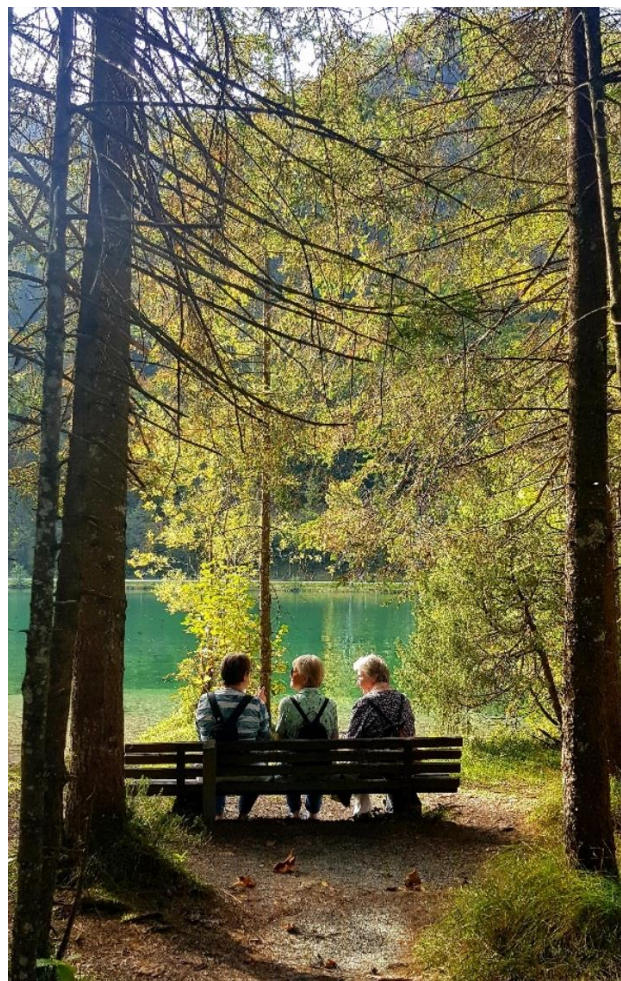


## Veranstaltungsprogramm Februar 2024 – August 2024



**Seniorenbegegnungsstätte (SBS)**

**im Caritas-Zentrum Rosenheim**

**Reichenbachstr. 5, 83022 Rosenheim, Tel. (08031)20 37 60**



**Liebe Besucherinnen und Besucher  
unserer SBS Rosenheim,**



v. links: L. Wolf, R. Noveska, L. Schmid

Wir möchten Sie zunächst darauf hinweisen, dass wir unsere Kursgebühren im neuen Jahr leider um 5,- € erhöhen müssen, um uns der gestiegenen Wirtschafts- und Energiekosten anzupassen. Wir bitten um Ihr Verständnis. Wir sind bemüht, unsere Angebote so kostengünstig wie möglich zu gestalten. Damit Sie aus finanziellen Gründen nicht auf eine Teilnahme verzichten müssen, sind im Einzelfall Ermäßigungen möglich. Scheuen Sie sich nicht, mich anzusprechen.

Und nun zur guten Nachricht: Wir haben in diesem Jahr ein besonderes Programm für Sie zusammengestellt.

**„aufgeblättert: jeder Baum, jeder Wald ein Wunder“** – so lautet das Motto des neuen Frühjahrs- und Sommerprogramms, das in Zusammenarbeit mit dem Förderverein der Seniorenbegegnungsstätte entstanden ist.

„Weißt du, was ein Wald ist?“ fragt der Dichter Bertold Brecht. „Ist ein Wald etwa nur zehntausend Klafter Holz? Oder ist er eine grüne Menschenfreude?“

Wälder versorgen uns nicht nur mit dem nachwachsenden Rohstoff Holz und mit sauberer Luft, sondern sind auch Sehnsuchts- und Erholungsorte. Wälder sind nicht nur wichtige Lebensspender und Lebensraum, sondern Lernorte, soziale Orte, Sehnsuchts-, Gesundheits- und Kraftorte. Bäume können Menschen mit der Natur verbinden. Mit diesem Projekt wollen wir die Bedeutung des Waldes und die Beziehung zwischen Mensch und Wald aufleben lassen.

Kommen Sie mit auf eine kulturelle, kulinarische, musikalische, literarische und kreative Reise durch den Wald und lassen Sie sich von der Magie dieser grünen Wunderwelt verzaubern.

Alle Veranstaltungen zum Jahresthema **„aufgeblättert“** sind mit folgendem Symbol markiert: 

Viel Freude beim Durchblättern des Programmhefts! Ich freue mich auf zahlreiche gemeinsame Veranstaltungen mit Ihnen!

**Herzliche Grüße  
Lena Schmid**



Der Förderverein der Seniorenbegegnungsstätte und die Seniorenbegegnungsstätte Rosenheim danken allen Akteuren, Kooperationspartnern, Sponsoren, Förderern und allen, die zum Gelingen des Projekts beitragen.



**Josef-Gartner-Stiftung**

**Förderverein der  
Seniorenbegegnungsstätte**

Wir laden alle Seniorinnen und Senioren herzlich ein, mit uns auf eine Reise durch den Wald zu gehen und in faszinierende Welten einzutauchen.

**Freundliche Grüße**

**Jens Köhler**

**1. Vorsitzender Förderverein**

**Ursula Flohr-Brumm**

**2. Vorsitzende Förderverein**

**Lena Schmid**

**Leiterin SBS**

# ***Offen für Begegnungen***

## **Wir sind**

- ein offener Treffpunkt für alle älteren Menschen in der Stadt Rosenheim und Umgebung
- Anlaufstelle für Senior\*innen, sowie deren Angehörige, wenn sie Unterstützung, Beratung und Betreuung suchen

## **Wir wollen**

- die Lebensqualität fördern und möglichst lange Selbstständigkeit – auch im fortgeschrittenen Alter – unterstützen
- für Sie Angebote vor Ort organisieren, bei Bedarf vermitteln wir an andere Dienste weiter

## **Sie können bei uns**

- neue Leute kennenlernen
- aus verschiedenen Angeboten genau das Richtige für Sie herausuchen
- an einem vielfältigen Bildungs- und Kulturprogramm teilnehmen
- stets ein offenes Ohr für Ihre Anliegen finden
- dabei sein, mitgestalten und sich engagieren

# Inhaltsverzeichnis

Förderverein – ein wichtiges Standbein der Begegnungsstätte.....	1
Engagiert sein – mitgestalten Ehrenamtliches Engagement in der SBS.....	2
Leben im Alter – Hilfe für Senior*innen.....	3
FRIDA – Freiwillige in der Alltagsbegleitung von Senioren .....	3
Fachstelle für Pflegende Angehörige .....	4
Soziale Dienste für Seniorinnen und Senioren .....	5
<i>Plauder Bar</i> .....	6
Terminkalender .....	7
Kulturfahrten 2024 .....	15
Tagesfahrten.....	18
Hinweise zu den Fahrten .....	24
Sprachkurse.....	26
Gesundheit und Bewegung.....	31
Digital .....	36
Kultur .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Kreativität .....	38
Geselligkeit .....	41
Vorträge.....	42
Feste und Veranstaltungen .....	45

# Förderverein – ein wichtiges Standbein der Begegnungsstätte

Der Förderverein mit über 380 Mitgliedern unterstützt durch die Mitgliedsbeiträge Projekte, Spenden und die Arbeit vieler Ehrenamtlicher die Seniorenbegegnungsstätte finanziell, ideell und praktisch. Er stellt ein wichtiges Standbein für den Betrieb der Seniorenbegegnungsstätte dar.

1. Vorsitzender: Jens Köhler  
2. Vorsitzende: Ursula Flohr-Brumm  
Schatzmeisterin: Susanne Staiger  
Schriftführerin: Dorothea Ebert-Lapp  
Beiräte: Anton Heindl, Ellen Förster, Elfriede Pauli, Lena Schmid  
Kassenprüfer: Peter Ochlich und Rita Kling

## **Werden Sie Mitglied und Unterstützer\*in unseres Fördervereins.**

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30,- € im Jahr. Sie können auch durch Einzelspenden die Arbeit des Fördervereins und damit der Begegnungsstätte unterstützen.

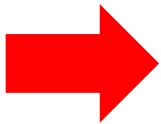
**Konto des Fördervereins:** VR Bank Rosenheim-Chiemsee e. G.  
IBAN: DE88 7116 0000 0000 0729 66  
BIC: GENODEF1VRR

# Engagiert sein – mitgestalten

## Ehrenamtliches Engagement in der SBS

In der Begegnungsstätte steht uns seit vielen Jahren eine feste Gruppe von ehrenamtlichen Helfer\*innen zur Seite. Sie bereichern unser Programm und machen es bunt und interessant: z.B. Mittagstisch, Digitalbegleitung, Blumenpflege, Kuchen backen, als Ansprechpartner\*innen im Büro oder in der Cafeteria. Sie verwöhnen die Seniorinnen und Senioren vor und nach den Kursen.

Dafür ein herzliches Dankeschön dem Helferkreis.



Wenn Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit in der Begegnungsstätte interessieren und wissen wollen, welche Engagement-Möglichkeiten es gibt, können Sie dies mit Frau Schmid besprechen. Bitte vereinbaren Sie ein Gespräch unter: **08031 20 37-60**

Wir freuen uns auf Sie!



# Leben im Alter – Hilfe für Senior\*innen

## FRIDA – Freiwillige in der Alltagsbegleitung von Senioren

Im Alter werden manche Handgriffe im Haushalt, die Organisation des Alltags und die Mobilität oftmals zu einer Herausforderung und die sozialen Kontakte werden häufig weniger. Bei Ihnen auch?

