Senioren INFO

Januar/Februar/März 2020

Senioren TREFF
Marianne Aschenbrenner

Eine Einrichtung der Marianne Aschenbrenner Stiftung
unter Trägerschaft des Lebenslust e.V.

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner
Ludwigstraße 73
82467 Garmisch-Partenkirchen

Beratungs- und Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag:
9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch: 9:00 - 16:00 Uhr
Freitag: 9:00 - 13:00 Uhr

Telefon: 08821-781052-5
Fax: 08821-781052-6
E-Mail: info@seniorentreff-gapa.de
www.seniorentreff-gapa.de

Impressum

Herausgeber:
Marianne Aschenbrenner Stiftung
unselbständige, nicht rechtsfähige Stiftung
des bürgerlichen Rechts
vertreten durch die
Lebenslust e. V.
Dompfaffstrasse 1
82467 Garmisch-Partenkirchen

Bildnachweis:
Titelbild: Ilse Falch, Kreativtreff
Innenteil: Marc Gilsdorf Fotografie;
shutterstock

Layoutgestaltung:
www.hanna-hanst-design.de

Herzlich Willkommen!

Christiane Frahm
Sozialwirtin B.A.,
Bankkauffrau

Iris Asenstorfer
Pflegepädagogin B.A.,
exam. Kranken-
schwester

Barbara Salfner,
Verwaltung
und Büro,
Bankkauffrau

Wir, das Team des Seniorentreffs Marianne Aschenbrenner, möchten Sie herzlich bei uns willkommen heißen!

Bei allen Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Aufgaben und Schwerpunkte

Begegnung und Veranstaltungen

Der Seniorentreff ist ein Ort der Offenheit, des Miteinanders und der Begegnung. Jeder hat die Möglichkeit, den Treff aktiv mitzugestalten und sich mit Ideen und Tatkraft beteiligen. Unser vielfältiges Angebot beinhaltet Sprachkurse, Handarbeit, kreatives Arbeiten, aber auch gemeinsames Spielen, sowie Kurse im Bereich Bewegung und Koordination. Außerdem bieten wir verschiedene kulturelle Veranstaltungen, Vorträge und Ausflüge an, so dass auch hier für Abwechslung gesorgt ist. Kommen Sie einfach vorbei zum gemeinsamen „Ratsch“ oder zum Kaffee und knüpfen Sie neue Kontakte.

Beratung

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen, Sorgen oder Probleme haben, bei deren Lösung Sie sich Unterstützung wünschen. Wir helfen Ihnen, diese Lösungen individuell zu entwickeln, gegebenenfalls vermitteln wir Sie auch an andere Fachdienste weiter. Unser Beratungsangebot ist kostenlos und wird selbstverständlich vertraulich behandelt. Beratungen finden in den Räumlichkeiten des Seniorentreffs statt, bei Bedarf auch bei Ihnen zuhause.

Information und Kooperation

Wir bieten Ihnen einen Überblick über Angebote und Veranstaltungen für Senioren vor Ort. Gerne nennen wir Ihnen Ansprechpartner oder helfen bei der Kontaktaufnahme. Desweiteren werden einige unserer Veranstaltungen und Kurse in Zusammenarbeit mit örtlichen Organisationen und unserem Träger angeboten. Diese Zusammenarbeit gewährleistet ein interessantes und abwechslungsreiches Programm.

Träger

Der Seniorentreff wird von der Marianne Aschenbrenner Stiftung finanziert und seit Februar 2016 vom „Lebenslust Garmisch-Partenkirchen e.V.“ getragen. Der Verein ist ein Netzwerk sozialer Dienstleister im Landkreis Garmisch-Partenkirchen. Es entstand im Jahr 2000 aus der Erkenntnis, dass viele Anbieter am sozialen Markt im Landkreis tätig sind. Ein Netzwerk soll die Angebote koordinieren und die Interessen bündeln, ohne die schützenswerten Eigeninteressen des jeweiligen Trägers zu beschneiden. Im Jahr 2011 wurde die Arbeitsgemeinschaft als gemeinnütziger Verein mit dem Namen „Lebenslust Garmisch-Partenkirchen e.V.“ in das Vereinsregister des Amtsgerichtes München eingetragen.

