

Inhalt

2	Der Caritas-Treffpunkt Ehrenamtliches Engagement	37-42	Veranstaltungen im Februar 2024
3-6	Regelmäßige offene Veranstaltungen	43-45	Terminkalender
7	Veranstaltungen: Hinweise zur An- und Abmeldung	46	Hinweise zur Kursanmeldung
8-15	Veranstaltungen im September 2023	47-53	Ständige Kursangebote
16-22	Veranstaltungen im Oktober 2023	54	Planungstreffen: Helferkreis, Lenkungskreis
23-27	Veranstaltungen im November 2023	55	Leitung-Service- Team
28-31	Veranstaltungen im Dezember 2023		
32-36	Veranstaltungen im Januar 2024		



**Mit finanzieller Unterstützung
der Stadt Dachau**

Treffpunkt 50+: Ehrenamtlich engagieren!

Sie möchten neue Menschen kennenlernen und Ihre individuellen Erfahrungen, Fähigkeiten, Interessen und Begabungen kreativ mit anderen teilen? Dann melden Sie sich bei uns!



Wir **suchen** Kursleiter für alle Arten von Sport- und Bewegungsaktivitäten.



Wir **suchen** ehrenamtliche Mitarbeiter für den Themenbereich „**Wissen und Kultur**“, deren Schwerpunkt auf Vorträgen, Stadtführungen und Exkursionen (z.B. Firmenführungen, Museen o.ä.) liegt.

Bei Interesse rufen Sie uns an oder schreiben sie uns unter:

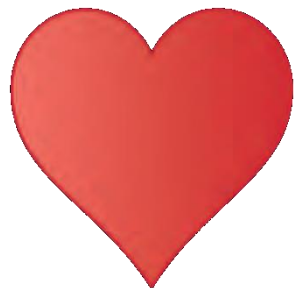
Tel.: 08131/298 1150

E-Mail: Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Wir freuen uns auf Sie!

Danke!

Wir danken Ihnen für die wertvolle Unterstützung, die der Treffpunkt 50+ durch all seine Mithelfer erhält! Auch im letzten Jahr waren der Zusammenhalt und die gemeinsame Mithilfe sehr wichtig. Deshalb sagen wir Ihnen allen von Herzen Danke!



Regelmäßige offene Veranstaltungen

**Am 2. Montag im
Monat**

**15:00 -16:30 Uhr
Cafeteria**

**11.09. 09.10.
13.11. 11.12.
08.01. 12.02.**

Gebührenfrei
Spende erbeten

Offener Singkreis

„Musik verbindet Menschen und schafft Lebensfreude“. Jeder, der Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen. Die ehrenamtliche Leiterin der Gruppe bietet ein ungezwungenes Singen für Frauen und Männer an. Frei nach dem Motto „Wir singen, was uns gefällt!“

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel.: 08131/298 1150
Per Mail Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org
oder bei Christa Kurz, Tel.: 08131/85763

**Am 3. Montag im
Monat**

**15:00 -16:30 Uhr
Cafeteria**

**Termine
16.10. 20.11.
18.12. 15.01.
19.02.**

Gebührenfrei
Spende erbeten

PC-Wissen für Seniorinnen und Senioren

Sie bekommen Grundwissen für den sicheren Umgang mit Computer und Internet vermittelt. Da vieles über das Internet erledigt werden kann (z.B. Einkaufen, Urlaub buchen, Bankgeschäfte), erleichtern und vereinfachen Ihnen die entsprechenden Kenntnisse den Alltag.

In unserem PC-Kurs werden Ihnen alle Fragen zu Ihrem PC/Laptop, dem Betriebssystem und den Standardprogrammen (Outlook, Excel, Word, PowerPoint) beantwortet. Sie lernen, wie Sie im Internet surfen und E-Mails schreiben.

Leitung: Dieter Brem
Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Dienstag
14:00 -16:00 Uhr
Cafeteria

Digital-Sprechstunde für Senioren

Mit Hilfe des Smartphones oder Tablets mit der Welt verbunden sein: über WhatsApp, Zoom.

Termine
26.09. 31.10.
28.11. 19.12.
30.01. 27.02.

Fragen rund um das Thema Smartphone? Wie schreibe ich eine WhatsApp-Nachricht? Wie mache ich ein Foto und verschicke es? In der Digitalen Sprechstunde werden Senioren beim Umgang mit dem Smartphone unterstützt. Sprechen Sie uns an, wir finden eine Lösung.

Gebührenfrei
 Spende erbeten

Koordination: Alexandra Schäfer, Elke Lambrecht
 Eine Kooperation mit dem Dachauer Forum.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Jeden Dienstag
ab 14:00 Uhr

Spielnachmittag für Damen und Herren

Cafeteria

Egal ob Schafkopf, Brettspiele, Rommé oder irgendein anderes Spiel – bei uns können Sie sich mit gleichgesinnten Senioren treffen und einen schönen und bestimmt lustigen Nachmittag verbringen.

Gebührenfrei

Freitags
14-tägig
10:00-11:30 Uhr

Cafeteria

Gebührenfrei

Freie Malgruppe Treffpunkt 50+

Es wird mit verschiedenen Techniken experimentiert. Wer Lust auf Neues hat kann gerne vorbeikommen und mitmachen.

Leitung: Silke Stein-Rödig

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150.
 Per Mail: Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Am 2. Freitag im
Monat

14:00 -16:00 Uhr
Cafeteria

Gebührenfrei
 Spende erbeten

Termine
08.09. 13.10.
10.11. 08.12
12.01. 09.02.

Reparaturcafé – Reparieren statt Wegwerfen

Nicht jeder Defekt muss das Ende bedeuten. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich helfen! Unsere Helfer bemühen sich, Ihre defekten Gegenstände wieder instand zu setzen. In der Zeit können Sie einen Kaffee genießen oder selbst mithelfen.

Für unser Reparaturcafé suchen wir einen Ehrenamtlichen mit Kenntnissen in Radiotechnik o.ä.

... und parallel...

**Am 2. Freitag
im Monat**

**14:00 -16:00
Uhr**

Cafeteria

Gebührenfrei

Termine

**08.09. 13.10.
10.11. 08.12
12.01. 09.02.**

Der kreative Handarbeitsplausch

Haben Sie vielleicht alte Wollreste, die Sie gerne nachhaltig weiterverarbeiten möchten?