Alltagshelfer\*innen unterstützen den individuellen Bedarf von Senior\*innen. FRIDAs

- unterstützen bei Einkäufen, Arztbesuchen und Behördengängen
- begleiten bei Spaziergängen, Stadtbummel oder kulturellen Veranstaltungen
- leben Geselligkeit durch Zeit zum Gespräch, für Spiele, zum Vorlesen, gemeinsamen Kaffeemittag u.v.m.
- erledigen kleine Handgriffe in Haus und Garten (keine Haushaltshilfen!)
- ermöglichen den Kontakt und die Teilnahme zu Seniorenaktivitäten, Ausflügen und Reisen, wie z.B. in Zusammenarbeit mit der Seniorenbegegnungsstätte

Die geschulten Helfer\*innen (FRIDAs) tragen zum Erhalt der Lebensqualität und Selbstständigkeit älterer Menschen bei. Das Wohnen im eigenen Zuhause bleibt länger möglich.

Die Einsätze durch FRIDAs sind kostenpflichtig. Eine Finanzierung ist ggf. durch das Sozialamt (bei Bedürftigkeit) oder dem Bezirk (bei Schwerbehinderung) möglich.



## Fachstelle für Pflegende Angehörige

Angehörige oder Bezugspersonen, die pflegebedürftige Menschen begleiten, betreuen und pflegen bzw. die überlegen das zu tun, brauchen ein offenes Ohr, aktuelle Informationen und tatkräftige Unterstützung.

An der Fachstelle erhalten Sie:

- eine qualifizierte Beratung und Begleitung, um individuelle Lösungen zur Bewältigung Ihres Pflegealltags.
- Informationen zu Leistungen der Pflegeversicherung und zu diversen sozialrechtlichen Angelegenheiten
- Informationen zu Krankheitsbildern und den Umgang mit den Auswirkungen der Erkrankungen z.B. bei Demenz
- enge trägerübergreifende Kooperation mit den sozialen Einrichtungen im Versorgungsgebiet, um für Sie ein passendes Unterstützungsnetzwerk zusammenzustellen

Darüber hinaus bieten wir:

- Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Vermittlung geschulter Helfer\*innen zur stundenweisen Entlastung Zuhause
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenzerkrankung
- Schulungen für Angehörige, Helferkreise und Multiplikatoren
- Informationsveranstaltungen und Schulungen zum Thema Demenz



*Ihr Anliegen behandeln wir selbstverständlich vertraulich und die Beratung ist kostenfrei.*

**Rosa Schnitzenbaumer**

Dipl. Sozialpäd. (FH) / (exam. Krankenschwester)

Tel. (08031) 20 37-23

E-Mail: [Rosa.Schnitzenbaumer@caritasmuenchen.org](mailto:Rosa.Schnitzenbaumer@caritasmuenchen.org)



## Soziale Dienste für Seniorinnen und Senioren

### *Beratung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter durch präventive Hausbesuche*



Gerne klären wir bei einem **Hausbesuch** Ihre jeweilige Lebenssituation und helfen diese konkret und langfristig zu verbessern. Die Beratung ist kostenfrei.

**Wir nehmen uns Zeit für Sie**, bei Fragen zur Erleichterung des Alltags, wie z.B. hauswirtschaftliche Unterstützung, Hilfsmittel wie der Hausnotruf oder Klärung bei den Themen Pflege und Pflegegrad und vieles mehr.



**Brigitte Plank**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Tel.-Nr.: 08031 20 37-17

E-Mail: [Brigitte.Plank@caritasmuenchen.org](mailto:Brigitte.Plank@caritasmuenchen.org)



**Lucia Haas**

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Tel.-Nr.: 08031 20 37-17

E-Mail: [Lucia.Haas@caritasmuenchen.org](mailto:Lucia.Haas@caritasmuenchen.org)

# Plauder Bar

## **Die Plauder Bar – Das mobile Fahrradcafé für Senior\*innen**

Die Plauder Bar ist ein offenes und freies Angebot für Senior\*innen zum Austauschen, Treffen, Ratschen, um sich eine unverbindliche Beratung einzuholen...und vieles mehr. So ist z.B. der Riedergarten ein beliebter Treffpunkt, doch auch in der Herbststraße beim Blumenladen, bei der Nikolauskirche, am Salzstadl oder in anderen Parks in Rosenheim ist die Plauder Bar unterwegs.

**Die Standorte und Termine können über folgende Handynummer abgerufen werden: 0151 18941330**

Das Angebot findet bei schönem Wetter von Frühjahr bis Herbst einmal die Woche, meist mittwochs statt. Die Plauder Bar bietet kostenfrei Kaffee, Tee und Kuchen oder Gebäck an. Der Kuchen wird von den Ehrenamtlichen in der Seniorenbegegnungsstätte mit Liebe gebacken und schmeckt hervorragend.



**Kontakt:**

**Brigitte Plank und Lucia Haas**

**Caritas-Zentrum Rosenheim**

**Tel. 08031-203717 und -203760**

# Terminkalender

Februar 2024

Do	1	Smartphone Kurs / Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	2	
Sa	3	
So	4	
Mo	5	
Di	6	
Mi	7	Vortrag Vollmacht und Betreuungsverfügung / Offenes Singen / Mittagstisch
Do	8	Fahrt nach München in das Lenbachhaus „Turner. Three Horizons“
Fr	9	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	Rosenmontag / Da Capo Instrumentalgruppe
Di	13	
Mi	14	
Do	15	Smartphone Kurs
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Mo	19	
Di	20	
Mi	21	Literatur – Das Ohr zur Welt / Offenes Singen
Do	22	Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	23	
Sa	24	
So	25	Irischer Volkstanz
Mo	26	
Di	27	
Mi	28	
Do	29	Smartphone Kurs

## März 2024

Fr	1	
Sa	2	
So	3	
Mo	4	Entspannung für Senioren
Di	5	
Mi	6	Offenes Singen / Mittagstisch
Do	7	Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	8	
Sa	9	
So	10	
Mo	11	Entspannung für Senioren
Di	12	
Mi	13	Reisebericht Mittelamerika – Panama, Costa Rica & Nicaragua
Do	14	Smartphone Kurs
Fr	15	
Sa	16	
So	17	
Mo	18	Entspannung für Senioren
Di	19	
Mi	20	Offenes Singen
Do	21	Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	22	
Sa	23	
So	24	
Mo	25	
Di	26	
Mi	27	Reisebericht Südostasien – Malaysia & Indonesien
Do	28	
Fr	29	Karfreitag
Sa	30	
So	31	Ostersonntag

## April 2024

Mo	1	Ostermontag
Di	2	
Mi	3	Offenes Singen
Do	4	Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	5	
Sa	6	
So	7	
Mo	8	Entspannung für Senioren
Di	9	
Mi	10	Mittagstisch
Do	11	
Fr	12	
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Entspannung für Senioren
Di	16	
Mi	17	Offenes Singen
Do	18	Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	19	<i>3-Tagesfahrt nach Italien</i>
Sa	20	<i>3-Tagesfahrt nach Italien</i>
So	21	<i>3-Tagesfahrt nach Italien</i>
Mo	22	Entspannung für Senioren
Di	23	
Mi	24	Vortrag Nahrungsergänzungsmittel
Do	25	Märchenlesung mit Katharina Könen-Schäfer
Fr	26	
Sa	27	
So	28	Irischer Volkstanz
Mo	29	Pilates
Di	30	

## Mai 2024

Mi	1	Tag der Arbeit
Do	2	Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	3	Maifest im Garten
Sa	4	
So	5	
Mo	6	Pilates
Di	7	
Mi	8	Mittagstisch
Do	9	Christi Himmelfahrt
Fr	10	
Sa	11	
So	12	
Mo	13	Pilates / Kreativ-Café: Drucken auf Papier
Di	14	
Mi	15	Offenes Singen
Do	16	Wandern: Streuobstwiesen Ratzinger Höhe / Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	17	
Sa	18	
So	19	Pfingsten
Mo	20	Pfingstmontag
Di	21	
Mi	22	„Alle Vögel sind schon da...“ Vogelzwitschern mit Europameister Helmut Wolfertstetter
Do	23	
Fr	24	
Sa	25	
So	26	
Mo	27	
Di	28	Fahrt ins Grüne: Wildpark Poing – ein Erlebnis für die ganze Familie
Mi	29	Offenes Singen
Do	30	Fronleichnam
Fr	31	

## Juni 2024

Sa	1	
So	2	
Mo	3	Kreativwerkstatt „Mein Lieblingsbaum“
Di	4	
Mi	5	Mittagstisch <span style="float: right;"><i>5-Tagesfahrt in die Slowakei</i></span>
Do	6	Da Capo Instrumentalgruppe <span style="float: right;"><i>5-Tagesfahrt in die Slowakei</i></span>
Fr	7	Digitaltag 2024 <span style="float: right;"><i>5-Tagesfahrt in die Slowakei</i></span>
Sa	8	<span style="float: right;"><i>5-Tagesfahrt in die Slowakei</i></span>
So	9	<span style="float: right;"><i>5-Tagesfahrt in die Slowakei</i></span>
Mo	10	Pilates / Kreativ-Café: Origami Faltarbeiten
Di	11	
Mi	12	Offenes Singen
Do	13	Wandern: Die Waldapotheke Sachrang
Fr	14	
Sa	15	
So	16	
Mo	17	Pilates / Die Heilkraft des Waldes – Kochen mit Wipfeln
Di	18	
Mi	19	
Do	20	Wandern: Nicklheimer Filze / Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	21	
Sa	22	
So	23	Irischer Volkstanz
Mo	24	Pilates
Di	25	
Mi	26	Offenes Singen
Do	27	
Fr	28	Oma-Opa-Tag: Schatzsuche im Wald
Sa	29	
So	30	



