

# Senioren Begegnungsstätte Eichenau

## Programm Mai – August 2023



Eine Einrichtung der Caritas Fürstfeldbruck – 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!*

Nun ist sie da die Sommerzeit und wir freuen uns über die Wärme und den Sonnenschein. Die richtige Jahreszeit, um auch einige Aktivitäten draußen zu unternehmen.

So bieten wir ab Mai auch wieder die Möglichkeit an jedem 1. Mittwoch im Monat an einer geführten Radtour teilzunehmen. Nähere Informationen zu den Routen finden Sie auf der Programmheftseite 25.

Am Mittwoch, dem 21. Juni findet ein aktiver Spaziergang rund um die Senioren Begegnungsstätte mit leichten Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen statt. Ganz nach dem Leitsatz in Gemeinschaft sich bewegen, ganz so wie jede/jeder kann.

Möchten Sie etwas über die Akupressur erfahren? Dann kommen Sie am Mittwoch, dem 12. Juli um 15:00 Uhr zu uns in die Senioren Begegnungsstätte. Unter der Anleitung von Frau Dr. Bernhofer-Schied werden Sie einfach zu erlernende Akupressurpunkte, die bei Schmerzen in der Wirbelsäule und im Kopf Linderung verschaffen können, kennenlernen.

Mitte Juli ist ein Ausflug zum Weißlinger See geplant. Der Weißlinger See ist der kleinste der fünf großen See im Fünfseenland. In den Sommermonaten lädt der kleine See zu einer kühlen Erfrischung ein. Wir werden zuerst um den See spazieren und anschließend im „Café am See“ einkehren. Danach ist Zeit, um die Seele baumeln zu lassen oder eine Runde zu Schwimmen.

Ende Juli steht ganz unter dem Motto Bella Italia. Frau Petra Kellermann wird uns am Montag, dem 31. Juli einen italienischen Nachmittag mit Bildern, Liedern und Gedichten bescheren.

Auch für die Kulinarik ist wieder gesorgt. So wird im Mai, Juni und Juli wie gewohnt das Frühstück-Café stattfinden. Sie können sich auf ein Literaturfrühstück, ein Frühstücksmatinee und auf ein Reisevideo freuen.

Brauchen Sie Hilfe oder haben Sie Fragen im Bereich Smartphone, Tablet, PC und/oder Internet? Dann besuchen Sie doch mal ein Treffen des PC-Stammtisches. Diese finden regelmäßig freitagvormittags ab 09:00 Uhr in der Senioren Begegnungsstätte statt.

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 Kurse ist auch nach Kursbeginn möglich.

Ein Lächeln ist wie ein Sonnenblick, er wärmt und bringt Glück. Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Sommer mit vielen strahlenden Gesichtern und schönen Momenten.

## *Ihre Antonia Hunger und Silvia Dörr*

Leitung der Senioren Begegnungsstätte Eichenau



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

### **Die SBS wird unterstützt von**

Gemeinde Eichenau

Förderverein KAV Eichenau e.V.