Dann bringen sie diese gerne bei uns vorbei.

Der kreative Freitagnachmittag bietet jedem Näh- und Strickbegeisterten die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee in geselliger Runde Erfahrungen austauschen, den einen oder anderen Rat einzuholen und die schönsten Werke herzustellen.

Leitung: Susanne Dullinger

Veranstaltungen

Hinweise zu An- und Abmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen **frühestens zwei Monate** vorher persönlich, telefonisch, oder per E-Mail

Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org im Treffpunkt 50+ an

Das gilt nicht für Ausflüge der Familie Heß.

Die Anmeldefrist und die Höhe der Kostenpauschale entnehmen Sie bitte dem Programm und den zusätzlichen Aushängen.

Manche Kosten sind bei Drucklegung noch nicht zu ermitteln (z.B. Eintrittsgebühren), oder werden vom Anbieter modifiziert (z.B. Fahrtkosten).

Spätestens bei der Anmeldung wird dies den Teilnehmern bekannt gegeben.

Falls Sie eine Fahrkarte des MVV oder ein Deutschlandticket besitzen, geben Sie uns doch bitte bei der Anmeldung Bescheid.

Bitte beachten Sie, dass Veranstaltungen ggf. abgesagt werden müssen, falls sich zu wenige Teilnehmer/innen anmelden oder die Wetterverhältnisse ungünstig sind. Es wird empfohlen sich eventuell vor Beginn der Veranstaltung zu informieren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihr Interesse!

Ihre Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen beim Treffpunkt 50+ sollte nicht an mangelnden finanziellen Möglichkeiten scheitern. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Team, wir suchen nach einer Lösung!

Hinweis zu externen Veranstaltungen

Bitte beachten Sie, dass für externe Exkursionen, Radtouren und Wanderungen nicht gehaftet werden kann (Teilnahme auf eigene Gefahr).

Veranstaltungen im September

Dienstag
12.09.2023
13:00 Uhr

Stadtspaziergang – Sendlinger Straße

Leistung: Organisation, Führung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr:
15,00 €
Mit Deutsch-
landticket
10,00 €.

Bei diesem Stadtrundgang können sie einen interessanten Teil Münchens kennenlernen. Im Mittelpunkt steht die Sendlinger Straße. Es werden einige bedeutende Bauwerke erkundet. Wir besichtigen u.a. das Sendlinger Tor, die Asamkirche, die Damenstiftskirche und das Stadtmuseum.

Gerade für nicht Stadtkundige ist diese Besichtigung besonders informativ. An vielen Gebäuden ist man schon oft gedankenlos vorbeigelaufen. Sie gewinnen neue Einblicke ins Zentrum von München.

Leitung: Wolfgang Kernl

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
14.09.2023
09:00 Uhr

Wanderung von Kirchseeon nach Ebersberg

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr:
 10,00 €
 Mit Deutsch-
 landticket
 5,00 €

Fahrt mit der S-Bahn nach Kirchseeon und Wanderung im Ebersberger Forst zum Egglburger See und zur Ludwigshöhe. Mittagessen am Egglburger See im Wirtshaus „Zur Gass“. Es besteht eine Bademöglichkeit. Rückfahrt mit der S-Bahn ab Bahnhof Ebersberg.

Streckenlänge ca. 15 km, ca. 250 Höhenmeter
 Gehzeit ca. 4,5 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18
 Wander-/Trekkingchuhe sind notwendig.

Leitung: Werner Schauburger



Mittlere
Wanderung

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Freitag
15.09.2023
10:00 Uhr

Radtour in die Heimat von Mathias Kneißl

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 60 km

Wir starten bei der Caritas und radeln entlang der Staatsstraße 2047 über Schwabhausen nach Erdweg. Entlang des Zeitlbaches geht es bis Oberzeitlbach, wo wir uns zum Mittagessen stärken wollen, bevor wir die Steigung über Plixenried nach Langengern erklimmen. Auf einer wenig befahrenen Landstraße gelangen wir in den Wald Richtung Odelzhausen. Am Ende des Waldes machen wir bei der Wallfahrtskapelle Geiselwies Rast. Ein beliebter und häufig besuchter Marienwallfahrtsort im Dachauer Land. Weiter geht es über kleine Dörfer nach Wiedenzhausen. In Sulzemoos wechseln wir auf die Südseite der A8 um über Einsbach nach Lauterbach zu gelangen. Von hier aus geht es entlang der Maisach und Amper wieder an unseren Ausgangspunkt zurück. Die Strecke hat einige Steigungen, die mit einem E-Bike gut zu bewältigen sind. Eine Streckenänderung ist kurzfristig möglich.

Streckenlänge ca. 60 km

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart.May

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
16.09.2023
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Treffpunkt:
Küche/Cafeteria
im Caritas-
Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Ute Drummer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Montag
18.09.2023
14:00 Uhr

Mobiles Bezahlen

Leistung: Organisation

Volksbank
Dachau,
Augsburger
Str. 33

Gebührenfrei

In einem Vortrag der **Volksbank Raiffeisenbank Dachau** wird über das Thema „Mobiles Bezahlen“ informiert.

Bezahlen mit einer physischen girocard (Debitkarte) oder Visa bzw. Mastercard (Debit- oder Kreditkarte) war gestern. Die moderne Art zu zahlen heißt: mobiles Bezahlen. Damit wird Ihr Smartphone überall dort zum Portemonnaie, wo Sie kontaktlos bezahlen können – egal ob in Geschäften oder unterwegs. Sie halten Ihr Smartphone einfach vor das Kassenterminal und bezahlen sekundenschnell. Mit einem Android-Gerät nutzen Sie dafür die App "Pay". Mit einem Apple Gerät setzen Sie die Bezahlösung Apple Pay ein.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Freitag
22.09.2023
15:30 Uhr

Malergeschichten mit Anni Härtl

Leistung: Organisation, Führung, Getränk

Treffpunkt:
Gemäldegalerie
Dachau,
Augsburger Str. 3

Gebühr: 10 €
plus 4 € Eintritt

Der kleine Markt Dachau und das Moos zogen die Maler an. Eine bunte Schar belebte den Ort. An den Bildern erfreuen wir uns in der Gemäldegalerie. Interessant und spannend sind aber die Geschichten der Maler selbst: Woher kamen sie, wer war mit wem befreundet, hat man die Damen auch ernst genommen? Geschichten, die wir bei einer Tasse Tee mit der Bezeichnung „Künstlerwohl“ oder bei schönem Wetter bei einem Glas Wein auf der Terrasse der Gemäldegalerie ausklingen lassen.

