Programm

März - August 2024

HILLEBRANDHOF
HAUS DER SENIOREN

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

März

Di. 5.3.
10:30 Uhr **Lesetreff**
16:00 Uhr **Pflege-Info-Café**
Do. 7.3.
10:00 Uhr **Frühschoppen** in Fischerhäuser
14:00 Uhr **Kaffee-Gespräch** im Hillebrandhof
Fr. 8.3.
09:00 Uhr **Natur und Kultur**: Aubing
Di. 12.3.
17:00 Uhr **Schwerhörigkeit und Demenz –** Vortrag
Do. 14.3.
17:00 Uhr **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** - Vortrag
Di. 19.3.
14:00 Uhr **Spielenachmittag** in Fischerhäuser
18:00 Uhr **Meditation**
Mi. 20.3.
19:00 Uhr **Malen mit Wasserfarben …**
Do. 21.3.
11:00 Uhr **Schmankerlessen**
14:00 Uhr **Tanz und Bewegung -** Infoveranstaltung
Mi. 27.3.
09:30 Uhr **Digitale Sprechstunde**
Do. 28.3.
13:30 Uhr **Ausflug mit dem Kleinbus**

DER PARITÄTISCHE OBERBAYERN

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München

Pflege-Info-Café

Dienstag, 5. März und 4. Juni, 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.
Weitere Termine werden noch bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

NachbarschaftsHilfe Ismaning e.V. Sozialzentrum mit

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
Die Teilnahme ist kostenlos!

Öffnungszeiten Büro Hillebrandhof

Mo. – Do.: 9:30 – 12:00 Uhr,
Di.: 13:00 – 15:00 Uhr

März

Schmankerlessen NEU

3. Donnerstag im Monat, 11:00 Uhr

Einmal im Monat servieren wir Ihnen eine Stunde früher als gewohnt ein kleines, aber feines Schmankerl. Dabei sitzen wir in gemütlicher und unterhaltsamer Runde zusammen. Dass bei guter Stimmung viel gelacht und auch mal gesungen wird, kann schon vorkommen.

Was es gibt, steht auf dem aktuellen Speiseplan.

Leitung; Christa Wolf
Kosten: 4,- €
Termine: 21.3., 18.4., 16.5., 20.6., 18.7., 22.8.
Anmeldung bis 12:00 Uhr am Tag vorher
Fahrdienst möglich

Kaffee – Gespräch im Hillebrandhof

„Vom Wert des Verzichts“

Donnerstag, 7. März, 14:00 – 16:00 Uhr

Haben Sie schon einmal freiwillig gefastet? – Wir denken dabei zunächst an Essen und Trinken, an unsere Gesundheit und an unser Gewicht.
Wenn fasten aber „weglassen“ bedeutet, dann kommt noch anderes in den Blick: Ich kann auch Gewohnheiten weglassen, die sich in meinem Leben freundlich breit machen, es aber letztlich erschweren.
Ich lade Sie ein zu einem Gespräch über Chancen, die aus dem Verzicht erwachsen können. Ein Blick auf die eigenen Gewohnheiten sowie Erfahrungen und Ideen zur Gestaltung des eigenen Verzichts sollen dabei Raum finden können, nach dem Motto:
Die Reise ist leichter mit kleinem Gepäck - Verzicht kann befreien.

Klaus Klonowski, Seniorenseelsorger
Anmeldung: bis 5. März erforderlich

Natur und Kultur

1x im Monat Freitag, i.d.R. 9:00 Uhr

Die Tageswanderungen umfassen eine Gehstrecke von ca. 10 km, meist ohne starke Steigungen. Bitte beachten Sie die Ausschreibungen.

Termine: 8.3., 8:00 Uhr: 5.4., 3.5., 7.6., 5.7., 9.8.
Kosten 5,- €/ Termin
Anmeldung: bis einen Tag voerher erforderlich

ISMANING 809

Frühschoppen in Fischerhäuser

1. Donnerstag im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr

Einmal im Monat treffen wir uns zum gemütlichen Frühschoppen im Vereinsheim des SC Grüne Heide. Dabei unterhalten wir uns bei Weißwurst & Co. und lassen es uns gut gehen.

Leitung: Monika Winderl
Kosten: 4,- €
Termine: 7.3., 4.4., 2.5., 6.6., 4.7.
Ort: Vereinsheim SC Grüne Heide, Wiesstr. 52a
Anmeldung: 1 Woche vorher erforderlich, Fahrdienst möglich

Demenzfreundliche Kommune Ismaning

Schwerhörigkeit und Demenz–

Wieso gutes Hören gerade im Alter wichtig ist

Vortrag **Dienstag, 12. März, 17:00 Uhr**

Mit zunehmendem Alter lässt die Hörfähigkeit nach. Dabei ist wichtig zu wissen, dass es einen engen Zusammenhang von Schwerhörigkeit und der Ausprägung kognitiver Fähigkeiten gibt. Sie erfahren, wieso bei unbehandelter, insbesondere hochgradiger Schwerhörigkeit, kognitive Fähigkeiten wie Merkfähigkeit, Orientierung, Kopfrechnen und Feinmotorik nachlassen. Damit erhöht sich das Risiko für die Ausbildung einer Demenz. Alle Schweregrade der Schwerhörigkeit, besonders dann, wenn das Hörgerät nicht mehr reicht, können gut behandelt werden. Ein gutes Gehör ist wichtig für die geistige Fitness.

Referentin: Dr. Veronika Wolter
Chefärztin, Helios Hörklinik Oberbayern,
Anmeldung: bis 5. März erforderlich

Vortrag in Kooperation mit

BayCIV
Bayerischer Cochlea-Implantat-Verband e.V.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

HOSPIZKREIS ISMANING

Vortrag

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr:
14. März, 16. Mai und 11. Juli

Bei der Erstellung einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht gibt es einige Dinge zu beachten. Im Vortrag werden die wichtigsten Grundlagen erklärt.
Individuelle Fragen, die oft erst beim Ausfüllen der Formulare auftreten, werden gerne später bei einer persönlichen Sprechstunde im Hospizbüro beantwortet.

