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

**Liebe Ismaningerinnen und Ismaninger,**

bei der **Langen Nacht der Demokratie** in Ismaning hat der Hillebrandhof heute, **Freitag, 2. Oktober**, von **17:00 – 21:00 Uhr** geöffnet. Unser buntes Programm bietet für alle etwas: im Untergeschoss haben Gwandhaus und ReparaturCafè (statt Kaffee und Kuchen gibt es Herzhaftes) geöffnet und lädt ein kleiner Nachtflohmarkt zum Stöbern, im Erdgeschoß kommen Sie bei Gesellschaftsspielen und Schach mit anderen Menschen ins Gespräch, finden Sie den Stand mit fair gehandelten Waren, von 18:00 – 19:00 Uhr lädt Chorisma zum gemeinsamen Singen ein. Zur Stärkung gibt es Fingerfood

Unter dem Motto **Natur und Kultur** fahren wir am **Freitag, 9. Oktober**, mit der S- Bahn nach Kottgeisering. Von dort machen wir eine ca. 10, 6 km lange Wanderung zum Naturbeobachtungsturm am Ampermoos. Bei Föhnlage sind die Berge vom östlich gelegenen Breitenstein über den Wendelstein im Mangfallgebirge bis zum Grünten, dem „Wächter des Allgäus“, zu sehen. Insgesamt sind ca. 60 m Höhenunterschied zu überwinden. Treffpunkt ist um **9:00 Uhr** am S-Bahnhof. Bitte denken Sie an geeignete Kleidung und feste Schuhe, Sonnen- und Nässeschutz sowie ein kleines Getränk. Eine Einkehr ist geplant.

Mitarbeitende der Firma Morgenstern IT Solution engagieren sich im Hillebrandhof. Sie unterstützen Sie gerne nach dem Motto „Sicher& selbstständig in der digitalen Welt“ in der **Digitalen Sprechstunde, Freitag, 9. Oktober**, **14:00 – 16:00 Uhr** bei Fragen zu Handy, Tablet, Internetnutzung und E- Mail in Einzelsprechzeiten à 30 Minuten. Eine Anmeldung ist erforderlich.

In der **Erzählrunde, Montag,12. Oktober, 10.00 – 12:00 Uhr,** möchten Anke von Leutsch und Doris Krinninger vom Gemeindearchiv sich gerne mit Ihnen über das Thema Sport oder Leibesübungen, wie es früher so schön hieß, unterhalten. Vor gut 100 Jahren besuchten die Ismaninger Lehrer Turnlehrkurse um die Knaben und Mädchen zu unterrichten. Im Mädchenschulhaus entstand in einem leerstehenden Zimmer ein mit wenigen Geräten ausgestatteter Turnraum. Der TSV beteiligte sich an der Ausstattung und sicherte sich somit den Abendsport. Schwimmen lernte man in der Isar oder im Gemeindeweiher. Waren Sie vielleicht bei den Volksmärschen durch die Isarauen oder bei der Trimm-Dich-Bewegung in den 1970er Jahren dabei? Sicherlich gibt es von den vielen Aktivitäten der nicht wegzudenkenden Ismaninger Sportvereinen viel zu berichten. Erinnern Sie sich an Ihr erstes Radl? Erzählen Sie uns aus von Ihren Erinnerungen oder der Ihrer Eltern. Gibt es vielleicht noch den einen oder anderen Schnappschuss dazu?

Mit dem Motto „Alles, was Zeit hat, hat etwas zu erzählen. Alles, was erlebt wurde, macht einzigartig.“ startet unser neuer **Aquarell - Malkurs** am **Montag, 12. Oktober, 14:00 – 16:00 Uhr**. In diesem Malkurs wird Lebens-erfahrung zu Farbe, Form und persönlicher Kunst. Mit Freude, Anleitung und ohne Vorkenntnisse entsteht Schritt für Schritt das eigene Kunstwerk mit Aquarellfarben. Dabei zählt nicht Perfektion, sondern die Freude daran, etwas ganz Eigenes zu schaffen. Kursleitung: Vicky Heinzl, Grafikerin, Malerin, Raum: Kreativraum/ UG, Kosten: 40,- € zzgl. 5,- € Materialkosten für 5 Termine, eine Anmeldung ist erforderlich.