Leitung: Anni Härtl (Gästeführerin Stadt Dachau)
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
23.09.2023
08:00 Uhr

Ausflug nach Reith im Alpbachtal

Leistung: Organisation, Busfahrt, Eintritt

Treffpunkt:
Post am
Bhf. DAH

Heute geht es in das schöne Blumendorf Reith. Wir nehmen an einem kleinen Fest teil und erleben einen interessanten Almbetrieb.

Gebühr:
32,00 €

Der Ort lässt keine Wünsche offen. Er liegt auf einem weitläufigen Sonnenplateau, umgeben von einer beeindruckenden Bergwelt.

Detailliertere Informationen bezüglich des Tagesablaufes gibt es bei der Abfahrt in Dachau.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 08131/353366

Mittwoch
27.09.2023
14:00 Uhr

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebührenfrei
Spende
erbeten



Christa's Kaffeehaus

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen,
Geburtstagspräsent

Zu unserem beliebten Kaffeekränzchen in geselliger Runde sind alle ganz herzlich eingeladen. Zusammen mit Freunden und Bekannten lassen wir bei leckerem Kuchen und Kaffee, auch unsere Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.

Wir freuen uns sehr auf Euch, sowie auf einen schönen Nachmittag.

Leitung: Christa Kurz

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Veranstaltungen im Oktober

Samstag
07.10.2023
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Treffpunkt:
Küche/Cafeteria
im Caritas-
Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Ute Drummer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Donnerstag
12.10.2023
09:00 Uhr

Wanderung von Tutzing über Ilkahöhe zum Gut Kerschlach

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr:
 10,00 €
 Mit Deutsch-
 landticket
 5,00 €

Fahrt mit der S-Bahn nach Tutzing. Vom S-Bahnhof geht es über die Ilkahöhe und Monatshausen zum Gut Kerschlach, wo wir eine gemütliche Mittagseinkehr machen. Danach wandern wir in Richtung Deixlfurter See und wieder zurück zum Bahnhof Tutzing.

Streckenlänge ca. 15,6 km, ca. 240 Höhenmeter
 Gehzeit ca. 4,5 Stdn.
 Wander-/Trekkingsschuhe sind notwendig.

Maximale Teilnehmerzahl: 18
 Leitung: Werner Schauburger



Mittlere
Wanderung

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Freitag
13.10.2023
10:00 Uhr

Radtour ins Glonntal

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 55 km

Die Strecke ist abhängig von der Witterung in der späten Jahreszeit. Geplant ist von Dachau aus an Amper und Maisach entlang zu fahren um dann bei Kreuzholzhausen über Lindach nach Großberghofen zu gelangen. Von da geht es abwärts ins Glonntal Richtung Indersdorf. Noch vor Indersdorf biegen wir nach Osten ab. Über die kleinen Weiler Frauenhofen und Straßbach gelangen wir nach Vierkirchen. Von hier geht es auf Wirtschaftswegen nach Schönbrunn, von wo aus wir den Rückweg nach Dachau antreten. Unsere Mittagsrast werden wir entweder in Erdweg oder bei Indersdorf in einer Gaststätte einnehmen. Die Strecke hat doch einige Steigungen, die aber mit dem E-Bike gut zu bewältigen sind.

Streckenlänge ca. 55 km

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart May

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
14.10.2023
09:00-12:00 Uhr

Rathausführung in München

Leistung: Organisation, Führung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr: 20,00 €
mit Deutschland-
ticket 15,00 €

Das neugotische Münchner Rathaus bietet weit mehr als das weltbekannte Glockenspiel. Magistrat, Monachia und Meisterfeier: entdecken Sie das Neue Rathaus am Marienplatz in München und erhalten Sie besondere Einblicke in Baugeschichte und Stadthistorie des Münchner Rathauses.

Leitung: Christine Roth
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Freitag
20.10.2023
14:00 Uhr

33-Jahr-Feier des Treffpunkt 50+

Leistung: Organisation, Rahmenprogramm

Caritas-
Zentrum
Dachau

Unsere Feier ist eine offene Veranstaltung für die Bürger/-innen des Landkreises Dachau.

Eintritt frei

Es erwartet sie ein buntes Rahmenprogramm

- Begrüßung durch Kreisgeschäftsführerin Heidi Schaitl, Grußworte durch unseren Oberbürgermeister Florian Hartmann und Annemarie Stanglmayr (Dachauer Forum).
- Unterhaltung durch die „A Cappella Company Dachau“
- Mandala Malen
- Gedächtnistraining
- Gymnastikprogramm
- Ausstellung des Handarbeitstreffe mit Verkauf
- Musikalische Begleitung durch unsere „Elfenzither-Damen“

Wir möchten mit dieser Veranstaltung unsere Wertschätzung gegenüber den ehrenamtlichen Mitarbeitenden zum Ausdruck bringen. Herzlichen Dank für 33 Jahre Engagement.

Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
26.10.2023
13:15 Uhr

Führung durch den Bezirkstag

Leistung: Organisation, Führung, Fahrtkosten, Imbiss

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

**Führung durch den bayerischen Bezirkstag mit dem
Bezirkstagspräsidenten Josef Mederer.**

Gebühr: 9,00 €
Mit Deutsch-
landticket 5,00 €

Der Bezirk Oberbayern hat vielfältige Aufgabengebiete. Sie umfassen Soziales, Gesundheit, Bildung und Ausbildung ebenso wie Kultur, Heimatpflege und Umwelt. Sie bekommen einen Blick hinter die Kulissen. Nach der Besichtigung gibt es einen kleinen Imbiss.

Der Bezirkstag befindet sich in München, Prinzregentenstraße 14.