Referent: Dr. Jürgen Sommerer, Hospizkreis Ismaning
Raum: Gemeinschaftsraum, Bahnhofplatz 11

März

Spielenachmittag in Fischerhäuser NEU

1x im Monat Dienstag, 14:00 – 16:00 Uhr

Verbringen Sie mit uns einen kurzweiligen Nachmittag mit Brettspielen und munterer Unterhaltung. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

Leitung: Simone Aiello
Termine: 19.3., 23.4., 14.5., 18.6., 23.7., 20.8.
Ort: Vereinsheim SC Grüne Heide, Wiesstr. 52a
Anmeldung: wünschenswert!

Meditation im Hillebrandhof

Dienstag, 19. März, 18:00 – 19:00 Uhr

„Ich höre die Stille“ *(Rainer Maria Rilke)*

Zu diesem Motto lade ich herzlich ein zu einem Abend in Stille. Ein Impuls, kurze Anleitung und üben der Stille bilden den Inhalt dieser Stunde. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, lediglich die Bereitschaft, sich auf Stille einzulassen. Stühle und Decken sind vorhanden, Kosten entstehen keine.

Herzliche Einladung!
Klaus Klonowski, Seniorenseelsorger
Anmeldung: bis 12. März erforderlich

Malen mit Wasserfarben im fernöstlichen Stil

Mittwoch, 20. März, 19:00 – 21:00 Uhr

Wir malen Blumen, Bäume, Bambus, Vögel, Landschaften usw. mit Pinsel und Tusche (oder anderen Wasserfarben). Wir lassen uns von der Jahreszeit inspirieren und unsere Seele baumeln. Wir stützen uns auf Beispiele der Gelehrtenmalerei und entwerfen kleine schöne Bilder.
Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier, Pinsel, Wasserfarbe (Tusche, Aquarellfarben oder andere Wasserfarben) und Aquarellpapier.

Leitung: Gabriella Pautasso
Raum: Kreativraum, UG
Kosten: 12,- €
Info und Anmeldung:
gabriella.pautasso@gmail.com

Tanz und Bewegung

Bewegungsangebote stellen sich vor

Infoveranstaltung bei Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 21. März, 14:00 – 15:30 Uhr

An diesem Nachmittag können Sie kompakt verschiedene Bewegungsangebote im Hillebrandhof kennenlernen wie Tanzen im Sitzen, am Rollator und auf der Fläche, Qigong, Taiji Qigong, Salsa Fitness und Yoga.
Sie lernen die Kursleiterinnen kennen und können gleich verschiedene Übungen ausprobieren.
Wann können Sie schon „auf einmal“ in mehrere Bewegungsangebote hineinschnuppern und sich gleichzeitig bei Kaffee und Kuchen stärken?

Leitung: Eva Sauer
Anmeldung: bis 14. März erforderlich

Digitale Sprechstunde

Kommunikationsunterstützung beim Handy und Tablet

1x im Monat Mittwoch, 9:30 – 11:30 Uhr

Wir bieten Ihnen einmal im Monat Unterstützung bei Fragen zum Handy und Tablet in Einzelsprechzeiten à 25 Minuten. Eine Anmeldung ist bis eine Woche vorher wünschenswert. Bitte teilen Sie uns zur Vorbereitung Ihr Anliegen im Voraus mit.
Die Sprechstunde wird für Sie kostenfrei von der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) des Bayerischen Cochlea-Implantat-Verbands e.V. angeboten.

Leitung: David Scharl
Bayerischer Cochlea-Implantat-Verband e.V.

EUTB® Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Termine: 27.3., 24.4., 29.5., 26.6., 24.7., 28.8.

NachbarschaftsHilfe Ismaning e.V. Sozialzentrum mit

Schulungsreihe Demenz

Hilfe beim Helfen für Angehörige

8 x montags und mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz sind häufig psychisch und physisch sehr belastet. „Hilfe beim Helfen“ will Pflegenden helfen, die Erkrankung, und damit die Erkrankten, besser zu verstehen. Dabei wird besonderer Wert auf die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten gelegt. Ebenso erhalten Sie eine Vielzahl an Informationen über Entlastungsmöglichkeiten – sowohl bei der Betreuung wie auch finanziell.
„Hilfe beim Helfen“ wurde von der Alzheimer Gesellschaft konzipiert und wird von der AOK finanziert.

Termine: ab Mo., 8. April
Info und Anmeldung: Tel. 089 44 44 344 -54

März

Ausflug mit dem Kleinbus

1x im Monat Donnerstag, 13:30 -16:00 Uhr

Wir fahren mit dem Kleinbus zu einem schönen Ausflugsziel in der näheren Umgebung. Ob wir gleich einkehren oder vorher noch ein paar Schritte gehen entscheiden wir vor Ort. Diese Fahrt ist vor allem für diejenigen gedacht, die wenig mobil sind und kaum aus dem Haus kommen.

Leitung: Simone Aiello
Kosten: 3,- €
Termine: 21.3. Feringasee
18.4. Finsinger Alm
16.5. Neufahrner Mühlseen
20.6. Poschinger Weiher
18.7. Mooshäusl
22.8. Maria Brunn
Anmeldung: erforderlich

Rikscha NEU

Kennenlernwoche

5. - 8. März 2024

Zeit nach Vereinbarung

Eine weiße Fahrradrikscha mit rotem Sonnendach ergänzt nun das Leihradangebot der Gemeinde Ismaning. „PilotIn“ und zwei erwachsene Passagiere können damit gemütliche Fahrradtouren unternehmen. An einem Familienradausflug, bei Radtouren in der Gruppe, bei besonderen Anlässen u.v.m. können auch Personen mitkommen, die nicht (mehr) selbst aktiv mit einem Rad fahren. Für alle ist die Fahrt mit der Rikscha ein Erlebnis.
Fahrkomfort und Stabilität sorgen für ein optimales Fahrgefühl. Kräftige Elektrounterstützung hilft auch Steigungen zu überwinden. PilotIn und Passagiere können sich mühelos unterhalten und die Fahrt genießen.
Die Rikscha kann kostenlos im Hillebrandhof ausgeliehen werden.
Sie werden in die Funktion(en) der Rikscha eingeführt und können sich bei der Testfahrt an das besondere Fahrgefühl gewöhnen.
Lernen Sie den Neuzugang bei den Leihrädern der Gemeinde Ismaning kennen und vereinbaren einen Termin für eine Kennenlernfahrt mit der Rikscha.

