

Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Programm Mai bis August 2024



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 seit März auch wieder die Möglichkeit an jedem 1. Mittwoch im Monat an einer geführten Radtour teilzunehmen. Nähere Informationen zu den Routen finden Sie im Programmheft.

Am 24. 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.

Haben Sie Lust in Gemeinschaft zu Tanzen? Dann besuchen Sie unseren neuen Kurs „Internationale Kreistänze“. Wir tanzen im Kreis – mal schwungvoll und fröhlich, mal ruhig und besinnlich. Kreistänze bieten einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag und bereiten Freude. Es werden leichte Schrittfolgen erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ab Mai bieten wir wieder eine mehrwöchige Schulung für Senioren/-innen zum Umgang mit Digitalen Medien an. Sie richtet sich speziell an Personen, die keine oder ganz wenig Erfahrung mit dem Internet und digitalen Medien haben. Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmer die Handhabung und die Möglichkeiten eines Tablets (das Gerät wird gestellt) und die Nutzung des Internets kennen.

Zudem werden wir jeden Monat kurzweilige Vorträge oder Workshops zu bestimmten Themen der Digitalen Welt anbieten. Sie haben seit Januar auch die Möglichkeit unseren neuen PC im Flur der SBS zu nutzen.

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 Reisevideo, eine Autorenlesung und auf einen spannenden Vortrag freuen.

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

Caritas Fürstenfeldbruck

Bürgerstiftung Lkr Fürstenfeldbruck „Seniorenhilfe Sonnenstrahl“

Geschwister Lautenbacher Stiftung

St. Antonius Stiftung

Ein herzliches Dankeschön an unsere Unterstützer!

Inhalt

Inhalt	4
Mai 2024	6
Juni 2024	7
Juli 2024	8
August 2024	9
Förderverein KAV Eichenau e.V.	10
Ehrenamtliches Engagement	12
Sportgruppen	13
Infos zu den Sportgruppen	13
Regelmäßige Treffen	17
Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz	17
Montagstreff - Spielenachmittag	18
Offene Sprechstunde „Seelische Gesundheit“	18
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	19
Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	19
Gemeinsames Mittagessen mit Marlies Kolbe	20
Singen mit Frau Gemperlein	20
Radtouren	21
Digitale Medienwelt	22
PC-Stammtisch	22
Internet für Anfänger – Schulung mit dem Tablet	23
Computerplatz	23
Einzelne Vorträge und Workshops	24
Frühstücks-Café	25

Frühstücks-Café – Reisevideo.....	26
Frühstücks-Café – Literatur Frühstück	27
Frühstücks-Café – Vortrag	28
Einzelne Veranstaltungen.....	29
Internationale Kreistänze.....	29
Musikalischer Nachmittag mit Jazz und Swing	30
Ausflug zum Weßlinger See	31
Sonstiges	32
Kursinformationen	32
Fachstelle für pflegende Angehörige / Kompetenz-Zentrum Demenz	33
Impressum	34

1	Mi	Tag der Arbeit	
2	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
3	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	19
7	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
8	Mi	09:30 Uhr Radtour 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
9	Do	Christi Himmelfahrt	
10	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
11	Sa		
12	So	Muttertag	
13	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	20
14	Di		
15	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises # 16:00 Uhr Vortrag/Workshop Digitale Welt	
16	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
17	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Reisevideo 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
18	Sa		
19	So	Pfingsten	
20	Mo	Pfingstmontag	21
21	Di		
22	Mi	15:00 Internationale Kreistänze	
23	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
24	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
25	Sa		
26	So		
27	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	22
28	Di		
29	Mi		
30	Do	Fronleichnam	
31	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	