Kath. Pfarrei Zu den Hl. Schutzengeln

Eichenau Caritas Fürstenfeldbruck

Bürgerstiftung Lkr Fürstenfeldbruck „Seniorenhilfe Sonnenstrahl“

**Ein herzliches Dankeschön an unsere Unterstützer!**

## **Inhalt**

<b>Mai 2023</b> .....	<b>6</b>
<b>Juni 2023</b> .....	<b>7</b>
<b>Juli 2023</b> .....	<b>8</b>
<b>August 2023</b> .....	<b>9</b>
<b>Förderverein KAV Eichenau e.V.</b> .....	<b>10</b>
<b>Sportgruppen</b> .....	<b>12</b>
<b>Infos zu den Sportgruppen</b> .....	<b>13</b>
<b>Regelmäßige Treffen</b> .....	<b>17</b>
<b>Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwererer Demenz</b> .....	<b>17</b>
<b>Montagstreff - Spielenachmittag</b> .....	<b>18</b>
<b>Offene Sprechstunde „Seelische Gesundheit“</b> .....	<b>18</b>
<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige</b> .....	<b>19</b>
<b>Gesprächskreis mit Marlies Kolbe</b> .....	<b>19</b>
<b>Gemeinsames Mittagessen mit Marlies Kolbe</b> .....	<b>20</b>
<b>Singen mit Frau Gemperlein</b> .....	<b>20</b>
<b>PC-Stammtisch</b> .....	<b>21</b>
<b>Frühstücks-Café</b> .....	<b>22</b>
<b>Frühstücks-Café – Literatur Frühstück</b> .....	<b>22</b>
<b>Frühstücks-Café – Frühstücksmatinee</b> .....	<b>23</b>
<b>Frühstücks-Café – Reisevideo Island</b> .....	<b>24</b>
<b>Radtouren</b> .....	<b>25</b>
<b>Einzelne Veranstaltungen</b> .....	<b>26</b>
<b>Vortrag: Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis Fürstenfeldbruck</b> .....	<b>26</b>

<b>Aktiver Spaziergang / Bewegen in der Natur .....</b>	<b>27</b>
<b>Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung.....</b>	<b>27</b>
<b>Ausflug zum Weßlinger See .....</b>	<b>28</b>
<b>Kunst am Nachmittag Bella Italia .....</b>	<b>29</b>
<b>Sonstiges .....</b>	<b>30</b>
<b>Kursinformationen .....</b>	<b>30</b>
<b>Fachstelle für pflegende Angehörige / Kompetenz-Zentrum Demenz .....</b>	<b>31</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>32</b>

1	Mo	Tag der Arbeit	18. KW
2	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
3	Mi	09:30 Uhr Radtour	
4	Do	14:30 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
5	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
6	Sa		
7	So		
8	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	19. KW
9	Di		
10	Mi		
11	Do		
12	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS Seniorentag Eichenau	
13	Sa		
14	So	Muttertag	
15	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	20. KW
16	Di		
17	Mi	12:00 Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 14:30 Uhr Vortrag: Hospiz- und Palliativversorgung im Ldk FFB	
18	Do	Christi Himmelfahrt	
19	Fr	09:00 Frühstücks-Café: Literatur Frühstück	
20	Sa		
21	So		
22	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	21. KW
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS	
27	Sa		
28	So	Pfingsten	
29	Mo	Pfingstmontag	22. KW
30	Di		
31	Mi		

1	Do	<b>14:30 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe</b>	
2	Fr	<b>9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS</b> <b>15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein</b>	
3	Sa		
4	So		
5	Mo	<b>14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn</b>	23. KW
6	Di	<b>16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige</b>	
7	Mi	<b>09:30 Uhr Radtour</b>	
8	Do	Fronleichnam	
9	Fr	<b>9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS</b>	
10	Sa		
11	So		
12	Mo	<b>14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn</b>	24. KW
13	Di	<b>13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit</b>	
14	Mi		
15	Do		
16	Fr	<b>9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS</b>	
17	Sa		
18	So		
19	Mo	<b>14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn</b>	25. KW
20	Di		
21	Mi	<b>12:00 Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises</b> <b>15:00 Uhr Bewegen in der Natur</b>	
22	Do		
23	Fr	<b>9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS</b>	
24	Sa		
25	So		
26	Mo	<b>14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn</b>	26. KW
27	Di		
28	Mi		
29	Do		
30	Fr	<b>09:00 Frühstücks-Café: Frühstücksmatinee</b>	

1	Sa		
2	So		
3	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	27. KW
4	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
5	Mi	09:30 Uhr Radtour	
6	Do	14:30 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
7	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
8	Sa		
9	So		
10	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	28. KW
11	Di		
12	Mi	15:00 Uhr Akupressur mit Frau Dr. Bernhofer-Schied	
13	Do		
14	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS	
15	Sa		
16	So		
17	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	29. KW
18	Di		
19	Mi	10:00 Uhr Ausflug Weßlinger See 12:00 Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises	
20	Do		
21	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS	
22	Sa		
23	So		
24	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	30. KW
25	Di		
26	Mi		
27	Do		
28	Fr	09:00 Frühstücks-Café: Reisevideo zu Island	
29	Sa		
30	So		
31	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn 15:00 Uhr Kunst am Nachmittag Bella Italia	31. KW



