

Senioren Begegnungsstätte Eichenau

Programm September – Dezember 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!

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.

Ganz NEU bieten wir ab Oktober 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 und die Nutzung des Internets kennen.

Ab Herbst haben Sie auch wieder die Möglichkeit jeden 3ten Sonntag im Monat zu unserem Sonntagscafé zu kommen. Es wird in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen erzählt, zugehört, sich kennengelernt, zusammen gelacht und gemeinsam Zeit verbracht.

Ab September bieten wir den Fortsetzungskurs „Runter vom Sofa – Fit – Aktiv – Kreativ“ unter der Leitung von Marlies Kolbe an. Der Kurs startet am 6. September 23 und beinhaltet 5 Kurseinheiten.

Möchten Sie etwas über die Akupressur erfahren? Dann kommen Sie doch einfach am Mittwoch, dem 15. November und/oder am Mittwoch, dem 22. November um jeweils 14:00 Uhr zu uns in die Senioren Begegnungsstätte. Unter der Anleitung von Frau Dr. Bernhofer-Schied werden Sie einfach zu erlernende Akupressurpunkte, die bei unterschiedlichen Schmerzen Linderung schaffen können, kennenlernen.

Auch für die Kulinarik ist wieder gesorgt. So wird im September, Oktober, November und Dezember wie gewohnt das Frühstück-Café stattfinden. Sie können sich auf ein Literaturfrühstück, einen Vortrag zum Thema Glück, auf eine Märchenstunde sowie auf ein musikalisches Weihnachtsfrühstück 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-Stammtisch. 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.

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



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 000708
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“

Brucker Forum e.V.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Unterstützer!

Inhalt

September 2023	6
Oktober 2023	7
November 2023	8
Dezember 2023	9
Förderverein KAV Eichenau e.V.	10
Ehrenamtliches Engagement	12
Sportgruppen	13
Infos zu den Sportgruppen	14
Regelmäßige Veranstaltungen	18
Sonntags-Café	18
Gruppenangebot für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz	19
Montagstreff - Spielenachmittag	20
Offene Sprechstunde „Seelische Gesundheit“	20
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	21
Runter vom Sofa II: Fit – Aktiv – Kreativ	21
Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	22
Gemeinsames Mittagessen mit Marlies Kolbe	22
Singen mit Frau Gemperlein	23
Digitale Medienwelt	24
Internet für Anfänger – Schulung mit dem Tablet	24
PC-Stammtisch	25
Frühstücks-Café	26
Frühstücks-Café – Literatur Frühstück	26
Frühstücks-Café – Vortrag Thema Glück	28

Frühstücks-Café – Märchenstunde	29
Frühstücks-Café – Weihnachtsfrühstück	29
Radtouren.....	30
Einzelne Veranstaltungen.....	31
Bewegen in der Natur	31
Musikalischer Nachmittag mit Jazz und Swing	31
Powerbrain - Mentaltraining	32
Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung I	32
Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung II.....	33
Sonstiges	34
Kursinformationen	34
Fachstelle für pflegende Angehörige / Kompetenz-Zentrum Demenz	35
Impressum	36

September 2023

1	Fr		
2	Sa		
3	So		
4	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	36. KW
5	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit 16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
6	Mi	09:30 Uhr Radtour 14:30 Uhr Runter vom Sofa – Fit – Aktiv - Kreativ	
7	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 14:30 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
8	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
9	Sa		
10	So		
11	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	37. KW
12	Di		
13	Mi	14:30 Uhr Runter vom Sofa – Fit – Aktiv - Kreativ	
14	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
15	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS	
16	Sa		
17	So		
18	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	38. KW
19	Di		
20	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 15:00 Uhr Bewegen in der Natur	
21	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
22	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS	
23	Sa		
24	So		
25	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	39. KW
26	Di	14:30 Uhr Runter vom Sofa – Fit – Aktiv - Kreativ	
27	Mi		
28	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
29	Fr	09:00 Frühstücks-Café: Literatur Frühstück	
30	Sa		

Oktober 2023

1	So		
2	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	40. KW
3	Di	Tag der Deutschen Einheit	
4	Mi	09:30 Uhr Radtour 14:30 Uhr Runter vom Sofa – Fit – Aktiv - Kreativ	
5	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 14:30 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
6	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
7	Sa		
8	So		
9	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	41. KW
10	Di	16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
11	Mi	14:30 Uhr Runter vom Sofa – Fit – Aktiv - Kreativ	
12	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
13	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
14	Sa		
15	So	14:00 Uhr Sonntagscafé mit Marlies Schmid	
16	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	42. KW
17	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit	
18	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises	
19	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
20	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
21	Sa		
22	So		
23	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	43. KW
24	Di		
25	Mi		
26	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
27	Fr	09:00 Frühstücks-Café: Vortrag Glück 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
28	Sa		
29	So	Ende der Sommerzeit	
30	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	44. KW
31	Di	Reformationstag	