## Juli 2024

Mo	1	„A stroll through the forest“ – Waldspaziergang auf Englisch / Pilates
Di	2	
Mi	3	Mittagstisch
Do	4	Musikalisch-literarischer Cocktail im Garten
Fr	5	
Sa	6	
So	7	Irischer Volkstanz
Mo	8	Pilates
Di	9	„Una passeggiata nel bosco“ – Waldspaziergang auf Italienisch
Mi	10	Offenes Singen
Do	11	Wandern: Wanderweg der Sinne in Kirchdorf bei Bruckmühl
Fr	12	
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Pilates
Di	16	Cocktailabend „Grüner wird's nicht“
Mi	17	„A walk in the forest“ – Waldspaziergang auf Englisch
Do	18	„Un paseo por le bosque“ – Waldspaziergang auf Spanisch / Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	19	
Sa	20	
So	21	Irischer Volkstanz
Mo	22	Pilates
Di	23	
Mi	24	Offenes Singen
Do	25	Fahrt ins Grüne: Hinein in den Wald - Waldbaden
Fr	26	
Sa	27	
So	28	
Mo	29	„Une promenade dans le forêt “ – Waldspaziergang auf Französisch
Di	30	
Mi	31	

## August 2024

Do	1	Fahrt nach Halfing – „Schweineglück im Wald“ / Da Capo Instrumentalgruppe
Fr	2	Kreativtag im Garten für Senioren & Kinder
Sa	3	
So	4	
Mo	5	
Di	6	Fahrt nach Mittenwald – „Mittenwald auf dem Holzweg“
Mi	7	Offenes Singen / Mittagstisch
Do	8	
Fr	9	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	Begegnungsstätte geschlossen
Di	13	Begegnungsstätte geschlossen
Mi	14	Begegnungsstätte geschlossen / Singen im Riedergarten
Do	15	Mariä Himmelfahrt
Fr	16	Begegnungsstätte geschlossen
Sa	17	Begegnungsstätte geschlossen
So	18	Begegnungsstätte geschlossen
Mo	19	Begegnungsstätte geschlossen
Di	20	Begegnungsstätte geschlossen
Mi	21	Begegnungsstätte geschlossen
Do	22	Begegnungsstätte geschlossen
Fr	23	Begegnungsstätte geschlossen
Sa	24	Begegnungsstätte geschlossen
So	25	Begegnungsstätte geschlossen
Mo	26	Begegnungsstätte geschlossen
Di	27	Begegnungsstätte geschlossen
Mi	28	Begegnungsstätte geschlossen
Do	29	Begegnungsstätte geschlossen
Fr	30	Begegnungsstätte geschlossen
Sa	31	Begegnungsstätte geschlossen

## September 2024

So	1	
Mo	2	
Di	3	
Mi	4	
Do	5	
Fr	6	Wanderung – Baumweg zum Keltengehöft Stöffling
Sa	7	
So	8	
Mo	9	
Di	10	
Mi	11	Mittagstisch
Do	12	Fahrt zum Inntalnuss-Walnusswerk Neubeuern
Fr	13	
Sa	14	
So	15	
Mo	16	
Di	17	Fahrt nach München: Nymphenburger Parkburgen – Zwischen Lustschlössern und Jagdrevieren
Mi	18	
Do	19	
Fr	20	
Sa	21	
So	22	<i>4-Tagesfahrt nach Kärnten</i>
Mo	23	<i>4-Tagesfahrt nach Kärnten</i>
Di	24	<i>4-Tagesfahrt nach Kärnten</i>
Mi	25	<i>4-Tagesfahrt nach Kärnten</i>
Do	26	
Fr	27	
Sa	28	
So	29	
Mo	30	

## Vorschau September & Oktober

- Fr 06.09.** Wanderung – Baumweg zum Keltengehöft Stöffling
- Mi 11.09.** Mittagstisch
- Do 12.09.** Fahrt zum Inntalnuss-Walnusswerk Neubeuern
- Di 17.09.** Fahrt nach München: Nymphenburger Parkburgen – Zwischen Lustschlössern und Jagdrevieren
- Mi 02.10.** Mittagstisch
- Mi 09.10.** Fahrt nach Berchtesgaden – Von der Vertikalen Wildnis im Haus der Berge bis zum Mondholz
- Do 17.10.** Wanderung um die Herreninsel
- Di 22.10.** Wir lieben Holz – Ein Nachmittag mit Spielen aus Holz
- Do 24.10.** Törgelen

## Kulturfahrten 2024

### Förderverein



### Senioren- Begegnungsstätte

Im Caritas-Zentrum  
Rosenheim e.V.

Im Jahr 2024 bietet der Förderverein der Caritas Seniorenbegegnungsstätte Rosenheim drei Kulturfahrten für die Senioren der Begegnungsstätte an.

**Fr 19.04.24 – So 21.04.24**

**3-Tagesfahrt nach Italien – „Der nördliche Gardasee“**



Der Norden des Gardasees gleicht mit seinen steil aufragenden Berghängen auf dem ersten Blick einem schmalen Fjord – wären da nicht die Olivenbäume und Palmen am Seeufer. Auf dem Programm stehen majestätische Berge, malerische Orte, eine Schifffahrt, ein imposanter Wasserfall und beeindruckende Kirchen.

Ähnlich wie Goethe auf seiner italienischen Reise ergeht es dem Besucher, wenn er einen ersten Blick auf den azurblauen See wirft – es geht einem das Herz auf!

**Mi 05.06.24 – So 09.06.24**

**5-Tagesfahrt in die Slowakei – „Naturparadies Hohe Tatra“**



Die Hohe Tatra, der östliche Teil des Tatra – Nationalparks ist das „kleinste Hochgebirge der Welt“ und eines der letzten Naturparadiese Europas. Hohe Berge, romantische Flusstäler, malerische Altstädte mit Mittelalterflair, Kathedralen und zahlreiche hölzerne Dorfkirchen inmitten einer herrlichen

Natur machen die Hohe Tatra zu einem lohnenden Reiseziel.

**So 22.09.24 – Mi 25.09.24**

**4-Tagesfahrt nach Österreich – „Kärnten im Herbst“**



Kärnten ist das sonnenreichste Bundesland Österreichs. Zwischen den imposanten Bergzügen der Hohen Tauern, Lienzer Dolomiten, Karnischen Alpen und Karawanken erwarten den Besucher auch türkisblaue Seen, malerische Städtchen und tausendjährige Wallfahrtskirchen. Hier verbindet sich Natur und Kultur zu einer perfekten Mischung.

***Die Programmflyer sind im Büro erhältlich.***

***Die Anmeldung ist ab Dienstag, 09.01.2024 ab 9.00 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte möglich.***

Auf schöne, gemeinsame Reisen freut sich

Ursula Flohr-Brumm  
*2. Vorsitzende Förderverein*

# Tagesfahrten

**Alle Fahrten finden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt und müssen bei Anmeldung bezahlt werden.**

**Donnerstag 16.05.**

**Wandern: Streuobstwiesen Ratzinger Höhe**



Kommen Sie mit auf eine aussichtsreiche Wanderung mit Alpenpanorama, Chiemseeglitzen und botanischen Highlights.

Seit 1993 haben die Gartenbauvereine von Prien und Hirsberg-Pietzing am Obst- und Kulturweg etwa 500 Obstbäume mit ca. 340 verschiedenen Obstsorten gepflanzt (Äpfel, Birnen, Kirschen, Zwetschgen).

**Dauer: ca. 1 ½ Stunden**

*Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr.*

**Kosten: 12,- € für Fahrtkosten**

**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt: 13.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr**

**Dienstag 28.05.**

**Fahrt ins Grüne: Wildpark Poing – ein Erlebnis für die ganze Familie**



Herzlich willkommen im Wildpark Poing, der Wald, Wild und Menschen miteinander verbindet. Auf einem Rundweg können einheimische Wildarten aus der Nähe betrachtet werden. Die Enkel können

Rotwild füttern und streicheln, Luchse und Bären beobachten und auf einem der großen Spielplätze rutschen und kraxeln, auf Baumstämmen klettern und gemeinsam mit den Großeltern Brotzeit machen. Bevor es dunkel wird, verabschieden wir uns und sagen Fuchs und Hase Gute Nacht.

**Kosten: 20,- € für Fahrtkosten und Eintritt**  
**Alle Kinder fahren kostenlos mit!**  
**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt: 10.00 Uhr – ca. 16.00 Uhr**

**Donnerstag 13.06.**

**Wandern: Die Waldapotheke Sachrang**



Bäume spenden Luft zum Atmen und bereichern durch ihre heilenden Substanzen die Hausapotheke. Denn nicht nur Kräuter, Gräser und Sträucher werden wegen ihrer heilenden Inhaltsstoffe in der Behandlung von Krankheiten eingesetzt – auch Blüten, Blätter und

Rinde von Bäumen bereichern die Naturheilapotheke um sehr wirksame Substanzen. Eine Führung entlang des Baumlehrpfads bringt Ihnen die Bäume in ihrer biologischen Vielfalt als Heilpflanzen näher und Sie können die Ruhe und das Gefühl von Verwurzelt-Sein im Wald erfahren.