Der „Lebenslust Garmisch-Partenkirchen e.V.“ setzt sich aus acht Trägerverbänden zusammen. Dieses neue Miteinander bietet den Beteiligten eine Plattform zur Zusammenarbeit und Kooperation. Der Zusammenschluss ermöglicht umfassende, direkte und kompetente Angebote vor Ort. Wer sich an den „Lebenslust Garmisch-Partenkirchen e.V.“ wendet, bleibt in der Region. Alle Angebote und Dienstleistungen kommen aus dem Landkreis. Statt sich durchfragen zu müssen, bringt Sie der „Lebenslust Garmisch-Partenkirchen e.V.“ direkt ans Ziel. Mit einer Telefonnummer kommen Sie zu einer Vielzahl von Angeboten: 08821 752275

Partner im Netzwerk des „Lebenslust e. V.“ sind:

- Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
- Kinderklinik Garmisch-Partenkirchen
- Kinder-Jugend-Erwachsenenhilfe e.V.
- Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
- Diakonie in Garmisch-Partenkirchen e.V.
- Caritas-Zentrum
- BRK Kreisverband
- Rummelsberger Diakonie-Alten- und Pflegeheim Lenzheim/Villa Nova

Alle 6 Wochen:

Literaturforum
Für alle „Leseratten“, die sich mit Gleichgesinnten über das Gelesene austauschen möchten. Der jeweilige Roman/ Lesestoff wird vorher festgelegt und dann gemeinsam diskutiert.
Unter Anleitung von Rolf Neuhaus.
Konkrete Termine und weitere Informationen im Seniorentreff.

Programm Januar 2020

Samstag, 04.01.

Politikforum — 10:00 – 11:30 Uhr
Meinungsaustausch, Diskussion und gemeinsamer politischer Diskurs. Für alle politisch Interessierten.
Thema: Kommunalwahl 2020
zu Gast: Frau Edenhofer, BM-Kandidatin der Freien Wähler
Das Politikforum findet immer am 1. Samstag des Monats in den Räumlichkeiten des Seniorentreffs statt.
Unter Anleitung von Rolf Neuhaus

Montag, 06.01. – Hl. Drei Könige

Heute ist der Seniorentreff geschlossen!

Dienstag, 07.01. – Erster Tag nach unserer Winterpause

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 08.01.

Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit — 10:00 – 11:00 Uhr
Mit Heidi Ehrhardt (Gesundheitspädagogin)
Spende 3.-

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

NEU: „Über Gott und die Welt“ — 16:30 – 18:00 Uhr
Gespräche zum Themenfeld Religion, Glaube, Kirche, Weltanschauungsfragen.
Heutiges Thema: „Heilig Dreikönig/Epiphanias – was feiern wir da?“
Der Gesprächskreis findet 1x im Monat im Seniorentreff statt.
Mit Dr. Rolf Morhart (kath.) und Pfr. i.R. Jürgen Schwarz (ev.)

KegelTREFF — 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn, Zugspitzstr. 67, Garmisch- Partenkirchen.
Unkostenbeitrag: 2,- Euro

Selbsthilfegruppe Depression — 18:30 – ca. 19:30 Uhr
Ein offener Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige. Begegnung mit Anderen kann helfen!

Donnerstag, 09.01.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Neujahrsvortrag: Nimm´s leicht- bevor´s die anderen nehmen! — 18:30 – 20:30 Uhr
„Wie geht Humor?“ Ein Vortrag mit Anregungen zum Thema Humor und die feine Kunst, diesen richtig auszuleben. Anschließend gibt es Wein und Fingerfood.
Mit Mag. Thomas Huber (Humorexperte, Psychotherapeut und Coach) Die Veranstaltung findet im Kongresshaus Garmisch- Partenkirchen auf der Bühne U1 statt und ist für Ehrenamtliche kostenlos. Kosten für weitere Gäste (inkl. Verpflegung) 10,- Euro.
Anmeldung bis 07.01.2020 bei „Auf geht´s!“ unter 08821 908589 oder aufgehts@lebenslust-gap.de

Freitag, 10.01.

Progressive Muskelentspannung — 10:00 – 11:00 Uhr
Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann tiefe körperliche Entspannung erreicht werden. Dadurch werden oftmals Muskelverspannungen gelockert, körperliche Unruhe reduziert und Schmerzzustände verringert. Die Übungen finden im Sitzen statt.
Mit Iris Asenstorfer (geprüfte Kursleitung für Entspannungsverfahren)

Line Dance für Einsteiger — 16:00 – 17:00 Uhr
Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Samstag, 11.01.