1	Sa		
2	So		
3	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	23
4	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
5	Mi	09:30 Uhr Radtour 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
6	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
7	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
8	Sa		
9	So		
10	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	24
11	Di		
12	Mi	14:30 Uhr Musikalischer Nachmittag mit Jazz und Swing	
13	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 16:00 Uhr Vortrag/Workshop Digitale Welt	
14	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
15	Sa		
16	So		
17	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	25
18	Di		
19	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
20	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
21	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
22	Sa		
23	So		
24	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	26
25	Di		
26	Mi		
27	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
28	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Literatur Frühstück 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
29	Sa		
30	So		

1	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	27
2	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
3	Mi	09:30 Uhr Radtour 15:00 Uhr Internationale Kreistänze	
4	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 15:00 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
5	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
6	Sa		
7	So		
8	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	28
9	Di		
10	Mi	16:00 Uhr Vortrag/Workshop Digitales Welt	
11	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
12	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
13	Sa		
14	So		
15	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	29
16	Di		
17	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 15:00 Internationale Kreistänze	
18	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
19	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
20	Sa		
21	So		
22	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	30
23	Di		
24	Mi	09:35 Uhr Ausflug zum Weßlinger See	
25	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
26	Fr	09:00 Uhr Frühstücks-Café: Vortrag Jüdischer Humor 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
27	Sa		
28	So		
29	Mo		31
30	Di	16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
31	Mi		

August 2024

1	Do	
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	32
6	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit
7	Mi	09:30 Uhr Radtour
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	
11	So	
12	Mo	33
13	Di	
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	34
20	Di	
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	
26	Mo	35
27	Di	
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	
31	Sa	

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 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





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: t.kaludjerovic@kav-eichenau.de

oder über die Telefonnummer des KAVs: 0178 1970862

Dr. Ursula Bernhofer-Schied

Tanja Kaludjerovic

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

Sportgruppen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Tai Chi/Fit bis 100 09:10 – 10:10 Uhr	REHA Gymnastik Osteoporose 09:00 – 10:00 Uhr	REHA Sport Rücken fit 09:00 – 09:45 Uhr
Pilates 10:25 – 11:25 Uhr	REHA Gymnastik Osteoporose 10:00 – 11:00 Uhr	REHA Gymnastik bei/nach Krebs 10:00 – 10:45Uhr
Qi Gong 11:40 – 12:40 Uhr	Gymnastik im Sitzen 11:00 – 12:00 Uhr	REHA Sport Rücken fit 11:00 – 11:45 Uhr
Qi Gong 12:45 – 13:45 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: 57,- Euro

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

06., 13., 27. Mai; 10., 17., 24. Juni; 08., 15., 22., 29. Juli

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 Rückenmusekeltrainings 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: 51,30 Euro

Kurstermine Montags 9x: 10:25 – 11:25 Uhr

06., 13. Mai; 03., 10., 17. Juni; 01., 08., 15., 22. Juli

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: 51,30 Euro

Kurstermine Montags 9x:

Kurs I: 11:40 – 12:40 Uhr

Kurs II: 12:45 – 13:45 Uhr

06., 13. Mai; 03., 10., 17. Juni; 01., 08., 15., 22. Juli



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:** 68,40 €

Kurstermine Dienstags 12x:

Kurs I: 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs II: 10:00 – 11:00 Uhr

14., 21., 28. Mai; 04., 18. Juni;

02., 09., 16., 23., 30. Juli; 06., 13. August

Teilnahme an den REHA-Kursen mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler.

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:** 68,40 €

Kurstermine Dienstags 12x: 11:00 – 12:00 Uhr

14., 21., 28. Mai; 04., 18. Juni;

02., 09., 16., 23., 30. Juli; 06., 13. August



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: 68,40 Euro

Kurstermine Mittwochs 12x: 10:00 – 10:45 Uhr

08., 15. Mai; 05., 12., 19., 26. Juni; 03., 10., 17., 24., 31. Juli; 28. August

Teilnahme an den REHA-Kursen 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: 68,40 Euro

Kurstermine Mittwochs 12x:

Kurs I: 09:00 – 09.45 Uhr

Kurs II: 11:00 – 11:45 Uhr

08., 15. Mai; 05., 12., 19., 26. Juni; 03., 10., 17., 24., 31. Juli; 28. August

Teilnahme an den REHA-Kursen mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler.