November 2023

1	Mi	Allerheiligen	
2	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 14:30 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	45. KW
7	Di	16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
8	Mi	14:30 Uhr musikalischer Nachmittag mit Karlheinz Riepl	
9	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
10	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
11	Sa		
12	So		
13	Mo	11:00 Uhr Powerbrain - Mentaltraining 14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	46. KW
14	Di		
15	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises 14:00 Uhr Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung I	
16	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
17	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
18	Sa		
19	So	14:00 Uhr Sonntagscafé mit Marlies Schmid	
20	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	47. KW
21	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit	
22	Mi	14:00 Uhr Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung II	
23	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
24	Fr	09:00 Frühstücks-Café: Märchenstunde 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
25	Sa		
26	So		
27	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	48. KW
28	Di		
29	Mi		
30	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	

Dezember 2023

1	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
2	Sa		
3	So	1. Advent	
4	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	49. KW
5	Di	16:00 Uhr Gesprächskreis für pflegende Angehörige	
6	Mi		
7	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe 14:30 Uhr Gesprächskreis mit Marlies Kolbe	
8	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Singen mit Frau Gemperlein	
9	Sa		
10	So		
11	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	50. KW
12	Di		
13	Mi		
14	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
15	Fr	09:00 Frühstücks-Café: Weihnachtsfrühstück 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
16	Sa		
17	So	14:00 Uhr Sonntagscafé mit Marlies Schmid	
18	Mo	14:00 Uhr Montagstreff mit Frau Laudahn	51. KW
19	Di	13:00 Uhr Offene Sprechstunde Seelische Gesundheit	
20	Mi	12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen des Gesprächskreises	
21	Do	10:00 Uhr Donnerstagsgruppe	
22	Fr	9:00 Uhr PC Stammtisch Treffen in der SBS 15:00 Uhr Internet für Anfänger	
23	Sa		
24	So	Heiligabend	
25	Mo	1. Weihnachtstag	52. KW
26	Di	2. Weihnachtstag	
27	Mi		
28	Do		
29	Fr		
30	Sa		
31	So	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 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.

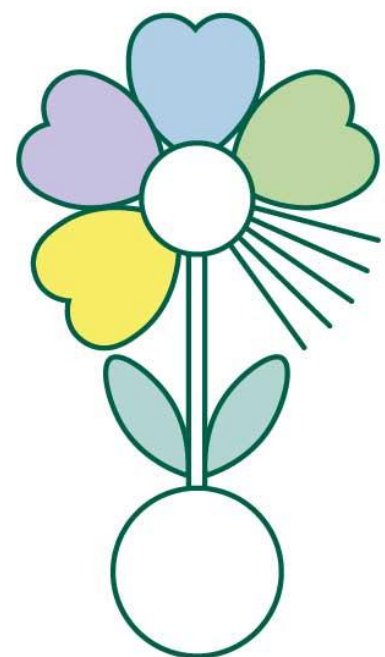
Sie können auch durch Einzelspenden die Arbeit des Fördervereins und damit u.a. die Begegnungsstätte unterstützen.

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

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	DONNERSTAG
Fit bis 100 09:10 – 10:10 Uhr	REHA Gymnastik Osteoporose 09:00 – 10:00 Uhr	REHA Sport Rücken fit 9:00 – 09:45 Uhr	REHA Gymnastik Osteoporose 08:30 – 9:30 Uhr
Pilates 10:20 – 11:20 Uhr	Gymnastik im Sitzen 10:00 – 11:00 Uhr	REHA Gymnastik bei/nach Krebs 10:00 – 10:45Uhr	
Qi Gong 11:30 – 12:30 Uhr		REHA Sport Rücken fit 11:00 – 11:45 Uhr	
Qi Gong 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: 51,30 Euro

Kurstermine Montags 9x: 09:10 – 10:10 Uhr

25. September; 09., 16., 23., 30. Oktober;

06., 13. November; 11., 18. 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 (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

11., 18., 25. September; 09., 16., 23., 30. Oktober;