**Dauer: ca. 1 ½ Stunden**  
*Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr.*

**Kosten: 17,- € für Fahrtkosten und Führung**  
**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt: 12.30 Uhr – ca. 18.00 Uhr**



**Donnerstag 20.06.**  
**Wandern: Nicklheimer Filze**



*Kommen Sie mit auf eine Wanderung in eines der größten zusammenhängenden Hochmoore Europas*

Als sich am Ende der letzten Kaltzeit die Gletscher aus dem Alpenvorland zurückzogen, hinterließen sie eine riesige Seenlandschaft. Zwischen Rosenheim, Bad Aibling, Bad Feilnbach und Raubling lag ein See so groß wie der heutige Chiemsee. Im Lauf der Jahrtausende verlandete der ehemalige Rosenheimer See. Es entwickelte sich ein Niedermoor und schließlich ein Hochmoor mit einer mehrere Meter mächtigen Torfschicht.

Mit einer ausgebildeten Moorführerin erleben wir die „Nicklheimer Fuiz'n“ mit allen Sinnen, den Duft der Pflanzen und Bäume, die Laute der Sing- und Wasservögel, bunte Schmetterlinge und Libellen, den schwankenden Moorboden und vieles mehr...

**Dauer:** ca. 2 ½ Stunden mit Brotzeitpause

**Kosten:** 17,- € für Fahrtkosten und Führung

**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt:** 13.15 Uhr – ca. 18.00 Uhr

**Dienstag 11.07.**

**Wandern: Wanderweg der Sinne in Kirchdorf bei Bruckmühl**



Der „Wanderweg der Sinne“ ist ein Lehrpfad und Kreuzweg bei Bruckmühl mit unglaublicher Aussicht auf die Bergkette von Berchtesgaden bis ins Karwendel. Im Einklang mit der Natur, so der Wille der Initiatoren, soll dieser Weg dazu beitragen, den Reichtum und die Vielfalt der heimischen Natur und die Schönheit der heimatlichen Landschaft zu erschließen. Wie das Mangfalltal von der Eiszeit geformt wurde kann der interessierte Wanderer ebenso in Erfahrung bringen, wie Geschichtliches über Flurdenkmäler, Feld- und Wegkreuze, Bildstöcke und Marterl. Die Vielfalt unserer heimischen Wälder wird im Verlauf des Weges in Wort und Bild vorgestellt und man kann sich über das „Ökosystem Wald“ als Erholungsraum, Wasserspeicher, Klimafaktor und Lebensraum informieren.

**Dauer:** ca. 1 Stunde  
**Kosten:** 12,- € für Fahrtkosten  
**Anmeldung erforderlich!**  
**Abfahrt:** 12.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

**Donnerstag 25.07.**

**Fahrt ins Grüne: Hinein in den Wald – Waldbaden**

**Anna Rothbucher**



*Hinein in den Wald – eine achtsame Waldrunde an der Eggstätt Hemhofer Seenplatte*

Tauchen Sie ein in eine ursprüngliche Waldatmosphäre bei einer kleinen Wanderung auf Wegen des Naturschutzgebietes Eggstätt Hemhofer Seenplatte. In Anlehnung an das japanische „Shinrin Yoku“

(Waldbad) bekommen wir Anregungen, die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes kennen zu lernen: sensibilisierende Achtsamkeits- und Atemübungen und einfache Bewegungsübungen (auch aus dem Qigong) unterstützen das Wohlbefinden.

Freuen Sie sich auf eine erfrischende, sommerliche Waldrunde!

**Dauer:** ca. 2 Stunden

*Anschließend Möglichkeit zur Einkehr.*

**Kosten:** 17,- € für Fahrtkosten und Führung  
**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt:** 9.00 Uhr – ca. 14.00 Uhr

**Donnerstag 01.08.**

**Fahrt nach Halfing – „Schweineglück im Wald“**



Draußen im Wald, da leben sie, die Waldschweine von Rupert Stäbler. Mitten im Wald bei Halfing führen sie ein saumäßig gutes Leben, hier wurde ein wahres Paradies für die Schweine geschaffen.

Rupert Stähler zeigt mit seiner außergewöhnlichen, artgerechten Schweinehaltung auf Hutewaldkoppeln einen Gegenentwurf zur Massentierhaltung.

Das Fleisch der Schwäbisch-Hällischen Schweine ist bei Feinschmeckern bekannt und beliebt. Am Ende der Führung gibt es noch eine kleine Kostprobe dieser Delikatesse aus dem Wald.

**Kosten:** 17,- € für Fahrtkosten und Führung  
**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt:** 12.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

**Dienstag 06.08.**

**Fahrt nach Mittenwald – „Mittenwald auf dem Holzweg“**



Holz war jahrhundertlang wichtigster Rohstoff allerorten, vor allem in den waldreichen Bergregionen, und besonders in Mittenwald. Bei einem Rundgang durch den Ort wird gezeigt und erzählt werden, wie Holz die Bewohner, ihre Häuser, die Lebensweise, und nicht zuletzt Handwerk und Kunst geprägt haben. Und wie vieles davon bis heute nachwirkt – nicht nur, weil der „Himmel voller Geigen“ hängt, wie es in einem frühen Werbetext heißt. Wir erfahren von Holzern und Flößern, von Vorbänden und Ziergiebel sowie von uralten Traditionen. Natürlich darf dabei Matthias Klotz, der Begründer des Mittenwalder Geigenbaues nicht fehlen. Denn er und seine Nachfolger geben Holz eine Stimme! Also, lassen Sie sich auf den Holzweg führen?!

**Kosten:** 28,- € für Fahrtkosten und Führung  
**Anmeldung erforderlich!**

**Abfahrt:** 8.00 Uhr – 18.00 Uhr

## Hinweise zu den Fahrten

- Veranstaltendes Busunternehmen ist die Firma Marx, Fridolfing. Die inhaltliche Vorbereitung der Mehrtagesfahrten unterliegt dem Förderverein der Seniorenbegegnungsstätte.
- Programm- und Routenänderungen aus organisatorischen Gründen oder zur inhaltlichen Bereicherung sind gegebenenfalls möglich.
- Die Fahrten finden nur bei ausreichender Beteiligung statt.
- Bei allen Fahrten ist ein gültiges Ausweisdokument mitzuführen.
- Eine frühzeitige Anmeldung ist dringend erforderlich, damit wir unsere Veranstaltungen für Sie gezielter planen können.
- **Tages- und Halbtagesfahrten sind bei Anmeldung 7 Tage im VORAUS zu zahlen.**
- Falls Sie aus irgendwelchen Gründen nicht mitfahren können, melden Sie sich bitte so früh wie möglich persönlich oder telefonisch ab. Wenn wir oder Sie eine\*n Ersatzteilnehmer\*in finden, bekommen Sie die Gebühr zurückerstattet. Bei unentschuldigtem Fehlen erhalten Sie keine Rückvergütung. Das Gleiche gilt, wenn wir keinen Ersatz für Sie finden.
- **Zustieg bei Busfahrten ist nach dem Caritaszentrum die Haltestelle Enzenspergerstr. (Bahnhof vorne) / Klepperstr. (Bahnhof Süd), danach Kufsteiner Straße (ehemals Aldi) stadtauswärts möglich.**
- Für alle Wanderfahrten gilt: Bitte haben Sie leichte Wanderschuhe, wetterangepasste bequeme Kleidung (ggf. Sonnen-/ Regen-/ Mückenschutz), Getränk, Sitzunterlage dabei.

## Bei allen Fahrten und Veranstaltungen ist Anmeldung erforderlich!

- Fast alle Kurse und Gruppen sind ganzjährige Angebote. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bei Interesse und Fragen zu den Angeboten wenden Sie sich gerne an uns.
- Bitte fragen Sie nach, ob der Kurs im Moment stattfindet. Nutzen Sie unsere unverbindlichen „Schnupperstunden“ bei den bestehenden Angeboten.

## Kursgebühren

- Die Kursgebühren werden in 10er Einheiten im **VORAUS** erhoben. Ermäßigung gibt es für Mitglieder des Fördervereins der Begegnungsstätte.
- Eine Erstattung der Kursgebühren ist nur bei längerer Krankheit, d. h. Versäumnis von mindestens vier aufeinander folgenden Kurseinheiten mit ärztlichem Attest möglich.
- Bei Erkrankung der Kursleitung werden die ausfallenden Kursstunden nachgeholt.
- Teilnehmer\*innen mit geringem Einkommen können bei der Einrichtungsleitung eine Gebührenermäßigung beantragen – Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.
- Kleingruppen: Bei weniger als 8 Teilnehmer\*innen wird ein höherer Kleingruppenpreis erhoben.

# Sprachkurse

In angenehmer Atmosphäre werden die Kenntnisse der jeweiligen Fremdsprache vermittelt. Das Lerntempo orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer\*innen.