Information und Terminvereinbarung:
Tel 089 96 99 82 76 oder
hillebrandhof@ismaning.de

Di. 2.4.	
10:30 Uhr	**Lesetreff** (Gemeindebibliothek)
Do. 4.4.	
10:00 Uhr	**Frühschoppen** in Fischerhäuser
Fr. 5.4.	
08:00 Uhr	**Natur und Kultur**: Prien
Di. 9.4.	
17:00 Uhr	**Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung -** Vortrag
Do. 11.4.	
14:00 Uhr	**Wohnen für Hilfe -** Vortrag
Fr. 12.4.	
15:00 Uhr	**LeseKino:** „Frühlingsgefühle“
Mo. 15.4.	
10:00 Uhr	**Erzählrunde**
Mi. 17.4.	
10:00 Uhr	**Im Pflegealltag gesund bleiben -** Seminar
Do. 18.4.	
11:00 Uhr	**Schmankerlessen**
13:30 Uhr	**Ausflug mit dem Kleinbus**
Di. 23.4.	
14:00 Uhr	**Spielenachmittag** in Fischerhäuser
Mi. 27.3.	
09:30 Uhr	**Digitale Sprechstunde**
Sa. 27.4.	
14:00 Uhr	**Frühjahrsdult**

GEMEINDE BIBLIOTHEK ISMANING

Gemeindebibliothek Ismaning

Lesetreff

1. Dienstag im Monat, 10:30 – 11:30 Uhr

Genießen Sie in gemütlicher Runde Kurzgeschichten, Gedichte, Auszüge aus Romanen etc. Jedes Treffen steht unter einem anderen Thema. Dazu gibt es Kaffee oder Tee.

Leitung: Eva Hübner
Termine: 5.3., 2.4., 7.5., 4.6., 2.7., 6.8.
Ort: Gemeindebibliothek Ismaning
Information: Tel. 089 96 20 92 41 oder bibliothek@ismaning.de

Demenzfreundliche Kommune Ismaning

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Vortrag

Dienstag, 9. April, 17:00 Uhr

Unfall, Krankheit oder seelische, geistige oder körperliche Behinderung können dazu führen, dass wichtige Angelegenheiten des Lebens dauerhaft oder vorübergehend nicht mehr selbst erledigt werden können. Dann wird jemand benötigt, der die Interessen und Rechte der Betroffenen u.a. gegenüber Ämtern, Behörden, Banken und Ärzten vertritt. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung sind hierfür wichtige Dokumente.
Melanie Prautsch, Betreuungsverein des AWO Kreisverbands München-Land e.V. informiert Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und was Sie bei der Ausstellung der Vollmachten beachten sollten.

AWO Kreisverband München-Land e.V.

Referentin: Melanie Prautsch
Betreuungsverein

Anmeldung: bis 4. April erforderlich

Wohnen für Hilfe -

Ein Projekt stellt sich vor

Vortrag bei Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 11. April, 14:00 Uhr

Die Idee ist genial und kommt bei SeniorInnen und jungen Menschen gleichermaßen gut an.
Die Älteren verfügen über Wohnraum, den sie aktuell nicht brauchen und freuen sich über Unterstützung bei kleineren Tätigkeiten im Haushalt und Alltag.
Über „Wohnen für Hilfe“ können sie hilfsbereite und nette MitbewohnerInnen auf Zeit finden und erhalten dafür Hilfe im Alltag z. B. beim Einkaufen, Putzen, bei Gartenarbeiten oder durch Gesellschaft.
Die Studierenden oder Auszubildenden profitieren vom günstigen Wohnraum ebenso wie vom sozialen Anschluss.

BEINANDER e. V.

Referentin: U. Schneider – Savage
Wohnen für Hilfe

Anmeldung: erforderlich bis 4. April

Gemeindebibliothek Ismaning

Frühlingsgefühle

LeseKino

GEMEINDE BIBLIOTHEK ISMANING

Freitag, 12. April, 15:00 – 16:00 Uhr

Wenn wir Frühlingsgefühle spüren, gehen wir den Alltag beschwingter an, werden unternehmungslustiger und fühlen uns vitaler. Dieses gute Gefühl greift das LeseKino auf in Geschichten und Anekdoten zu Bildern im Kinoformat.
Im Anschluss lassen wir die gute Stimmung noch bei Kaffee oder Tee im Lesecafé nachwirken.

Ort: „Blackbox“, Kulturzentrum Seidl-Mühle
Information: Tel. 089 96 20 92 41 oder bibliothek@ismaning.de

Foto: privat ©Gemeindearchiv

Gemeinde Archiv

Stromversorgung in Ismaning ab 1899

Erzählrunde

Montag, 15. April, 10:00 – 12:00 Uhr

Mit der Gründung des „Consortium zur Errichtung einer elektrischen Centrale“ 1898 durch 33 Ismaninger kam der Strom nach Ismaning. Das erste Turbinenwerk am Seebach wurde gebaut. Mitte der 1950er Jahre erfolgte auf Initiative von 22 Höfen die Elektrifizierung der „Einödshöfe“ im Moos. Mit dem Fahrzeug auf dem Foto waren die Mitarbeiter der Isar-Amperwerke unterwegs um die Strom-Gittermasten für die Stromversorgung aufzustellen.
Können Sie sich daran erinnern oder waren Ihre Vorfahren bei den Strompionieren dabei?