Regelmäßige Treffen

Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer 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 unterhaltsamer 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, 07. Mai 24

Dienstag, 04. Juni 24

Dienstag, 02. Juli 24

Dienstag, 06. August 24

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.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Dienstag Monatlich

16:00 – 17:30 Uhr

Leitung: Stefica Müller und
Bianca Brummer

Anmeldung: 08141 320736

Termine:

Dienstag, 07. Mai 24

Dienstag, 04. Juni 24

Dienstag, 02. Juli 24

Dienstag, 30. Juli 24

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

15:00 – 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, 02. Mai 2024

Museumsbesuch in Fürstenfeldbruck
„Goldene 20 ER? Die Weimarer Republik „

Treffpunkt: 10.00 Uhr Budrio-Allee für
Wanderer

Treffen 12.00 Uhr zum Mittagessen im
„Klosterstüberl“

Anschließend Museumsbesuch

Anmeldung bis 26. April 24

Donnerstag, 06. Juni 2024

„Jetzt red I!“ - Austausch

Donnerstag, 04. Juli 2024

Treffen in der Eisdiele um 15:00 Uhr

Anmeldung bis 28. Juni 24

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, 15. Mai um 12:00 Uhr

Mittwoch, 19. Juni um 12:00 Uhr

Mittwoch, 17. Juli um 12:00 Uhr

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



Singen mit Frau Gemperlein

Freitag 15:00 Uhr

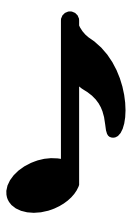
Leitung: Frau Gemperlein

Termine:

Freitag, 10. Mai 2024

Freitag, 14. Juni 2024

Freitag, 12. Juli 2024



Radtouren

#	Datum	Tour	Anmerkung
1	Mittwoch 8. Mai 24	Wiedenzhausen – Wenigmünchen – Runde	
2	Mittwoch 5. Juni 24	Wörthsee – Gilching - Runde	Baden
3	Mittwoch 3. Juli 24	Über den Pasinger Stadtpark zum Lußsee	Baden
4	Mittwoch 7. August 24	Zum Freizeitgelände Mammendorf	Baden

Zu allen Touren

Teilnahme	<p>Alle sind willkommen, die an einer gemütlichen Radtour teilnehmen möchten und fit sind für 50 km in moderatem Tempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es besteht Helmpflicht. • Das Fahrrad muss der StVO entsprechen. • Die Mitnahme eines Mobiltelefons wird empfohlen. 	
Route	Die im Aushang angegebene Tour ist nicht verbindlich. Sie kann aus aktuellem Anlass geändert werden.	
Start	<p>09:30 Uhr vor der Senioren Begegnungsstätte Eichenau Kolpingweg 2 in 82223 Eichenau Takt: Jeweils der 1. Mittwoch im Monat (sofern dies kein Feiertag ist).</p> <p>Bei Regen entfällt die Tour.</p>	
Pausen	<p>Mittag Einkehr in ein Restaurant / 1,5 Std Kaffeepause am Nachmittag (sofern möglich) Bei Touren mit Badepause (30 Min.) entfällt evtl. die Kaffeepause</p>	
Rückkehr	Ca. 16 Uhr	
Leitung	<p>Planung & Tourenführung Werner Müller 0172-8210244</p>	<p>Schlussfahrer Im Regelfall Dieter Gugel 01578-7217011</p>
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 KAV-Mitglieder	

Digitale Medienwelt

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:

03., 10., 24., 31. Mai; 07., 14., 21. Juni; 05., 12., 19. Juli

Im August befindet sich der PC-Stammtisch in der Sommerpause.