Leitung: Alexandra Schäfer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
28.10.2023
08:00 Uhr

Ausflug nach Ansbach

Leistung: Organisation, Busfahrt, Stadtführung

Treffpunkt:
Post am
Bhf. DAH

Heute geht es nach Ansbach auf Spurensuche.
Nach Kaspar Hauser, der von 1830-33 dort lebte. Nach den
Hohenzollern, die fast 500 Jahre über Ansbach herrschten.
Nach den Markgrafen, die das Fürstentum Ansbach
regierten.

Gebühr:
30,00 €

Wir werden vieles erleben. Wer noch neugierig ist, der sollte
mitfahren.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 08131/353366

Veranstaltungen im November

**Mittwoch
08.11.2023
14:00 Uhr**

Bildervortrag

Leistung: Organisation, Vortrag

**Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Das Thema des Bildervortrags stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Lassen Sie sich überraschen, wohin die Bilderreise sie diesmal führt.

Gebührenfrei

Ca. zwei Wochen vor dem Vortrag wird das Thema in der Presse und auf der Homepage des Treffpunkt 50+ bekanntgegeben.

<https://www.caritas-treffpunkt-50-plus-dachau.de/de>

Moderation. Peter Kühl

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150.

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
11.11.2023
14:00 Uhr
Kaffee+Kuchen

56. Dachauer Erzählcafé mit Erwin Hartmann

Leistung: Organisation, Moderation, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu moderaten Preisen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr: 4,00 €



Erwin Hartmann, geb. im Juni 1945 im Stadtteil Etzenhausen, ist mit zwei Schwestern in einer Arbeiterfamilie aufgewachsen. Nach der Volksschule machte er eine Lehre als Buchdrucker in der Firma Amper-Bote. 1971 heiratet er Elfriede Kürzinger, 1986 kam Sohn Florian auf die Welt.

Seine Hobbies sind Sport, Musik und Heimatforschung. Seit 1963 ist er Mitglied bei den Naturfreunden, beim Museumsverein Dachau und im Schützenverein Einigkeit Etzenhausen.

Seit Ende seiner Berufstätigkeit befasst sich Herr Hartmann sehr intensiv mit Heimatforschung, besonders mit der Dorfgeschichte von Etzenhausen. Zusammen mit Herrn Dr. Turba hat er zudem nochmals die Geschichte des Pollhofs erforscht. Über die Erfahrungen und Erlebnisse seiner Kinder- und Jugendzeit sowie die Familiengenealogie der Familie Hartmann hat er auch Bücher verfasst.

Es wird sicher sehr spannend, Herrn Hartmann bei den Erzählungen aus seinem reichen Wissensschatz zuzuhören.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150.

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
16.11.2023
08:45 Uhr

Hohenbrunner Rundweg

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr: 10,00 €
 Mit Deutschland-
 ticket 5,00 €



Leichte
Wanderung

Mit der S-Bahn bis zum Isartor, dort steigen wir zur Weiterfahrt nach Hohenbrunn um. Wir wandern durch einen offenen Waldweg, der festes Schuhwerk erfordert, da es mit Sicherheit nass sein wird.

Zur Mittagszeit kehren wir im Gasthof „Alter Wirt“ ein und fahren anschließend wieder zurück nach Dachau. Gerne können wir in München am Marienplatz noch auf einen Kaffee einkehren.

Leitung: Lydia Vogl

Streckenlänge: ca. 9 km. Gehzeit ca. 2 Stdn.

Leichte ebene Wanderung.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
25.11.2023
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Küche/Cafeteria
Caritas-Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00€

Leitung: Ute Drummer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Mittwoch
29.11.2023
14:00 Uhr

Christa's Kaffeehaus mit Adventsbasar

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen,
Geburtstagspräsent

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebührenfrei
Spende
erbeten



Zu unserem beliebten Kaffeekränzchen in geselliger Runde sind alle ganz herzlich eingeladen. Zusammen mit Freunden und Bekannten lassen wir bei leckeren Kuchen und Kaffee, auch unsere Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.

Zu Beginn der Adventszeit findet gleichzeitig die Eröffnung des Adventsbasars in der Cafeteria statt. Wir haben für Euch eine große Auswahl an frischen Adventskränzen und Gestecken zu günstigen Preisen.

Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen, sowie auf einen schönen Nachmittag.

Leitung: Christa Kurz

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Veranstaltungen im Dezember

Mittwoch
06.12.2023
14:00 Uhr

Adventsfeier mit Musik und Gesang

Leistung: Punsch, Kaffee, Plätzchen und Stollen,
Wiener mit Brot

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
15,00 €

Zu unserer diesjährigen Adventsfeier möchten wir Euch wieder in die Cafeteria des Treffpunkts 50+ einladen.

Wir freuen uns mit Euch einen besinnlichen und schönen Nachmittag zu verbringen.

Leitung: Christa Kurz

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Samstag
09.12.2023
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Küche/Cafeteria
im Caritas-
Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Ute Drummer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150.
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Donnerstag
14.12.2023
09:00 Uhr

Isarwanderung nach Hinterbrühl

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr: 10,00 €
 Mit Deutschland-
 ticket 5,00 €



Leichte
Wanderung

Wir fahren mit der S-Bahn bis München Isartor und wandern ab dem Deutschen Museum die Isar entlang bis zur Marienklause. Dort geht es ein wenig steil einen Pfad nach oben und wir erreichen den Gasthof für unsere Mittagsrast.

Der Rückweg führt uns über den Hinterbrühler See zum Tierpark und weiter zur U-Bahn, von wo aus wir die Rückfahrt nach Dachau antreten können. Es besteht auch die Möglichkeit wieder zum Isartor zurückzugehen und die S-Bahn zu nehmen.

Leitung: Lydia Vogl
 Streckenlänge ca. 10 km. Gehzeit ca. 2,5 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
16.12.2023
14:00 Uhr

Weihnachtsfahrt zum Schloss Kaltenberg

Leistung: Organisation, Busfahrt, Eintritt

Treffpunkt:
Post am Bhf.
DAH

Gebühr:
33,00 €

Unsere Weihnachtsfahrt geht diesmal nach Kaltenberg. Dort besichtigen wir den sehr schönen mittelalterlichen Weihnachtsmarkt. Es ist ein ungewöhnlicher und stimmungsvoller Weihnachtsmarkt, der an allen Advents-Wochenenden auf Schloss Kaltenberg zu erleben ist. Schon von weitem sieht man das Schlossgelände in stimmungsvollen Farben glänzen.