Sie sind zum Erzählen und Zuhören herzlich eingeladen.

Gemeinde **Archiv** Ismaning

Leitung: Anke von Leutsch, Doris Krinninger
Anmeldung: für Fahrdienst

Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München

Im Pflegealltag gesund bleiben

Ein Seminar für pflegende Angehörige

Mittwoch, 17. April, 10:00 – 14:30 Uhr

Einen Angehörigen zu Hause pflegen ist oft mit hoher seelischer und körperlicher Belastung verbunden. Daher ist es wichtig, herauszufinden, wie wir im anspruchsvollen Pflegealltag gesund bleiben und unsere Kraft erhalten.
In diesem Seminar achten wir bewusst auf unseren Körper und lernen zu spüren, was uns guttut und was uns belastet. Wir erproben verschiedene Möglichkeiten, mit den individuellen Belastungen umzugehen und entwickeln neue Ideen, wie wir uns im Alltag entlasten können.

Leitung: Christine Erdinger, Dipl. Soz.päd. (FH), Konzentrative Bewegungstherapeutin (in Weiterbildung)
Kosten: 10,- € inklusive Mittagessen
Anmeldung: erforderlich bis Mi., 10. April:
Tel. 089 – 6221 2128 oder
christine.erdinger@paritaet-bayern.de

Wir bitten um **Anmeldung** auch zu den Vorträgen und Kursen, bei denen es nicht dabei steht. Dadurch können wir die einzelnen Veranstaltungen besser planen und vorbereiten. Vielen Dank!

April

FRÜHJAHRS

DULT

Samstag, 27. April, 14:00 – 17:00 Uhr

Flohmarkt Hobbykünstler* Fairtrade*
Bücherflohmarkt Pflanzentauschbörse*
Sonderöffnung Gwandhaus
Kuchenbuffet

Diesmal lädt unsere Dult ausnahmsweise Ende April zum kruschteln, stöbern und Schnäppchenjagen ein. Auch das eine oder andere Muttertagsgeschenk findet sich hier bereits.

Falls Sie beim Aussortieren sind: Denken Sie an unseren Flohmarkt! Wir nehmen im Vorfeld gerne Haushaltsgegenstände, Geschirr, Deko, Nippes etc. als Spenden (bitte keine Kleidung und Bücher) dafür an.
Sie wollen Selbstgemachtes oder Ausrangiertes anbieten? Reservieren Sie sich ganz einfach einen Standplatz.
Zur Pflanzentauschbörse können Sie gerne Pflanzen aus Garten und Haus, die Sie tauschen oder verschenken möchten, mitbringen.

Fun2go

Schon etwas länger im Leihrad - bestand der Gemeinde gibt es das Fun2go, ein Parallel – Tandem, das sich besonders für (kleinere) Ausflüge gemeinsam mit weniger mobilen Personen eignet, die dabei zugleich mobilisiert werden.
Vereinbaren Sie einfach einen Termin für eine Probefahrt.

Kostenlose Ausleihe im Hillebrandhof

Info, Termine Probefahrt und Reservierung:
Tel. 089 96 99 82 76 oder
hillebrandhof@ismaning.de

Mai

Do. 2.5.
10:00 Uhr **Frühschoppen** in Fischerhäuser
14:00 Uhr **Ergänzende unabhängige Beratung (EUTB) –** Vortrag

Fr. 3.5.
08:00 Uhr **Natur und Kultur**: Wasserburg

Di. 7.5.
10:30 Uhr **Lesetreff** (Gemeindebibliothek)
17:00 Uhr **Demenz – Eine Einführung in das Krankheitsbild** - Vortrag

Di. 14.5.
14:00 Uhr **Spielenachmittag** in Fischerhäuser

Do. 16.5.
11:00 Uhr **Schmankerlessen**
17:00 Uhr **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** - Vortrag

Do. 23.5.
13:30 Uhr **Ausflug mit dem Kleinbus**

Mi. 29.5.
09:30 Uhr **Digitale Sprechstunde**

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Betroffene beraten Betroffene

Vortrag bei Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 2. Mai, 14:00 Uhr

Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) ergänzt das klassische Beratungsangebot. Sie unterstützt und berät Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohte Personen, aber auch An- und Zugehörige kostenlos und bundesweit in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Das Besondere ist, dass Betroffene andere Betroffene beraten.
Seit Januar 2023 gibt es auch ein EUTB-Angebot in Ismaning.
Mit welchen Anliegen Sie sich an die EUTB wenden können und vieles mehr erfahren Sie an diesem Nachmittag.

Referentin: Anja Ecker
Bayerischer Cochlea-Implantat-Verband e.V.

EUTB® Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Anmeldung: bis 25. April erforderlich

Information und Anmeldung

Wenn nichts anderes angegeben:

Tel.: 089 96 99 82 73 (AB)
E- Mail: **hillebrandhof@ismaning.de**

Demenzfreundliche Kommune Ismaning

Demenz – Eine Einführung in das Krankheitsbild

Vortrag **Dienstag, 7. Mai, 17:00 Uhr**

Sie erhalten in diesem Vortrag grundlegende Informationen rund um die Erkrankung „Demenz“. Thematisiert werden mögliche Veränderungen von Menschen mit Demenz und die damit verbundenen Auswirkungen auf das tägliche Leben. Weiterhin erfahren Sie, was Sie zur Vorbeugung selbst bereits tun können bzw. welche Möglichkeiten es gibt, das Fortschreiten einer Demenz deutlich zu verlangsamen.
Demenzen haben vielfältige Ursachen und können uns alle treffen. Daher ist es wichtig, gemeinsam das Leben von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen lebenswert zu gestalten.

Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. Selbsthilfe Netzwerk Demenz

Referentin:
Sabine Kaufmann

Anmeldung: bis 30. April erforderlich

Soziale Beratung

in schwierigen Lebenslagen, verschiedene Wohnformen im Alter, Hilfe bei Antragstellungen, Informationen zum Pflegegrad, Versorgungsangebote zum Verbleib in der eigenen Wohnung …

Kontakt und Terminvereinbarung:

- Christine Steurer, Tel. 089 – 96 99 82 73
  hillebrandhof@isamning.de
- Monika M. Winderl, Tel. 089 96 99 82-80,
  hillebrandhof-beratung@mail-ism.de

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.
Auf Wunsch beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

Bunte Stunde

Aktivierendes Gedächtnistraining

Dienstag, 15:00 – 16:00 Uhr

Die heitere Gruppenstunde rund um ein Thema spricht all unsere Sinne an und aktiviert damit verschiedene Bereiche unseres Gehirns. Auch, wenn uns manches erst später einfällt, haben wir viel Spaß zusammen.

Leitung: Sieglinde Haas
Kosten: kostenfrei
Fahrdienst möglich

Di. 4.6.
10:30 Uhr **Lesetreff** (Gemeindebibliothek)
16:00 Uhr **Pflege-Info-Cafe**
Do. 6.6.
10:00 Uhr **Frühschoppen** in Fischerhäuser
Fr. 7.6.
08:00 Uhr **Natur und Kultur:** Murnau
Di. 11.6.
17:00 Uhr **Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz** - Vortrag
Do.13.6.
13:30 Uhr **Ausflug mit dem Kleinbus**
Fr. 14.6..
15:00 Uhr **Lesekino:** „Wenn einer eine Reise tut“
Di. 18.6.
14:00 Uhr **Spielenachmittag** in Fischerhäuser
Do. 20.6.
11:00 Uhr **Schmankerlessen**
14:00 Uhr **Pflegefall – was nun? -** Vortrag
Mi. 26.6.
09:30 Uhr **Digitale Sprechstunde**

Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Vortrag **Dienstag, 11. Juni, 17:00 Uhr**

Im Umgang und in der Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen sind schnell eigene Grenzen erreicht. Die Situation wird oft als äußerst zermürbend erlebt.
Der Vortrag thematisiert praxisnah Ursachen und Hinweise zum Umgang mit herausforderndem Verhalten wie z.B. Aggressivität, Misstrauen, Reizbarkeit. Zudem erhalten Sie Tipps, wie die Kommunikation mit Demenzkranken erleichtert werden kann.
Referentin:
Eva Pabst
Fachstelle für pflegende Angehörige
Anmeldung: bis 4. Juni erforderlich

Gemeindebibliothek Ismaning

Wenn einer eine Reise tut …

LeseKino

Freitag, 14. Juni, 15:00 -16:00 Uhr

Wenn einer eine Reise tut, was kann er da alles erleben! Lassen Sie uns heute literarisch und mit großen Bildern aus aller Welt verreisen- oder doch lieber die Welt damit zu uns holen? Bei Kaffee oder Tee im Lesecafé können wir uns im Anschluss noch über Reisen, Nichtreisen, die Bilder oder etwas ganz anderem austauschen.

Ort: „Blackbox“, Kulturzentrum Seidl-Mühle
Information: Tel. 089 96 20 92 41 oder bibliothek@ismaning.de

Pflegefall – was nun?

Hilfen und Entlastung im Pflegefall – Möglichkeiten und Grenzen

Vortrag bei Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 20. Juni, 14:00 Uhr

Am liebesten würden wir immer fit und agil bleiben. Mit zunehmendem Alter aber steigt die Wahrscheinlichkeit, dass uns unser Körper im Stich lässt. Im Fall der Fälle ist es hilfreich, Informationen dazu zu haben,

- welche Angebote es zur häuslichen Versorgung gibt,
- welche zusätzlichen Entlastungen möglich sind,
- wie ich einen Pflegegrad beantrage,
- was die Pflegeversicherung bezahlt,
- wie eine pflegende Person gut für sich sorgen kann,
- was geschieht, wenn häusliche Pflege nicht mehr möglich ist,
- wie ich mich gut austauschen und vernetzen kann,
- was ich im Vorfeld regeln kann/ sollte.

Auf diese und einige andere Fragen erhalten Sie an diesem Nachmittageine fundierte Antwort.

Referentin:
Martina Bücherl
Fachstelle für pflegende Angehörige
Anmeldung: bis 13. Juni erforderlich

Unterstützung für Fahrdienstteam

Neben dem Hol- und Bringdienst für das Mittagessen, stehen Fahrten für weitere Veranstaltungen auf der Fahrdienstwunschliste, die unser Fahrdienstteam bei weitem nicht abdecken kann.
Daher suchen wir Verstärkung für unsere Fahrdienstcrew.
Wenn Sie einen (Hochraum-) Kleinbus fahren können, sich zutrauen, ältere Menschen sicher zu transportieren und ein Betätigungsfeld auf Stundenbasis (kleine Aufwandsentschädigung) suchen, könnte dies doch etwas für Sie sein, oder?
Wir würden uns über tatkräftige Unterstützung freuen. Bitte melden Sie sich:
Tel 089 96 99 82 73 oder
hillebrandhof@ismaning.de

Juli

Di. 2.7.
10:30 Uhr **Lesetreff (**Gemeindebibliothek)
Do. 4.7.
10:00 Uhr **Frühschoppen** in Fischerhäuser
Fr. 5.7.
08:00 Uhr **Natur und Kultur**: Landshut mit Burg
Do. 11.7.
17:00 Uhr **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** - Vortrag
Mo. 15.7.
10:00 Uhr **Erzählrunde**
Do. 18.7.
11:00 Uhr **Schmankerlessen**
Di. 23.7.
14:00 Uhr **Spielenachmittag** in Fischerhäuser
Mi. 24.7.
09:30 Uhr **Digitale Sprechstunde**
Do. 25.7.
13:30 Uhr **Ausflug mit dem Kleinbus**

Foto: privat ©Gemeindearchiv

Gemeinde Archiv

Landwirtschaftliche Entwicklung im 20. Jahrhundert

Erzählrunde

Montag, 15. Juli, 10:00 -12:00 Uhr

In dieser Erzählrunde möchten wir gerne von Ihnen erfahren, wie Sie die Veränderung in der Landwirtschaft mit dem zunehmenden Einsatz von Maschinen und Fahrzeugen erlebt haben. Auch über den einhergehenden Strukturwandel im Dorf würden wir gerne mehr wissen.
Welche Bedeutung hatten diese Einschnitte für Sie selbst und Ihr Umfeld? Haben Sie noch Fotos von damals? Erzählen Sie uns Ihre Erinnerungen.

