

SENIOREN

Seniorentreff Neuperlach – 60+



SEPTEMBER OKTOBER

Seniorentreff Neuperlach
Plievierpark 13 in 81737 München
Telefon: 089/ 6377834
E-Mail: st-neuperlach@awo-muenchen.de

Liebe Lesende,

auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unsere regelmäßigen Angebote, Veranstaltungen und Ausflüge. Bitte lesen Sie sich aufmerksam die Voraussetzungen für unser Programm durch. Wir behalten uns Änderungen vor.

Wir behalten uns vor aufgrund von Hitze oder Gewittern kurzfristig Ausflüge abzusagen. Bei allen Ausflügen setzen wir voraus, dass Sie ausreichend Flüssigkeit bei sich tragen. Sie können im Notfall vor den Ausflügen im Seniorentreff eine Flasche Wasser erwerben.

Wenn Sie sich anmelden möchten, bitten wir um eine telefonische oder persönliche Terminvereinbarung für die Anmeldung. Bitte haben Sie Verständnis für dieses Vorgehen.

Viele unserer Ausflüge und Veranstaltungen sind von Stiftungen gefördert. Jede Stiftung hat ihre eigenen Vorgaben. Wir bitten zu berücksichtigen, dass wir Sie kennenlernen möchten, bevor Sie unsere Angebote nutzen.

Ab dem 8. September findet unser Mittagstisch wie gewohnt statt. Das Café öffnet wieder am 16. September.

Ihr Team des Seniorentreffs Neuperlach

Ansprechpersonen

Lisa Bußkönning

Einrichtungsleitung

Meine Themen sind:

Änderungswünsche zu den Angeboten

Beratungen zu altersrelevanten Themen

Fragen zum Smartphone

Neuanmeldungen Mittagstisch

Begleitung bei Ausflügen

Sprachen: Deutsch, Englisch



Violeta Potenza

Hausassistentin

Meine Themen sind:

Bestellung Mittagstisch

Anmeldungen Angebote

Begleitung bei Ausflügen

Sprachen: Deutsch, Rumänisch, Italienisch



Zora Sesto

Hauswirtschaft

Meine Themen sind:

Bestellungen im Café

Anmeldungen Angebote

Begleitung bei Ausflügen

Sprachen: Deutsch, Kroatisch



wöchentliche Angebote

ohne Anmeldung

für Kurzsentschlossene - einfach machen

Montag	Krafttraining (alle Level)	11:00 – 12:00 Uhr
	Begegnungscafé	13:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	Begegnungscafé	13:30 – 16:00 Uhr
Mittwoch	Begegnungscafé	10:15 – 11:30 Uhr 13:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	Begegnungscafé	10:15 – 11.30 Uhr 13:30 – 16:00 Uhr
Freitag	Begegnungscafé	10:45 – 15:00 Uhr

mit Anmeldung

Bitte rufen Sie für weitere Informationen in der Einrichtung an.

Montag	OMY! Yoga		08:30 – 09:30 Uhr 09:45 – 10:45 Uhr
---------------	-----------	---	--

 von Yoga für alle e.V.

 0 €, dank Retla e.V.

Mittagstisch

Dienstag	Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr
Mittwoch	Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag	Mittagstisch	12:00 – 13:00 Uhr

Unser Mittagstisch kostet 7,50 € und enthält drei Gänge. Ab und zu kaufen wir frisches Obst oder Gemüse hinzu. Dies ist bereits im Preis enthalten.

Es gibt drei Finanzierungsmöglichkeiten:

1. Sie beziehen Grundsicherung und sind körperlich nicht in der Lage, einkaufen zu gehen und zu kochen. Die Grundsicherung wird die Kosten übernehmen.
2. Sie haben ein Einkommen (Rente,..) unter 1900,00 €. Die Stadt München bezahlt den Mittagstisch.
3. Sie bezahlen die 7,50 € direkt an uns.

Die Anmeldung ist eine Woche im Voraus bis spätestens donnerstags gegen 14:00 Uhr möglich. Für die Finanzierungsoptionen 1 und 2 benötigen Sie vorab einen Beratungstermin.

Wir haben eine Warteliste!