06., 20., 27. November; 04., 11., 18. Dezember

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

11., 18., 25. September; 09., 16., 23., 30. Oktober;

06., 20., 27. November; 04., 11., 18. Dezember

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

12., 19., 26. September; 10., 17., 24., 31. Oktober;

07., 14., 21., 28. November; 05., 19. Dezember



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

12., 19., 26. September; 10., 17., 24., 31. Oktober;
07., 14., 21., 28. November; 05., 19. Dezember

Kursleiter: Reinhild Friederichs

Kursgebühr: 74,10 Euro

Kurstermine Donnerstags 13x: 08:30 – 09:30 Uhr

14., 21., 28. September; 12., 19., 26. Oktober;
02., 09., 16., 23., 30. November; 07., 14. Dezember

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

13., 20. September; 04., 11., 18., 25. Oktober; 08., 15., 22., 29. November; 06., 13., 20. Dezember

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

13., 20. September; 04., 11., 18., 25. Oktober; 08., 15., 22., 29. November; 06., 13., 20. Dezember

Teilnahme an den Kursen mit ärztlicher Verordnung oder als Selbstzahler.



Regelmäßige Veranstaltungen

Sonntags-Café

Sonntags

Monatlich

14:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 4,- €

Leitung: Marlies Schmid

Tel.: 08141 71270

Anmeldung erbeten! Spätestens 2 Tage vor Termin!

Termine:

Sonntag, 15. Oktober 2023

Das Sonntagscafé ist zurück!

Sonntag, 19. November 2023

Geschichten von Frau Bader

Sonntag, 17. Dezember 2023

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.



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.

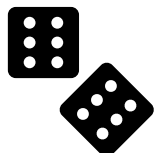


Montagstreff - Spielenachmittag

Montag wöchentlich

14:00 – 17: 00 Uhr

Leitung: Maria Laudahn



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, 05. September 23

Dienstag, 17. Oktober 23

Dienstag, 21. November 23

Dienstag, 19. Dezember 23

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst,
Hauptstraße 5, 82256 Fürstfeldbruck, Tel.:
08141/32 07-8070, E-Mail: spdi-
fuerstfeldbruck@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: Bianca Brummer
Anmeldung: 08141 320736

Termine:

Dienstag, 05. September 23

Dienstag, 10. Oktober 23

Dienstag, 07. November 23

Dienstag, 05. Dezember 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.

Runter vom Sofa II: Fit – Aktiv – Kreativ

Mittwoch

14:30 – 16:00 Uhr

Kurstermine:

Mittwoch, 06. September 2023

Mittwoch, 13. September 2023

Dienstag, 26. September 2023

Mittwoch, 04. Oktober 2023

Mittwoch, 11. Oktober 2023

Leitung: Marlies Kolbe
Anmeldung nötig!
Anmeldeschluss: Mo, 28.08.2023

Kurskosten: 45,- €
22,50- € als KAV-Mitglied

Fortsetzungskurs
Gedächtnistraining mit allen Sinnen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt.

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, 07. September 2023
Treffen nach der Sommerpause zu einem gemütlichen Nachmittag

Donnerstag, 05. Oktober 2023
„Besinnungstag„ mit Seelsorgerin Elisabeth Roths

Donnerstag, 02. November 2023
Filmmittwoch

Donnerstag, 07. Dezember 2023
Adventliches Beisammensein

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, 20. September um 12:00 Uhr

Mittwoch, 18. Oktober um 12:00 Uhr

Mittwoch, 15. November um 12:00 Uhr

Mittwoch, 20. Dezember 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, 08. September 2023

Freitag, 06. Oktober 2023

Freitag, 10. November 2023

Freitag, 08. Dezember 2023



Internet für Anfänger – Schulung mit dem Tablet

Freitag

15:00 – 17:00 Uhr

Kurstermine:

13. Oktober 2023

20. Oktober 2023

27. Oktober 2023

03. November 2023

17. November 2023

24. November 2023

01. Dezember 2023

15. Dezember 2023

22. Dezember 2023

19. Januar 2023

Kurskosten: 30,- Euro

Maximalteilnehmerzahl: 12

Anmeldung nötig!

Anmeldeschluss: Mo, 25.09.2023

Wir bieten von Oktober bis Januar 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 ist ein WLANzugang zuhause.

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:

08., 15., 22. September; 06., 13., 20. Oktober; 03., 10., 17. November;
01., 08., 22. Dezember

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.

