

SENIORENBOERSE

Rumfordstraße 25, 80469 München
Tel.: (089) 29 16 24 77 Fax: (089) 29 16 24 78
E-Mail: info@muenchner-seniorenboerse.de
Homepage: www.muenchner-seniorenboerse.de

Senioren für Senioren
Netzwerk

Büro-Öffnungszeiten:
Mo bis Do 11.00 – 16.00 Uhr
Freitag 11.00 – 14.00 Uhr

Für Frauen und Männer

Veranstaltungen im Oktober, November und Dezember 2021

Aufgrund der Corona-Abstandsregeln ist die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt und eine Anmeldung immer erforderlich. Die Teilnahme ist nur für Geimpfte, Genesene oder Getestete mit Nachweis möglich, vorbehaltlich Regeländerungen!

Oktober * Oktober * Oktober

VERANSTALTUNGEN

- Unter vier Augen.** Gedanken, Fragen, die Sie immer wieder beschäftigen; Konflikte, die Sie gerne klären möchten; Veränderungen, die anstehen und Ihnen Kopfzerbrechen machen – Lösungen zu finden, ist das Ziel von „Unter vier Augen“. Vertrauliches Einzelgespräch von 50 Minuten mit Coach Anne Marie Schleicher. Kosten: € 18,-. Termine im **Okt., Nov. & Dez.** nach Absprache. Anmeldung in der Seniorenboerse
- Fr 01.10. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Gerhard Grosch
- Mo 04.10. 15.00 – 16.30 **Lieben Sie Klassik?** Musikfreunde treffen sich zum Musizieren, ohne Gesang. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 05.10. 13.00./14.00/15.00 **Laptop-Sprechstunde.** Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. **Weitere Termine: 12.10., 19.10., 26.10.**
- Di 05.10. 17.00 **Poesie und Lyrik zum Mitmachen.** Leitung: Gerhard Salz. Wer gerne einmal seine eigenen Lieblingsgedichte oder kurze, interessante Texte vorlesen bzw. vortragen möchte und auch zuhören kann, ist herzlich willkommen in unserem offenen Lesekreis.
- Mi 06.10. 15.00 – 17.00 **Deutschland-Quiz.** Dieses erfolgreiche Quiz ist an „Wer wird Millionär?“ angelehnt und wird von Bürger Europas e.V. mit Unterstützung der EU und der Bundesregierung angeboten. Unter dem Motto „Kennen Sie Deutschland?“ können Sie auf unterhaltsame Art Ihr Wissen rund um Ihre Heimat testen oder einfach zusehen. Mit TED-Abstimmungssystem. Es locken kleine Preise. Kosten: € 5,-
- Do 07.10. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Delia Owens „Der Gesang der Flusskrebse“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Fr 08.10. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Yochabel Rosic. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin: 22.10.**
- Sa 09.10. 11.00 – 13.00 **Gemeinsames Malen und kreatives Gestalten** mit Kunstpädagogin Birute Choromanskyte. Ausprobieren von verschiedenen Techniken, Förderung der eigenen Kreativität. 5 Kurstage: € 35,- zzgl. Materialkosten einmalig € 30,-. **Weiterer Termin: 23.10.**
- Mo 11.10. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin: 25.10.**
- Di 12.10. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,- **Weiterer Termin: 26.10.**
- Di 12.10. 11.30 – 12.30 **Kraftzentrale Gedächtnis B.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 48,- **Weiterer Termin: 26.10.**
- Mi 13.10. 09.45 Treff **Leben in München.** Leitung: Manfred Kleeberger. Führung „Rund um den Königsplatz“ mit Kunsthistorikerin Ursula Merz-Georgii. Treff: 9.45 Uhr am Stachus vor dem Karlstor. Dauer: Ca. 1,5 Std., Kosten: Führung € 8,- & SB-Beitrag € 4,-