**Montag**                      **8.30 – 09.30 Uhr**                      **Marlies Jahns**  
**Englisch**

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir die Grundkenntnisse der englischen Sprache. So können Sie einfache Gesprächssituationen immer besser meistern.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Montag**                      **09.45 – 10.45 Uhr**                      **Marlies Jahns**  
**Englisch**

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir die Grundkenntnisse der englischen Sprache. So können Sie einfache Gesprächssituationen immer besser meistern.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Montag**                      **11.00 – 12.00 Uhr**                      **Marlies Jahns**  
**Englisch**

Sie haben schon einige Kenntnisse der englischen Sprache. Hier können Sie diese wieder in Schwung bringen und darauf aufbauen.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Dienstag**                      **09.00 – 10.00 Uhr**                      **Marlies Jahns**  
**Englisch**

Sie haben schon gute Kenntnisse der englischen Sprache. Hier können Sie diese in lebendiger Runde anwenden und darauf aufbauen.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Dienstag**                      **10.15 – 11.15 Uhr**                      **Marlies Jahns**  
**Englisch**

Englisch ist für Sie nicht ganz neu, aber noch ausbaufähig. In lockerer Runde erarbeiten wir verschiedene Sprechsituationen zur direkten Anwendung.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Dienstag**                      **11.30 – 12.30 Uhr**                      **Marlies Jahns**  
**Englisch**

Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die mit dem Englisch lernen beginnen wollen.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Mittwoch**                      **08.30 – 09.30 Uhr**                      **Uta Sandbach-Lorenz**  
**Englisch**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit brauchbarem Basiswissen, die in angenehmer Runde Englisch sprechen und ihre Grammatik verbessern wollen. (A2)

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Mittwoch**                      **09.45 – 10.45 Uhr**                      **Uta Sandbach-Lorenz**  
**Englisch**

Unterhalten Sie sich gerne auf Englisch? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre gefestigt und erweitert werden. Grundlage: In Conversation II (B1/B2)

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Montag**                      **09.30 – 10.30 Uhr**                      **Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Fortgeschrittene**

Der Kurs für Fortgeschrittene! Mit sehr abwechselnden Themen, Konversationen und Grammatik. Für die Konversation sorgen die aktuellen Themen. (Niveaustufe B1-C1) Wir lesen zwischendurch verschiedene Lektüren. Gespräche und Unterhaltung zu aktuellen Geschehnissen in Abwechslung.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**



**Montag 10.40 – 11.40 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen**

Haben Sie vor Jahren schon Italienisch gelernt und nicht alles vergessen? Wir arbeiten mit dem Buch „Viva le vacanze“. Der Wortschatz für den Urlaub. Außerdem erfrischen und festigen (Niveaustufe A1) wir unser Wissen.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Montag 15.00 – 16.00 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Hier treffen sich die Anfänger! Wir sind fertig mit dem Stoff Espresso Nuovo A1 und werden diesen mit einem neuen Buch wiederholen. Italienisch für den Urlaub. Dazu gibt es leichte Lektüren.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Dienstag 8.00 – 9.00 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Sie sind mal wieder in Italien und möchten verstanden werden? Wir üben leichte Gespräche, Festigung durch Wiederholung der 2. Vergangenheit. Die Wissensumsetzung durch Konversation und wir lesen verschiedene Lektüren. (Niveaustufe A1) Danach beginnen wir mit Niveaustufe A2.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Dienstag 09.10 – 10.10 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (Mittelstufe)**

Unser Schwerpunkt: Konversation, Krimi, bzw. Zeitschriften, Übersetzungen und dazu passende Übungen. Individuelle Projektarbeit. (Niveaustufe A2)

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Dienstag 10.20 – 11.20 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (Mittelstufe)**

Wir setzen die Konversation weiter: Routinemäßige Situationen werden geübt. Durch abwechslungsreiche Kurzgeschichten rund um „Bel Paese“ erweitern wir spielend die Lese- und Sprachkompetenz. (Niveaustufe A2 / B1) Abgerundet durch Lernspiele.

**Mitglieder 70,- € / Nichtmitglieder 70,- € für 10 Einheiten**

**Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

Diese Gruppe vertieft die tolle Sprache mit Konversation, Texten aus Zeitschriften und landestypischen Kurzgeschichten. Mit einfachen Mitteln sich zu verständigen, Wiedergabe und Austausch von Informationen. Wir arbeiten mit „Espresso 2“ Lektion 8. (Niveaustufe A2)

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Mittwoch 10.10 – 11.10 Uhr Fabia Ludewig**  
**Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

Wir haben Spaß an der italienischen Sprache und bewegen uns zwischen Alltags-Konversationen, Redewendungen, aktuellen Lektüren, Videos und Kurzgeschichten. Wir wechseln zwischen Grammatik und Spielen, ohne dass die eigenen Beiträge zu kurz kommen. (Niveaustufe B1)

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten (ab 8 Personen)**

**70,- € bei einer Kleingruppe ab 4 Personen**

**Montag 10.30 – 11.30 Uhr Monika Wetter**  
**Französisch für Fortgeschrittene**

Ein Kurs für alle, die Freude daran haben, Französisch zu sprechen. Der Schwerpunkt liegt auf der Lektüre leichter bis mittelschwerer Texte aus Literatur und Presse.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Donnerstag 08.45 – 09.45 Uhr Susanne Staiger**  
**Spanisch**

Sie haben gute Spanischkenntnisse und wollen diese festigen oder noch erweitern? Sie reisen gerne nach Spanien oder in ein südamerikanisches Land? Sie haben spanischsprechende Freunde oder Verwandte? Dann sind Sie bei uns richtig! Wir arbeiten mit „Con gusto B1“, ab Lektion 11 und erweitern in angenehmer Atmosphäre unsere Spanischkenntnisse. Zwischendurch lesen wir gerne mal eine Lektüre.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Donnerstag**  
**Spanisch**

**10.00 – 11.00 Uhr**

**Susanne Staiger**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen, die diese in entspannter Atmosphäre festigen und vertiefen wollen. Wir arbeiten dabei vorrangig mit einer leichten Lektüre und üben das Sprechen anhand dieser Grundlage und den damit verbundenen Alltagssituationen.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Donnerstag**  
**Spanisch**

**11.15 – 12.15 Uhr**

**Susanne Staiger**

Sie haben leichte Spanischkenntnisse und wollen diese noch erweitern? Sie planen eine Reise in ein spanischsprachiges Land? Sie wollen Ihre Kenntnisse, einer der weltweit am häufigsten gesprochenen Sprachen, in entspannter Atmosphäre vertiefen? Dann kommen Sie zu uns! Wir arbeiten mit „con gusto NUEVO A2“ ab Lektion 1. ¿Nos vemos?

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Juli**  
**Waldspaziergang der Sprachen**

**10.00 Uhr**



Auch unsere Sprachkurse verschlägt es in den Wald. Bei diesem besonderen Termin können Sie ihr Wissen testen und Vokabular zum Thema Wald erlernen.

- Mo, 01.07.** „**A stroll through the forest**“ – Waldspaziergang auf Englisch mit Marlies Jahns
- Di, 09.07.** „**Una passeggiata nel bosco**“ – Waldspaziergang auf Italienisch mit Fabia Ludewig
- Mi, 17.07.** „**A walk in the forest**“ – Waldspaziergang auf Englisch mit Uta Sandbach-Lorenz
- Do, 18.07.** „**Un paseo por el bosque**“ – Waldspaziergang auf Spanisch mit Susanne Staiger
- Mo, 29.07.** „**Une promenade dans la forêt**“ – Waldspaziergang auf Französisch mit Monika Wetter

# Gesundheit und Bewegung

**Montag**  
**Qi Gong**

**09.00 – 10.00 Uhr**

**Margit Feldmeier**

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Bewegungskunst für ein gesundes langes Leben. Die sanften Bewegungen bringen die Lebensenergie zum Fließen, lösen Verspannungen und führen zu mehr Vitalität. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine sportlichen Fähigkeiten.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Montag**

**Entspannung für Senioren**

**10.30 – 11.30 Uhr**

**Conny Berchtenbreiter**

**\*NEU\***



Entspannung ist auch im Alter noch wichtig, denn die unglaublich positive Wirkung von verschiedenen einfachen Entspannungsübungen beeinflusst die mentale und kognitive Gesundheit. Konzentration, Gedächtnis sowie geistige Klarheit können durch Entspannungsübungen verbessert werden. Auch die körperliche Gesundheit, wie

Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, etc. können durch die Entspannungsübungen gelindert werden. Negative Gedankenspiralen werden unterbrochen, der Kopf wird ruhiger, der Stress wird abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich.

Kursinhalt: Ein fröhlicher Mix durch verschiedene Entspannungstechniken mit Schwerpunkt „**Üben, Entspannen, zur Ruhe zu kommen, Spaß haben!**“

Die Entspannungsübungen sind für jede/n geeignet, egal ob Anfänger oder Geübte!

ALLE Übungen können und dürfen im Sitzen ausgeführt werden. Für Diejenigen, die Liegen können und wollen, stehen Matten zur Verfügung.

**Termine: 04.03. / 11.03. / 18.03. / 08.04. / 15.04. / 22.04.**

**Kosten: Mitglieder 35,- € / Nichtmitglieder 45,- €**

**Referentin: Conny Berchtenbreiter (Entspannungstherapeutin)**

**Montag  
Pilates**

**10.30 – 11.30 Uhr**

**Conny Berchtenbreiter**

**\*NEU\***



*Pilates - perfekt für den späteren Lebensabschnitt*

Pilates ist eine hervorragende Möglichkeit für ältere Menschen dauerhaft aktiv zu bleiben. Zum Vorteil von älteren Erwachsenen konzentriert sich Pilates auf die Kontrolle und Stabilität in einem kleinen

Bewegungsbereich, der sich zu einem größeren Bewegungsraum entwickelt. So kann durch das Pilates-Training schrittweise mehr Stabilität und Balance im Mittelbereich des Körpers gewonnen werden. Gleichgewicht und Körperhaltung verbessern sich, sowohl die Kraft als auch die Flexibilität im Rumpf.

Pilates-Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Für Anfänger und Ungeübte empfiehlt es sich, die Teilnahme vorher ärztlich abzuklären.