# August 2023

1	Di	<b>13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit</b> <b>16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige</b>	
2	Mi	<b>09:30 Uhr Radtour</b>	
3	Do		
4	Fr	<b>15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein</b>	
5	Sa		
6	So		
7	Mo		32. KW
8	Di		
9	Mi		
10	Do		
11	Fr		
12	Sa		
13	So		
14	Mo		33. KW
15	Di		
16	Mi		
17	Do		
18	Fr		
19	Sa		
20	So		
21	Mo		34. KW
22	Di		
23	Mi		
24	Do		
25	Fr		
26	Sa		
27	So		
28	Mo	<b>14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn</b>	35. KW
29	Di		
30	Mi		
31	Do		

# 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 und des Telefondienstes. 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](http://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](mailto:foerderverein@kav-eichenau.de)





## Telefonisches Gesprächsangebot

Auch ohne akute Krise!

**Egal, was Sie bewegt. Sie möchten einfach mit jemand sprechen**

Wir schenken Ihnen **Zeit – Aufmerksamkeit – Beachtung**

Rufen Sie uns einfach an **08141/8886400**

anonym, vertraulich, ehrenamtlich, unentgeltlich

Für ein Telefongespräch von Mensch zu Mensch. Wir sind montags bis freitags von **15 bis 17 Uhr** gerne für Sie da.

Versuchen Sie es doch mal!

Die Mitarbeiter:innen unseres telefonischen Gesprächsdienstes

## Ökumenischer Besuchsdienst

Die Mitglieder des ökumenischen Besuchsdienstes gehen zu Menschen aus ganz unterschiedlichen Anlässen:

Sie überbringen Glückwünsche zu besonderen Jubiläen (Geburtstag, Ehejubiläum). Sie besuchen Menschen im Evangelischen Alten- und Pflegezentrum Eichenau und nach Absprache auch zuhause.

Verschiedene Herausforderungen zwingen dazu, die bisherigen Formen des Besuchsdienstes weiterzuentwickeln. Dazu gehört sicherlich auch die Bereitschaft, sich neuen Ideen für die Gestaltung dieses Dienstes zu öffnen.

Sie möchten gern ehrenamtlich beim ökumenischen Besuchsdienst mitmachen? Sie haben Ideen für ganz neue und andere Formen unseres Besuchsdienstes? Melden Sie sich bei uns.

Kontakt: [w.biechele@kav-eichenau.de](mailto:w.biechele@kav-eichenau.de) oder über den Telefondienst des KAV (s. oben).

# Sportgruppen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
<b>Fit bis 100</b> 09:10 – 10:10 Uhr	<b>REHA Gymnastik</b> <b>Osteoporose</b> 09:00 – 10:00 Uhr	<b>REHA Sport</b> <b>Rücken fit</b> 9:00 – 09:45 Uhr	<b>REHA Gymnastik</b> <b>Osteoporose</b> 08:30 – 9:30 Uhr
<b>Pilates</b> 10:20 – 11:20 Uhr	<b>Gymnastik im Sitzen</b> 10:00 – 11:00 Uhr	<b>REHA Gymnastik</b> <b>bei/nach Krebs</b> 10:00 – 10:45Uhr	
<b>Qi Gong</b> 11:30 – 12:30 Uhr		<b>REHA Sport</b> <b>Rücken fit</b> 11:00 – 11:45 Uhr	
<b>Qi Gong</b> 12:40 – 13:40 Uhr			

# Infos zu den Sportgruppen

## Fit bis 100 – Tai Chi

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. Fortschreitend werden kurze zusammenhängende Bewegungsabläufe erlernt.

Es sind keine Voraussetzungen notwendig. Bequeme Sportkleidung empfehlenswert.