- Mi 13.10. 13.45 – 14.45 **BGZ – Bewegung für die Grauen Zellen.** Leitung: Karin Hellwig. Mit diesem speziellen Programm verbessern Sie Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und körperliche Beweglichkeit. 8 Kurstermine: € 64,- (Nur im Ganzen buchbar). **Weitere Termine: 20.10., 27.10.**
- Mi 13.10. 15.15 – 16.45 **Französisch für Fortgeschrittene.** Leitung: Christine Roy. Lektüre und Konversation. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 27.10.**
- Do 14.10. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. **Auswärtstermin: 28.10.**
- Do 14.10. 14.00 – 15.30 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin: 28.10.**
- Fr 15.10. 10.00 – 12.00 **AK Wirtschaftsfragen.** „Verschwörungstheorien – Wer glaubt an was und warum?“ Referent: Jochen Zellner, Europäische Akademie Bayern
- Mo 18.10. 15.00 – 16.30 **Die Dinge des Lebens.** „Musik am Hofe Friedrichs des Großen“. Referent: Dr. Wilfried Schlagbauer. Kosten: € 5,-
- Do 21.10. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Do 21.10. 14.00 – 15.30 **Positives Denken zur Steigerung von Lebensfreude & Selbstvertrauen.** Gemeinsames Training. Ltg.: Dieter v. Tobien. 5 Kurstermine: € 20,-
- Do 21.10. 16.30 – 18.30 **Digital Dabei Sein!** Haben auch Sie den Wunsch, digital dabei zu sein? Wollen Sie mit Freunden skypen, online einkaufen, im Internet stöbern und Emails versenden? In einer Gruppe von 4 Personen lernen Sie an 6 Terminen: Wie funktioniert mein Laptop? – Wie komme ich ins Internet? – Wie richte ich Emails ein? – Wie verwende ich meinen Laptop als Bildtelefon? – Wie nutze ich einen Online-Shop? – Wie verwende ich das Internet zur Unterhaltung? Laptops sind vorhanden. Bei Bedarf wird bei der Auswahl eines eigenen Laptops und der Installation zu Hause geholfen. Referent: Stefan Schneider. Kosten: 6 x € 18,-. (Nur im Ganzen buchbar). **Weitere Termine: 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.**
- Mo 25.10. 15.00 – 16.30 **Fit & Gesund.** „Vitamin- und Vitalstoffmangel muss nicht sein“. Referentin: Waldtraut Al Nasser-Winkler. Kosten: € 5,-
- Di 26.10. 08.10 Treff **Fahrt nach Regensburg.** Ltg.: H. Haus-Seuffert. Führung Bayer. Landesausstellung 2021: „Götterdämmerung II – Die letzten Monarchen“. Treff: 8.10 Uhr, Hbf. vor Gleis 21. Mittagessen: Bischofshof. Eintritt & Führung € 18,-, SB-Beitrag € 4,- zzgl. Bayern-Ticket. Notf.-Tel: 0176 21 54 07 78
- Fr 29.10. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Wolfgang Heilmann
- Fr 29.10. 15.00 – 16.30 **Mein Leben – ein Buch.** Wie verfasse ich meine eigene Geschichte? Ein Leitfaden. Leitung: Andrea Kästle. Sie wählen unter fachkundiger Anleitung Geschichten aus Ihrer Vergangenheit aus und bringen Sie zu Papier. Aus dem gesammelten Material entsteht dann ein Buch. Kosten: 8 x € 5,-, Materialkosten einmalig: € 25,-. (Nur im Ganzen buchbar). **Weitere Termine: 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.**
- Sa 30.10. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag.** Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-