Veranstaltungen, Ausflüge & Vorträge

– nur mit Anmeldung –

Für **größere Ausflüge**, bei denen wir verbindliche Reservierungen tätigen oder Tickets vorab beschaffen müssen, wird ein Pfand in Höhe der verbindlichen Anschaffung erhoben. Das Pfand oder der Zuschuss werden nicht zurückgezahlt, wenn die Absage nicht *bis **sieben Tage*** vor dem Ausflug oder der Veranstaltung erfolgt.

Bei Veranstaltungen **innerhalb der Einrichtung** wird ein kleiner Eintrittspreis für beispielsweise den Kauf von Lebensmitteln beansprucht. Der Eintrittspreis wird nicht zurückgezahlt, wenn die Absage nicht bis **vier Werktagen** vor dem Ausflug oder der Veranstaltung erfolgt.

Der Startpunkt für Ausflüge ist grundsätzlich der Seniorentreff Neuperlach. Es ist möglich, eine andere Absprache zu treffen, wenn die Teilnehmendenliste persönlich ausgefüllt worden ist und die Kosten bezahlt wurden.

Sie können sich ausschließlich persönlich bei uns anmelden. Frau Potenza und Frau Sesto nehmen sich sehr gerne ausführlich Zeit, Ihnen die Veranstaltungen zu erläutern.

Übersicht

Datum	Tag	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
September				
4. September	Fr	10:00 – 12:00	Weißwurst Frühstück beim Alten Wirt	9
7. September	Mo	09:30 – 13:00	Reptilienauffangstation	9
9. September	Mi	11:00 – 12:00	Singkreis	10
10. September	Do	13:00 – 15:00	Ideenforum	10
16. September	Mi	10:30 – 12:30	Stadtteilfrühstück	11
18. September	Fr	10:00 – 12:30	Wassergymnastik	11
24. September	Do	10:00 – 12:00	Besprechung Bodenseefahrt	12
28. September	Mo	08:30 – 17:00	Starnberg Schiffsfahrt	12

Datum	Tag	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
Oktober				
1. Oktober	Do	13:00 – 15:00	Digitalsprechstunde	13
1. Oktober	Do	00:00	Schritte-Wettbewerb	14
6.-8. Oktober	Di, Mi, Do		Urlaub: Bodensee	15
14. Oktober	Mi	11:00 – 12:00	Singkreis	17
16. Oktober	Fr	10:00 – 12:00	Wassergymnastik	17
22. Oktober	Do	13:00 – 15:00	Vortrag: Passwörter	18
25. Oktober	So		Rathausführung mit Restaurantbesuch	19
27. Oktober	Di	14:00 – 16:00	Musiknachmittag	19

September

1. September
Mittwoch

Weißwurst Frühstück beim Alten Wirt

-  09:25 – 12:30 Uhr
-  1,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.
-  Haltestelle Kafkastraße bis Haltestelle Ramersdorf, Bus 55
-  Wir treffen uns im Seniorentreff und laufen pünktlich um 09:30 Uhr zur Bushaltestelle Kafkastraße. Gerne können Sie bei der Bushaltestelle oder beim Alten Wirt warten, wenn Sie sich vorab schriftlich angemeldet haben.

7. September
Mittwoch

Ausflug: Reptilienauffangstation

-  09:30 – 13:00 Uhr
-  0,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.
-  1. Fahrt: Haltestelle Kafkastraße bis Orleansstraße
2. Fahrt: Haltestelle Orleansstraße bis Siegestor
-  Wir treffen uns im Seniorentreff und laufen pünktlich um 09:30 Uhr zur Bushaltestelle Kafkastraße. Gerne können Sie bei der Bushaltestelle oder bei der Reptilienauffangstation warten, wenn Sie sich vorab schriftlich angemeldet haben. Der Ausflug ist mit 0,00 € gesetzt, wodurch Sie sich überlegen könnten, eine kleine Spende in der Auffangstation aufzubringen.

Wir erhalten eine Führung vor Ort. Die Rückreise erfolgt eigenständig.

**9. September
Mittwoch**

Singkreis

- 🕒 11:00 – 12:00 Uhr
- € 0,00 €, dank Retla e.V.
- i Für alle, die Lust auf gemeinsames Singen und Musizieren haben. Es werden Liedtexte ausgehändigt und jede:r kann mitsingen, wie er oder sie möchte.