**Kursleiter:** Alois Krieg

**Kursgebühr:** 68,40 Euro

**Kurstermine Montags 12x:** 09:10 – 10:10 Uhr

15., 22. Mai; 12., 19., 26. Juni;

03., 10., 17., 24., 31. Juli; 07., 14. August

## 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 (Zugsbänder) eingesetzt.

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

**Kursleiter:** Petra Pagel

**Kursgebühr:** 74,10 Euro

**Kurstermine Montags 13x:** 10:20 – 11:20 Uhr

08., 15., 22. Mai; 12., 19., 26. Juni;

03., 10., 17., 24., 31. Juli; 07., 21. August

## 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 Entschleunigung. 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:** 74,10 Euro

**Kurstermine Montags 13x:**

**Kurs I:** 11:30 – 12:30 Uhr

**Kurs II:** 12:40 – 13:40 Uhr

08., 15., 22. Mai; 12., 19., 26. Juni;

03., 10., 17., 24., 31. Juli; 07., 21. August

## 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:** Reinhild Friederichs

**Kursgebühr:** 74,10 Euro

**Kurstermine Dienstags 13x:** 10:00 – 11:00 Uhr 02

02., 09., 16., 23., 30. Mai; 20., 27. Juni;

04., 11., 18., 25. Juli; 01., 29. August



## 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:** 74,10 Euro

**Kurstermine Dienstags 13x:** 09:00 – 10:00 Uhr

02., 09., 16., 23., 30. Mai; 20., 27. Juni;

04., 11. 18., 25. Juli; 01., 29. August

**Kursleiter:** Reinhild Friederichs

**Kursgebühr:** 68,40 Euro

**Kurstermine Donnerstags 12x:** 08:30 – 09:30 Uhr

04., 11., 25. Mai; 15., 22., 29. Juni;

06., 13., 20., 27. Juli; 03., 31. August

Teilnahme an den Kursen mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler.



## **REHA Gymnastik bei /nach Krebs**

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:** je besuchter Kursstunde 5,70 Euro

**Kurstermine Mittwochs 13x:** 10:00 – 10:45 Uhr

03., 10., 17., 24. Mai; 07., 14., 21., 28. Juni;

05., 19., 26. Juli; 02., 09. August

Teilnahme an dem Kurs mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler.

## **REHA Sport Rücken fit**

Nach einer gemäßigten Aufwärmarbeit trainieren wir Balance, Koordination und Muskelkraft auf verschiedene Weise. Wir integrieren Alltagsbewegungen in unser Training und üben deren körpergerechte Ausführung. Nach einer ausführlichen Dehn- und Stretch Phase bildet eine kleine Entspannungseinheit den Abschluss.

**Kursleiter:** Karin Kuschel

**Kursgebühr:** je besuchter Kursstunde 5,70 Euro

**Kurstermine Mittwochs 13x:**

**Kurs I:** 09:00 – 09:45 Uhr

**Kurs II:** 11:00 – 11:45 Uhr

03., 10., 17., 24. Mai; 07., 14., 21., 28. Juni;

05., 19., 26. Juli; 02., 09. August

Teilnahme an den Kursen mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler.





# Regelmäßige Treffen

## Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwererer Demenz

**Montag und Donnerstag wöchentlich**

10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: je Termin 55,00 €

**Leitung:** Stefica Müller und Bianca Brummer

**Anmeldung erforderlich** Tel.08141/320736

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 Uhr mit wechselndem Programm, essen gemeinsam zu Mittag und beenden die Gruppe um 14:00 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.



## Montagstreff - Spielenachmittag

Montag wöchentlich

14:00 – 17: 00 Uhr

**Leitung:** Maria Laudahn

Preise siehe  
aushängende Preisliste.

Sind Sie ein Freund unterhalt-samer Gesellschaftsspiele? 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.

## Offene Sprechstunde „Seelische Gesundheit“

Dienstag

Monatlich

13:00 – 15:00 Uhr

**Beraterin:** Christine Hack

**Termine:**

Dienstag, 02. Mai 23

Dienstag, 13. Juni 23

Dienstag, 04. Juli 23

Dienstag, 01. August 23

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

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.