WANDERUNGEN

- Fr 01.10. 09.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Garmisch-Partenkirchen: Wank-Rundweg. Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 08.10.**
- Di 05.10. 08.00 Treff **7–9 km Mitwandern.** Ltg.: H. Essig. Garmisch – Kramerplateauweg – Farchant. Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 12.10.**
- Di 05.10. 08.15 Treff **Bergwanderung.** Ltg.: C. Neukirchinger u. J. Bernhard. Von Mittenwald (910 m) auf die Mittenwalder Hütte (1.515 m). Ca. 5 Std., ca. 650 Hm. Kl. Brotzeit & Getränk mitnehmen. Einkehr: Mittenwalder Hütte. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle obligatorisch, Stöcke empfohlen. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten € 5,- zzgl. Werdenfels-Ticket. Anmeldung bis 01.10., Notf.-Tel.: 0172 149 00 45 oder 0151 50 28 61 24
- Di 05.10. 09.15 Treff **Wandern rund um München.** Ltg.: I. Goebel. Wanderung durchs Mangfalltal nach Valley, ca. 14 km. Einkehr: Bräustübel. Treff: 9.15 Uhr Marienplatz, S-Bahn-Gleis S7 Ri. Kreuzstraße, vorne. Abf. 9.31 Uhr. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–4. Tel. f. Notfälle: 0151 42 85 92 37
- Fr 08.10. 08.55 Treff **S-Bahn-Wandern (S7).** Ltg.: A. Würfel. Bad Heilbrunn – Buchberg – Bad Tölz, 12 km. Treff: 8.55 Uhr, Hbf., S-Bahn-Gleis S7 Ri. Wolfratshausen, 1. Wagon. Abf.: 9.10 Uhr. Einkehr in Fischbach. Kl. Brotzeit & Getränk. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–6. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Mi 13.10. 08.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Von Grafenaschau durchs Murnauer Moos, 12 km, 130 Hm↑↓. Treff: 8.10 Uhr, Hbf. BRB-Schalter, Gleis 30, Abf.: 8.32 Uhr RB nach Murnau, Einkehr am Ende in Murnau, SB-Beitrag € 4,- zzgl. Werdenfels-Ticket. Tel. f. Notf.: 0175 112 98 62
- Mi 13.10. 09.30 Treff **S-Bahn-Wandern (S6).** Ltg.: A. Würfel. Grafing Stadt – Assling. Treff: 9.30 Uhr Hbf., S-Bahn-Gleis S6 Ri. Ebersberg, 1. Wagon. Abf.: 9.46 Uhr. Keine Einkehr möglich! Brotzeit & Getränk mitnehmen. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–4. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Do 21.10. 08.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Von Eschenlohe nach Oberau, 13 km, 180 Hm↑↓. Treff: 8.10 Uhr, Hbf., BRB-Schalter, Gleis 30, Abf.: 8.32 Uhr mit RB nach Eschenlohe, Einkehr in Oberau, SB-Beitrag € 4,- zzgl. DB-Ticket. Tel. f. Notfälle: 0175 112 98 62
- Fr 22.10. 09.15 Treff **S-Bahn-Wandern (S6).** Ltg.: A. Würfel. Mantal – Aufkirchen – Aufhausen – Sibichhausen. Treff: 9.15 Uhr, Hbf., S-Bahn-Gleis S6 Ri. Tutzing 1. Wagon. Abf.: 9.29 Uhr. Einkehr in Aufhausen. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–2. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Fr 22.10. 10.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Landshut – Burg Trausnitz. Rundweg. Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 29.10.**
- Di 26.10. 10.00 Treff **7–9 km Mitwandern.** Ltg.: H. Essig. Gröbenzell – Olchinger See – Olching. Infos in SB oder online

November * November * November

VERANSTALTUNGEN

- Di 02.11. 13.00./14.00/15.00 **Laptop-Sprechstunde.** Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. Pro Beratung: € 18,-. **Weitere Termine: 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.**
- Di 02.11. 17.00 **Poesie und Lyrik zum Mitmachen.** Leitung: Gerhard Salz. Wer gerne einmal seine eigenen Lieblingsgedichte oder kurze, interessante Texte vorlesen bzw. vortragen möchte und auch zuhören kann, ist herzlich willkommen in unserem offenen Lesekreis.
- Mi 03.11. 13.15 Treff **Leben in München.** Leitung: Manfred Kleeberger. Besuch des Papiertheaters Mering, Deutschlands kleinstem Opernhaus, zu einer Aufführung des „Fliegenden Holländers“, anschließend Kaffee und Kuchen. Treff: 13.15 Uhr Hbf. Gleis 16 zur Bahnfahrt nach Mering, Rückkehr ca. 18 Uhr. Kosten: Führung einschl. Kaffee & Kuchen € 20,- & SB-Beitrag € 4,-. **Anmeldung bis 26.10.**