**Termine: 29.04. / 06.05. / 13.05. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07.**

**Kosten: Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- €**

**Referentin: Conny Berchtenbreiter (Fitnesstrainerin)**

**Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr  
Rückentraining – sanft und effektiv**

**Petra Bräu**

**\*NEU\***

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken und Körper etwas Gutes tun möchten. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt, Rückenschmerzen vorgebeugt und auch den allgemeinen Gesundheitszustand gestärkt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Zusätzliche Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und wirken gegen Spannungsschmerzen. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben (keine akuten Störungen), Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

<b>Dienstag</b>		<b>Petra Bräu</b>
<b>Beckenbodentraining 1</b>	<b>10.15 – 11.15 Uhr</b>	
<b>Beckenbodentraining 2</b>	<b>11.30 – 12.30 Uhr</b>	

Durch gezielte Übungen werden alle drei Beckenbodenschichten trainiert, Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens und zur Förderung der Reaktionsfähigkeit durchgeführt und die Haltemuskulatur gekräftigt. Die Übungen werden empfohlen bei Organsenkung, Blasenschwäche, nach Kaiserschnitt, Dammdurchtrennung, Prostatabeschwerden, Kreuzschmerzen sowie bei geschwächter Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

<b>Mittwoch</b>	<b>9.30 – 10.45 Uhr</b>	<b>Gabi Mai</b>
<b>Yoga</b>		

Yoga-Übungen können helfen, das durch die tägliche Belastung verloren gegangene Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie erlernen Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Übungen aus verschiedenen Yoga-Richtungen.

**Mitglieder 90,- € / Nichtmitglieder 110,- € für 10 Einheiten**

<b>Donnerstag</b>	<b>08.45 – 09.45 Uhr</b>	<b>Birgit Rummer</b>
<b>Aktivgymnastik</b>		

Für alle, die über 60 noch fit bleiben wollen. Gezielte, seniorengeeignete Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit, schulen das Gleichgewicht und verbessern die Koordination. Und das Ganze mit viel Spaß bei flotter Musik!

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

<b>Donnerstag</b>	<b>10.10 – 11.10 Uhr</b>	<b>Birgit Rummer</b>
<b>Fit und mobil mit dem Stuhl</b>		

Sie würden gerne was Gutes für Ihren Körper tun, haben aber Probleme mit dem Gleichgewicht, leiden unter Schwindel oder sind in Ihrer Mobilität eingeschränkt? Kein Problem: Mit einem Stuhl als Hilfsmittel zum Festhalten oder zum Sitzen kann man Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit erhalten und trainieren. Verschiedene Atemübungen und Entspannungstechniken sorgen für die nötige Relaxation, sodass Sie locker und beschwingt aus der Stunde gehen können!

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Freitag  
Fit & Aktiv**

**09.30 – 10.30 Uhr**

**Eveline Ober**

Das ganzheitliche Senioren Fitnessstraining durchgängig mit Musik bringt Schwung in den Körper, strafft wie Pilates, macht beweglich wie Yoga, wirkt entspannend wie Qi Gong und ist durch die Schlusssentspannung mit Phantasie Reisen meditativ. Ein einzigartiges „Anti-Stress-Wohlfühl-Training“ mit Musik, das Spaß, Glück und Lebensfreude vermittelt.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Freitag**

**10.45 – 11.45 Uhr**

**Eveline Ober**

**Osteoporose Gymnastik – Übungen für starke Knochen**

Bei der Osteoporose-Gymnastik liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die den gesamten Körper, vor allem aber die Muskulatur der Beine, den Bauch, den Rücken und das Becken stärken, um der Wirbelsäule Halt und Stabilität zu geben. Koordination, Gleichgewicht, Körperkontrolle und Haltung werden gefördert.

**Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 55,- € für 10 Einheiten**

**Sonntag**

**17.00 – 19.00 Uhr**

**Marlies Jahns**

**Schnupperkurs für irischen Volkstanz**



Zu lebhafter irischer Musik tanzen wir einen schwungvollen irischen Figurentanz – für alle sportlichen mit Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung. Haben Sie Spaß – bleiben Sie fit – tanzen Sie mit!

**Termine: 07.01. / 28.01. / 25.02. / 28.04. / 23.06. / 07.07. / 21.07.**

**Kosten: 5,- € pro Treffen**

***Anmeldung erforderlich!***

Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

**Freitag**                      **09.30 – 11.00 Uhr**  
**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

**Hedwig Petzet**



Mit unterhaltsamen Übungen wird das Gedächtnis in Schwung gehalten. Die Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung lassen sich gezielt schulen. Das Finden von Lösungen in der Gruppe macht viel Spaß und fördert Kontakte zu anderen. Aufgaben für zu Hause tragen zu einer nachhaltigen Wirkung bei.

**Mitglieder 30,- € / Nichtmitglieder 35,- € für 5 Einheiten**

**Termine:** 1. Kurs: 12.01 / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02.  
2. Kurs: 23.02. / 01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03.  
3. Kurs: 12.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 17.05.  
4. Kurs: 14.06. / 21.06. / 28.06. / 12.07. / 26.07.  
5. Kurs: 13.09. / 20.09. / 27.09. / 18.10. / 25.10.  
6. Kurs: 08.11. / 15.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.



# Digital

**Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Smartphone- und Tablet Kurs**

**Franz Haider**



*Neues Smartphone oder Tablet – und was jetzt? Sicher mit dem Smartphone oder Tablet umgehen lernen*

Sie haben ein neues Smartphone oder Tablet erworben oder geschenkt bekommen und wollen wissen, was man mit diesem kleinen Computer alles machen kann? Wie meldet man sich an? Welche interessanten und sinnvollen Apps gibt es und wie bekommt man sie auf das Smartphone/Tablet? Und was sind Apps überhaupt? Welche Funktionen und Dienste bieten diese digitalen Geräte? Und natürlich: Welche Probleme oder Gefahren könnten bei der Nutzung auftauchen? Wie kann man sicher im Internet unterwegs sein? Neben all diesen Fragen werden auch die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer\*innen besprochen.

1. Einführung in das Gerät (Anschlüsse; Einstellungen; WLAN einrichten)
2. Die Welt der Apps (Bezug von Apps; Installation/Deinstallation von Apps; Sicherheit)
3. Kommunikation (Kontakte anlegen; Telefonie; Mailen; WhatsApp)
4. Suchen und Finden (Suchstrategien; Such-Apps; Sprachsuche; Urlaubsplanung)
5. Was kann mein Smartphone / Tablet OHNE Internet?

**Termine: 18.01. / 01.02. / 15.02. / 29.02. / 14.03.**

**Kosten: 55,- € für 5 Termine**

***Anmeldung erforderlich!***

**Referent: Franz Haider, Medienpädagoge Fachstelle Medien und Digitalität, München**

**Teilnehmer: 10 Personen**

Anmeldung gilt für alle 5 Termine

**Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Digitalsprechstunde**

**Luisa Wolf**



Brauchen Sie Hilfe mit Ihrem Handy/Smartphone, Tablet oder Laptop? Dann kommen Sie gerne in unserer Digitalsprechstunde und lassen sich beraten.

**Kosten: 3,- € pro Treffen**  
***Anmeldung erforderlich!***

**Freitag 07.06.**  
**Bundesweiter Digitaltag 2024**



Der fünfte bundesweite Digitaltag findet in diesem Jahr in der Seniorenbegegnungsstätte statt. Der Digitaltag bringt Menschen in ganz Deutschland virtuell und analog zusammen. In Rosenheim stellen sich verschiedene Träger mit ihren Angeboten vor. Infostände, Vorträge und Workshops laden ein, sich Wissen zu digitalen Themen anzueignen. Digitale Berater\*innen stehen zur Verfügung, um Sie zu beraten und Ihre Fragen zu beantworten.

# Kreativität

**Montag** 13.00 – 16.00 Uhr  
**Töpfertreff**

Dieser Kreis trifft sich zum gemeinsamen Töpfern. Gearbeitet wird ohne Anleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle bringen ihre eigenen Ideen und Vorstellungen ein. Selbstverständlich gibt man sich gegenseitig Tipps und Hilfestellungen.

**Kosten:** Material- und Brennkosten

**Montag** 14.00 – 16.00 Uhr **Marianne Karpf**

**Kreativ-Café**



## 13.05. Drucken auf Papier

Wir bedrucken Papier, Tüten, etc. mit Naturmaterialien, sodass Schönes für Geschenke auf einfache Art und Weise entsteht.



## 10.06. Origami Faltsarbeiten

*Japanische Papierfaltkunst leicht gemacht*

Schritt für Schritt fertigen wir gemeinsam Briefumschläge, kleine Bilderrahmen, Mappen und Tüten.

**Kosten:** 5,- € für Materialkosten  
**Anmeldung erforderlich!**

**Montag 03.06. 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Kreativwerkstatt „Mein Lieblingsbaum“**

**Lena Schmid**



*Am Baum des Lebens wachsen viele Augenblicke. Jeder einzelne davon ist kostbar.*

Haben Sie einen Lieblingsbaum? Wir sind gespannt darauf, ihn kennen zu lernen, und möchten gerne wissen, warum Sie sich gerade ihn ausgesucht haben. Haben Sie eine besondere Beziehung zu ihm? Ist er Ihr Schattenspender? Oder erfreut er Sie einfach durch seine Besonderheit? Schicken Sie uns bis zu drei Fotos oder eine Geschichte und erzählen Sie uns etwas über Ihren Lieblingsbaum! Bei diesem Treffen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fotos von Ihren Lieblingsbäumen bei uns einzureichen, Hilfe beim Kopieren, Bearbeiten oder Ausdrucken der Fotos zu bekommen oder in der Schreibwerkstatt Ihre Geschichte zu Ihrem Lieblingsbaum zu schreiben. Die schönsten Bilder und Geschichten werden am Ende des Jahres ausgestellt und prämiert.