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Dienstag**  
**monatlich**  
16:00 – 17:30 Uhr

**Leitung:** Stefica Müller  
**Anmeldung:** 08141 320736

**Termine:**

Dienstag, 02. Mai 23  
Dienstag, 06. Juni 23  
Dienstag, 04. Juli 23  
Dienstag, 01. August 23

Die Pflege von Angehörigen ist oft eine große Herausforderung. Im Gesprächskreis versuchen wir Entlastung zu schaffen. Hier ist Zeit und Raum für Austausch oder auch für neue Impulse.

## Gesprächskreis mit Marlies Kolbe

**Donnerstag**  
**monatlich**  
14:30 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Marlies Kolbe  
Tel.: 08141/7413

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, 04. Mai 2023**  
Wir lassen uns von einem Film begeistern

**Donnerstag, 01. Juni 2023**  
Wir halten uns mit Spielen den Geist wach

**Donnerstag, 06. Juli 2023**  
Wir lassen uns in der Eisdielen verwöhnen

## Gemeinsames Mittagessen mit Marlies Kolbe

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, 17. Mai um 12:00 Uhr

Mittwoch, 21. Juni um 12:00 Uhr

Mittwoch, 19. Juli um 12:00 Uhr

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



## Singen mit Frau Gemperlein

**Freitag** 15:00 Uhr

**Leitung:** Frau Gemperlein

### **Termine:**

Freitag, 05. Mai 2023

Freitag, 02. Juni 2023

Freitag, 07. Juli 2023

Freitag, 04. August 2023



# PC-Stammtisch



DIGITALE MEDIENWELT  
PC STAMMTISCH EICHENAU



**Freitag 09:00 – 12:00 Uhr**

PC-Stammtisch Treffen in der SBS (z.T. mit Kurzvortrag)

## **An folgenden Terminen findet der PC-Stammtisch statt:**

05., 12., 26. Mai; 02., 09., 16., 23. Juni;  
07., 14., 21. Juli

Im August findet kein PC-Stammtisch statt.

Digitale Medienwelt / PC Stammtisch Eichenau bietet seit vielen Jahren allen interessierten Seniorinnen und Senioren Treffen in der SBS an, um gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu unterstützen und um technische oder anwendungsbezogene Fragen im Bereich Smartphone, Tablet, PC und Internet mit den PC Stammtisch Betreuern zu besprechen. Diese Treffen finden freitags an den oben genannten Terminen statt. Es sind dafür auch Kurzvorträge geplant.

Alle Informationen zu aktuellen Terminen, Vortragsthemen und eventuell coronabedingte Einschränkungen finden Sie unter: [www.pc-stammtisch-eichenau.de](http://www.pc-stammtisch-eichenau.de)

Auf der Webseite können Sie sich auch für einen regelmäßigen Newsletter anmelden umlaufend informiert zu werden.

Um sich bei Problemen mit dem PC, Tablet oder Smartphone aus der Ferne beraten oder helfen zu lassen, können Sie sich per E-Mail an die Betreuer wenden unter: [hilfe@pc-stammtisch-eichenau.de](mailto:hilfe@pc-stammtisch-eichenau.de)

Die Angebote der Digitalen Medienwelt / PC Stammtisch Eichenau sind für alle Interessierte zugänglich. Sie richten sich an Einsteiger, aber auch erfahrene Nutzer der Digitalen Medien.

# 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:** 8,- € / für KAV-Mitglieder 4,- € (bitte KAV-Ausweis mitbringen)

**Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss immer 2 Tage vor Termin.**

Anmeldung bitte per Telefon: 08141 80229, per Email:

[antonia.hunger@caritasmuenchen.org](mailto:antonia.hunger@caritasmuenchen.org) oder persönlich im Büro der SBS

## Frühstücks-Café – Literatur Frühstück

**Freitag, 19. Mai 2023 um 09:00 Uhr: Literatur Frühstück**

### Ein bunter Strauß voller Geschichten!

Der Frühsommer kehrt ein und statt einem bunten Strauß voller Blumen wird es heute in der Senioren Begegnungsstätte einen bunten Strauß voller Geschichten geben. Frau Bader wird diese mit ihrer humorvollen Art vortragen.