Es warten einige Überraschungen auf uns. Wir können, außer den Rittern, allen möglichen Gestalten begegnen.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß.
Tel. 08131/353366

Veranstaltungen im Januar

Samstag
13.01.2024
14:00 Uhr
Kaffee+Kuchen

57. Dachauer Erzählcafé mit Christian Huber

Leistung: Organisation, Moderation, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu moderaten Preisen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr:
 4,00 €



Christian Maria Huber, geboren 1959 in Dachau, stammt aus einer alten Dachauer Künstler- und Handwerkerfamilie. Nach dem Besuch der Realschule im Kloster Rebdorf bei Eichstätt, einer Bankkaufmannslehre und zwei Jahren Bundeswehr bei einer Fallschirmjägereinheit, machte er eine zweite Lehre zum Kirchenmaler und Vergolder. Zusätzlich erlernte er die Farbholzschnitttechnik von seinem Großvater, dem akademischen Kunstmaler Richard Huber (1902-82). Die Malerei und Mosaiktechnik erarbeitete er sich in auto- didaktischen Studien. 1989/90 besuchte er die Meisterschule für Kirchenmaler und Vergolder in München.

Seit 1992 ist Herr Huber freischaffender Kunstmaler, Restaurator und Kirchenmaler mit Atelier und Werkstätte in Dachau. Seinen freien Beruf sieht er als großes Glück und neben seiner Familie als wichtigsten Lebensinhalt. Gerne ist er bereit, Geschichten und Anekdoten aus diesem künstlerisch- handwerklichen Leben sowie über die Restaurierung der Wandbilder in der Pfarrkirche St. Peter zu erzählen.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier
 Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
18.01.2024
09:00 Uhr

Wanderung vom Spitzingsee zur Albert-Link-Hütte

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr: 20,00 €
 Mit Deutschland-
 ticket 5,00 €



Mittlere
Wanderung

Wir fahren mit der S-Bahn nach München und weiter mit dem Zug nach Bayerischzell. Von dort geht es nochmal mit dem Bus zu unserem Ausgangspunkt, dem Spitzingsee. Wir wandern auf einer asphaltierten Straße zur Albert-Link-Hütte und machen dort Mittagspause.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit noch einen Spaziergang um den See zu machen und auf einen Kaffee einzukehren.

Leitung: Lydia Vogl

Streckenlänge: ca. 10 km. Gehzeit ca. 3 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch
24.01.2024
14:00 Uhr

Christa's Kaffeehaus

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen
 Geburtstagspräsent, Bildervortrag

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Zu unserem beliebten Kaffeekränzchen in geselliger Runde sind alle ganz herzlich eingeladen. Zusammen mit Freunden und Bekannten lassen wir bei leckeren Kuchen und Kaffee, auch unsere Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.

Gebührenfrei
 Spende
 erbeten

Wolfgang Kernl bringt uns mit dem Bildervortrag „Im Herzen von München“ den Marienplatz, das Alte und Neue Rathaus etc. näher.

Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen, sowie auf einen schönen Nachmittag.

Leitung: Christa Kurz



Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
27.01.2024
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Küche/Cafeteria
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
5,00 €

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Leitung: Ute Drummer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Mittwoch
31.01.2024
14:00 Uhr

Bildervortrag

Leistung: Organisation, Vortrag

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Das Thema des Bildervortrags stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Lassen Sie sich überraschen wohin die Bilderreise sie diesmal führt.

Gebührenfrei

Ca. zwei Wochen vor dem Vortrag wird das Thema in der Presse und auf der Homepage des Treffpunkt 50+ bekanntgegeben.

<https://www.caritas-treffpunkt-50-plus-dachau.de/de>

Moderator: Peter Kühl

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Veranstaltungen im Februar

Samstag
03.02.2024
14:00 Uhr
Kaffee+Kuchen

58. Dachauer Erzählcafé mit Anni Härtl

Leistung: Organisation, Moderation, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu moderaten Preisen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr: 4,00 €



Anni Härtl wurde 1948 in Dachau geboren. Nach der Grundschule an der Klosterstraße besuchte sie die Mädchenrealschule Kloster Indersdorf, wo ihr u. a. Kultur (Theater) und Kunst vermittelt wurden. In jungen Jahren erzählte ihr eine Tante die Geschichte ihrer Familie und erklärte ihr die Ahnenforschung. In den 1980er Jahre absolvierte sie deshalb eine Ausbildung im Institut Bavaricum zur Geschichte Bayerns, 1993 eine Ausbildung zur Gästeführerin in Dachau. Später bildete sie sich in vielen Kursen weiter und eignete sich somit ein sehr gründliches und umfangreiches Wissen an, das sie nun in ihren Führungen und Vorträgen gut anwenden kann.

Frau Härtl war 12 Jahre lang Bezirksvorsitzende des Katholischen Frauenbundes, hatte für einige Jahre den Vorsitz des Verkehrsvereins übernommen und 2003 den Dachauer Gästeführer e.V. gegründet.

Als gebürtige Dachauerin ist Frau Härtl nicht nur ausgewiesene Expertin für die Dachauer Geschichte, sondern sie kennt auch viele interessante Geschichten aus dem gesellschaftlichen Leben des Marktes und der Stadt Dachau. Besonders ihre Themenführungen und Vorträge versteht sie sehr lebendig und kurzweilig zu gestalten.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier
 Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Dienstag
13.02.2024
14:00 Uhr

Bildervortrag
Münchener Gschicht'l von 1912-1950

Leistung: Organisation, Vortrag

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Wolfgang Kernl erzählt uns von der Gründung der Stadt München. Von ihrer Geschichte, beginnend mit dem Ersten Weltkrieg bis in die 50er-Jahre.

Gebührenfrei
Spende erbeten

Das Kapitel des Nationalsozialismus in München wird kurz dargestellt und erläutert.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
17.02.2024
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Küche/Cafeteria
Caritas-Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Ute Drummer

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



**Mittwoch
21.02.2024
14:00 Uhr**

Bildervortrag

Leistung: Organisation, Vortrag

**Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Das Thema des Bildervortrags stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest. Lassen Sie sich überraschen wohin die Bilderreise sie diesmal hinführt.