***Anmeldung erforderlich!***

**Montag 17.06. 12.00 – 15.00 Uhr**  
**Die Heilkraft des Waldes – Kochen mit Wipfeln**



In jedem Frühjahr treiben Nadelbäume frisch aus und tragen leuchtend hellgrüne Tannenspitzen bzw. Fichtenspitzen. Diese sogenannten Tannenwipfel, Maiwipfel bzw. Maiwipferl kündigen nicht nur den Frühling an, sie enthalten auch zahlreiche heilsame Wirkstoffe. Hier erfahren Sie alles zu Ernte, Wirkung und Zubereitung von Tannenwipfeln. Wir probieren verschieden Rezepte zum Verköstigen und mit nach Hause nehmen aus.

**Kosten: 4,- €**  
***Anmeldung erforderlich!***

**Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr Gudrun Baumann-Sturm**  
**Offenes Singen 14-tägig**

Die Freude und der Spaß am gemeinsamen Singen stehen im Vordergrund. Es werden Lieder entsprechend der Jahreszeit und Kanons gesungen. Neue Sängerinnen und Sänger sind jederzeit herzlich willkommen.

**Termine: 10.01. / 24.01. / 07.02. / 21.02. / 06.03. / 20.03. / 03.04. / 17.04. / 15.05. / 29.05. / 12.06. / 26.06. / 10.07. / 24.07. / 07.08.**

**Kosten: 2,- € pro Treffen**

**Mittwoch 14.08. Gudrun Baumann-Sturm**  
**Gemeinsames Singen im Riedergarten – „Drunt in der greana Au steht a Birnbam...“** 

Am Brunnenmadl im Riedergarten treffen sich alle, die Freude am Singen haben und wieder einmal bekannte Lieder über den Wald und seine Tiere anstimmen wollen. Frau Baumann-Sturm singt und begleitet die Sangesfreudigen auf dem Akkordeon. Damit die Stimmbänder nicht einrosten, steht eine kleine Erfrischung bereit.

**Treffpunkt: 14.00 Uhr im Riedergarten am Brunnenmadl**

**Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr Dorothea Ebert-Lapp**  
**Da Capo Instrumentalgruppe 14-tägig**

Andante, allegro, da capo..., das sagt Ihnen etwas? Wenn Sie gerne einmal wieder in kleiner Runde musizieren wollen, dann bringen Sie Ihr Instrument mit und erleben Sie gemeinsam die Freude an der Musik.

**Termine: Do 04.01. / 25.01. / 01.02. / 12.02. / 22.02. / 07.03. / 21.03. / 04.04. / 18.04. / 02.05. / 16.05. / 06.06. / 20.06. / 04.07. / 18.07. / 01.08.**

**Kosten: 2,- € pro Tref**

# Geselligkeit

**Mittwoch 12.00 Uhr**  
**Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt's am besten**



Wenn Sie einmal nicht selbst kochen wollen und in netter Gesellschaft essen möchten, dann sind Sie herzlich zu unserem gemeinsamen Mittagstisch eingeladen.

Von Mai bis Oktober laden wir Sie einmal im Monat zu einem besonderen Mittagessen ein. In diesem Jahr werden es viele „grüne Gerichte“ gemäß dem Jahresthema „aufgeblättert“, z.B. Waldschweinebraten, Schwammerl mit Knödel, Zucchiniuglhupf und vieles mehr...

**Termine: Mi 10.01. / 07.02. / 06.03. / 10.04. / 08.05. / 05.06. / 03.07. / 07.08.**

**Kosten: 7,50 € pro Essen**  
*Wir achten darauf, dass alle Lebensmittel möglichst regional, saisonal und in Bio-Qualität sind.*

**Dienstag 14.00 – 17.00 Uhr**  
**Canasta Runde**

Jeden Dienstagnachmittag treffen sich Freunde des Canastaspieles. Interessierte sind jederzeit willkommen.

**Kosten: 2,- € pro Treffen**

**Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Spielenachmittag** **Ursula Flohr-Brumm**

Spielfreudige können verschiedene Brettspiele, Gesellschaftsspiele und Kartenspiele ausprobieren und gemeinsam Spaß am Spielen haben.

**Kosten: 2,- € pro Treffen**

**Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr**  
**Schafkopfrunde**

Jeden dritten Donnerstag im Monat treffen sich diejenigen, die gerne in gemütlicher Runde Schafkopfen wollen. Spielfreudige „Schafkopfer\*innen“ sind herzlich willkommen.

**Kosten: 2,- € pro Treffen**

**Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Schach**

**\*NEU\***



Diese Gruppe ist für alle Schachinteressierten, die Mitspieler\*innen suchen, aber auch für Spielfreudige, die das Schachspielen lernen möchten.

**Kosten: 2,- € pro Treffen**

## ***Vorträge***

**Mittwoch 24.01.24 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Vortrag Patientenverfügung**

Wer eine schriftliche Patientenverfügung erstellt hat, kann für den Fall seiner eigenen Entscheidungsunfähigkeit in medizinischen Angelegenheiten vorsorglich festlegen, dass in einer bestimmten Situation bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind. Durch dieses Vorsorgedokument kann sichergestellt werden, dass der eigene Patientenwille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation nicht mehr geäußert werden kann.

Die Referentin, Frau Barbara Noichl, Koordinatorin des Jakobus Hospizverein e.V. für Stadt und Landkreis Rosenheim, wird die Patientenverfügung vorstellen und auf allgemeine Fragen zum Thema eingehen.

**Kosten: 3,- €**  
***Anmeldung erforderlich!***

**Referentin: Barbara Noichl**

**Mittwoch 07.02.24      14.00 – 16.00 Uhr**  
**Vortrag Vollmacht und Betreuungsverfügung**

Sich mit juristischen Fragen auseinanderzusetzen ist nicht immer leicht. Und wenn es sich um Dinge des Lebensendes handelt, dann wollen viele von uns sich am liebsten gar nicht damit beschäftigen.

Und dennoch: Wer ist für mich zuständig, wenn ich meine Dinge nicht mehr selbst regeln kann? Kann ich da jemanden selbst bestimmen? Wie mache ich das? Was ist der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung?

Diese Fragen stehen im Raum – und wir wollen uns informieren.

Die Referentin, Frau Barbara Noichl, Koordinatorin des Jakobus Hospizverein e.V. für Stadt und Landkreis Rosenheim, wird beide Möglichkeiten vorstellen und die Unterschiede erläutern.

Dies ist ausdrücklich eine nicht-juristische Veranstaltung – das Bestreben, den Sachverhalt möglichst einfach und für alle verständlich zu erklären.

**Kosten:**                    **3,- €**  
                                  ***Anmeldung erforderlich!***  
**Referentin:**            **Barbara Noichl**



**Mittwoch 13.03.24 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Reisebericht Mittelamerika – Panama, Costa Rica & Nicaragua**



Oh wie schön ist Panama!  
Das dachten wir uns auch und begaben uns auf eine Reise im November / Dezember 2023 nach Mittelamerika mit den Zielen Panama, dem Panama Kanal, Costa Rica und Nicaragua! Herzliche und freundliche Menschen, tropischer Urwald, Pazifik und Karibik, Faultiere, Schildkröten, Unterwasserwelt, aktive Vulkane ...

In unserem Urlaub erlebten wir eine Vielfalt an bunten Erlebnissen, über die ich gerne berichte.

**Kosten:** 2,- €  
**Anmeldung erforderlich!**  
**Referentin:** Brigitte Plank

**Mittwoch 27.03.24 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Reisebericht Südostasien – Malaysia & Indonesien**



Im Januar bin ich wieder mit meinem Rucksack unterwegs und tauche zunächst für ca. eine Woche in das Multikulti-Land Malaysia ein. Hier treffen malaiische, chinesische, indische und europäische Kulturen aufeinander.

Dann werde ich vier Wochen durch Indonesien reisen – das Land der tausend Vulkaninseln, Strände, Komodowarane und Dschungel, in denen Elefanten, Orang-Utans und Tiger leben. Ich freue mich schon, wenn ich Ihnen wieder von meinen Erlebnissen berichten darf.

**Kosten:** 2,- €  
**Anmeldung erforderlich!**  
**Referentin:** Lena Schmid

**Mittwoch 24.04. 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Vortrag Nahrungsergänzungsmittel**

Ca. 1,3 Milliarden Euro geben die Bundesbürger für Nahrungsergänzungsmittel pro Jahr aus. Nahrungsergänzungsmittel gibt es mittlerweile überall zu kaufen, in Apotheken, Supermärkten, Wochenmärkten usw. Viele stellen sich die Frage, wie sinnvoll und gesundheitsfördernd Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine aus der Packung wirklich sind. Näheres erfahren Sie beim Vortrag.