Eva Bader ist waschechte

Münchenerin, wohnt aber mit ihrem Mann und Hund in Eichenau.

Seit ihrer Kindheit schreibt sie Tagebuch. Von Beruf ist sie Sekretärin, weil sie aber nicht mehr nach Diktat schreiben wollte, begann sie, sich Geschichten und Gedichte, auch in Mundart, auszudenken.

Sie nimmt an Schreibwerkstätten, Seminaren und Workshops teil. Am liebsten schreibt sie humorvolle Stücke.

## Frühstücks-Café – Frühstücksmatinee

**Freitag, 30. Juni 2023 um 09:00 Uhr: Frühstücksmatinee**

Wir freuen uns sehr darüber am Freitag, dem 30. Juni, Sabine Martin und Anne Horsch bei unserem Frühstückscafé wieder begrüßen zu dürfen. Sie werden uns das Frühstück mit klassischen Klängen der Querflöte und dem Klavier verschönern.

Sabine Martin und Anne Horsch lernten sich beim Studium für "Alte Musik" kennen. Sabine Martin, wohnhaft in Eichenau, studierte Querflöte in Wien und München. Sie war Mitglied bedeutender Sinfonieorchester, hat diese zeitintensive Tätigkeit aber ihrer Familie zuliebe aufgegeben und ist derzeit freiberuflich als Solistin auf der modernen Querflöte und der barocken Traversflöte aus Holz mit den bekannten Barockensembles zu hören.

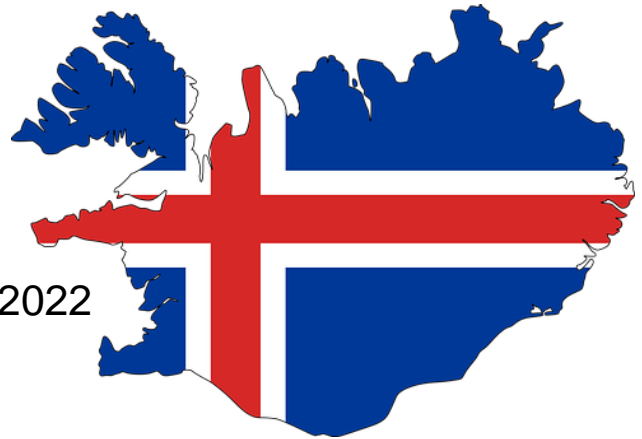
Anne Horsch studierte Orgel in München, Lyon und Paris. Sie verfolgt eine rege Konzerttätigkeit in ganz Europa und den USA und spielte an den größten Orgeln und auf bedeutenden Festivals des alten Kontinents. Orchester wie das Orchestre Philharmonique de Monte Carlo oder die Münchner Symphoniker engagieren sie als Solistin. Zahlreiche Rundfunk und CD-Aufnahmen dokumentieren ihre Virtuosität. Seit drei Jahren wohnt sie in Altomünster und gestaltet regelmäßig die Gottesdienste auf dem Petersberg musikalisch mit.



# Frühstücks-Café – Reisevideo Island

Freitag, 28. Juli 2023 um 09:00 Uhr: Reisevideo zu Island

Heute dürfen wir aus dem Betreuerteam des PC-Stammtisches Gerhard Meißner begrüßen. Er wird uns ein Reisevideo zu seiner Rundreise durch Island im Jahr 2022 zeigen. Wir freuen uns darauf!





