

# Begegnungszentrum für Senioren

## Veranstaltungsprogramm Mai 2025

### Regelmäßige Kurse

#### Montag

09:00 Uhr Gymnastik  
10:00 Uhr Gymnastik  
11:00 Uhr Gymnastik  
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik

#### Dienstag

10:00 Uhr Taiji - Fortgeschrittene  
11:00 Uhr Tanz am Rollator  
11:15 Uhr Qigong zum Kennenlernen  
12:00 Uhr Einfaches Essen  
14:00 Uhr Gundels Spieletreff  
17:30 Uhr Bauch Beine Po

#### Mittwoch

09:00 Uhr Gymnastik  
10:00 Uhr Funktionelle Gymnastik  
10:30 Uhr Geselliges Singen (Musikschule)  
11:00 Uhr Pilates  
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
13:30 Uhr Ernas Strickstüberl  
14:00 Uhr KuchenTratsch/ Spielenachmittag  
14:00 Uhr Kegelrunde/ Kegelbahn  
Feuerwehr

#### Bürozeiten:

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

#### Beratungsgespräche:

Nach Terminvereinbarung



#### Donnerstag

09:00 Uhr Gymnastik  
09:30 Uhr Töpferwerkstatt  
10:00 Uhr Qigong  
11:00 Uhr Gedächtnistraining  
11:15 Uhr Qigong  
12:00 Uhr Einfaches Essen  
16:30 Uhr Yogilates  
18:00 Uhr Salsa Fitness

#### Freitag

09:15 Uhr Geselliges Musizieren  
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
15:00 Uhr Dancing  
16:00 Uhr Line Dance

#### Sonntag

15:30 Uhr Yoga

#### Angaben unter Vorbehalt

Für alle Veranstaltungen und Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, können Sie gerne einen Schnuppertermin vereinbaren.

Weitere Informationen zu Kursgebühren etc. erhalten Sie in ausliegenden Infoblättern oder im Büro.

# HILLEBRANDHOF

## HAUS DER SENIOREN

Aschheimer Straße 2 • 85737 Ismaning  
Tel. 089 969982-73 • hillebrandhof@ismaning.de

## Besondere Veranstaltungen Mai 2025

Freitag	2.5.	09:00 Uhr	Natur und Kultur: Tageswanderung Prien
Dienstag	6.5.	10:30 Uhr 17:00 Uhr	Lesetreff in der Gemeindebibliothek <b>Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung</b> - Vortrag
Mittwoch	7.5.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Donnerstag	8.5.	14:00 Uhr 14:00 Uhr	Sprechstunde für Menschen mit Einschränkungen <b>Es grünt so grün... - Kultur-Begegnungen mit Menschen mit Demenz gestalten</b> - Workshop
Freitag,	9.5.	13:00 Uhr	Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
Mittwoch	14.5.	14:00 Uhr	KuchenTratsch
Dienstag	20.5.	17:00 Uhr	<b>Zuhause wohnen mit Demenz</b> - Vortrag
Mittwoch	21.5.	14:00 Uhr	Spielenachmittag
Mittwoch	28.5.	09:30 Uhr 14:00 Uhr 17:00 Uhr	Digitale Sprechstunde KuchenTratsch Stille Stunde

### **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**

**Vortrag: Dienstag, 6. Mai, 17:00 – 18:30 Uhr**

Unfall, Krankheit oder seelische, geistige oder körperliche Behinderung können dazu führen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens dauerhaft oder vorübergehend nicht mehr selbst erledigt werden können. Dann wird jemand benötigt, der die Interessen und Rechte der Betroffenen u.a. gegenüber Ämtern, Behörden, Banken und Ärzten vertritt. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sind hierfür wichtige Dokumente. Die Referentin informiert Sie darüber, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und was Sie bei der Ausstellung der Vollmachten beachten sollten.

**Referentin:** Melanie Prautsch, Betreuungsverein des AWO Kreisverbands München-Land e.V.

**Kostenfrei - Anmeldung:** bis Di. 29. April erforderlich.

### **Es grünt so grün... - Kultur-Begegnungen mit Menschen mit Demenz gestalten**

**Workshop: Donnerstag, 8. Mai, 14:00 – 16:30 Uhr**

Eintauchen in die Farbe Grün! Unser 90-minütiger Workshop lädt Menschen mit Demenz, deren Angehörige und Demenzbegleitungen zum gemeinsamen Erleben der Frühlingsfarbe GRÜN ein. Gemeinsam betrachten wir ausgesuchte Kunstwerke, singen Lieder und hören Gedichte. Die Beobachtungen und Erinnerungen der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt. Eine gemeinsame Brotzeit rundet das sinnliche Erlebnis ab. Demenzbegleitungen erhalten Infos und wertvolle Tipps, wie gelingende Begegnungen mit Menschen mit Demenz gestaltet werden können. Gefördert vom Bayerischen Demenzfonds.

**Referentin:** Petra Kellermann, Kulturpädagogin

**Kostenfrei - Anmeldung:** bis Do. 24. April erforderlich.

### **Zuhause Wohnen mit Demenz – Möglichkeiten der Wohnraumanpassung**

**Vortrag: Dienstag, 20. Mai, 17:00 – 18:30 Uhr**

Bereits kleine Veränderungen in der Wohnung können Menschen mit Demenz helfen, länger selbstständig und sicher zuhause zu leben. In unserem Vortrag zeigen wir einfache Möglichkeiten der Wohnraumanpassung, die Orientierung und Sicherheit verbessern – oft ohne großen Aufwand. Angehörige erfahren, wie sie mit gezielten Maßnahmen den Alltag erleichtern und das Wohlbefinden fördern können. Lernen Sie praktische Tipps kennen, um das Zuhause an die individuellen Bedürfnisse und Wünsche von Menschen mit Demenz optimal anzupassen, damit sie länger in vertrauter Umgebung bleiben können.

**Referent:** Markus Reimann, Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen

**Anmeldung** bis Di. 13. Mai erforderlich.