Gebührenfrei

Ca. zwei Wochen vor dem Vortrag wird das Thema in der Presse und auf der Homepage des Treffpunkt 50+ bekanntgegeben.

<https://www.caritas-treffpunkt-50-plus-dachau.de/de>

Moderation: Peter Kühl

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
22.02.2024
09:00 Uhr

Wanderung von Schwabhausen nach Markt Indersdorf

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am Bhf.
DAH

Gebühr: 10,00 €
 Mit Deutschland-
 ticket 5,00 €



Leichte
Wanderung

Fahrt mit der S-Bahn nach Schwabhausen. Wir wandern flach über Weyhern zur Einkehr in den Bumbauernhof. Danach folgt noch eine kurze Wegstrecke zum S-Bahnhof in Markt Indersdorf.

Leitung: Werner Schauburger
 Streckenlänge ca. 9 km, ca. 50 Höhenmeter
 Gehzeit ca. 2,5 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
24.02.2024
09:00 Uhr

Ausflug nach Wemding

Leistung: Organisation, Busfahrt, Führung

Treffpunkt:
Post am Bhf.
DAH

Gebühr:
27,00 €

Sie kennen Wemding nicht? Dann wird es aber Zeit. Wemding ist eine Stadt im schwäbischen Landkreis Donau-Ries und liegt am Rand des durch einen Meteoriteneinschlag entstandenen Ries-Kraters.

Die Fuchsien- und Wallfahrtsstadt ist ein städtebauliches Juwel. Es gibt viel zu entdecken. Z.B. das äußerst reizvolle, mittelalterliche Ensemble um den Marktplatz mit seinen barock gestalteten Häusergiebeln, die Stadtpfarrkirche St. Emmeram und die Wallfahrtsbasilika Maria Brunnlein.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 08131/353366

Terminkalender 2023

September			Oktober		
Fr	1		So	1	
Sa	2		Mo	2	
So	3		Die	3	Tag der deutschen Einheit
Mo	4		Mi	4	
Die	5	Spielenachmittag	Do	5	
Mi	6		Fr	6	
Do	7		Sa	7	Kochtreff
Fr	8	Reparaturcafé/Handarbeitsplausch	So	8	
Sa	9		Mo	9	Offener Singkreis
So	10		Die	10	Spielenachmittag
Mo	11	Offener Singkreis	Mi	11	
Die	12	Stadtführung München	Do	12	Wanderung
Mi	13		Fr	13	Radtour / Reparaturcafé / Handarbeit
Do	14	Wanderung	Sa	14	Rathausführung München
Fr	15	Radtour	So	15	
Sa	16	Kochtreff	Mo	16	PC-Wissen für Senioren
So	17		Die	17	Spielenachmittag
Mo	18	Bankvortrag Mobiles Bezahlen	Mi	18	
Die	19	Spielenachmittag	Do	19	
Mi	20		Fr	20	33-Jahr-Feier Treffpunkt 50+
Do	21		Sa	21	
Fr	22	Malergeschichten mit Anni Härtl	So	22	
Sa	23	Ausflug nach Reith - Alpbachtal	Mo	23	
So	24		Die	24	Spielenachmittag
Mo	25		Mi	25	
Die	26	Digital-Sprechstunde	Do	26	Besuch des Bezirkstags
Mi	27	Christa's Kaffeehaus	Fr	27	
Do	28		Sa	28	Ausflug nach Ansbach
Fr	29		So	29	
Sa	30		Mo	30	
			Die	31	Digital-Sprechstunde

Terminkalender 2023

November			Dezember		
Mi	1	Allerheiligen	Fr	1	
Do	2		Sa	2	
Fr	3		So	3	
Sa	4		Mo	4	
So	5		Die	5	Spielenachmittag
Mo	6		Mi	6	Adventsfeier
Die	7	Spielenachmittag	Do	7	
Mi	8	Bildervortrag	Fr	8	Reparaturcafé/Handarbeitsplausch
Do	9		Sa	9	Kochtreff
Fr	10	Reparaturcafé/Handarbeitsplausch	So	10	
Sa	11	Erzählcafé mit Erwin Hartmann	Mo	11	Offener Singkreis
So	12		Die	12	Spielenachmittag
Mo	13	Offener Singkreis	Mi	13	
Die	14	Spielenachmittag	Do	14	Wanderung
Mi	15		Fr	15	
Do	16	Wanderung	Sa	16	Weihnachtsfahrt Schloss Kaltenberg
Fr	17		So	17	
Sa	18		Mo	18	PC-Wissen für Senioren
So	19		Die	19	Digital-Sprechstunde
Mo	20	PC-Wissen für Senioren	Mi	20	
Die	21	Spielenachmittag	Do	21	
Mi	22		Fr	22	
Do	23		Sa	23	
Fr	24		So	24	
Sa	25	Kochtreff	Mo	25	Weihnachten
So	26		Die	26	Weihnachten
Mo	27		Mi	27	Treffpunkt geschlossen
Die	28	Weihnachtsbasteln/Dig. Sprechstd	Do	28	Treffpunkt geschlossen
Mi	29	Kaffeehaus mit Adventsbasar	Fr	29	Treffpunkt geschlossen
Do	30		Sa	30	
			So	31	

Terminkalender 2024

Januar			Februar		
Mo	1	Neujahr	Do	1	
Die	2		Fr	2	
Mi	3		Sa	3	Erzählcafé mit Anni Härtl
Do	4		So	4	
Fr	5		Mo	5	
Sa	6	Heilige 3 Könige	Die	6	Spielenachmittag
So	7		Mi	7	
Mo	8	Offener Singkreis	Do	8	
Die	9	Spielenachmittag	Fr	9	Reparaturcafé/Handarbeitsplausch
Mi	10		Sa	10	
Do	11		So	11	
Fr	12	Reparaturcafé/Handarbeitsplausch	Mo	12	Offener Singkreis
Sa	13	Erzählcafé mit Christian Huber	Die	13	Bildervortrag Münchner Gschicht'l
So	14		Mi	14	
Mo	15	PC-Wissen für Senioren	Do	15	
Die	16	Spielenachmittag	Fr	16	
Mi	17		Sa	17	Kochtreff
Do	18	Wanderung	So	18	
Fr	19		Mo	19	PC-Wissen für Senioren
Sa	20		Die	20	Spielenachmittag
So	21		Mi	21	Bildervortrag
Mo	22		Do	22	Wanderung
Die	23	Spielenachmittag	Fr	23	
Mi	24	Christa's Kaffeehaus	Sa	24	Ausflug nach Wemding
Do	25		So	25	
Fr	26		Mo	26	
Sa	27	Kochtreff	Die	27	Digital-Sprechstunde
So	28		Mi	28	
Mo	29		Do	29	
Die	30	Digital-Sprechstunde			
Mi	31	Bildervortrag			

Hinweise zur Anmeldung für Kurse des Treffpunkt 50+

Angebot:

Das Kursangebot umfasst Sprach-, Gymnastik- und Kreativkurse, die das ganze Jahr hindurch stattfinden. Abgerechnet wird mit 10-er Karten. Das heißt, dass nur die Treffen berechnet werden, an denen man tatsächlich teilgenommen hat.