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)

Maximalteilnehmerzahl: 25 Personen

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss IMMER der Mittwoch (14 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 – Literatur Frühstück

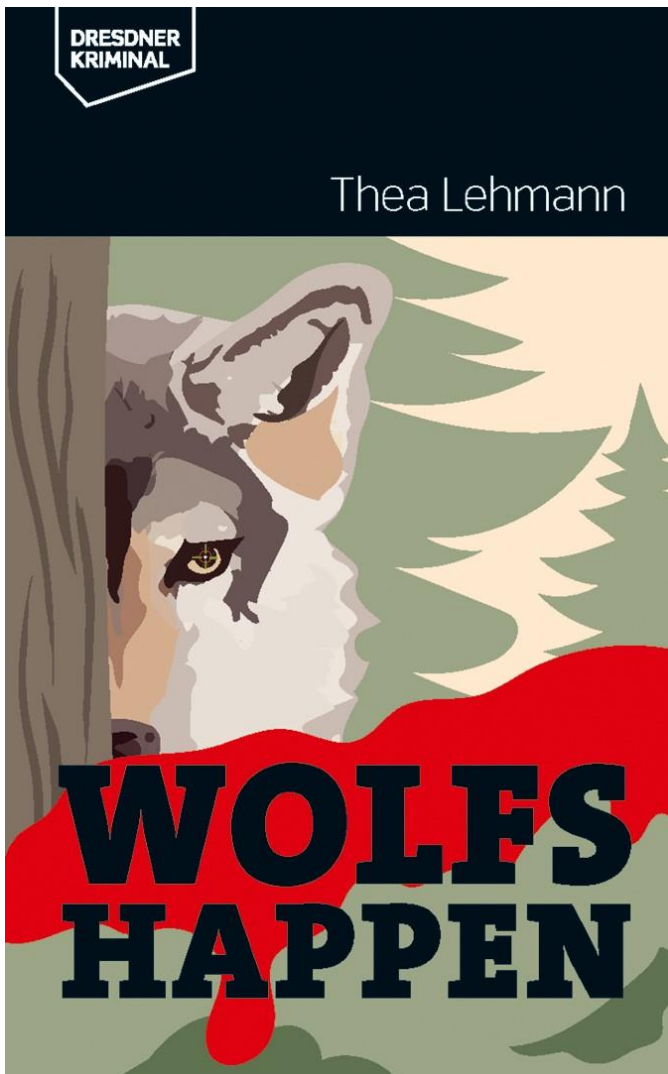
Freitag, 29. September 2023 um 09:00 Uhr: Literatur Frühstück

Lesung mit der Autorin Thea Lehmann

Heute dürfen wir 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 siebten Regionalkrimi "Wolfshappen" und verspricht eine spannende, aber auch lustige Lesung.



Zum Buch „Wolfshappen“



Wolfshappen

Siebter Sächsische Schweiz Krimi

Nirgends liegt eine Leiche so idyllisch wie in der Sächsischen Schweiz

Ausgerechnet bei einer Beerdigung findet Kommissar Reisinger einen Toten im Nationalpark Sächsische Schweiz. Viel ist nicht übrig vom Wolfsschützer Lars Siebert, der anstelle seiner Forschungsreise in die USA eine blutige Begegnung mit wilden Tieren hatte.

Der bayerische Ermittler Leo Reisinger und seine sächsische Kollegin Sandra Kruse von der Kripo Dresden treffen auf zu viele Verdächtige, denn das Opfer hat sich zu Lebzeiten keine Freunde unter den

lokalen Jägern und Tierzüchtern gemacht ... Leo Reisingers siebter Fall in der Sächsischen Schweiz.

Verlag ddv-Edition, Dresden

ISBN 978-3-948916-23-7

280 Seiten, Preis: 14,90

Frühstücks-Café – Vortrag Thema Glück

Freitag, 27. Oktober um 09:00 Uhr: Vortrag zum Thema Glück

„Glück - Muss man das haben?“

Vortrag über das Glück und seine Herausforderungen

Wir alle streben nach Glück. Doch was genau verstehen wir darunter? Einen Gewinn in der Lotterie? Das Schnäppchen im Laden? Erfolg im Beruf? Das langersehnte Familienglück? Oder vielleicht nur „...Glück gehabt!“ Bringt solches Glück wirklich die Erfüllung für unser Leben oder ist es nur ein flüchtiges Phänomen, das uns in unzähligen Glücksratgebern mit immer neuen Gebrauchsanweisungen zur Glückseligkeit angepriesen wird?