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

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

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.

Internet für Anfänger – Schulung mit dem Tablet

Freitag

15:00 – 17:00 Uhr

Kurstermine:

03. Mai 2024

17. Mai 2024

24. Mai 2024

31. Mai 2024

07. Juni 2024

21. Juni 2024

28. Juni 2024

05. Juli 2024

19. Juli 2024

26. Juli 2024

Kurskosten: 30,- Euro

Maximalteilnehmerzahl: 12

Anmeldung nötig!

Anmeldeschluss: Mi, 24.04.2024

Anmeldeunterlagen im Büro der
SBS erhältlich.

Wir bieten von Mai bis Juli eine mehrwöchige Internetschulung für Anfänger*innen an. Die Schulung richtet sich speziell an alle Senioren*innen, die keine oder wenig Erfahrung im Umgang Digitalen Medien haben und sich eine grundlegende Einführung in die Funktionsweise eines Tablets und des Internets wünschen.

In der Schulung erlernen Sie Schritt für Schritt die Handhabung und die Möglichkeiten von Tablets.

Während der Schulungsdauer wird Ihnen ein Tablet kostenfrei zur Verfügung gestellt, welches Sie als Leihgerät mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: Sie benötigen einen funktionierenden WLANzugang zuhause.

Computerplatz

Seit Januar haben Sie bei uns die Gelegenheit an unserem mobilen Computerplatz im Flur der Senioren Begegnungsstätte Eichenau kostenlos den PC zu nutzen und im Internet zu surfen. Es besteht auch die Möglichkeit einzelne Seiten auszudrucken.



Einzelne Vorträge und Workshops

Ab Mai können Sie bei einzelnen Vorträgen und Kurzworkshops im Bereich der Digitalen Welt teilnehmen.

Die Vorträge und Workshops dienen dazu, das angegebene Thema kennenzulernen und hilfreiche Tipps an die Hand zu bekommen.

Bitte melden Sie sich zu dem jeweiligen Vortrag oder Workshop, der Sie interessiert, spätestens am Freitag vor dem Veranstaltungstermin an. Die Veranstaltungen werden gefördert von der St. Antonius Stiftung.

Kosten: 5,- € pro Veranstaltungstermin
Anmeldung nötig!

Mai

Mittwoch: 15.05.24 von 16:00 – 17:30 Uhr

Thema: Wie finde ich Informationen im Internet?

Juni

Donnerstag: 13.06.24 von 16:00 – 17:30 Uhr

Thema: Einkaufen und Bezahlen im Internet

Juli

Mittwoch: 10.07.24 von 16:00 – 17:30 Uhr

Donnerstag: 11.07.24 von 16:00 – 17:30 Uhr

Thema: Reiseplanung (MVV-App / Google Maps / etc...)

September

Mittwoch: 25.09.24 von 14:30 – 16:00 Uhr

Donnerstag: 26.09.24 von 14:30 – 16:00 Uhr

Thema: Whatsapp und andere Nachrichtendienste

Oktober

Mittwoch: 09.10.24 von 14:30 – 16:00 Uhr

Thema: Onlinebürgerservice des Rathaus Eichenau

November

Mittwoch: 07.11.24 von 14:30 – 16:00 Uhr

Thema: Unterhaltung (Mediatheken / Youtube / etc.)

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,- € / 4,- € 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 – Reisevideo

Freitag, 17. Mai 2024 um 09:00 Uhr: Reisevideo

Heute dürfen wir Herrn Heuschneider begrüßen. Herr Heuschneider hat bereits viel von der Welt entdeckt und wird uns heute ein Reisevideo über das Königreich Buthan zeigen.