**10. September
Donnerstag**

Ideenforum

- 🕒 13:00 – 15:00 Uhr
- € 0,00 €
- i Die Einrichtungsleitung lädt Sie ein, Ihre Ideen für die Einrichtung im Ideenforum zu äußern. Sie können jede Art von Idee mitbringen: Konzertbesuch, Stammtisch, Kegeln, Opernbesuch, Urlaub, Töpferkurs, Vortrag zum Thema xy und vieles mehr. Wir freuen uns über viele Ideen und haben in der Vergangenheit nahezu alle Ideen umgesetzt dank großartiger Spenden von SZ Gute Werke e.V., Retla e.V. und Lichtblick e.V.

Kaffee und Kuchen werden uns ausreichend Energie liefern, um für die nächsten Monate ein gemeinsames Programm zu entwickeln.

16. September
Mittwoch

Stadtteilfrühstück

- 🕒 10:30 – 12:30 Uhr
- 💶 3,00 €, dank Lichtblick e.V.
- 📌 Beim Stadtteilfrühstück können Sie in entspannter Atmosphäre ratschen und neue Leute kennenlernen. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wenn Sie Unverträglichkeiten oder Allergien haben, sagen Sie uns bitte vorher Bescheid, dann können wir Änderungen vornehmen.

Sie erwartet viel Obst, Gemüse, Lachs, jeglicher Aufschnitt und viele verschieden Käsesorten. Bei jedem Frühstück gibt es einige Besonderheiten wie Antipasti, Rührei, Spiegelei, selbstgemachte Pfannekuchen, Kaiserschmarrn und vieles mehr.

Bei der Anmeldung müssen die Kosten von 3,00€ direkt bezahlt werden. Beim Frühstück selbst können wir die Teilnahmegebühr nicht entgegennehmen.

18. September
Freitag

Wassergymnastik

- 🕒 10:00 – 12:00 Uhr
- 💶 1,00 €, dank SZ Gute Werke, kein Pfand mehr
- 📌 Die Wassergymnastik findet im Phönix Bad in Ottobrunn statt. Dieses Angebot setzt eine selbstständige Teilnahme voraus, da keine Mitarbeitenden des Seniorentreffs bei diesem Angebot anwesend sind. Bitte nehmen Sie nur an der Wassergymnastik teil, wenn Sie sich die Selbstorganisation zutrauen. Alle

Teilnehmerinnen treffen sich vor dem Behinderteneingang und gehen gesammelt in das Schwimmbad. Sie erhalten ein Armbändchen und müssen keinen Eintritt bezahlen. Nachdem Sie sich umgezogen haben, findet der Wassergymnastik Kurs um **10:30 Uhr** statt. Die Kurszeit beträgt eine Stunde. Nach dem Kurs können Sie noch Bahnen für sich selbst ziehen. Der Seniorentreff übernimmt lediglich zwei Stunden vom Eintrittspreis.

**24. September
Donnerstag**

Besprechung Bodenseefahrt



10:00 – 12:00 Uhr



Für alle Teilnehmenden der Bodenseefahrt ist dies ein Pflichttermin. Wenn Sie einen Arzttermin oder ähnliche Verpflichtungen haben, finden wir einen Ersatztermin. In jedem Fall ist ein persönliches Gespräch vorab notwendig. Wir werden einige Dinge abstimmen müssen, daher bringen Sie bitte viel Geduld und noch bessere Laune mit.

**28. September
Montag**

Schiffsfahrt Starnberger See



08:30 – ca. 17:00 Uhr



3,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.



1. Fahrt: Haltestelle Kafkastraße bis Ostbahnhof

2. Fahrt: Haltestelle Ostbahnhof bis Starnberg
Die Kosten des Tickets werden übernommen.



Wir treffen uns im Seniorentreff und laufen pünktlich um 08:30 Uhr zur Bushaltestelle

Kafkastraße. Gerne können Sie bei der Bushaltestelle oder am passenden Gleis am Ostbahnhof warten, wenn Sie sich vorab schriftlich angemeldet haben. Der Bahnhof in Starnberg hat keinen Aufzug. Wir tragen gerne Ihren Rollator die Treppe herunter.

Wir nehmen um 10:55 Uhr das Schiff auf dem Starnberger See und sind für ca. 2 Stunden unterwegs. Um 13:05 Uhr werden wir voraussichtlich wieder in Starnberg anlegen.

