

Begegnungszentrum für Senioren

Juni 2026 - Veranstaltungsprogramm

Regelmäßige Kurse

Montag

09:00 Gymnastik
10:00 Gymnastik
11:00 Gymnastik
12:00 Gemeinsames Mittagessen
17:00 Funktionelle Gymnastik - *Pause*

Dienstag

10:00 Taiji
10:30 Fit im Kopf mit Neuro-Graphik
12:00 Einfaches Mittagessen
13:30 Spielertreff
17:30 Bauch-Beine-Po

Mittwoch

09:00 Außensprechstunde SPDI
09:00 Gymnastik
10:00 Funktionelle Gymnastik - *Pause*
10:30 Geselliges Singen
11:00 Pilates - *Pause*
12:00 Gemeinsames Mittagessen
13:30 Ernas Strickstüberl
14:00 Kegelrunde (Kegelbahn Feuerwehr)
14:00 Spielenachmittag/ KuchenTratsch

Bürozeiten:

Mo-Fr 09:30 – 12:00 Uhr
Mi 13:00 – 16:00 Uhr

Terminvereinbarung f. Beratungsgespräche:

T. 089 96 99 82-73 oder T. 089 960 900 220

Sprechstunde Mobile Seniorenberatung:

Fr 10:00 – 12:00 h Hillebrandhof
Mi 14:00 – 16:00 h Hillebrandhof
3. Do 11:30 – 13:30 h Vereinsheim FC Grüne Heide

Donnerstag

09:00 Gymnastik
09:30 Töpferwerkstatt
10:00 Qigong
11:00 Gedächtnistraining
11:15 Qigong
12:00 Einfaches Mittagessen
15:15 Rückenfit - *Pause*
16:30 Yogilates
18:00 Salsa Fitness

Freitag

09:15 Geselliges Musizieren
10:00 Yoga für Einsteiger
12:00 Gemeinsames Mittagessen
13:00 Tanz am Rollator
15:00 Dancing
16:00 Line Dance

Bitte beachten Sie:

- Alle Angaben stehen unter Vorbehalt, kurzfristige Änderungen sind möglich!
- Für alle Veranstaltungen und Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.
- Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, können Sie gerne einen **Schnuppertermin** vereinbaren.
- Nähere Informationen erhalten Sie in ausliegenden Infoblättern oder im Büro.
- Bitte sprechen Sie die Teilnahme an Bewegungsangeboten mit Ihrem Arzt ab.
- Wir speichern personenbezogene Daten (Name, Adresse, Telefonnummer) im Rahmen der Kursverwaltung auch elektronisch.
- Wir geben keine personenbezogene Daten an Dritte weiter.



Juni 2026 - Besondere Veranstaltungen

Dienstag	02.06.	10:30 Uhr	Lesetreff in der Gemeindebibliothek
Mittwoch	03.06.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Mittwoch	10.06.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Donnerstag	11.06.	14:00 Uhr	Sprechstunde f. Menschen mit Einschränkungen (EUTB)
		14:00 Uhr	Vortrag: Hitze u. Hitzegefahren
Mittwoch	17.06.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Donnerstag	18.06.	10:00 Uhr	Weißwurstessen in Fischerhäuser
Freitag	19.06.	14:00 Uhr	Digitale Sprechstunde
		12:00 Uhr	Weißwurstessen im Hillebrandhof
Mittwoch	24.06.	09:30 Uhr	Digitale Sprechstunde
		14:00 Uhr	KuchenTratsch
Freitag	26.06.	09:00 Uhr	Natur & Kultur: Maisinger Schlucht
		14:00 Uhr	Schulung: Sicher & selbstständig in der digitalen Welt

Vortrag: **Hitze und Hitzegefahren**

Donnerstag, 11. Juni, 14:00 – 15:30 Uhr

Hitzebelastung lässt sich oft mit **einfachen Maßnahmen verringern**. Menschen mit zunehmendem Alter sind besonders gefährdet, da sie Hitze häufig weniger wahrnehmen oder weniger Durst empfinden. Deshalb sind Aufmerksamkeit und Unterstützung besonders wichtig.

Im Vortrag erklärt **Fred Saacke von der BRK-Bereitschaft Ismaning** die Auswirkungen großer Hitze auf den Körper und **zeigt hilfreiche Maßnahmen** für heiße Tage.

Außerdem wird das **Projekt „Hitzepatenschaften“** vorgestellt, bei dem **Ehrenamtliche ältere Menschen und Personen mit Einschränkungen unterstützen**.

Referent: Fred Saacke, BRK-Bereitschaft Ismaning

Anmeldung bitte bis 3. Juni

HINWEIS: Workshop „KI im Alltag verstehen und nutzen“

Dienstag, 7. Juli, 16:30 – 18:00 Uhr

Künstliche Intelligenz begegnet uns **heute überall** – beim Schreiben, Suchen oder Organisieren.

Doch wie funktioniert KI eigentlich, und wie kann sie den Alltag erleichtern?

In unserem Workshop lernen Sie verständlich und praxisnah die Möglichkeiten moderner KI kennen. Gemeinsam probieren wir hilfreiche Anwendungen aus und zeigen, wie KI Zeit sparen, unterstützen und inspirieren kann – ganz ohne Vorkenntnisse.

Entdecken Sie die Chancen der KI und probieren Sie es selbst aus!

Referent: Victor Heidebrecht

Anmeldung bitte bis 3. Juli