# Radtouren

#	Datum	Tour		Team
1	Mittwoch 03.05.2023	Wiedenzhausen und Wenigmünchen		WM/DG
2	Mittwoch 07.06.2023	Wörthsee & Jexhof	Baden	WM/NN
3	Mittwoch 05.07.2023	Über Pasing zum Lußsee	Baden	WM/DG
4	Mittwoch 02.08.2023	Zum Freizeitgelände Mammendorf	Baden	WM/DG

## Zu allen Touren

Teilnahme	Alle sind willkommen, die an einer gemütlichen Radtour teilnehmen möchten und fit sind für 50 km in moderatem Tempo. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es besteht Helmpflicht.</li> <li>• Das Fahrrad muss der StVO entsprechen.</li> <li>• Die Mitnahme eines Mobiltelefons wird empfohlen.</li> </ul>		
Route	Die im Aushang angegebene Tour ist nicht verbindlich. Sie kann aus aktuellem Anlass geändert werden.		
Start	09:30 Uhr vor der Senioren Begegnungsstätte Eichenau Kolpingweg 2 in 82223 Eichenau Takt: Jeweils der 1. Mittwoch im Monat <b>Bei Regen entfällt die Tour.</b>		
Pausen	Mittag Einkehr in ein Restaurant / 1,5 Std Kaffeepause am Nachmittag Bei Touren mit Badepause (30 Min.) entfällt evtl. die Kaffeepause		
Rückkehr	Ca. 16 Uhr		
Leitung	Tourenführung Werner Müller 0172-8210244	Schlussfahrer Im Regelfall Dieter Gugel 01578-7217011	
Entfernung	Zwischen 45 und 50 Km		
Untergrund	Es werden Radwege, Kieswege und verkehrsarme Straßen gewählt.		
Räder	Alltags- und Treckingräder ohne oder mit Antrieb		
Gebühr	3,- € bzw. 1,50 € für KAV-Mitglieder		

# Einzelne Veranstaltungen

## Vortrag: Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis Fürstentfeldbruck

**Mittwoch, 17. Mai um 14:30 Uhr**

Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Caritas FFB informiert in einem Vortrag über die Möglichkeiten und Angebote der Hospiz- und Palliativversorgung im Landkreis Fürstentfeldbruck.

Was bedeutet „Hospiz“ und „Palliativ“?

Welche Versorgung gibt es im Landkreis?

Was macht ein Ambulanter Hospizdienst?

Was ist ein Hospiz?

Was ist die Palliativstation?

Was ist das Ambulante Palliativteam?

Etc.

Anschließend können Fragen gestellt werden.

**Wann:** Mi, 17.05.2023 um 14:30 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 Stunden

**Leitung:** Bianca Haucke

Palliativpflegefachkraft, Koordinatorin Ambulanter Hospizdienst

Caritaszentrum Fürstentfeldbruck, Hauptstr. 5,

82256 Fürstentfeldbruck, Tel. 08141-3207 32



## Aktiver Spaziergang / Bewegen in der Natur

**Mittwoch, 21. Juni um 15:00 Uhr**

Wir spazieren zusammen mit Frau Kaufmann und ihrem tierischen Begleiter rundum die Senioren Begegnungsstätte. Es werden leichte Lockerungs-, Kräftigungs-, und Dehnübungen eingebaut. In Gemeinschaft sich bewegen, ganz so wie jede / jeder kann.



**Leitung:** Susanne Kaufmann

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10

**Kosten:** 2,- € / 1,- € für KAV-Mitglieder

**Treffpunkt:** 15:00 Uhr an der Senioren Begegnungsstätte

**Dauer:** ca. 45. Minuten

**Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss:** Mo, 19.06.23

## Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung

**Mittwoch, 12. Juli um 14:00 – 15:00 Uhr**

Heute haben Sie die Möglichkeit unter Anleitung von Frau Dr. Bernhofer-Schied einfach zu erlernende Akupressurpunkte kennenzulernen, die bei Schmerzen in der Wirbelsäule und im Kopf 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.

**Leitung:** Dr. Ursula Bernhofer-Schied

**Maximale Teilnehmerzahl:** 15

**Kosten:** um eine Spende wird gebeten

**Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss:** Fr, 07.07.23

# Ausflug zum Weißlinger See

**Mittwoch, 19. Juli um 09:40 Uhr**

Heute geht es mit dem Bus und der Sbahn zum Weißlinger See. Der Rundweg um den See ist ca. 3 km lang und leicht zu gehen. Nach dem Spaziergang werden wir im „Café am See“ einkehren. Wer möchte kann im Anschluss daran den Nachmittag am See verbringen und sich dort abkühlen. Den Rückweg treten wir gegen 15:30 Uhr an.