Dort können Sie sich aussuchen, ob Sie

1. Auf eigen Kosten Mittagessen und danach gemeinsam mit der Gruppe spazieren gehen
2. Sich an den See mit Ihrer Brotzeit setzen und danach gemeinsam mit der Gruppe spazieren gehen
3. direkt eigenständig nach Hause fahren

Oktober

**1. Oktober
Donnerstag**

Digitalsprechstunde



13:00 – 15:00 Uhr



0,00 €, dank Retla e.V.



Retla e.V. lädt zur monatlichen

Digitalsprechstunde ein. Das Besondere: jede Person erhält eine 1:1 Betreuung und kann alle Fragen loswerden – ganz ohne Stress.

„Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder Ihren Laptop mit! Keine Anmeldung notwendig. (Quelle: Retla e.V.)“

**1. Oktober
Donnerstag**

Schritte-Wettbewerb

-  Start: 00:00 Uhr
-  0,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.
-  Wir haben uns einen ganz besonderen Schmankerl für die Technik Liebhaber:innen ausgedacht. Wenn Sie eine Smartwatch oder ein Smartphone besitzen, dann wissen Sie wahrscheinlich, dass Ihr Gerät Ihre zurückgelegten Schritte zählen kann. Dies wollen wir als Anreiz nehmen, sich zum Start der kälteren Jahreszeit besonders viel zu bewegen. Ab dem 1. Oktober bis zum 31. Oktober können Sie Schritte sammeln und natürlich einen Preis gewinnen. Alle teilnehmenden Personen müssen sich bis zum 30. September anmelden. Alle Vornamen werden im Flur veröffentlicht. Die Schritte müssen jeden Donnerstag durchgegeben werden. Die fünf Personen, die am meisten Schritte gesammelt haben, werden auf die Zugspitze mittels Zahnradbahn am 1. November eingeladen.
Tipp: Die meisten Krankenkassen bezuschussen eine Smartwatch bzw. ein

Fitnessarmband, wenn Sie das Bonusheft pflegen.

6. Oktober Dienstag

Bodensee

- 🕒 08:30 Uhr
- € 30,00 €, dank SZ Gute Werke e.V., Pfand 50,00 €
- i Wer fährt nicht gerne in den Urlaub? Deshalb fahren wir vom 6. Bis 8. Oktober zum Schwäbischen Meer – zum Bodensee.

6. Oktober

Wir treffen uns um Punkt 8.30 Uhr vor dem Seniorentreff Neuperlach. Von dort aus fahren wir gemeinsam mit Bus und Bahn nach Lindau. Am findet eine Stadtführung auf der Insel statt und gegen Abend gehen wir gemeinsam essen.

7. Oktober

Wir treffen uns mit guter Laune und halb geöffneten Augen ab 7.30 Uhr im Frühstückssaal. Wir können gemütlich bis 9.20 Uhr frühstücken. Um 9.45 Uhr treffen wir uns vor dem Hotel und laufen zur Bushaltestelle. Wir fahren mit dem Bus zum Lindauer Hafen. Folgende Verbindung nehmen wir:

Um 10.55 Uhr fährt unsere Fähre nach Friedrichshafen und kommt gegen 12:20 Uhr dort an. Vor Ort ist Freizeit bis 15.00 Uhr. Um 15.00 Uhr treffen wir uns vor dem Zeppelin Museum, direkt gegenüber dem Hafen. Wir besuchen das Zeppelin Museum und erhalten eine Führung. Gegen 17.00 Uhr treffen wir uns am Ausgang des Museums und laufen gemeinsam zum Hafen. Um 17:35 Uhr fährt unsere Fähre Richtung Lindau und um 19.00 Uhr fahren wir in Lindau ein. Um 19:26 Uhr nehmen wir den Bus zurück zum Hotel, wo uns ein großartiges Abendessen erwartet. Da wir erst gegen 20 Uhr am Hotel ankommen, müssen Sie sich auf einen längeren Abend einstellen.

8. Oktober

Wir frühstücken gemeinsam zwischen 7.30 Uhr und 9.30 Uhr, räumen unsere Zimmer auf und treffen uns um 10.00 Uhr vor dem Hotel. Danach fahren wir gemütlich zur Insel-Lindau und können dort am Bahnhof unser Gepäck für 4,00 € verstauen. Somit stört uns das Gepäck nicht und wir können auch den letzten Tag am Bodensee so richtig genießen. Sie haben bis 13.40 Uhr Freizeit. Wir treffen uns um 14.00 Uhr vor dem Bahnhof Insel-

Lindau und laufen gemeinsam 300m rüber zum Café Mokka.
Nach Kaffee und Kuchen nehmen wir gemeinsam die Bahn zurück nach München.