Gekaufte Karten können nicht erstattet oder auf eine andere Person übertragen werden.

Anmeldung

Persönlich im Büro des Treffpunkt 50+ oder telefonisch unter:
08131 / 298 1150

Einstieg

Der Einstieg ist in Absprache mit dem Kursleiter jederzeit möglich.

Schnupperstunde

Nach Absprache ist es möglich, eine unverbindliche Schnupperstunde wahrzunehmen.

Bezahlung

10-er Karten im Büro oder im Kurs erhältlich; gültig für 6 Monate vom ersten Eintrag angerechnet; Ausnahme: English und Monday, gültig für 3 Monate vom ersten Eintrag angerechnet

Haftung

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden.



Kooperationspartner Dachauer Forum:

Unsere Kurse werden in Kooperation mit dem Dachauer Forum veranstaltet. Wir möchten uns an dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit bedanken!

Ständige Kursangebote

Montag

9:30 - 10:30 Uhr

Meditationsraum

Gebühr: 4,50 €

Wirbelsäulengymnastik I

Die Wirbelsäule und ihre Verbindung zum gesamten Bewegungsapparat und zu den Organen sind sehr wichtig.

So können wir durch gezielte Übungen besonders den Rücken und die Körpermitte stärken und tun dem ganzen Körper Gutes. Durch Achtsamkeit und bewusste Atmung lernen wir, uns wieder besser zu spüren. Es bleibt immer wieder Zeit für Pausen und Entspannung.

Leitung: Karin Müller

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Montag

11:00 -12:00 Uhr

Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

Yoga für einen gesunden Rücken

Durch regelmäßige Yogaübungen mobilisieren wir die Wirbelsäule und stärken die Muskulatur. Die gleichsam sanften und kraftvollen Bewegungsabläufe wirken nicht nur wohltuend bei Verspannungen und Beschwerden im Rücken, sie steigern auch gleichzeitig die Beweglichkeit sowie die Vitalität und bringen unser Körper-Geist-Seele System in die Balance.

Leitung: Kornelia Kutschera-Bastian

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

**Jeden 4. Montag
im Monat
15:30 - 17:00 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,50 €

Termine:

25.09. 23.10.

27.11. 18.12.

22.01. 26.02.

Internationale Kreistänze

Tänze aus vielen Ländern und Kulturkreisen werden im Kreis unter Anleitung erlernt und aufgefrischt. Tanzen hält auf ideale Weise Körper und Geist fit, verhilft zu Ausgeglichenheit und schenkt Freude durch die Bewegung zur Musik in fröhlicher, animierter Runde. Jeder kann mitmachen – beim Kreistanz ist kein Partner nötig.

Leitung: Gabriele Zapf

Anmeldung im Büro, Tel. 08131 / 298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

**Montag
15:30 - 17:00 Uhr
Raum 121 (1. OG)**

Gebühr: 6,50 €

English on Monday

„Englisch so spielerisch lernen wie unsere Muttersprache und gleichzeitig unser Gehirn vor Alterserscheinungen schützen“ – Beratungsgespräch zur Einstufung in den für Ihre Vorkenntnisse passenden Kurs direkt bei der muttersprachlichen Dozentin.

Leitung: Susan Lauterwasser

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Montag
18:15 - 19:15 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

und

Montag
19:30 – 20:30 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

Hatha-Yoga I und II **Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Im Hatha Yoga verbinden wir den Atem (Prana) mit fließenden Bewegungsabläufen (Vinyasas) und Körperhaltungen (Asanas) mit bewusster Wahrnehmung. Dabei steht die Wirkung der Asana im Vordergrund und nicht die perfekte Körperhaltung. Die gleichsam kraftvollen, wie sanften Bewegungsabläufe bringen unser Körper-Geist-Seele System in die Balance und wirken hervorragend gegen körperliche und seelische Stresssymptome.

Leitung: Kornelia Kutschera-Bastian Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter

Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Dienstag
14:45 - 15:45 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 4,50 €

Gestärkt und entspannt durch Bewegung

Dies ist die sanfteste Form von gymnastischen und Entspannungsübungen im wöchentlichen Kursangebot. Durch sanfte Übungen nach fachlicher Anleitung beweglich und fit bleiben, mit Atemübungen und Entspannungstraining körperliches und seelisches Wohlbefinden erlangen und steigern sowie seine eigene Balance finden, in anregender Gemeinschaft.

Leitung: Karin Müller
 Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch**09:15 -10:15 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,20 €

und

**10:45 -12:00 Uhr
Raum 142 (1.OG)**

Gebühr: 6,00 €

Qi-Gong

Tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes! Lernen Sie wohltuende und leicht zu erlernende Bewegungs- und Entspannungsübungen, sowie Selbstmassagen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kennen! Sie regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an, beruhigen den Geist und erfreuen die Seele. Außerdem helfen sie, Verspannungen und Energieblockaden zu lösen und vermitteln Ihnen ein natürliches Wohlfühl.

Leitung: Cornelia Queng-Gotzmann

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch**15:30 - 16:30 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 4,50 €

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination gehören zu den wichtigen körperlichen Eigenschaften, um gesund, vital und geistig flexibel zu bleiben.