- Mi 03.11. 13.45 – 14.45 **BGZ – Bewegung für die Grauen Zellen.** Leitung: Karin Hellwig, Gesundheitstrainerin. Siehe 13.10. **Weitere Termine: 10.11., 17.11., 24.11.**
- Do 04.11. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Sahra Wagenknecht „Die Selbstgerechten“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Do 04.11. 14.00 – 15.30 **Positives Denken zur Steigerung von Lebensfreude und Selbstvertrauen.** Gemeinsames Training. Leitung: Dieter von Tobien. 5 Kurstermine: € 20,-. **Weiterer Termin 18.11.**
- Fr 05.11. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Yochabel Rosic. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin: 19.11.**
- Sa 06.11. 11.00 – 13.00 **Gemeinsames Malen und kreatives Gestalten** mit Kunstpädagogin Birute Choromanskyte. Siehe 09.10. **Weiterer Termin: 20.11.**
- Mo 08.11. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin: 22.11.**
- Mo 08.11. 15.00 – 16.30 **Lieben Sie Klassik?** Musikfreunde treffen sich zum Musizieren, ohne Gesang. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 09.11. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,- **Weiterer Termin: 23.11.**
- Di 09.11. 11.30 – 12.30 **Kraftzentrale Gedächtnis B.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 48,- **Weiterer Termin: 23.11.**
- Mi 10.11. 15.15 – 16.45 **Französisch für Fortgeschrittene.** Leitung: Christine Roy. Lektüre und Konversation. 5 Kurstermine: € 30,-. **Weiterer Termin: 24.11.**
- Do 11.11. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert. **Auswärtstermin: 25.11.**
- Do 11.11. 14.00 – 15.30 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin 25.11.**
- Fr 12.11. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** „Überlegungen zu Maja Göpels Bestseller ‚Unsere Welt neu denken‘“. Referentin: Helga Pesarese
- Mo 15.11. 15.00 – 17.30 **Die Dinge des Lebens.** „Ägypten. Einblicke in eine 5000 Jahre alte Hochkultur“. Ein Bilder-Reisevortrag. Referent: Peter Hundius. Kosten: € 5,-
- Do 18.11. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Fr 26.11. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** Offene Diskussion. Moderation: Gerhard Grosch
- Sa 27.11. 14.30 – 16.30 **Informationsnachmittag.** Bei Kaffee und Kuchen unterhalten und informieren wir **neue** Interessentinnen und Interessenten. Kosten: € 5,-
- Mo 29.11. 15.00 – 16.30 **Vorweihnachtliche Gedichte und Geschichten.** Rainer Maria Rilke, Wilhelm Busch, Theodor Fontane, Hermann Hesse und andere. Vorgetragen von Gerhard Salz (Hörbuchsprecher) und Benedikt Hakel alias Ernst Froh (Buchautor). Kosten: € 5,-

WANDERUNGEN

- Di 02.11. 09.30 Treff **Wandern rund um München.** Ltg.: I. Goebel. Von Krailling durch den Forst Kasten, ca. 10 km. Einkehr: Alter Wirt. Treff 9.30 Uhr, Marienplatz, S-Bahn-Gleis S6 Ri. Tutzing, vorne. Abf. 9.48 Uhr. SB-Beitrag € 4,-. Zone M oder Streifenkarte wird vorausgesetzt. Notf.-Tel.: 0151 42 85 92 37
- Di 02.11. 10.00 Treff **7–9 km Mitwandern.** Ltg.: H. Essig. Gröbenzell – Olchinger See – Olching. Infos in SB oder online
- Mi 03.11. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Ltg.: Anke Würfel. Seeshaupt – Magnetsried – Marnbach, 12-14 km Treff: 8.45 Uhr, Hbf., BRB-Schalter. Abf.: 9.00 Uhr. Einkehr möglich, kl. Brotzeit mitnehmen. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Bayern-Ticket. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Fr 05.11. 11.00 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Türkenfeld nach St. Ottilien, Führung mit Bruder Lazarus, 9 km, Treff: 11 Uhr, Pasing Bhf., unten a. Rolltr. Gleis 8, Abf.: 11.13 Uhr S4 bis Türkenfeld, Einkehr St. Ottilien, SB-Beitrag € 4,- & Spende f. Kloster zzgl. Zone 1–4. Tel. f. Notf.: 0175 112 98 62
- Mo 08.11. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Am Ammersee von Stegen nach Herrsching, 13 km. Treff: 9.20 Uhr Pasing Bhf., unten a. d. Rolltr. Gleis 7, Abf.: 9.37 Uhr, Brotzeit mitnehmen, SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–3. Tel. f. Notfälle: 0175 112 98 62
- Di 09.11. 08.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Von Grafenaschau durch das Murnauer Moos, 12 km. 130 Hm↑↓. **Siehe 13.10.**
- Fr 12.11. 09.45 Treff **S-Bahn-Wandern (S3).** Ltg.: A. Würfel. Sauerlach – Oberbiberg – Deininger Weiher, 10 km. Treff: 9.45 Uhr Hbf, S-Bahn-Gleis S3 Ri. Holzkirchen 1. Wagon. Abf.: 10.00 Uhr. Einkehr mögl., kl. Brotzeit mitnehmen. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–2. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Fr 12.11. 10.00 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Weßling – Meiling – Steinebach. Weitere Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 19.11.**
- Di 16.11. 09.00 Treff **7–9 km Mitwandern.** Ltg.: H. Essig. Wasserburg – Inn-Außenschleife – Altstadt. Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 23.11.**
- Fr 19.11. 08.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Von Eschenlohe nach Oberau, 13 km. **Siehe 21.10.**
- Mi 24.11. 09.15 Treff **S-Bahn-Wandern (S7).** Ltg.: A. Würfel. Aying – Lindach – Münster – Glonn. 10–12 km. Treff: 9.15 Uhr, Hbf, S-Bahn-Gleis S7 Ri. Aying. Abf: 9.30 Uhr. Keine Einkehr mittags möglich, zum Schluss Einkehr in Konditorei. Kosten: SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–3. Tel. f. Notf.: 0162 744 73 16

