

# Begegnungszentrum für Senioren

## Veranstaltungsprogramm September 2024

### Regelmäßige Kurse

#### Montag

09:00 Uhr Gymnastik  
10:00 Uhr Gymnastik  
11:00 Uhr Gymnastik  
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik

#### Dienstag

10:00 Uhr Taiji Qigong  
11:00 Uhr Tanz am Rollator  
11:15 Uhr Qigong **NEU**  
12:00 Uhr Einfaches Essen  
14:00 Uhr Gundels Spielertreff  
15:00 Uhr Bunte Stunde  
17:30 Uhr Bauch Beine Po

#### Mittwoch

09:00 Uhr Gymnastik  
10:00 Uhr Funktionelle Gymnastik  
10:30 Uhr Geselliges Singen  
(Musikschule)  
11:00 Uhr Pilates  
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
13:30 Uhr Ernas Strickstüberl  
14:00 Uhr Kegelrunde  
(Kegelbahn Feuerwehr)

#### Bürozeiten:

Mo.-Fr. 09:30 – 12:00 Uhr

Mi. 13:00 - 16:00 Uhr

Beratungsgespräche:

Mit Terminvereinbarung

#### Donnerstag

09:00 Uhr Gymnastik  
09:30 Uhr Töpferwerkstatt  
10:00 Uhr Qigong  
10:00 Uhr Gedächtnistraining  
11:15 Uhr Qigong  
12:00 Uhr Einfaches Essen  
16:30 Uhr Yogilates  
18:00 Uhr Salsa Fitness

#### Freitag

09:15 Uhr Geselliges Musizieren  
12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
14:30 Uhr Dancing  
16:00 Uhr Line-Dance

#### Sonntag

15:30 Uhr Yoga mit Stuhl

#### Termine unter Vorbehalt

Für alle Veranstaltungen und Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.

Über die Kursgebühren informieren wir Sie gerne. Bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden, können Sie gerne einen Schnuppertermin vereinbaren.

Weitere Informationen erhalten Sie in ausliegenden Infoblättern oder im Büro.



# HILLEBRANDHOF

## HAUS DER SENIOREN



Aschheimer Straße 2 • 85737 Ismaning  
Tel. 089 969982-73 • hillebrandhof@ismaning.de

## Besondere Veranstaltungen September 2024

|             |       |           |   |
|-------------|-------|-----------|---|
| Dienstag,   | 3.9.  | 10:30 Uhr | Lesetreff in der Gemeindebibliothek                           |
| Mittwoch,   | 4.9.  | 14:30 Uhr | KuchenTratsch   |
| Donnerstag, | 5.9.  | 10:00 Uhr | Frühschoppen in Fischerhäuser                                 |
| Freitag,    | 6.9.  | 08:00 Uhr | Natur und Kultur: Landsberg a. Lech - Tageswanderung          |
| Dienstag,   | 10.9. | 16:00 Uhr | <b>Pflege-Info-Café</b>                                       |
| Mittwoch,   | 11.9. | 14:00 Uhr | Spielenachmittag  |
| Donnerstag, | 12.9. | 13:00 Uhr | Sprechstunde AWO Betreuungsverein                             |
|             |       | 14:00 Uhr | Sprechstunde für Menschen mit Einschränkungen                 |
| Mittwoch,   | 18.9. | 14:30 Uhr | KuchenTratsch   |
| Donnerstag, | 19.9. | 17:00 Uhr | Patientenverfügung, Vorsorge vollmacht - Vortrag Hospizkreis  |
| Mittwoch,   | 25.9. | 09:30 Uhr | Digitale Sprechstunde   |
|             |       | 14:00 Uhr | Spielenachmittag  |
|             |       | 17:00 Uhr | <b>Demenz — Wenn Essen und Trinken schwierig wird</b> Vortrag |
| Donnerstag, | 26.9. | 14:00 Uhr | Ausflug mit dem Kleinbus                                      |
| Freitag,    | 27.9. | 15:00 Uhr | Lesekino im Kultur- und Bildungszentrum Seidmühle             |

### Pflege-Info-Café

**Dienstag, 10. September, 16:00 – 18:00 Uhr**

In Pflegesituationen kommt schnell das Gefühl auf, allein zu sein. Im Pflege-Info-Café bekommen Sie zum einen Antwort auf viele Ihrer Fragen rund um die Pflege, zum anderen können Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen. Die Teilnahme ist kostenlos!

Die zeitgleiche Betreuung von demenziell erkrankten Angehörigen im Café Zeitlos ist möglich.

**Leitung:** C. Erdinger und A. Roller

**Info und Anmeldung:** Tel. 089 44 44 344-54

Bitte beachten Sie aktuelle Änderungen unseres Veranstaltungsprogramms auf unseren Aushängen und in den Ismaninger Ortsnachrichten

### Qigong

**dienstags, 11:15 - 12:15 Uhr, NEU Start:** 17. September

**donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr, 11:15 - 12:15 Uhr**

Qigong ist sanft und fließend und fördert den Energiefluss im Körper und in allen Organen. Es führt zu tiefer Entspannung, macht beweglich und verbessert die Balance. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden.

**Gwandhaus** Öffnungszeiten:

Di. 9:00 - 11:00 Uhr, 18:00 - 20:00 Uhr; Do. 16:00 - 19:00 Uhr, letzter Sa. 10:00 - 12:00 Uhr

Demenzfreundliche  
Kommune Ismaning



### Demenz — wenn Essen und Trinken schwierig wird

**Mittwoch, 25. September, 17:00 Uhr**

Veränderungen beim Essen und Trinken gehören häufig zu den Begleitsymptomen einer Demenzerkrankung. Der Vortrag hilft, eine gute Ernährung für Menschen mit Demenz sicherzustellen. Dabei werden Fragen behandelt wie sich körperliche Veränderungen, Flüssigkeitsmangel und Mangelernährung auf ältere Menschen – insbesondere Demenzkranke – auswirken und welche Möglichkeiten es gibt, darauf bedarfs- und bedürfnisgerecht einzugehen.

**Referentin:** Dipl.-Oecotrophologin Anne Kössler, Landratsamt München