Der Weißlinger See

„Klein und beschaulich: Der Weißlinger See im Landkreis Starnberg hat die perfekte Größe für einen gemütlichen Spaziergang.

Der Weißlinger See ist mit 720 Meter Länge der kleinste der insgesamt fünf Seen in der Ammersee-Region. Er ist nur 240 Meter breit. Sehr praktisch für Ausflügler, die schlecht zu Fuß sind oder das Rasten dem Wandern vorziehen: In weniger als einer Stunde kann man den See gemütlich umrunden. Wer etwas strammer läuft, schafft es auch schneller. Doch halt, keine Eile! Schließlich bietet der Weißlinger See Postkarten-Idylle vom Feinsten. Es wäre schade, wenn man die hübschen Ausblicke auf die oberbayerische Landschaft nur im Vorbeilaufen wahrnimmt.“ (SZ, Pfauth 2009)

**Treffpunkt:** Mittwoch, 19. Juli 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)

**Leitung:** Antonia Hunger

**Kosten:** 3,- Euro (SBS) + Fahrkarte für Bus und Bahn

**Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss:** Mo, 17.07.23

Tel.: 08141 80229, per E-Mail: [antonia.hunger@caritasmuenchen.org](mailto:antonia.hunger@caritasmuenchen.org)  
oder persönlich im Büro der SBS

# Kunst am Nachmittag Bella Italia

**Montag, 31. Juli von 15:00 – 17:00 Uhr**

Heute heißt es: Komm ein bisschen mit nach Italien!

Mit Bildern, Liedern und Gedichten reisen wir in das Sehnsuchtsland Bella Italia und genießen anschließend ein Gelato!



Bitte bringen Sie zum Kunst-Nachmittag etwas mit, das Sie mit Italien verbindet: vielleicht eine Postkarte aus Rom, eine blinkende Mini-Gondel aus Venedig oder einen Limoncello?

Kunst am Nachmittag wird finanziert vom Sighart Fonds für Senioren, ein Stiftungsfonds der Bürgerstiftung im Landkreis Fürstentfeldbruck.



Die Kulturgeragogin Petra Kellermann aus Olching leitet die Veranstaltung.

**Wann:** Mo, 31.07.2023

**Wo:** Innenhof der Pfarrkirche zu den Hl. Schutzengeln (Platz vor dem roten Haus)

**Kursleitung:** Petra Kellermann

**Maximale Teilnehmerzahl:** 15

**Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss:** Mi, 26.07.23

Anmeldung per Tel.: 08141 80229 oder per E-Mail:

[antonia.hunger@cartiasmuenchen.org](mailto:antonia.hunger@cartiasmuenchen.org) oder persönlich im Büro der SBS

## Kursinformationen

- **Kursgebühren 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.

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.

- **Anmeldung**

Sie können sich persönlich oder per Telefon zu den Kursen und Veranstaltungen anmelden.

Senioren Begegnungsstätte

Kolpingweg 2,

82223 Eichenau

Tel: 08141 / 80229

Bürozeiten:

Mo 09:00 – 13:00 Uhr

Mi 09:00 – 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung!

Die Anmeldung zu den Kursen / Veranstaltungen ist verbindlich.

- **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 – 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung!

Träger:

**Caritas**  
Nah. | Am Nächsten

Caritasverband München und Freising e.V.  
Caritas Zentrum FFB

E-Mail: [antonia.hunger@caritasmuenchen.org](mailto:antonia.hunger@caritasmuenchen.org)

Konto: DE 28 4726 0307 0014 4400 17

Zahlungseingänge bitte mit dem Verwendungszweck:

Kostst.442910/0100

*Verantwortlich:*

*für den Inhalt: Antonia Hunger, Leiterin Seniorenbegegnungsstätte,*

*Bildquellen: pixabay, Wikimedia (WM), Google Maps, Privat*

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

[pc-stammtisch-eichenau.de/sbs-programm](http://pc-stammtisch-eichenau.de/sbs-programm)

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

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