Frühstücks-Café – Literatur Frühstück

Freitag, 28. Juni 2024 um 09:00 Uhr: Literatur Frühstück

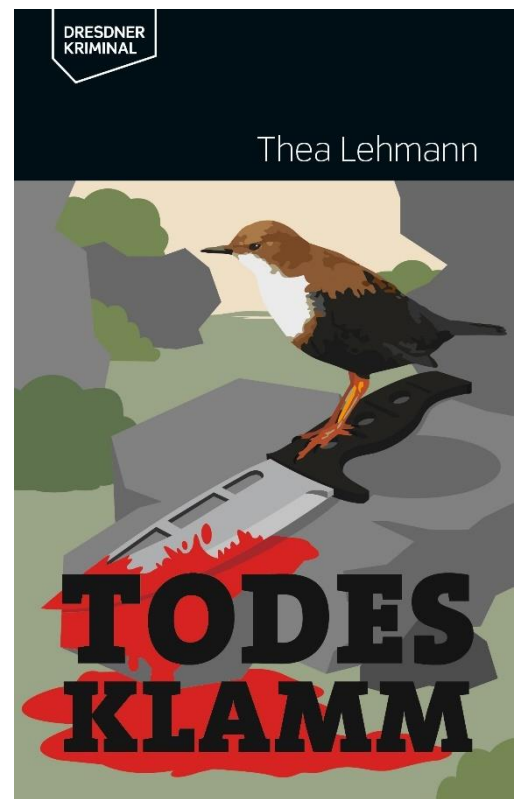
Lesung mit der Autorin Thea Lehmann

Heute dürfen wir wieder Frau Thea Lehmann bei uns begrüßen. Thea Lehmann ist aufgewachsen in Andechs, hat in München Germanistik und Geschichte studiert, bereiste die Welt, arbeite als PR-Beraterin und wurde mit ihrer Familie in Eichenau heimisch. Seit 2015 veröffentlicht sie Heimatkrimis, in denen ein bayerischer Kommissar aus Mammendorf mit seinen sächsischen Kollegen in Dresden Mordfälle aufklärt. Wieso sie einen Bayern nach Sachsen schickt, hat einen guten Grund: Thea Lehmann ist mit einem Sachsen verheiratet und hat sich die Sächsische Schweiz mit ihren markanten Sandsteinfelsen zur zweiten Heimat auserkoren. Sie liest aus ihrem achten Regionalkrimi "Todesklamm" und verspricht eine spannende, aber auch lustige Lesung.



Zum Buch „Todesklamm“

Wie immer schicke ich meinen bayerischen Kommissar Leo Reisinger mit seinen Sächsischen Kollegen in den Nationalpark Sächsische Schweiz. Denn da liegt eine Leiche in der berühmten Kirnitzschklamm, auf der die Touristen für gewöhnlich romantische Kahnfahrten in der Felsenlandschaft machen.



Frühstücks-Café – Vortrag

Freitag, 26. Juli 2024 um 09:00 Uhr:

„Vom Jüdischen Witz und Humor“
Seine Geschichte, sein Wesen, seine Einzigartigkeit

Der Vortrag geht dem besonderen Wesen des Jüdischen Humors nach, von seinen Wurzeln in Osteuropa, seiner Zeit als elementarer Bestandteil amerikanischer Kultur bis zur lebendigen Ausprägung heute.

Vor dem Hintergrund jüdischer Tradition und Lebensart wird das Geheimnis der Anziehungskraft von Jüdischem Humor und Witz aufgespürt, seine satirische Schärfe, Selbstironie, Weisheit, Auflehnung gegen die Obrigkeit und nicht zuletzt seine Stärke als Waffe im Überlebenskampf.

Sie werden eingeladen zu einem Streifzug durch die Welt der großen jüdischen Künstler, Entertainer, Satiriker und Karikaturisten. Dabei wollen wir auch dem Satz von *Ephraim Kishon* nachspüren: „*Jemand, der lacht ist nicht besiegt*“. Was bedeutet das für unser aktuelles Leben und was können wir daraus lernen?