Eine ideale Gelegenheit mit anderen ins Gespräch zu kommen ist der **Frühschoppen in Fischerhäuser**. Am **Donnerstag, 15. Oktober, 10:00 – 11:30 Uhr** treffen wir uns wieder zum gemütlichen Frühschoppen im Vereinsheim des SC Grüne Heide. Dabei unterhalten wir uns bei Weißwurst & Co., lassen es uns gut gehen und haben dabei auch die Gelegenheit, immer wieder mal neue Menschen kennen zu lernen. Damit auch Spätaufsteher in den Genuss von Weißwurst und Brezn und darüber ins Gespräch kommen, gibt es von **12:00 – 13:00 Uhr** ein **Weißwurstessen im Hillebrandhof**. Bei Bedarf ist für beides ein Fahrdienst möglich. Bitte melden Sie sich unbedingt bis 8. Oktober an.

Die **Schulungsreihe Sicher & selbstständig in der digitalen Welt** vermittelt Informationen zu SMS/ iMessage, WhatsApp; Kamera, Fotogalerie und Internetnutzung mit dem Smartphone/ iPhone. Am **Freitag, 23. Oktober, 14:00 – 15:00 Uhr (**Android/ Smartphone) **und 15:00 – 16:00 Uhr**, (iPhone) geht es los mit Handy - Grundlagen : Funktionen, Einstellungen usw. Alles wird in ruhigem Tempo und verständlich erklärt – und natürlich sind Fragen jederzeit herzlich willkommen! Die Teilnahme kostet pro Termin 4,-€, Anmeldung ist erforderlich - Teilnehmerbegrenzung auf 7 Personen pro Stunde. Bitte mitbringen: Ihr Handy, ggf. Ladekabel.

In der Lesung „**Noch'n Gedicht! - Heinz Erhardt zum Schmunzeln, Lachen und Nachdenken**“, **Montag, 19. Oktober, 14:00 – 16:00 Uhr** erleben Sie eine Stunde voller Wortwitz, feiner Ironie und überraschenden Gedanken aus ausgewählten Werken von Heinz Erhardt. Der Fokus liegt auf seinen humoristischen Texten, aber auch manche seiner kritischen Texte bekommen Raum. Die Lesung dauert etwa eine Stunde. Im Anschluss können wir uns miteinander darüber unterhalten.

Rollator und Tanzen? Dies widerspricht sich nicht! Zu Musik fallen viele Bewegungen leichter und die Beweglichkeit, Kondition und Kräftigung der Muskeln geschieht fast nebenbei. Probieren Sie dies doch einmal beim **Tanz am Rollator, freitags, 13:00 – 14.00 Uhr**, aus. Dabei werden Sie auch im Umgang mit dem Rollator immer selbstsicherer und verbessern Ihre Körperhaltung. Für den Fahrdienst bitte anmelden. Wer möchte, kann sich vorher beim **Gemeinsamen Mittagessen (12.00 Uhr)** stärken. Dafür bitte anmelden!

Tanzen macht viel Spaß – das können Sie auch beim **Dancing, freitags, 15:00 – 16:00 Uhr** erleben. Sie lernen dabei verschiedene Tänze mit einfachen Schrittkombinationen kennen. Die Tänze sind nicht schwierig

zu erlernen, trainieren aber doch Körper und Geist. Lassen Sie sich überraschen und von der beschwingten Musik mitreißen. Ab 14:30 Uhr stärken wir uns vorher bei Kaffee und Kuchen.

**Übersicht**

| | |
|---|---|
| **Fr. 2.10.**<br>ab 17:00 Uhr Buntes Programm zur langen Nacht der Demokratie im Hillebrandhof<br>ab 14:30 an sieben Standorten in Ismaning | |
| **Mo. 5.10.**<br>12:00 Uhr Gem. Mittagessen<br>17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik | |
| **Di. 6.10.**<br>10:00 Uhr Taiji – Qigong<br>12:00 Uhr Einfaches Essen | <br>13:30 Uhr Spieletreff<br>17:30 Uhr Bauch Beine Po |
| **Mi. 7,10.**<br>10:00 Uhr Funktionelle Gymnastik<br>10:30 Uhr Geselliges Singen<br>11:00 Uhr Pilates | <br>12:00 Uhr Gem. Mittagessen<br>13:30 Uhr Strickstüberl<br>14:00 Uhr Kegelrunde, Info: Tel. 089 96 96 36<br>14:00 Uhr Spielenachmittag |
| **Do. 8.10.**<br>09:30 Uhr Töpferwerkstatt<br>10:00 Uhr Qigong<br>11:00 Uhr Gedächtnistraining<br>11:15 Uhr Qigong | <br>12:00 Uhr Einfaches Essen<br>15:30 Uhr Rücken fit<br>16:30 Uhr Yogilates<br>18:00 Uhr Salsa Fitness |
| **Fr. 9.10.**<br>09:00 Uhr Natur und Kultur:<br>Kottgeisering – Ampermoos<br>09:15 Geselliges Musizieren<br>10:00 Uhr Yoga<br>12:00 Uhr Gem. Mittagessen | <br>13:00 Uhr Tanz am Rollator<br>14:00 Uhr Digitale Sprechstunde<br>15:00 Uhr Dancing<br>16:00 Uhr Line Dance |

**Vorschau**

**Mo. 12.10.**
10:00 Uhr Erzählrunde: Sport
14:00 Uhr Aquarell - Malkurs
**Mo. 19.10.**
14:00 Uhr Noch'n Gedicht! Heinz Erhardt zum Schmunzeln, Lachen und Nachdenken - Lesung
**Mi. 21.10.**
11:00 Uhr Quizstunde
**Fr. 23.10.**
10:30 Uhr Besuch Kindergarten am Eisweiher
14:00 Uhr Digitale Schulung Grundlagen: Android
15:00 Uhr Digitale Schulung Grundlagen: iPhone

Nähere Informationen und Anmeldung zu den Veranstaltungen erhalten Sie unter Tel: **089 96 99 82 73** oder **hillebrandhof@ismaning.de.**

Wir wünschen Ihnen eine gute Woche

Ihr Hillebrandhof – Team

**Allgemeine Information:**

- Unsere **Bürozeit** ist **Mo. – Fr. 9:30** – **12:00 Uhr** sowie **Mi. 13:00** – **15:30 Uhr**. Außerhalb dieser Zeiten sind Terminvereinbarungen möglich.
- **Offene Sprechzeit** mobile Seniorenberatung: **Mi. 14:00 – 16:00 Uhr**, **Fr. 10:00 – 12:00 Uhr** im Hillebrandhof**; 3. Donnerstag i. Monat 11:30 – 13:00 Uhr** im Vereinsheim SC Grüne Heide, Fischerhäuser
- Für **Beratungsgespräche** vereinbaren Sie bitte unter Tel. 089 96 99 82 73 oder 089 960 900 220 einen **Termin.**
- **Fun2go/ Rikscha:** Information und Ausleihe Tel. 96 99 82 73 oder hillebrandhof@ismaning.de
- Nähere Informationen zu den Veranstaltungen im Hillebrandhof erhalten Sie im aktuellen Seniorenprogramm. Sie finden das Programm auch unter www.ismaning.de/senioren

Hillebrandhof (Aschheimer Str. 2)

- Psycho – Soziale- Beratung: Frau Hunklinger, Frau Steurer, Tel. 089 96 99 82 73, hillebrandhof@ismaning.de
- Mobile Seniorenberatung: Frau Winderl, Tel. 089 960 900 220, mwinderl@ismaning.de
- Seniorenbeauftragte: Frau Steurer, Tel. 089 96 99 82 73, seniorenbeauftragte@ismaning.de
- Alzheimer Gesellschaft München Land: Frau Breckerbohm, Tel. 089 6605 9222, clara.breckerbohm@aglm.de
- Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDI): Sprechstunde mittwochs, Zeit n. VB., Frau Seemüller, Tel. 93 20 03
- Beratungssprechstunde AWO Betreuungsverein, 1x. Do. i. Monat, 13:00 – 16:00 Uhr, Info und Anmeldung: Melanie Prautsch, Tel. 0174 17 90 420 oder melanie.prautsch@awo-kvmucl.de
- Sprechstunde für Menschen mit Einschränkungen, EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung), 2. Mi. i. Monat, 9:30 -11:30 Uhr Info und Anmeldung: Tel. 089 4133 9801 (AB) oder info@eutb.bayciv.de

Seniorenwohnanlage (Eingang Bahnhofplatz 11)

- Hospizkreis Ismaning, Mi. 15.00 – 17.00 Uhr, Tel. 089 28 70 07 94