Gemeinde **Archiv** Ismaning

Leitung: Anke von Leutsch,
Doris Krinninger
Für den Fahrdienst bitte anmelden

August

Do. 1.8.
12:00 Uhr **Grillen am Karlshof**
Di. 6.8.
10:30 Uhr **Lesetreff** (Gemeindebibliothek)
Fr. 9.2.
08:00 Uhr **Natur und Kultur**: Schaftlach
15:00 Uhr **LeseKino**: „Kühle Gedanken“
Di. 20.8.
14:00 Uhr **Spielenachmittag** in Fischerhäuser
Do. 22.8.
11:00 Uhr **Schmankerlessen**
14:00 Uhr **Ausflug mit dem Kleinbus**
Mi. 28.8.
09:30 Uhr **Digitale Sprechstunde**

Grillen am Karlshof

Donnerstag, 1. August, 12:00 Uhr

Traditionsgemäß und unabhängig vom Wetter grillen wir – diesmal wieder nach langer Zeit auf dem Gut Karlshof.
Bei Sonnenschein finden wir Platz unter der großen Eiche im Hof, bei Regen können wir in die Halle ausweichen.
Ein Fahrdienst zwischen Hillebrandhof und Karlshof wird angeboten

Kosten: 10,- €
Anmeldung: bis 20.7. erforderlich

GEMEINDE BIBLIOTHEK ISMANING

Gemeindebibliothek Ismaning

Kühle Gedanken

LeseKino

Freitag, 9. August, 15:00 -16:00 Uhr

Eine Auszeit von der Sommerhitze bekommen wir im kühlen Kinoraum. Auf „Kühle Gedanken“ bringen uns die gezeigten Bilder und die dazu passenden Geschichten. Wer weiß wie lange diese dann nachwirken?
Im Anschluss setzen wir uns noch bei einer Tasse Kaffee oder Tee zusammen.

Ort: „Blackbox“, Kulturzentrum Seidl-Mühle
Information: Tel. 089 96 20 92 41 oder bibliothek@isamning.de

Regelmäßige Kurse

Bewegung

Gymnastik

Montag, 9:00 Uhr, 10:00 Uhr, 11:00 Uhr
Mittwoch, 9:00 Uhr, Donnerstag, 9:00 Uhr

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit mit Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen. Der Kreislauf kommt dabei in Schwung und alle Muskeln werden „durchgearbeitet“. Sie merken bald, dass Sie durch das regelmäßige Training um einiges beweglicher werden.

Leitung: Ute Hoepfner
Dauer: jeweils 60 Minuten
Kosten: 20,- €/ 10x

Funktionelle Gymnastik

Montag, 17:00 Uhr, Mittwoch 10:00 Uhr

Durch effektives Training zu moderner Musik, auch am Boden (Matte), stärken Sie Rücken und Bauch, kräftigen Arme und Beine und werden beweglicher. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte bringt Abwechslung. Am Ende der Stunde lockern und dehnen Sie ihre Muskulatur zur wohlverdienten Entspannung.

Leitung: Gabi Ertlmaier
Dauer: jeweils 60 Minuten
Kosten: 20,- €/ 10x

Taiji Qigong

Entspannen und in Bewegung bleiben

Dienstag, 10:00 – 11.00 Uhr, Fortgeschrittene
Dienstag, 11:15 – 12:15 Uhr, Einsteiger

Mit Bewegungs-, Atem- und Kräftigungsübungen entspannen Sie sich und bleiben in Bewegung. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, sind jedoch auch auf einem Stuhl möglich.

Leitung: Myochu Sigrid Hummel
Kosten: 40,- €/ 10x

Tanz am Rollator

Dienstag, 11:00 – 12:00 Uhr

Zur Musik fallen viele Bewegungen leichter, die Beweglichkeit, Kondition und Kräftigung der Muskeln sowie die Verbesserung der Körperhaltung geschieht fast unbemerkt. Außerdem wird der Umgang mit dem Rollator immer sicherer und ganz nebenbei das Sturzrisiko vermindert. Gelegentlich tanzen wir auch im Sitzen.
Leitung: Eva Sauer
Kosten: kostenfrei
Raum: Saal (Eingang Aschheimer Str. 2)
Für den Fahrdienst bitte anmelden

Regelmäßige Kurse

Bewegung

Bauch Beine Po

Dienstag, 17:30 – 18:30 Uhr

Eine Stunde, die die Tiefenmuskulatur unseres Körpers anspricht, ihn gezielt festigt und formt. Neben Kräftigungsübungen fließen Pilateselemente ein. Wir trainieren und dehnen anschließend alle Körperpartien, so dass wir mit einem Ganzköper-Wohlgefühl nach Hause kommen.
Voraussetzung zum Kurs: gute Beweglichkeit und die Fitness, im Stehen und auf der Matte am Boden zu trainieren.

Leitung: Petra Meyer
Kosten: 40,- €/ 10x

Pilates

Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, mit dem eine aufrechte Körperhaltung aufgebaut und eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule erreicht wird. Wir machen Übungen (auch am Boden mit Matte) zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die der Wirbelsäule den stützenden und entlastenden Halt gibt. Bitte an rutschfeste Socken denken.

Leitung: Gabi Ertlmaier
Kosten: 40,- €/ 10x

Kegelrunde

Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr

Kegeln kombiniert Bewegung und Geselligkeit ideal. Dabei sind Beweglichkeit und Konzentration gefragt. Entspannend wirkt die Unterhaltung mit den anderen.

Ort: Feuerwehr
Information: Hans Jaucker, Tel. 96 96 36

Qigong

Donnerstag, 10:00 -11:00 Uhr
11:15 - 12:15 Uhr

Qigong stärkt die Selbstheilungskräfte, lässt uns in Schwung bleiben und Kraft für den Alltag schöpfen. Die sanften Bewegungen sorgen für die Beweglichkeit unserer Gelenke. Alle Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

Leitung: Irmgard Hahn
Kosten: 40,- €/ 10x

Regelmäßige Kurse

Bewegung

Yogilates

Donnerstag, 16:30 – 17:45 Uhr

Yogilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Übungen aus Yoga und Pilates sich effektiv ergänzen. Sie werden langsam eingeführt. Wir trainieren im Stehen, im Sitzen und – wer möchte und kann - auf der Matte am Boden. Bitte an rutschfeste Socken denken.

Leitung: Borjana Rey Adell
Kosten: 32,- -€/ 8x

Salsa Fitness

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Fitness mit Rhythmus – wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen als auch zu internationaler Popmusik. Mit Hilfe choreographischer Elemente arbeiten wir am richtigen Hüfteinsatz. Koordination, Beweglichkeit und Kondition werden nebenbei auch mittrainiert.
Bitte an bequeme, lockere Kleidung und leichte Schuhe denken

Leitung: Elena Eschbaumer
Kosten: 40,- €/ 10x

Dancing

Freitag, 14:30 – 16:30 Uhr

Dancing ist für Jedermann geeignet. Neueinsteiger können gerne dazukommen, bitte vorher anmelden. Volkstänze, Latino, Block- und Linedance, Standard, Westernstyle, Kreistänze u.v.m. – Jeder Tanz wird genau erklärt, gezeigt, dann gemeinsam eingeübt und getanzt.
Machen Sie doch einfach einmal mit und probieren Sie es aus!

Leitung: Eva Sauer
Kosten: 40,- €/ 10x

Yoga mit Stuhl

Sonntag, 15:30 – 16:30 Uhr

Yoga mit Stuhl dient dem Erhalt der Beweglichkeit, und der Entspannung sowie zur Sturzprophylaxe durch Kräftigung des Gleichgewichts. Zudem stärken wir mit leichten Übungen sowohl unsere Muskulatur als auch unsere Lebensfreude und lernen wieder tief zu atmen. Wir trainieren mit dem Stuhl im Stehen und Sitzen. Keine Übungen am Boden.

Leitung: Julia Bauer
Kosten: 40,- €/ 10x

Regelmäßige Kurse

Bitte beachten:

- Die Bewegungsangebote sind im Gymnastikraum, Eingang Bahnhofplatz 11 – außer es ist ein anderer Ort angegeben.
- Bitte sprechen Sie die Teilnahme mit Ihrem Arzt ab.
- Bringen Sie Sportschuhe, Getränk, Handtuch und ggf. eine Matte mit.

Geselliges

Gemeinsames Mittagessen

Montag, Mittwoch, Freitag, 12:00 Uhr

Genießen Sie in netter Gesellschaft an einem liebevoll gedeckten Tisch ein dreigängiges Menü.

Der aktuelle Speiseplan liegt aus

Kosten: 5,- € (Essen und 1 Getränk)
Anmeldung bis 12:00 Uhr am Tag vorher
Fahrdienst möglich

Einfaches Essen

Dienstag, Donnerstag, 12:00 Uhr

Lassen Sie sich mit einem kleinen zwei Gänge Essen in unterhaltsamer Gesellschaft verwöhnen.

Der aktuelle Speiseplan liegt aus.

Kosten: 4,- € (Essen und 1 Getränk)
Anmeldung bis 12:00 Uhr am Tag vorher
Fahrdienst möglich
Achtung:
jeden 3. Donnerstag im Monat: 11:00 Uhr

Gundels Spieletreff

Dienstag, 14:00 – 17:00 Uhr

In der „Zockerrunde“ wird Rommee, Canasta und Co. nach verschärften Regeln gespielt. Da ist die Spannung mit Händen zu greifen. Spaß und Unterhaltung kommt trotzdem nicht zu kurz.
Für die Teilnahme sollten Sie die Spielregeln gut kennen und sich flexibel anpassen können.

KuchenTratsch

Mittwoch, 14tg., 14:30 – 16:00 Uhr

Verbringen Sie einen geselligen Nachmittag in gemütlicher Runde bei Kaffee und (oft) frisch gebackenen Kuchen

Leitung: Monika Winderl
Kosten: für Kaffee und Kuchen

Regelmäßige Kurse

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

Fit im Kopf - fit fürs Leben

Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr

Unser Gedächtnis will gefordert werden, um leistungsfähig zu bleiben. Mit (Schreib-) Spielen trainieren wir Konzentration, Reaktion, Wortfindung und Merkfähigkeit.

Leitung: Christine Steurer
Kosten: 30,- €/ 10x

Bunte Stunde

Aktivierendes Gedächtnistraining

Dienstag, 15:00 – 16:00 Uhr

Die heitere Gruppenstunde rund um ein Thema spricht all unsere Sinne an und aktiviert damit verschiedene Bereiche unseres Gehirns. Auch, wenn uns manches erst später einfällt, werden wir viel Spaß zusammen haben.

Leitung: Sieglinde Haas
Kosten: kostenfrei
Fahrdienst möglich

Kreatives

Geselliges Singen

Mittwoch 10:30 – 11:30 Uhr

Beim geselligen Singen ist allein die Freude an der Musik wichtig. Singen stärkt die Ausdrucksfähigkeit und fördert das persönliche Wohlbefinden. Außerdem macht es gemeinsam mit anderen gleich noch viel mehr Spaß.