14. Oktober
Mittwoch

Singkreis

- 🕒 11:00 – 12:00 Uhr
- 💶 0,00 €, dank Retla e.V.
- 📌 Für alle, die Lust auf gemeinsames Singen und Musizieren haben. Es werden Liedtexte ausgehändigt und jede:r kann mitsingen, wie er oder sie möchte.

16. Oktober
Freitag

Wassergymnastik

- 🕒 10:00 – 12:00 Uhr
- 💶 1,00 €, dank SZ Gute Werke, kein Pfand mehr
- 📌 Die Wassergymnastik findet im Phönix Bad in Ottobrunn statt. Dieses Angebot setzt eine selbstständige Teilnahme voraus, da keine Mitarbeitenden des Seniorentreffs bei diesem Angebot anwesend sind. Bitte nehmen Sie nur an der Wassergymnastik teil, wenn Sie sich die Selbstorganisation zutrauen. Alle Teilnehmerinnen treffen sich vor dem Behinderteneingang und gehen gesammelt in das Schwimmbad. Sie erhalten ein Armbändchen und müssen keinen Eintritt bezahlen. Nachdem Sie sich umgezogen haben, findet der Wassergymnastik Kurs um **10:30 Uhr** statt. Die Kurszeit beträgt eine Stunde. Nach dem Kurs können Sie noch

Bahnen für sich selbst ziehen. Der Seniorentreff übernimmt lediglich zwei Stunden vom Eintrittspreis.

**22. Oktober
Donnerstag**

Vortrag: Passwörter

-  13:00 – 15:00 Uhr
-  0,00 €, dank Retla e.V.
-  Retla e.V. lädt zu einem Vortrag zu Passwörtern ein:

Passwörter, Passkeys und Zwei-Faktor-Authentifizierung einfach erklärt

Ob Online-Banking, E-Mail oder Einkäufe im Internet – fast überall müssen wir uns anmelden. Doch wie schützt man seine persönlichen Daten am besten? Und was verbirgt sich hinter Begriffen wie Passkey oder Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA)? Was ist der Unterschied zum Passwort.

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Möglichkeiten zur sicheren Anmeldung verständlich und ohne Fachchinesisch erklärt. Sie erfahren, wie gute Passwörter erstellt werden, warum sie allein oft nicht mehr ausreichen und welche Vorteile moderne Anmeldeverfahren wie Passkeys bieten. Auch die Zwei-Faktor-Authentifizierung wird Schritt für Schritt erläutert.

Dabei geht es nicht nur um die Theorie: Es werden die jeweiligen Vor- und Nachteile

vorgestellt und anhand alltagsnaher Beispiele gezeigt, welche Lösung sich für welche Situation eignet. Ziel ist es, Sicherheit im digitalen Alltag zu gewinnen und die eigene Entscheidung bewusst treffen zu können. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich – Fragen sind jederzeit willkommen.

**25. Oktober
Sonntag**

Ausflug: Rathausführung mit Mittagessen

- 🕒 noch unbekannt
- € 5,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.
- i Die Uhrzeit ist noch nicht bekannt. Sie werden spätestens eine Woche vorher angerufen. Wir werden uns im Seniorentreff oder auf dem Marienplatz treffen. Zuerst nehmen wir an der Führung durch das Rathaus teil und danach gehen wir gemeinsam essen.

**27. Oktober
Dienstag**

Musiknachmittag

- 🕒 14:00 – 16:00 Uhr
- € 2,00 €, dank SZ Gute Werke e.V.
- i Für alle, die Lust auf Musik, gute Laune und Tanzen haben. Für Snacks und Getränke ist gesorgt. Es wird alkoholfreien und alkoholhaltigen Aperol geben.

Allgemeines

Bitte haben Sie Verständnis, wenn Sie uns nicht direkt telefonisch erreichen. Ein Rückruf kann meist erst nach einigen Tagen erfolgen. Daher bitten wir Sie, ein wenig Geduld mitzubringen. Das Warten lohnt sich in der Regel 😊

So finden Sie uns:



Plievierpark 13 in 81737 München

Telefon: 089/ 6377834

E-Mail: st-neuperlach@awo-muenchen.de