Dezember * Dezember * Dezember

VERANSTALTUNGEN

- Mi 01.12. 13.45 – 14.45 **BGZ – Bewegung für die Grauen Zellen.** Leitung: Karin Hellwig. Ein Programm zur Verbesserung v. Koordination, Konzentration & Gleichgewicht
- Do 02.12. 10.30 – 12.00 **Buchbesprechung.** Brian Sewell „Pawlowa oder Wie man eine Eselin um die halbe Welt schmuggelt“. Leitung: Karin Schwenk-Wolfrum
- Do 02.12. 14.00 – 15.30 **Positives Denken zur Steigerung von Lebensfreude und Selbstvertrauen.** Ltg.: Dieter v. Tobien. 5 Termine: € 20,-. **Weiterer Termin 16.12.**
- Fr 03.12. 11.00 – 12.30 **Spanisch-Konversation.** Leitung: Yochabel Rosic. Kosten € 5,-. **Weiterer Termin: 17.12.**
- Sa 04.12. 15.00 – 16.30 **„A bissl Romantik bei Kerzenschein“.** Musikalische Schmankerl aus der Biedermeierzeit bei Glühwein und Gebäck mit dem Soirée-Ensemble. Leitung und Klavier: Horst Jandl. Cello: Hilde Ehmman. Violine: Herbert Hägele. Um eine Spende von € 5,- wird gebeten.
- Mo 06.12. 10.30 – 12.00 **Practise Your English – Let's talk!** Konversation. Leitung: Brigitte Heucke. Kosten: € 5,-. **Weiterer Termin: 20.12.**
- Mo 06.12. 15.00 – 16.30 **Lieben Sie Klassik?** Musikfreunde treffen sich zum Musizieren, ohne Gesang. Bitte Noten mitbringen. Digitalpiano ist vorhanden.
- Di 07.12. 09.30 – 11.00 **Kraftzentrale Gedächtnis A.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 72,- **Weiterer Termin: 21.12.**
- Di 07.12. 11.30 – 12.30 **Kraftzentrale Gedächtnis B.** Leitung: Nicola Möhring, Gedächtnistrainerin BVGT. 6 Kurstermine: € 48,- **Weiterer Termin: 21.12.**
- Di 07.12. 13/14/15.00 **Laptop-Sprechstunde.** Fragen rund um den Computer werden im Einzelgespräch von 45 Minuten von Werner Göttlinger beantwortet. € 18,-
- Di 07.12. 17.00 **Poesie und Lyrik zum Mitmachen.** Leitung: Gerhard Salz. Sie sind herzlich willkommen in unserem offenen Lesekreis.
- Mi 08.12. 15.15 – 16.45 **Französisch für Fortgeschrittene.** Leitung: Christine Roy. Lektüre und Konversation. 5 Kurstermine: € 30,-
- Do 09.12. 10.30 – 12.00 **Frauentreff II.** Leitung: Hannelore Haus-Seuffert
- Do 09.12. 14.00 – 15.30 **Parlare Italiano.** Konversationsgruppe. Leitung: Signor Gino. Vorkenntnisse erwünscht. Kosten: € 5,-
- Fr 10.12. 10.00 – 12.00 **Arbeitskreis Wirtschaftsfragen.** „FinTechs – Wie neue Online-Services die Finanzindustrie herausfordern.“ Referent: Stefan Schneider
- Sa 11.12. 11.00 – 13.00 **Gemeinsames Malen und kreatives Gestalten** mit Kunstpädagogin Birute Choromanskyte. Siehe 09.10.
- Do 16.11. 10.30 – 12.00 **Kultur gemeinsam erleben.** Wir planen und besprechen Besuche von kulturellen Veranstaltungen. Leitung: Hannelore Haus-Seuffert