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, unter anderem verantwortlich für die Entwicklung und Ein-
führung von Innovativen Digitalen Lernlösungen, Distance Learning,
Knowledge Management sowie Business Coaching.
Lebenslanges Lernen ist meine Leidenschaft.

**Selbständig tätig als kunstorientierter Business- und Personal-
Coach**

Begleitung von Veränderung - Neuanfang – Systementwicklung

Einzelne Veranstaltungen

Internationale Kreistänze

Kurs - 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6x mittwochs von 15:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch, 08. Mai 24

Mittwoch, 22. Mai 24

Mittwoch, 05. Juni 24

Mittwoch, 19. Juni 24

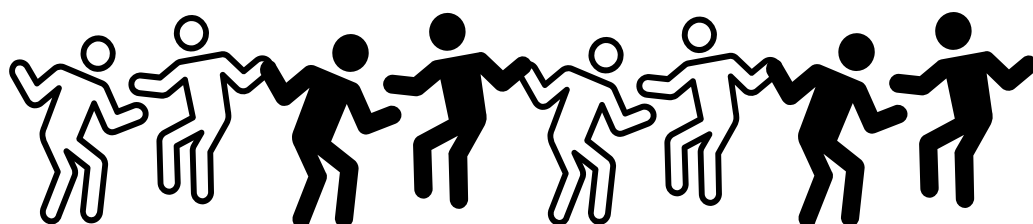
Mittwoch, 03. Juli 24

Mittwoch, 17. Juli 24

Kursleitung: Eva Bader

Kosten: 30,- € / 15,- € als KAV-Mitglied

Anmeldung nötig! Anmeldeschluss: Freitag, 03.05.24



Musikalischer Nachmittag mit Jazz und Swing

Mittwoch, 12. Juni von 14:30 – 16:00 Uhr

Jazz und Swing mit Werner Gebhard (Klavier) und Karlheinz Riepl (Gesang, Posaune) und vielen bekannten Liedern wie „Yes Sir, that's my Baby“, „Summertime“, „Bei mir bist du schön“ und einigen Geschichten dazu.

Kosten: 5,- Euro / 2,50 € (KAV-Mitglied) inklusive Kaffee und Gebäck/Kuchen

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: Mi, 05.06.24



Ausflug zum Weißlinger See

Mittwoch, 24. Juli um 09:35 Uhr
Spaziergang um den Weißlinger See

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. Wer möchte kann aber auch länger am Weißlinger See bleiben.

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, 24. Juli um 09:35 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: Freitag, 19.07.24

Kursinformationen

- **Kursgebühren und Teilnehmerzahl**

Die angegebenen Kursgebühren gelten, falls nicht anders angegeben, ab einer Mindestteilnehmerzahl von 7 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, 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 – 13:00 Uhr

Mi 09:00 – 16:00 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 – 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

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, Fotolia,

Wikimedia (WM), Google Maps, Privat

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

pc-stammtisch-eichenau.de/sbs-programm

kav-eichenau.de/sbs-programm

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



Die Sommersonne lacht

Sommergedicht

Wenn die Sommersonne warm vom Himmel lacht,
wenn es draußen blüht in bunter Farbenpracht,
wenn die Luft voll Duft und Helligkeit,
dann ist endlich wieder Sommerzeit.

Wenn die Katze schläfrig in der Sonne liegt,
wenn der Bussard kreisend über Felder fliegt,
wenn das Leben voll Gemütlichkeit,
dann ist endlich wieder Sommerzeit.

Wenn die Menschen wieder gerne bummeln gehn
und wenn draußen bunte Sonnenschirme stehn,
wenn die Herzen voll Zufriedenheit,
dann ist endlich wieder Sommerzeit.

Wenn man draußen wieder feiert manches Fest,
wenn man bummelt und sich´s gut gehn lässt,
wenn die Welt erfüllt von Heiterkeit,
ja, dann ist endlich wieder Sommerzeit.

© Elke Bräunling