Offene Sprechstunde – EUTB — 12:30 – 17:00 Uhr
Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das Thema Behinderung bzw. Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit Behinderung? Dann sind Sie in der kostenlosen offenen Sprechstunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung herzlich willkommen.
Frau Sattler freut sich auf Ihr Kommen!

Montag, 13.01.

Tanzen „im Sitzen“ — 10:15 – 11:15 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin), Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin), Spende: 3,- Euro

„Computerstammtisch“ — 18:00 – 20:00 Uhr
Monatlicher Austausch über Erfahrungen mit Computer und Internet.
Anmeldung über 08821 908589 oder aufgehts@lebenslust-gap.de.
Ort der Veranstaltung: Freiwilligenzentrum, Ludwigstraße 80, gegenüber Seniorentreff!
Für Ehrenamtliche kostenlos, ansonsten: 2,- Euro

Dienstag, 14.01.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 15.01.

Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit — 10:00 – 11:00 Uhr
Mit Heidi Ehrhardt (Gesundheitspädagogin)
Spende 3.-

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

Donnerstag, 16.01.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch-Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.

Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 17.01.

Seniorenplattform — 10:00 – 11:00 Uhr

Wir erklären Ihnen eine Seniorenplattform im Internet. Sie erhalten Tipps und Tricks wie Sie diese nutzen können.
Bringen Sie bitte Ihren Laptop und E-Mail-Adresse mit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
mit den Seniorentreffdamen

Besuch der Sonderausstellung im Werdenfelsmuseum — 10:00 – 12:00 Uhr

Unter dem Motto „Natur-Schönheiten“ widmen sich die Künstler der Schönheit der Natur in all ihren Facetten; klassische und zeitgenössische Interpretationen des Themas – umgesetzt in Malerei, Grafik, Fotografie und Skulptur.
Mit Anmeldung, Treffpunkt um 10:00 Uhr am Werdenfelsmuseum in der Ludwigstraße 47.
Eintritt 4,5 € inkl. Führung durch das gesamte Museum (ca. 1h)

Bayer. Blinden- und Sehbehinderten Bund — 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Austausch und Information
mit Paula Stärz

Montag, 20.01.

FrühstücksTREFF — 09:00 – 11:00 Uhr

veranstaltet durch den Seniorentreff Marianne Aschenbrenner,
gegen kleinen Unkostenbeitrag. Mit Voranmeldung!

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Dienstag, 21.01.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 22.01.

„Fit und mobil ins neue Jahr“ — 10:00 – 11:00 Uhr
Ein Zwicken hier und ein Stechen da, starten Sie mit *Jung* ins neue Jahr!
Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und kommen Sie vorbei frohen Mutes.
Mit Steffi Jung-Wirz (Malteser)

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

KegelTREFF — 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn, Zugspitzstr. 67, Garmisch- Partenkirchen.
Unkostenbeitrag: 2,- Euro

Donnerstag, 23.01.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 24.01.

Handy-, Tablet- und SmartphoneTREFF — 10:00 – 11:00 Uhr
Offene Fragerunde zum Thema für Jedermann.

Vortrag im SmartphoneTREFF — 11:00 – 12:00 Uhr
Thema: „Guten Morgen, Alexa!“ Mit dem Smartphone sprechen.
Mit Rainer Kraska.

Line Dance für Einsteiger — 16:00 – 17:00 Uhr
Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Samstag, 25.01.

Offene Sprechstunde – EUTB — 12:30 – 17:00 Uhr
Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das The-

ma Behinderung bzw. Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit Behinderung? Dann sind Sie in der kostenlosen offenen Sprechstunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung herzlich willkommen.
Frau Rösner freut sich auf Ihr Kommen!

Montag, 27.01.

Tanzen „im Sitzen“ — 10:15 – 11:15 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Dienstag, 28.01.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 29.01.

Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit — 10:00 – 11:00 Uhr
Mit Heidi Ehrhardt (Gesundheitspädagogin)
Spende 3.-

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

Donnerstag, 30.01.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung,
freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 31.01.

Filmvorführung über „Die Honigbiene“ — 10:00 – 11:30 Uhr
„Wenn die Bienen aussterben, sterben 4 Jahre später auch die Menschen aus“ – Albert Einstein. Ein bewegender Film über das Leben von Menschen und Bienen, um Fleiß und Gier, um Superorganismen und Schwarmintelligenz. Mit spektakulären Aufnahmen öffnet sich dabei der Blick auf eine neue Welt jenseits von Blüte und Honig, die man nicht so schnell vergessen wird.