**Kosten: 2,- €**  
**Anmeldung erforderlich!**  
**Referentin: Gudrun Baumann-Sturm (ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin und Heilpraktikerin)**

## ***Feste und Veranstaltungen***

Während des gesamten Jahres bieten sich Anlässe zum gemeinsamen Feiern. Neben den organisierten Gemeinschaftsfesten können Senior\*innen auf Wunsch auch persönliche Feste zusammen mit anderen Senior\*innen oder mit Ihren Kursgruppen in der Begegnungsstätte feiern.  
Termin nach Vereinbarung

**Donnerstag 25.04. 14.00 – 16.00 Uhr**  
**Märchenlesung mit Katharina Könen-Schäfer**

Die Märchen zeigen uns eine Reihe an Bildern von alten Menschen. So erzählen sie uns von missgünstigen Alten, die der Jugend ihre Schönheit und Kraft neiden. Ebenso kennen sie Missverständnisse über das Alter. Da wird jemand für eine Hexe gehalten und ist in Wirklichkeit eine weise Frau. Nicht zuletzt berichten uns die Märchen von den Ur-Alten, die in ihrer Weisheit und Kenntnis des Lebens um die Not der Ratsuchenden wissen und in Güte ihnen hilfreich zur Seite stehen. Wir dürfen den Märchen danken, dass sie uns einen Spiegel des Altseins vor Augen halten. Das japanische Märchen: „Gosaku und seine Großmutter“ erzählt uns, wie durch den Weisen Rat der Großmutter das Schicksal einer ganzen Generation gewendet wird.

**Kosten: 5,- €**  
**Anmeldung erforderlich!**  
**Referentin: Katharina Könen-Schäfer**

**Freitag 03.05.  
Maifest im Garten**

**14.00 Uhr**



Unter den Bäumen in unserem schönen Garten sind am 3. Mai alle Seniorinnen und Senioren herzlich zum Maifest eingeladen. Bei Kaffee, Kuchen und Maibowle können Sie den Auftritt des Kindertrachtenvereins Alt Rosenheim genießen, unseren Maibaum bestaunen und mit uns gemeinsam in den Mai tanzen. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher\*innen!

**Mittwoch 22.05. 14.00 – 16.00 Uhr**

**„Alle Vögel sind schon da...“**

**Vogelzwitschern mit Europameister Helmut Wolfertstetter**



Was die Spatzen von den Dächern schimpfen oder das Quaken der heimischen Stockenten und den so vertrauten BUHU-Laut der Tauben – Helmut Wolfertstetter kann jeden Vogel perfekt nachpfeifen. Er bringt die Vogelwelt mit seinem täuschend echten Zwitschern durcheinander, aber auch die Menschen sind irritiert.

Anhand von Bildern zeigt er die bunte Vogelwelt und imitiert den Gesang so echt, dass man tatsächlich glaubt, man steht im Wald!

Probieren Sie es auch mal selbst aus – viel Spaß dabei!

**Kosten: 8,- € für Vortrag und Kaffee/Kuchen**  
**Anmeldung erforderlich!**

**Freitag 28.06. 15.00 Uhr**  
**Oma-Opa-Tag – Schatzsuche im Wald**



Bei dieser digitalen Schnitzeljagd können Sie den Wald ganz neu entdecken. Sei es Neues über den Waldboden, Pilze, Blumen oder Bäume. Kommen Sie mit Ihrem Smartphone, mit oder ohne Enkelkinder. Es erwarten Sie eine Menge spannender Aufgaben, Quizze und ein wunderschöner Wald mitten in Rosenheim.

Wichtig: Sie müssen ein Smartphone besitzen, aber digitale Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

**Beginn: 15.00 Uhr**  
**Ort: Keferwald Rosenheim**

**Donnerstag 04.07. 14.00 – 16.00 Uhr**  
**„Und ewig singen die Wälder. Was haben Sie uns zu erzählen?“ Musikalisch – literarischer Cocktail**



Die Da Capo Gruppe lädt Sie herzlich zum musikalisch-literarischen Cocktail im Garten der Begegnungsstätte ein.

Das bedeutet: Zuhören dürfen, Musik und Gedichte unter dem Weidentipi genießen, einen schönen Nachmittag erleben, auf eine musikalische und literarische Reise durch den Wald gehen und anschließend bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen.

**Kosten: 2,- €**  
**Ort: Garten der Begegnungsstätte**

**Dienstag 16.07. (Ausweichtermin 23.07.) 17.00 Uhr**  
**Cocktailabend „Grüner wird's nicht“**



Wir laden alle Senior\*innen herzlich zu unserem legendären Cocktailabend ein. Genießen Sie einen warmen Sommerabend in unserem wunderschönen Garten bei Musik, alkoholfreien und alkoholischen Cocktails sowie anderen Leckereien.

Wenn Sie an diesem Abend in grün kommen, erhalten Sie eine kleine Überraschung von uns.

**Kosten: 8,50 € für Getränke und Snacks**  
**Ort: Garten der Begegnungsstätte**

**Freitag 02.08. 10.00 – 14.00 Uhr**  
**Kreativtag im Garten für Senioren & Kinder**



Wir wollen gemeinsam kreativ werden!

Bei verschiedenen Workshops im Garten lassen wir Dekoratives aus Holz(-resten) für Haus und Garten entstehen, verarbeiten Naturmaterialien aus dem Wald zu schönen Geschenken und vieles mehr...

Kreativtag bedeutet dabei nicht, dass kreative Höhenflüge stattfinden oder bislang versteckte Künstler\*innen entdeckt werden müssen. Es heißt vor allem: einfach Spaß haben und ins Tun kommen.

**Termin: 02.08.**  
**Ort: Garten der Begegnungsstätte (bei schlechtem Wetter in den Räumen der SBS)**

Einfach schöner Reisen!

**Fernreisen**

**Rundreisen**

**Städtereisen**

**Wanderreisen**

**Radreisen**

**Tagesfahrten**

**Musicals**

**Marx REISEN**

Marx Reisen  
 Alfons Marx KG  
 Strohhof 8  
 83413 Fridolfing  
 Tel: 08684 - 98790  
 info@marx-reisen.de  
 www.marx-reisen.de

**Unsere Reisebüros in:**  
 Altötting, Freilassing, Traunstein, Wals/Salzburg

**Apfelglühwein und Früchtepunsch**

*Die einen wollen's mit Alkohol –  
 die anderen ohne. Aber die Äpfel  
 unserer Region sind  
 immer dabei!*

**ORO**  
 Die regionale Kelterei

[www.oro-saft.de](http://www.oro-saft.de) | Probieren Sie auch unsere anderen Winterspezialitäten. Es lohnt sich!

## IHR FAMILIENBETRIEB

SEIT 1939

### IHR BESTATTER

Unser Familienbetrieb wurde 1939 gegründet und wird nun bereits in dritter Generation geführt. Thomas, Michael und Georg Hartl führen aktuell diese Tradition mit einem tollen Team weiter.

*...gemeinsam mit Tradition, Herz und Erfahrung!*

### TEL 08031-21 92 30

Ellmaierstraße 2-4  
83022 Rosenheim  
[www.hartl-bestattungen.de](http://www.hartl-bestattungen.de)

### UNSERE STANDORTE

Prien, Rosenheim,  
Grassau, Bad Endorf,  
Bad Aibling, Raubling



**Das Leben kann sich  
so leicht anfühlen.**

**Für die Liebsten vorsorgen.  
Auf alles andere vorfreuen.**

Beim Thema Erbschaft gibt es oft viele Fragen. Wir haben die passenden Antworten. Gerne beraten wir Sie umfassend dazu. Damit Sie sich weiter auf das konzentrieren können, was wirklich zählt im Leben: leben.

[spk-ro-aib.de](http://spk-ro-aib.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Rosenheim-  
Bad Aibling





**Die beste Vorsorge  
für meine Familie.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

**Generationenberatung**  
Unsere Spezialisten beraten  
Sie gerne individuell unter  
[info@vb-rb.de](mailto:info@vb-rb.de) | 08031/185-0

**meine Volksbank  
Raiffeisenbank eG**





Persönliche  
Vorsprachen sind  
derzeit nur nach  
vorheriger Termin-  
vereinbarung  
möglich.

## Sozial-, Wohnungs- und Versicherungsamt

Ihr Ansprechpartner und Dienstleister bei einer Vielzahl von sozialen Fragen und Hilfen für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Rosenheim.

- Sozialhilfe und Grundsicherung
- Leistungen für Bildung und Teilhabe
- Wohngeld und Wohnungswesen
- Rentenangelegenheiten
- Besondere soziale Angelegenheiten
- Senioren- und Behindertenarbeit
- Soziale Stadt

### **Sozial-, Wohnungs- und Versicherungsamt**

Reichenbachstraße 8 | 83022 Rosenheim

Tel.: +49 (0) 80 31 / 365-14 61

sozialamt@rosenheim.de | [www.rosenheim.de](http://www.rosenheim.de)

Ansprechzeiten:

Montag – Donnerstag 8:00 – 12:30 und 13:30 – 17:00 Uhr

Freitag 8:00 – 13:00 Uhr

## Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag 8.30 Uhr – 16.00 Uhr  
Freitag 8.30 Uhr – 12.00 Uhr

## Anschrift

Begegnungsstätte für Senior\*innen  
im Caritas Zentrum  
Reichenbachstraße 5 - 83022 Rosenheim

**Tel (08031) 20 37 60**

**Fax (08031) 20 37 47**

**Mail [lena.schmid@caritasmuenchen.org](mailto:lena.schmid@caritasmuenchen.org)**

## **Bankverbindung:**

Bank für Kirche und Caritas e.G.  
IBAN: DE28 4726 0307 0014 4400 17  
BIC: GENODEM1BKC

## **Bankverbindung für Spenden:**

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE89 7002 0500 8850 0007 13  
BIC: BFSWDE33MUE

**Verwendungszweck bitte immer angeben: G713/441610**



Caritasverband der Erzdiözese München Freising in  
Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk Rosenheim



Impressum

Redaktion: Lena Schmid

Druck: Brunner Druck + Design



*aufgeblättert:*

jeder Baum, jeder  
Wald ein Wunder

03.05.24 - 24.10.24