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die „Lehren vom Glück“ - von den großen Philosophen - bis hin zur aktuellen Glücksforschung und den Erkenntnissen der Neurobiologie und Positiven Psychologie. Er geht der Frage nach: Was von all diesen Erkenntnissen ist heute für mich relevant, was davon kann ich auf mich selbst anwenden, wie komme ich in den Flow als Schlüssel zum Glück und was hat das mit sozialer Verantwortung zu tun?

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 Einführung 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

Frühstücks-Café – Märchenstunde

Freitag, 24. November 2023 um 09:00 Uhr: Märchenstunde

Am 24.11.2023 wird uns die Märchenerzählerin Martina Weigert besuchen.

Sie wird uns mit Märchen aus der Sammlung der Brüder Grimm in eine andere Welt entführen. Es wird auch einige Geschichten um das bekannteste Brüderpaar Deutschlands Jacob und Wilhelm Grimm geben.

Sie dürfen lauschen und genießen. In Gesprächen werden wir eigene Erinnerungen und Gedanken austauschen.

Sie werden sehen: die Zeit wird wie im Flug vergehen.



Frühstücks-Café – Weihnachtsfrühstück

Freitag, 15. Dezember 2023 um 09:00 Uhr: Weihnachtsfrühstück mit Musik



Heute dürfen wir Günter Wagenpfeil mit seiner Gitarre und Uta Listl auf der Leier begrüßen.

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



Radtouren

#	Datum	Tour	Team
1	Mittwoch 06.09.2023	Auf Schleichwegen zum Olympiagelände	WM/DG
2	Mittwoch 04.10.2023	Forst Kasten-Runde	WM/DG

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	09:30 Uhr vor der Senioren Begegnungsstätte Eichenau Kolpingweg 2 in 82223 Eichenau Takt: Jeweils der 1. Mittwoch im Monat Bei Regen entfällt die Tour.		
Pausen	Mittag Einkehr in ein Restaurant / 1,5 Std Kaffeepause am Nachmittag (30 Min.)		
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

Bewegen in der Natur

Mittwoch, 20. September 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, 18.09.23

Musikalischer Nachmittag mit Jazz und Swing

Mittwoch, 08. November von 14:30 – 16:00 Uhr

Heute begrüßen wir Karlheinz Riepl (Gesang und Posaune) und Werner Gebhard (Klavier) die uns den Nachmittag u.a. mit Liedern von bekannten Interpreten wie Louis Armstrong, George Gershwin und Frank Sinatra verschönern.

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

Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: Mo, 30.10.23



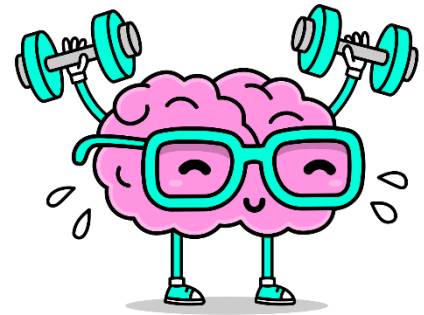
Powerbrain - Mentaltraining

Montag, 13. November von 11:00 – 12:00 Uhr

Vergesslichkeit, mangelnde Körperbalance, Orientierungsprobleme sind Anzeichen einer Abnahme der Gehirnaktivität.

Um dem entgegenzuwirken, möchten wir bei der Schnupperstunde „powerbrain“ unser Gehirn trainieren. Mit Mentaltraining, Augentraining und weiteren Aufgaben wird das Gehirn aktiviert und neue synaptische Verbindungen werden geschaffen. Durch das Training sollen die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Alltag leichter bewältigt werden und die Erinnerungsfähigkeit verbessert werden. Das Training führt auch zu mehr Ausgeglichenheit, körperlicher Entspannung und besserer Stressresistenz.

Leitung: Martina Bräu
Kosten: 12,- € / 6,- € (für KAV-Mitglieder)
Maximalteilnehmerzahl: 12 Personen
Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: Mo, 06.11.23



Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung I

Mittwoch, 15. November 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: Mi, 08.11.23

Akupressurpunkte zur Eigenbehandlung II

Mittwoch, 22. November um 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.

Leitung: Dr. Ursula Bernhofer-Schied

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Kosten: um eine Spende wird gebeten

Anmeldung erforderlich! Anmeldeschluss: Mi, 15.11.23

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: 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, Wikimedia (WM), Google Maps, Privat

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

pc-stammtisch-eichenau.de/sbs-programm

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

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