In jeder Kursstunde werden die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur mobilisiert und gekräftigt und im Anschluss gedehnt. Immer wieder werden Gleichgewichts- und Koordinationsübungen mit eingebaut. Die Stunden werden abwechslungsreich gestaltet und mit leichter Musik begleitet. Wir werden uns darüber freuen aktiv zu sein – alle die Lust auf Bewegung haben sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und leichte Turnschuhe mit; besser sind jedoch Socken.

Leitung: Elisabeth Kaiser

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
09:30-11:00

Raum 105

28.09. 12.10.
26.10. 09.11.
23.11. 14.12.

Gebühr:
6,00 €
je Treffen



Gedächtnistraining und mehr

Neu Neu Neu

Durch regelmäßiges Training kann die geistige Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter erhalten werden. Geistige Fitness bringt mehr Lebensqualität in den Alltag und erhält die Selbständigkeit. Dazu gehört unter anderem die Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Koordination und Konzentration. Dies geschieht durch verschiedene Übungen, Bewegungseinheiten und Spiel, die Spaß machen, und die gar nicht nach nötiger Pflicht riechen. Miteinander sprechen, miteinander spielen, und miteinander lachen hält Geist und Gehirn gesund. Ganz klar, dass Stress und Leistungsdruck hier nichts zu suchen haben.

Leitung: Elke Lamprecht, Gedächtnistrainerin BVGT
Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mit Unterstützung der Sparkasse
„Stifter Forum Dachau Mitarbeiterstiftung“

Donnerstag
14:00 -15:30 Uhr
Cafeteria

Gebühr richtet sich
nach der Teil-
nehmerzahl

Elfenzither Spielkurs

Wir stellen vor: Die „Elfenzither“ ist ein einfaches Saitenzupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse und große feinmotorische Fertigkeiten erlernt werden kann. Gerade deshalb ist sie ideal für Menschen geeignet, die den Wunsch haben, im Alter noch ein Instrument zu lernen.

Leitung: Siegfried Bradl
Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
18:00 - 19:15 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

Beginn:
ab dem 09.11.

Neu

Progressive Muskelentspannung - PME - mit Klang

Die PME nach Edmund Jacobsen ist ein systematisches, leicht zu erlernendes Muskelentspannungstraining. Durch abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien kann eine körperliche und seelische Wohlspannung erreicht werden. Die Klangschalen begleiten die PME. Sie unterstützen und fördern die Tiefenentspannung.

Bitte bringen Sie für ihre Bequemlichkeit eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Leitung: Birgit Schütz

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Freitag
10:15 - 11:15 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 6,50 €

Pilates

Pilates ist ein einzigartiges Trainingssystem, das durch Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen den gesamten Körper anspricht und die Körperwahrnehmung steigert. Durch Pilates werden Beweglichkeit, Koordination und Haltung verbessert. Die richtige Atmung spielt eine entscheidende Rolle: Sie unterstützt die Bewegung, aktiviert den Stoffwechsel, hat eine reinigende Funktion und trägt zur inneren Ruhe bei.

Leitung: Diana Cvijanovic

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag, 28.09.
16:00 - 17:00 Uhr

Freitag, 13.10.
15:00 - 16:00 Uhr

Samstag, 18.11.
14:00 - 15:00 Uhr

Meditationsraum

Gebühr: 5,00 €
Je Veranstaltung

Herzmeditation

Neu Neu Neu

Die Herzmeditation beruhigt und gibt deinem Herz Raum Weite und Kraft. Dies ist eine Meditation mit einfachen und sich wiederholenden Bewegungen bei schöner Musik. Zum Ende darfst du entspannt liegen und den verschiedenen Klangschalen lauschen. Dies unterstützt deinen Körper beim Auftanken neuer Lebensenergie und Lebensfreude

Leitung: Karin Müller

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Planungstreffen des Treffpunkt 50+

Helferkreis

Beginn: 10:00 Uhr

Jeden Monat einmal treffen sich die ehrenamtlichen Helfer, um die Veranstaltungen des letzten Monats kritisch Revue passieren zu lassen.

Gemeinsam planen wir im Detail die Vorhaben des Folgemonats und stimmen die daraus entstehenden Tätigkeiten aufeinander ab.

Am 2. Dienstag im Monat

12.09. 14.11. 12.12.
09.01. 13.02.



Aktionskreis

Dienstag, 10.10.2023

um 10:00 Uhr:

Möchten Sie nicht auch einmal Ihre Ideen und Ihre Kreativität in den Treffpunkt einbringen und unsere Arbeitsweise und Zusammenarbeit kennenlernen? Dann laden wir Sie herzlich ein, bei einem unserer regelmäßigen Treffen reinzuschnuppern. Dazu braucht es nur einen kurzen Anruf in unserem Büro.

Gewählte Ehrenamtliche

Christa Kurz

Jürgen Heß

Leitung-Service-Team



Alexandra Schäfer
Leitung Treffpunkt 50+
Hauptamtliche Caritas-Zentrum Dachau
Mitglied Lenkungsreis



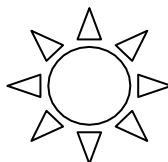
Christine Roth
Ehrenamtliche Fotografin



Dieter Brem
Bundesfreiwilliger

Helfen Sie mit, die sozialen Kontakte älterer Menschen zu fördern.

**Ihre
Spende
hilft uns!**



Liebe Besucher*innen des Caritas-Zentrum Dachau,

mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen.

Ihre Spende kommt zu 100 % dem Treffpunkt50+ zugute. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Bank für Sozialwirtschaft

Kontoinhaber: Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V. IBAN: DE41 7002 0500 8850 0007 04

BIC: BFSWDE33MUE

Verwendungszweck: Spende Treffpunkt 50+ / G704 / KOST 443610

Vielen Dank!

Herzlichen
Glückwunsch
zu 33 Jahren
Treffpunkt 50+

Jeden Tag eine
neue Entdeckung

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Immer wieder Neues entdecken hält fit und macht Spaß. Mit unserer **Genossenschaftlichen Beratung** halten Sie auch Ihre Finanzen auf dem neuesten Stand!

Adresse

Treffpunkt 50+

Caritas-Zentrum Dachau

Landsberger Straße 11

85221 Dachau

Telefon: 08131/298 1150

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag

09.00 - 12.00 Uhr

13.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

www.caritas-treffpunkt-50-plus-dachau.de

So kommen Sie zu uns