WANDERUNGEN

- Mi 01.12. 09.00 Treff **S-Bahn-Wandern (S7).** Ltg.: A. Würfel. Königsdorf durchs Moor nach Beuerberg, 10 km. Treff: 9.00 Uhr, Hbf., S-Bahn-Gleis, S7 Ri. Wolfratshausen, 1. Wagon. Abf.: 9.10 Uhr. Einkehr z. Schluss, Brotzeit mitnehmen, SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–5. Notf. Tel: 0162 744 73 16
- Do 02.12. 08.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Von Grafenaschau durch das Murnauer Moos, 12 km. 130 Hm↑↓. **Siehe 13.10.**
- Fr 03.12. 09.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Am Ammersee von Stegen nach Herrsching, 13 km. **Siehe 08.11.**
- Fr 03.12. 09.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Heiligenstatt – Christkindlmarkt Schloss Tüßling. Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 10.12.**
- Mo 06.12. 11.00 Treff **Gemeinsam Wandern.** Ltg.: T. Berg. Türkenfeld nach St. Ottilien, Führung mit Pater Augustinus, 9 km. **Siehe 05.11.**
- Di 07.12. 08.30 Treff **7–9 km Mitwandern.** Ltg.: H. Essig. Heiligenstatt – Benediktenweg – Altötting. Infos in SB oder online. **Gleiche Tour am 14.12.**
- Fr 10.12. 09.45 Treff **S-Bahn-Wandern (S8).** Ltg.: A. Würfel. Hechendorf – Ellwang – Herrsching, 8 km. Treff: 9.45 Uhr, Hbf., S-Bahn-Gleis, S8 Ri. Herrsching, 1. Wagon, Abf.: 10.02 Uhr. Einkehr in Herrsching, kl. Brotzeit mitnehmen, SB-Beitrag € 4,- zzgl. Zonen 1–3. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Fr 17.12. 10.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Ltg.: A. Würfel. Bad Tölz: Spaziergang & Besuch des Christkindlmarktes. Treff: 10.45 Uhr, Hbf., BRB Schalter, Abf.: 11.00 Uhr. Einkehr möglich. SB-Beitrag € 4,- zzgl. BOB-Ticket. Tel. f. Notfälle: 0162 744 73 16
- Mi 22.12. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Altenerding – Stadtpark – Sempt – Erding – event. Christkindlmarkt. Infos in SB oder online
- Di 28.12. 10.00 Treff **7–9 km Mitwandern.** Ltg.: H. Essig. Gemütliches Wandern & Beisammensein zwischen den Jahren. Infos in SB oder online
- Mi 29.12. 10.30 Treff **6 km Spazierend Wandern.** Ltg.: H. Essig. Dachau – Schloss – Amper & zurück. Infos in SB oder online

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist eigenverantwortlich.

Wenn Sie handwerklich begabt sind oder Hilfe suchenden Seniorinnen und Senioren anderweitig helfen können, machen Sie mit bei unserem Netzwerk! Melden Sie sich bitte im Büro. Wenn Sie Hilfe brauchen, melden Sie sich ebenso!

Wir wünschen allen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Die Seniorenbörse ist vom 22.12.21 bis 07.01.22 geschlossen.

Die Münchner **SENIORENBÖRSE** wird gefördert und unterstützt von:

