungsbezogenen Fragen im Bereich Smartphone, Tablet, PC und Internet mit den Betreuern zu beraten und Hilfe zu bekommen.

Das Angebot richtet sich an Einsteiger, aber auch erfahrene Nutzer der Digitalen Medien.

Die Treffen finden freitags an den nachfolgend genannten Terminen statt. Für manche Treffen sind auch Kurzvorträge geplant.

11., 25. September; 02., 09., 23., 30. Oktober; 06., 20., 27. November; 04., 18. Dezember

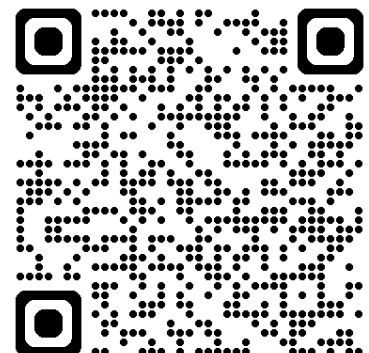
Alle Informationen zu Terminen und Vortragsthemen finden Sie unter:
www.dmw-eichenau.de

Auf der Webseite können Sie sich für einen Newsletter anmelden, um regelmäßig informiert zu werden.

Bei akuten Problemen mit dem PC, Tablet oder Smartphone können Sie sich auch aus der Ferne beraten oder helfen lassen. Wenden Sie sich per E-Mail an die Betreuer unter: hilfe@dmw-eichenau.de

Das Offene Treffen der Digitalen Medienwelt Eichenau ist für alle Interessierten zugänglich und wird ehrenamtlich betreut.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Smartphone Sprechstunde

Montags 1x im Monat 14:00 – 15:30 Uhr

Wir unterstützen Sie in einer **Eins-zu-eins-Beratung**, Ihr **Smartphone**, **Tablet** oder Ihren **Laptop** kennenzulernen, zu nutzen und sicher damit umzugehen.

- Wie kann ich Nachrichten auf WhatsApp schreiben?
- Wie mache ich Fotos und Videos und wie kann ich es verschicken?
- Wie kann ich Apps bzw. Programme installieren?
- Wie erstelle ich eine E-Mail-Adresse und wie nutze ich diese?

Diese und viele weitere Fragen können in der Smartphone Sprechstunde geklärt werden.

Die Smartphone Sprechstunde findet in der Regel am **1ten Montag im Monat** von 14:00 – 15:30 Uhr in der Senioren Begegnungsstätte statt.

Herr Günter Kaindl freut sich auf Ihren Besuch.

Momentan können wir dieses Angebot nur für Geräte, die mit Android oder Microsoft Betriebssystem laufen anbieten.

Die Beratung kostet pro Termin (30 Minuten) **8,- € bzw. 4,- € für KAV-Mitglieder**. Eine **Anmeldung** im Büro der Senioren Begegnungsstätte ist **erforderlich**.



Frühstücks-Café

Austausch – Aktion – Genuss

Wir treffen uns in der Regel 1x monatlich Freitagvormittags zu einem gemeinsamen leckeren Frühstück.

Jedes Frühstücks-Café wird von einem abwechslungsreichen Programm umrahmt.

Leitung: Antonia Hunger

Kosten: 9,- € / 4,50 € für KAV-Mitglieder

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss IMMER der Mittwoch (14:00 Uhr) vor dem Frühstückstermin. Bitte den Anmeldeschluss unbedingt beachten.

Anmeldung bitte per Telefon: 08141 80229,

per E-Mail: antonia.hunger@caritasmuenchen.org oder persönlich im Büro der SBS



Frühstücks-Café – Fotopräsentation

Freitag, 18. September 2026 um 09:00 Uhr: Fotopräsentation - Namibia

Namibia - ein faszinierendes Land:

Weite, Wüste, Wasser, Wildnis und noch viel mehr gibt es im Süden Afrikas zu entdecken. Von ihrer kleinen Erlebnisreise mit dem rollenden Hotel berichtet Barbara Neider mit einer Fotopräsentation.



Frühstücks-Café – Vortrag

Freitag, 16. Oktober 2026 um 09:00 Uhr: Vortrag

„Gesund ernähren – langsamer altern“

Wir alle wollen lange leben und dabei möglichst gesund bleiben. 80% der Erkrankungen sind ernährungsbedingt.

Was können wir tun, um die komplexe biochemische Fabrik unseres Körpers auch im Alter effektiv arbeiten zu lassen?

Gesund Essen: fürs Immunsystem – für ein fittes Gehirn – für den Zellschutz – für freie Blutbahnen – fürs Antiaging -Programm...

Der Vortrag zeigt nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen das Basiswissen für gute Ernährung auf - die zudem viel Genuss bereitet.

Kurzportrait der Referentin: Irmgard Anna Hausmann M.A.

Kunstorientiertes Coaching – Beratung und Systementwicklung

Dipl. Ing. (FH) Physik u. Informationstechnologie sowie Master of Arts M.A. für kunstorientiertes Coaching und Innovative Veränderungsprozesse. Langjährig tätig im Management eines Internationalen Großkonzerns.

Lebenslanges Lernen ist meine Leidenschaft.



Frühstücks-Café – Reisevideo

Freitag, 13. November 2026 um 09:00 Uhr: Reisevideo

Flusskreuzfahrt auf Saône & Rhône – Von Lyon zum Mittelmeer

Heute nimmt uns Horst Heuschneider auf seine Flusskreuzfahrt im Jahr 2023 mit. Erleben Sie den zauberhaften Süden Frankreichs vom Wasser aus!



Frühstücks-Café – Weihnachtsfrühstück

Freitag, 11. Dezember 2026 um 09:00 Uhr:
Weihnachtsfrühstück

Heute dürfen wir Josef Hinreiner und Günter Wagenpfeil begrüßen.

Die zwei Musiker werden uns mit stimmungsvoller Saitenmusik das Weihnachtsfrühstück verschönern.



Einzelne Veranstaltungen

Ausflug Weißlinger See mit Einkehr

Mittwoch, 23. September 2026 von 09:40 Uhr

Begleiten Sie uns auf einen wunderschönen Ausflug im goldenen Frühherbst! Ende September, wenn sich die Blätter der Bäume langsam bunt färben und die Luft herrlich klar wird, besuchen wir den idyllischen Weißlinger See. Als kleinster See des Fünfseenlandes besticht er durch seinen ganz besonderen Charme und seine ruhige Atmosphäre.

Die Anreise gestalten wir gemeinsam und entspannt mit dem Bus und der S-Bahn. Nach der Ankunft spazieren wir auf dem flachen Uferweg einmal um den See (Länge ca. 2 Kilometer). Unterwegs bieten sich immer wieder traumhafte Ausblicke auf das glitzernde Wasser, die historische Pfarrkirche am Nordufer und die malerische Natur. Das entspannte Gehtempo richtet sich ganz nach den Teilnehmern.

Zur Mittagszeit kehren wir in ein gemütliches Café ein, wo wir gemeinsam essen und uns stärken können. In entspannter Atmosphäre bleibt Zeit für gute Gespräche und einen angenehmen Ausklang unseres Ausflugs.

Treffpunkt: Mittwoch, 23. September um 09:40 Uhr an der Senioren Begegnungsstätte (Wir werden dann von hieraus mit dem Bus 860 und der S8 weiterfahren, Fahrtzeit bis nach Weißling ca. 1 Stunde) Rückfahrt zwischen 15:00/15:30 Uhr.

Achtung: Bei starkem Regen oder Sturm entfällt der Ausflug.

Leitung: Antonia Hunger

Kosten: 7,- / 3,50 € als KAV-Mitglied + Fahrkarte für Bus und Bahn

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: Mi, 16.09.26



Klangreise mit Klangschalen

Dienstag, 29. September 2026

14:00 – 15:00 Uhr

Dienstag, 24. November 2026

14:00 – 15:00 Uhr

Klangreise – Eine Meditative Entspannung zum Wohlfühlen

Im Alltag gibt es viele Gedanken, Erinnerungen und Eindrücke. Umso wohltuender ist es, sich selbst zwischendurch eine kleine Pause zu schenken.

Bei dieser meditativen Klangreise dürfen Sie eintauchen, Körper und Geist zur Ruhe bringen und einfach den Moment genießen.

Sanfte Klänge von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten, zum Teil begleitet mit Worten, erfüllen den Raum mit warmen, ruhigen Schwingungen. Sie laden dazu ein, loszulassen, den Atem fließen zu lassen und sich von den Klängen tragen zu lassen.

Oft entsteht dabei ein Gefühl von innerer Ruhe und Geborgenheit. Die Klangreise kann bequem und entspannt im Liegen oder auch auf einem Stuhl sitzend erlebt werden – so, wie es für Sie angenehm ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einfach kommen, lauschen und entspannen

ACHTUNG: Kontraindikationen sind Epilepsie, Herzschrittmacher



Dozentin: Martina Müller

Kosten je Termin: 10,- € / 5,- € als KAV-Mitglied

Anmeldung nötig!

Anmeldeschluss Termin September: Mi, 23.09.26

Anmeldeschluss Termin November: Mi, 18.11.26

Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung

Mittwoch, 07. Oktober 2026 von 14:00 – 15:00 Uhr

Heute haben Sie wieder die Möglichkeit unter Anleitung von Frau Dr. Bernhofer-Schied einfach zu erlernende Akupressurpunkte kennenzulernen, die bei Migräne, Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Knie- und Hüftgelenksproblemen angewandt werden können. Nach einer kurzen Einführung zur Wirkungsweise der Akupressur/Akupunktur wird gezeigt, wie man sich selbst Linderung verschaffen kann durch Druck auf bestimmte Stellen des Körpers. Die Punkte werden dann auch am eigenen Körper geübt.

Bitte in lockerer Kleidung oder Trainingsanzug kommen.

Dozentin: Dr. Ursula Bernhofer-Schied

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Kosten: um eine Spende wird gebeten

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: Mi, 30.09.26



Komponist Johann Adolph Hasse

Mittwoch, 04. November 2026 von 14:00 – 16:00 Uhr, Vortrag

Im 18. Jahrhundert beherrschte ein geniales Ehepaar die musikalische Welt:

Johann Adolph Hasse und Faustina Bordoni

Er schrieb über 80 Opern, viele Arien auf die Stimme seiner Frau zugeschnitten, sowie Oratorien und Intermezzi.

Sie stand als Mezzosopranistin auf den bekannten Opernbühnen Europas.

Das Ehepaar Hasse-Bordoni glänzte am kurfürstlich-sächsischen Hof zu Dresden sowie königlich-polnischen Hof zu Warschau. Nach 35 Jahren gemeinsamen Schaffens beendeten sie ihre Karriere mit Ende des siebenjährigen Kriegs, die Staatskassen der Regenten waren leer. Das Ehepaar zog sich nach Venedig zurück.



Johann Adolf Hasse, der mit etlichen Empfehlungsschreiben dem jungen Mozart in Italien Tür und Tor öffnete, erlebte mit seiner Oper „*Ruggiero*“ eine empfindliche Niederlage gegen die Oper „*Ascanio en Alba*“ des Wolfgang Amadeus. Der Stern des „**Padre della Musica**“, wie Hasse genannt wurde, ging unter und ein Neuer tauchte auf. Der Lauf der Gestirne.

Eva Bader
Eichenau, Juli 2026

Referentin: Eva Bader

Kosten: 7,- € / 3,50 € als KAV-Mitglied (inklusive Kaffee und Kuchen)

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: Mi, 28.10.26

Filmnachmittag mit Siegfried Weber

Mittwoch, 18. November 2026 von 14:30 – 16:30 Uhr

Glanzlichter Marokkos – Wo Träume aus tausend und einer Nacht lebendig werden

Wir entdecken die faszinierende Vielfalt Marokkos in einer eindrucksvollen Videopräsentation. Die Reise führt von Casablanca über die Königsstädte Rabat und Fes bis in das farbenfrohe Marrakech. Den krönenden Abschluss bildet die unendliche Wüstenlandschaft der Sahara mit ihren goldenen Dünen und unvergesslichen Sonnenuntergängen.

Referent: Siegfried Weber

Kosten: 7,- € / 3,50 € als KAV-Mitglied
(inklusive Kaffee und Kuchen)

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: Mi, 11.11.26



Kreativer Nachmittag - Weihnachtliches Gesteck

Mittwoch, 02. Dezember 2026 von 14:30 – 16:00 Uhr

Unter professioneller Anleitung von Susanne Sommer haben Sie heute die Möglichkeit, Ihr eigenes weihnachtliches Gesteck aus Tannengrün und natürlichen Materialien selbst zu gestalten. In gemütlicher Atmosphäre entstehen mit viel Freude und individuellen Ideen wunderschöne Dekorationen für die Adventszeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – der Spaß am Gestalten steht im Mittelpunkt.

Leitung: Susanne Sommer

Kosten: 15,- Euro inklusive Material (zu entrichten bei der Anmeldung)

Treffpunkt: 14:20 Uhr vor der Senioren Begegnungsstätte. Wir gehen dann zusammen zum Atelier von Frau Sommer. Fußweg ca. 5 Minuten.

Anmeldung erforderlich! Höchstteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldeschluss: Mo, 23.11.26



Adventlicher Nachmittag mit Siegfried Weber

Mittwoch, 16. Dezember 2026 von 14:00 – 16:00 Uhr

Adventszauber - heiter und besinnlich

Bei Glühwein, Punsch und Plätzchen sorgen lustige und anrührende Geschichten, untermalt von weihnachtlicher Musik, für eine stimmungsvolle Adventsatmosphäre.

Referent: Siegfried Weber

Kosten: 7,- € / 3,50 € als KAV-Mitglied
(inklusive Plätzchen, Punsch)

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss: Mi,09.12.26



Kursinformationen

- **Anmeldung**

Für die meisten Kurse und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, per Telefon oder per E-Mail zu den Kursen und Veranstaltungen anmelden.

Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Kolpingweg 2, 82223 Eichenau

Tel: 08141 / 80229

seniorenbegegnungsstaette-kav@caritasmuenchen.org

Bürozeiten: Mo 09:00 – 12:00 Uhr

Mi 09:00 – 16:00 Uhr

Die Anmeldung zu den Kursen / Veranstaltungen ist verbindlich!

- **Kursgebühr und Teilnehmerzahl**

Die angegebenen Kursgebühren gelten, falls nicht anders angegeben, ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs auf Wunsch der Teilnehmer gegen eine entsprechend höhere Kursgebühr trotzdem stattfinden.

Die volle Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn ein angemeldeter Teilnehmer nicht zum Kurs erscheint oder ihn vorzeitig abbricht oder wegen Krankheit nicht an allen Kursterminen teilnehmen kann.

Ein späterer Kurseinstieg ist möglich. In diesem Fall ist die anteilige Kursgebühr zu entrichten.

Teilnehmer*innen mit geringem Einkommen können bei der Einrichtungsleitung eine Gebührenermäßigung beantragen. Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.

- **Bezahlung**

Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt durch Lastschrift. Die hierfür erforderlichen Unterlagen erhalten Sie bei der Kursanmeldung im Büro.

- **Haftung**

Die Teilnahme an allen Kursen, Gruppen und Veranstaltungen – auch außer Haus – erfolgt auf eigene Verantwortung.

Es kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Fachstelle für pflegende Angehörige / Kompetenz-Zentrum Demenz

Außensprechstunde in Eichenau - Senioren Begegnungsstätte

Die Fachstelle für pflegende Angehörige/Kompetenzzentrum für Demenz des Caritas-Zentrums in Fürstenfeldbruck gehört zu den über 100 Fachstellen im Bayerischen Netzwerk Pflege.

Unser Ziel ist es, ein auf Dauer angelegtes und Landkreisweites Angebot für pflegende Angehörige und andere, nicht erwerbsmäßig tätige Pflegepersonen sicherzustellen.

Unsere Angebote richten sich an:

- Pflegende Angehörige
- Pflegebedürftige
- Bekannte und Verwandte von hilfe- und pflegebedürftigen Menschen

Wir arbeiten zusammen mit:

- Sozialdiensten
- Pflegediensten
- Hausarztpraxen, neurologischen Facharztpraxen
- Kranken- und Pflegekassen
- Allen, die im Bereich häusliche/ambulante Pflege / Versorgung älterer Menschen zu tun haben / ambulanter Hospizdienst
- Gerontopsychiatrischer Fachberatung

Bei uns finden Sie:

- Informationen
- Beratung
- Entlastung und Unterstützung bei Fragen der häuslichen Betreuung und Versorgung
- Vermittlung von Hilfen und Leistungen der jeweils vor Ort tätigen Anbieter
- Gesprächsgruppen für Angehörige
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenzerkrankung
- Helferkreise zur stundenweisen Entlastung
- Entlastungsangebote nach § 45 Pflegeversicherungsgesetz
- Informations- und Fortbildungsveranstaltungen nach § 45 Pflegeversicherungsgesetz.

Terminvereinbarungen unter 08141/320736

Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Kolpingweg 2,
82223 Eichenau
Tel: 08141 / 80 229

Bürozeiten:

Mo 09:00 – 13:00 Uhr

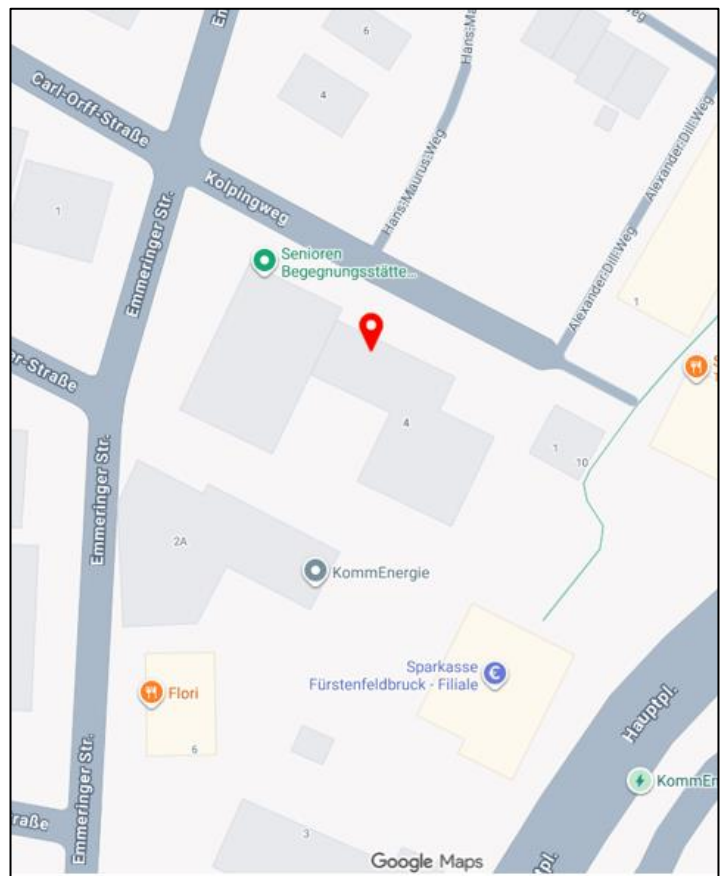
Mi 09:00 – 16:00 Uhr

und nach Vereinbarung!

Träger:

Caritas
Nah. | Am Nächsten

Caritasverband München und
Freising e.V. Caritas Zentrum FFB



E-Mail: seniorenbegegnungsstaette-kav@caritasmuenchen.org

Kontoinhaber: Caritas München-Freising e.V.
IBAN: DE42 3706 0193 1052 8820 83 Pax-Bank eG
Zahlungseingänge bitte mit dem Verwendungszweck:
KoSt. 442910/0100

Verantwortlich für den Inhalt: Antonia Hunger, Leitung SBS
Bildquellen: pixabay, Fotolia, Google Maps, Privat

Dieses Programm steht auch als Download im Internet zur Verfügung
(.pdf Datei) unter:

<https://www.caritas-seniorenbegegnungsstaette-eichenau.de/>

<https://kav-eichenau.de/senioren-begegnungsstaette/>

<https://digitale-medienwelt-eichenau.de/>