Leitung: Elfi Buchberger
Kosten: 6,- €/ Monat (Einzug Musikschule)
Ort: Musikschule, Kulturzentrum Seidl-Mühle

Ernas Strickstüberl

Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr

In geselliger Runde stricken oder häkeln macht gleich mehr Spaß. Wir helfen und zeigen uns gegenseitig neue Strick- und Häkelideen. Meistens arbeitet jede an ihrem aktuellen Projekt.
Material selbst mitbringen!

Töpfern

Donnerstag, 9:30 – 12:30 Uhr

Ton bietet viel Gestaltungsspielraum. Beim Töpfern entstehen schöne Unikate für Haus und Garten, zum Verschenken oder Selbstbehalten, kleine Dekostücke, große Plastiken …
Einsteiger werden systematisch in den Umgang mit Ton eingeführt. Erfahrenere „TöpferInnen“

erhalten neue Anregungen und können unterschiedliche Techniken ausprobieren.

Leitung: Lilo Hehn
Kosten: 70,- €/ 10x

Geselliges Musizieren

Freitag, 9:15 – 10:15 Uhr

Wir genießen das Gemeinschaftsgefühl beim Musizieren. Sie brauchen nur Grundkenntnisse am Instrument. Bringen Sie einfach Ihr Instrument und Freude am Musizieren mit. Spielen Sie mit uns Lieder aus den Bereichen Pop, Schlager oder Volksmusik.

Leitung: Sabrina Walter
Kosten: 20,- €/ Monat

Sprechstunden im Hillebrandhof

AWO Betreuungsverein

Alle 2 Monate, 2. Donnerstag, 13:00- 16:00 Uhr

- Vorsorgevollmacht
- Ehegattennotvertretungsrecht
- Betreuungsrecht
- Rechtliche Grundlagen der Patientenverfügung

Termine: 14. März, 16. Mai u. 11. Juli
Info und Anmeldung: Tel.: 0174-1790420 oder melanie.prautsch@awo-kvmucl.de

Sprechstunde für Menschen mit Einschränkung

1x im Monat Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr
Termine: 14. März, 11. April, 23. Mai, 13. Juni, 11. Juli, 8. August

- Technische Hilfsmittel (z.B. für Hörgeräte)
- Unterstützung zur Kommunikation
- Teilhabe
- Persönliches Budget
- Schwerbehindertenausweis
- Unterstützung bei Anträgen

Info: elke.maier@eutb.bayciv.de

Sozialpsychiatrischer Dienst

Mittwoch, 14tg., 11:00 – 14:00 Uhr

- Lebenskrisen
- Wohnen und Alltagsbewältigung
- Psychische Gesundheit …

Info und Anmeldung: Tel. 089 93 20 0

Regelmäßige Kurse

Montag

09.00 Uhr	Gymnastik	
10:00 Uhr	Gymnastik	
11:00 Uhr	Gymnastik	
12:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	FD
17:00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	

Dienstag

10:00 Uhr	Taiji Qigong - Fortgeschrittene	
11:00 Uhr	Tanz am Rollator	FD
11:15 Uhr	Taiji Qigong - Einsteiger	
12:00 Uhr	Einfaches Essen	FD
14:00 Uhr	Gundels Spieletreff	
15:00 Uhr	Bunte Stunde	FD
17:30 Uhr	Bauch Beine Po	

Mittwoch

09:00 Uhr	Gymnastik	
10:00 Uhr	Funktionelle Gymnastik	
10:30 Uhr	Ges. Singen (Musikschule)	FD
11:00 Uhr	Pilates	
12:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	FD
14:00 Uhr	Ernas Strickstüberl	
15:00 Uhr,	KuchenTratsch 14tg.	FD
14:00 Uhr	Kegelrunde (Feuerwehr)	

Donnerstag

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

Freitag

09:15 Uhr	Geselliges Musizieren	
12:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen	FD
14:30 Uhr	Dancing	

Sonntag

15:30 Uhr	Yoga mit Stuhl	

FD: Fahrdienst - Anmeldung erforderlich

Information und Anmeldung

Wenn nichts anderes angegeben:

Tel.: 089 96 99 82 73 (AB)
E- Mail: **hillebrandhof@ismaning.de**

Bitte Beachten

- Ohne Ortsangabe finden die geselligen und kreativen Angebote im Hillebrandhof, Eingang Aschheimer Str. 2 statt
- Für viele Veranstaltungen und alle Kurse (auch Bewegungsangebote) ist eine Anmeldung erforderlich! Wünschenswert ist sie bei allen…
- Die Kursgebühren sind im Büro zu zahlen.
- Kurzfristige Änderungen vorbehalten
- Bitte beachten Sie die Aushänge und Informationen in den Ortsnachrichten.

Das ist auch im Hillebrandhof

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

ReparaturCafé

Reparieren statt wegwerfen

1x im Monat Samstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Termine: siehe Ortsnachrichten

Gut älter werden – Beratung

- **Alzheimergesellschaft München Land**
  Tel. 089 66 05 92 22
- **Fachstelle für pflegende Angehörige**
  Tel. 089 6221 – 2128
- **Gerontopsychiatrische Fachstelle**
  Tel. 089 93 20 03
- **Hospizkreis Ismaning**
  Tel. 089 28 70 07 94 oder 0176 10 31 79 92
- **Nachbarschaftshilfe Ismaning e.V.**
  Tel. 089 44 44 344 - 50
- **Seniorenberatung Landkreis München**
  Aufsuchende Seniorenarbeit
  Tel. 089 6221 – 0
- **Soziale Beratung Hillebrandhof**
  Tel. 089 96 99 82 -73 od. -80

Impressum:
Hillebrandhof – Haus der Senioren
Aschheimer Str.2, 85737 Ismaning
Tel. 089 96 99 82 73, hillebrandhof@ismaning.de