Alle 6 Wochen:

Literaturforum
Für alle „Leseratten“, die sich mit Gleichgesinnten über das Gelesene austauschen möchten. Der jeweilige Roman/Lesestoff wird vorher festgelegt und dann gemeinsam diskutiert.
Unter Anleitung von Rolf Neuhaus.
Konkrete Termine und weitere Informationen im Seniorentreff.

Programm Februar 2020

Samstag, 01.02.

Politikforum — 10:00 – 11:30 Uhr
Meinungsaustausch, Diskussion und gemeinsamer politischer Diskurs. Für alle politisch Interessierten. Das jeweilige Thema erfahren Sie über unsere Aushänge im Treff.
Das Politikforum findet immer am 1. Samstag des Monats in den Räumlichkeiten des Seniorentreffs statt. Unter Anleitung von Rolf Neuhaus

Montag, 03.02.

Tanzen „im Sitzen“ — 10:15 – 11:15 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Dienstag, 04.02.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

CoDa – Anonyme Selbsthilfe-Gruppe — 19:45 – 21:15 Uhr
Die Selbsthilfe- Gruppe für Co- Abhängige arbeitet nach dem 12-Punkte-Programm und teilt Ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung, um gemeinsam zu genesen.

Mittwoch, 05.02.

Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit — 10:00 – 11:00 Uhr
Mit Heidi Ehrhardt (Gesundheitspädagogin)
Spende 3.-

Digitale Kommunikation für Ehrenamtliche — 09:00 – 16:30 Uhr
Fast alle haben ein Handy und daher ist es für ehrenamtliche Stellen wichtig, auch digitale Wege zu beschreiten. Und wie funktioniert das mit dem Datenschutz? Das Seminar bietet eine Austauschplattform.
Organisiert vom Freiwilligen-Zentrum „Auf geht´s!“, Ludwigstr. 80, 82467 GAP, gegenüber Seniorentreff. Max. 25 TeilnehmerInnen.
Anmeldung unter 08821 908589 (auch AB),
Veranstalter: Seniorenakademie Bayern, „Auf geht´s!“

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

„Über Gott und die Welt“ — 16:30 – 18:00 Uhr
Gespräche zum Themenfeld Religion, Glaube, Kirche, Weltanschauungsfragen. Der Gesprächskreis findet 1x im Monat im Seniorentreff statt.
Mit Dr. Rolf Morhart (kath.) und Pfr. i.R. Jürgen Schwarz (ev.)

KegelTREFF — 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn, Zugspitzstr. 67, Garmisch- Partenkirchen.
Unkostenbeitrag: 2,- Euro

Donnerstag, 06.02.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 07.02.

Vortrag: Reise durch den Pflegedschungel
10:00 – 11:30 Uhr

Pflegeantrag, Sturzprophylaxe, Finanzierungsmöglichkeiten, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Frage und Antworten rund um das Thema Pflege.
Mit Michael Matheis, deutsche Pflegeberatung

Seniorenplattform
12:00 – 13:00 Uhr

Wir erklären Ihnen eine Seniorenplattform im Internet. Sie erhalten Tipps und Tricks wie Sie diese nutzen können. Bringen Sie bitte Ihren Laptop und E-Mail-Adresse mit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
mit den Seniorentreffdamen

Line Dance für Einsteiger
16:00 – 17:00 Uhr

Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Samstag, 08.02.

Offene Sprechstunde – EUTB
12:30 – 17:00 Uhr

Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das Thema Behinderung bzw. Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit Behinderung? Dann sind Sie in der kostenlosen offenen Sprechstunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung herzlich willkommen.
Frau Sattler freut sich auf Ihr Kommen!

Montag, 10.02.

Tanzen „im Sitzen“
10:15 – 11:15 Uhr

Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination

und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Kommunal- Wahl – „Wie fülle ich meinen Wahlzettel korrekt aus?“ — 15:30 – 17:00 Uhr
In Bayern finden im März wieder Kommunalwahlen statt. Der Seniorenbeirat informiert Sie, wie Sie Ihren Wahlzettel korrekt ausfüllen.

„Computerstammtisch“ — 18:00 – 20:00 Uhr
Monatlicher Austausch über Erfahrungen mit Computer und Internet.
Anmeldung über 08821 908589 oder aufgehts@lebenslust-gap.de.
Ort der Veranstaltung: Freiwilligenzentrum, Ludwigstraße 80, gegenüber Seniorentreff!
Für Ehrenamtliche kostenlos,
ansonsten: 2,- Euro

Dienstag, 11.02.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 12.02.

QiGong — 10:00 – 11:00 Uhr
Eine Reise durch die chinesische Meditations- und Konzentrationsform zur Stärkung der Lebensenergie.
mit Klaus Pirker, staatl. Gepr. Univ. Sport Lw.

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

Selbsthilfegruppe Depression — 18:30 – ca. 19:30 Uhr
Ein offener Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige. Begegnung mit Anderen kann helfen!

Donnerstag, 13.02.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 14.02. – Valentinstag

Offener Treff — 09:00 – 13:00 Uhr

Montag, 17.02.

FrühstücksTREFF — 09:00 – 11:00 Uhr
veranstaltet durch den Seniorentreff Marianne Aschenbrenner,
gegen kleinen Unkostenbeitrag.
Bitte mit Voranmeldung!

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Steuerfragen im Seniorentreff — 15:30-17:00 Uhr
Die Zahl der steuerpflichtigen Rentner ist in den vergangenen Jahren gestiegen: Knapp ein Drittel der Altersrentner sind in Deutschland einkommenssteuerpflichtig.
Was beim Ausfüllen der Steuererklärung zu beachten ist, erklärt uns Hannes Zolk, Steuerberater

Dienstag, 18.02.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 19.02.

Yoga „auf dem Stuhl“ — 10:00 – 11:00 Uhr
mit Verena Bartelsheim (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

KegelTREFF — 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn,
Zugspitzstr. 67, Garmisch- Partenkirchen.
Unkostenbeitrag: 2,- Euro

Donnerstag, 20.02.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 **Uhr**
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung,
freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 21.02.

Seniorenplattform 10:00 – 11:00 Uhr

Wir erklären Ihnen eine Seniorenplattform im Internet. Sie erhalten Tipps und Tricks wie Sie diese nutzen können. Bringen Sie bitte Ihren Laptop und E-Mail-Adresse mit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
mit den Seniorentreffdamen

Bayer. Blinden- und Sehbehinderten Bund 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Austausch und Information
mit Paula Stärz

Samstag, 22.02.

Offene Sprechstunde – EUTB 12:30 – 17:00 Uhr

Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das Thema Behinderung bzw. Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit Behinderung? Dann sind Sie in der kostenlosen offenen Sprechstunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung herzlich willkommen.
Frau Rösner freut sich auf Ihr Kommen!

Montag, 24.02. – Rosenmontag

Tanzen „im Sitzen“ 10:15 – 11:15 Uhr

Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Rosenmontagsparty im Seniorentreff 13:30 – 16:00 Uhr

Wir feiern Fasching mit Musik und Tanz, das beste Kostüm bekommt einen kleinen Preis.

Dienstag, 25.02.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 26.02.

Yoga „auf dem Stuhl“ — 10:00 – 11:00 Uhr
mit Verena Bartelsheim (zertifizierte Yogalehrerin), Spende: 3,- Euro

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

Donnerstag, 27.02.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 28.02.

Handy-, Tablet- und SmartphoneTREFF — 10:00 – 11:00 Uhr
Offene Fragerunde zum Thema für Jedermann.

Vortrag im SmartphoneTREFF — 11:00 – 12:00 Uhr
Thema: „Bahn und Bus einfacher nutzen“ – Fahrpläne und Fahrkarten auf dem Smartphone.
Mit Rainer Kraska.

Line Dance für Einsteiger — 16:00 – 17:00 Uhr
Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Alle 6 Wochen:

Literaturforum
Für alle „Leseratten“, die sich mit Gleichgesinnten über das Gelesene austauschen möchten. Der jeweilige Roman/ Lesestoff wird vorher festgelegt und dann gemeinsam diskutiert.
Unter Anleitung von Rolf Neuhaus.
Konkrete Termine und weitere Informationen im Seniorentreff.

Programm März 2020

Montag, 02.03.

Tanzen „im Sitzen“ — 10:15 – 11:15 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin), Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin), Spende: 3,- Euro

Dienstag, 03.03.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

CoDa – Anonyme Selbsthilfe-Gruppe — 19:45 – 21:15 Uhr
Die Selbsthilfe- Gruppe für Co- Abhängige arbeitet nach dem 12-Punkte-Programm und teilt Ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung, um gemeinsam zu genesen.

Mittwoch, 04.03.

Yoga „auf dem Stuhl“ — 10:00 – 11:00 Uhr
mit Verena Bartelsheim (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

„Über Gott und die Welt“ — 16:30 – 18:00 Uhr
Gespräche zum Themenfeld Religion, Glaube, Kirche, Weltanschauungsfragen. Der Gesprächskreis findet 1x im Monat im Seniorentreff statt.
Mit Dr. Rolf Morhart (kath.) und Pfr. i.R. Jürgen Schwarz (ev.)

KegelTREFF — 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn, Zugspitzstr. 67, Garmisch- Partenkirchen.
Unkostenbeitrag: 2,- Euro

Auftaktveranstaltung – „Café Malta“ – Thema Demenz — 18:00 – 19:00 Uhr
Das „Café Malta“ ist ein Betreuungsangebot für Menschen mit beginnender Demenz.
Es findet wöchentlich ab dem 23.04.2020 statt.
Immer am Donnerstag zwischen 9-12 Uhr.
Ort: Dienststelle der Malteser, Burgstr. 15 in 82467 GAP

Donnerstag, 05.03.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 06.03.

Seniorenplattform 10:00 – 11:00 Uhr
Wir erklären Ihnen eine Seniorenplattform im Internet. Sie erhalten Tipps und Tricks wie Sie diese nutzen können. Bringen Sie bitte Ihren Laptop und E-Mail-Adresse mit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
mit den Seniorentreffdamen

Gedächtnistraining 11:30 – 12:30 Uhr
Fitness für die grauen Zellen. Mit spannenden Übungen für die Konzentration und Tipps & Trick für jeden Tag.
mit Christiane Frahm

Line Dance für Einsteiger 16:00 – 17:00 Uhr
Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Samstag, 07.03.

Politikforum 10:00 – 11:30 Uhr
Meinungsaustausch, Diskussion und gemeinsamer politischer Diskurs. Für alle politisch Interessierten. Das jeweilige Thema erfahren Sie über unsere Aushänge im Treff.

Das Politikforum findet immer am 1. Samstag des Monats in den Räumlichkeiten des Seniorentreffs statt. Unter Anleitung von Rolf Neuhaus

Montag, 09.03.

Tanzen „im Sitzen“ — 10:15 – 11:15 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Achtsames Essen als österliches Fasten — 15:30 -17:30 Uhr
Fasten heißt freiwillig auf etwas zu verzichten. Verzichten wir beim Essen mal auf Hektik und Ablenkung. Beim achtsamen Essen wird die eigentliche Bedeutung des Lebensmittels – nämlich Leben zu vermitteln – spürbar. Ich kann erfahren, was mir beim Essen wirklich wichtig ist und das Essen wieder genießen. Ein interaktiver Nachmittag mit Genussproben.
Spende erbeten (inkl. Lebensmittel) 4 €

Dienstag, 10.03.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz

begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 11.03.

Yoga „auf dem Stuhl“ — 10:00 – 11:00 Uhr
mit Verena Bartelsheim (zertifizierte Yogalehrerin), Spende: 3,- Euro

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

Selbsthilfegruppe Depression — 18:30 – ca. 19:30 Uhr
Ein offener Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige. Begegnung mit Anderen kann helfen!

Donnerstag, 12.03.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 13.03.

Film-Matinee im Seniorentreff

10:00 – 11:00 Uhr

Wir sehen uns gemeinsam einen preisgekrönten Kurzfilm (34 Min.) an, der sich mit einem Schulspeisungsprojekt für Kinder in der Dritten Welt auseinandersetzt. Anschließend besteht die Möglichkeit der Diskussion.
Englisch mit deutschen Untertiteln.

Line Dance für Einsteiger

16:00 – 17:00 Uhr

Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Samstag, 14.03.

Offene Sprechstunde – EUTB

12:30 – 17:00 Uhr

Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das Thema Behinderung bzw. Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit Behinderung? Dann sind Sie in der kostenlosen offenen Sprechstunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung herzlich willkommen.
Frau Rösner freut sich auf Ihr Kommen!

Sonntag, 15.03.

Theaterbesuch: „Eine Bank in der Sonne“

ab 16:00 Uhr

Die Komödie widmet sich geistreich den sonnigen Tagen im Herbst des Lebens. Eine Bank im Park einer Seniorenresidenz ist für den Verlauf eines Jahres Schauplatz einer amüsanten, berührenden Geschichte von Liebe und Verdruss, von Freundschaft und Hoffnung im Alter. Der schlampige Burt und der stets im Zwirn gekleidete Harold kennen sich schon lange, und wie so oft im Leben

herrscht zwischen den beiden nicht nur eitel Sonnenschein. Mit der lebenslustigen Adrienne kommt frischer Wind in die Monotonie des Heimalltags. Die kapriziöse Lady wickelt mit ihrem Charme und Temperament gleich beide Bank-Genossen um den Finger. Ein Tummelplatz für drei Ausnahmekomödianten mit viel Witz und Humor.
Tickets gibt's im Seniorentreff für 12,00 EUR,
Veranstaltungsort: Kleines Theater am Richard-Strauss-Platz

Montag, 16.03.

St. Patricks Day Woche

Wir besuchen in der St. Patricks Day Woche den Irish Pub in Partenkirchen. Wir singen irische Lieder bei leckerem Bier.
Nähere Informationen folgen.

FrühstücksTREFF — 09:00 – 11:00 Uhr
veranstaltet durch den Seniorentreff Marianne Aschenbrenner,
gegen kleinen Unkostenbeitrag.
Bitte mit Voranmeldung!

Offener Treff — 13:00 – 16:00 Uhr

Dienstag, 17.03.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 18.03.

Yoga „auf dem Stuhl“ — 10:00 – 11:00 Uhr
mit Verena Bartelsheim (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

KegelTREFF — 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn, Zugspitzstr. 67, Garmisch- Partenkirchen.
Unkostenbeitrag: 2,- Euro

Donnerstag, 19.03.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen — 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu- Masseurin, tiefste Entspannung).

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 20.03.

Handy-, Tablet- und SmartphoneTREFF — 10:00 – 12:00 Uhr
Offene Fragerunde zum Thema für Jedermann.

Vortrag im SmartphoneTREFF — 11:00 – 12:00 Uhr
Thema: „Das richtige Hotel für mich im Internet finden."
Mit Rainer Kraska.

Bayer. Blinden- und Sehbehinderten Bund — 15:00 – 17:00 Uhr
Offener Austausch und Information
mit Paula Stärz

Bilderausstellung – „Silver Art"
vom 23.03. – 03.04.2020
Auf Initiative des Seniorenbeirats findet vom 23.03. - 03.04.2020 im Foyer der Kreissparkasse Garmisch, Bahnhofstraße 40, eine Bilderausstellung der Kreativgruppe des Seniorentreff Marianne Aschenbrenner statt.
Künstlerische Gestaltung der Ausstellung: Bettina Hobel und Hubert Bader
Die Bilder können erworben werden.

Montag, 23.03.

Tanzen „im Sitzen" — 10:30 – 11:30 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Dienstag, 24.03.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Mittwoch, 25.03.

Yoga „auf dem Stuhl“ — 10:00 – 11:00 Uhr
mit Verena Bartelsheim (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

SpieleTREFF — 13:00 – 16:00 Uhr
Karten-, Brett- und andere Spiele,
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“
moderiert durch Beate Hübner

Donnerstag, 26.03.

Sprachcafé – italienisch — 09:30 – 10:45 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

Sprachcafé – französisch — 11:00 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene,
mit Anleitung

KreativTREFF 13:00 – 16:00 Uhr
Malen, Zeichnen und Basteln in geselliger Runde.

Meditation in Garmisch- Partenkirchen 17:00 – 19:00 Uhr
Meditationstechniken aus aller Welt für Interessierte jeden Alters als Weg in die Stille.
Mit Nityapriya Gangnus (Meditationsbegleiterin, Shiatsu-Masseurin, tiefste Entspannung).
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, freiwillige Spende erbeten.

Freitag, 27.03.

Seniorenplattform 09:30 – 10:30 Uhr
Wir erklären Ihnen eine Seniorenplattform im Internet. Sie erhalten Tipps und Tricks wie Sie diese nutzen können. Bringen Sie bitte Ihren Laptop und E-Mail-Adresse mit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
mit den Seniorentreffdamen

Führung durch Partenkirchen 11:00 Uhr
Treffpunkt: Seniorentreff, gegen Spende
Mit Angelika von Reitzenstein

Line Dance für Einsteiger 16:00 – 17:00 Uhr
Tanzen ohne Partner, für diejenigen, die Spaß an Bewegung, Tanz und Musik haben.
Mit Christine Dill. Der Kurs ist kostenlos, freiwillige Spenden sind möglich.

Samstag, 28.03.

Offene Sprechstunde – EUTB 12:30 – 17:00 Uhr
Haben Sie Fragen und Anliegen rund um das Thema Behinderung bzw. Möglichkeiten der Unterstützung für Menschen mit Behinderung? Dann sind Sie in der kostenlosen offenen Sprech-

stunde der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung herzlich willkommen.
Frau Sattler freut sich auf Ihr Kommen!

Montag, 30.03.

Tanzen „im Sitzen“ — 10:30 – 11:30 Uhr
Regelmäßige Bewegung in fröhlicher Gemeinschaft fördert Konzentration und Koordination und bringt Freude und Frohsinn.
mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin),
Spende: 2,- Euro

Yoga „auf dem Stuhl“ — 14:00 – 15:00 Uhr
mit Sandra Trapp (zertifizierte Yogalehrerin),
Spende: 3,- Euro

Dienstag, 31.03.

Sprachcafé – englisch — 09:30 – 10:30 Uhr
mit Anleitung

English Conversation — 10:45 – 12:00 Uhr
Konversation für Fortgeschrittene
mit Peter Huggins

HandarbeitsTREFF — 14:00 – 16:00 Uhr
Alles was das handarbeitstechnische Herz begehrt: Stricken, Nähen, Häkeln, Flick- und Ausbesserungsarbeiten mit Gleichgesinnten.
Hilfe bei Näharbeiten gegen Spende.

Vorschau:

Anfang April

Besuch der Osterausstellung im Aschenbrenner Museum

Donnerstag, am 23.04., 28.05. und 18.06., 19:00-20:15 Uhr

„Wie wollen wir alt werden? Wohn- und Lebensformen im Alter“

Vortragsreihe zu folgenden Themen:

- Wohnen daheim mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes
- Wohnen in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft
- Wohnen in häuslicher Gemeinschaft („24-h-Betreuung“)
- Alternative Wohnformen (Wohnen auf dem Bauernhof, Wohnen gegen Hilfe…)

Im Frühjahr, Dienstags ab 18:30/19:00 Uhr

Aqua-Jogging oder Aqua-Gymnastik

Bewegung im Wasser ist ein Sport für Jedermann und bringt viele Vorteile mit sich. Sofern Sie Interesse haben, können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen. Es wird ein Kurs werden, der achtmal stattfinden wird. Die Termine werden noch bekannt gegeben.
mit Iris Kleißl

Besucher des Seniorentreffs erklären sich damit einverstanden, dass Fotos und Videos von Ausflügen, Veranstaltungen und sonstigen Aktivitäten gespeichert werden und eventuell veröffentlich werden können.

Gut zu Wissen

Seniorenreferentin des Marktes Garmisch-Partenkirchen:

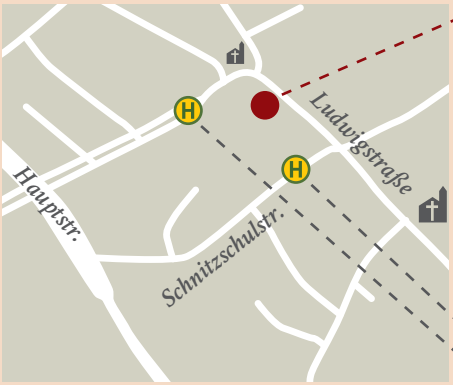
Ursel Kössel
Tel. 08821-72637, E-Mail: urselkoessel@yahoo.de

Seniorenbeauftragte des Landkreises:

Daniela Bittner
08821-751-292, E-Mail: Seniorenbeauftragte@lra-gap.de

Wir freuen uns über Spenden:
Lebenslust e.V.
VWZ: Spende Seniorentreff
IBAN: DE21 7035 0000 0011 1581 93
BIC: BYLADEM1GAP

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner



Ludwigstraße 73
82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel.: 08821-78 10 52-5
info@seniorentreff-gapa.de
www.seniorentreff-gapa.de

Die Einrichtung ist barrierefrei zugänglich.

Sie erreichen uns bequem mit dem Bus:
- Historische Ludwigstraße: Linie 1/2
- Sebastianskirche: Linien 1/2 und 3/4

Senioren TREFF Marianne Aschenbrenner

Find us on Facebook

Eine Einrichtung der Marianne Aschenbrenner Stiftung
unter Trägerschaft des Lebenslust e.V.