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

Liebe Ismaningerinnen und Ismaninger,

die **Digitale Sprechstunde, Mittwoch, 25. November, 9:30- 11:30 Uhr** bietet Ihnen Kommunikationsunterstützung beim Handy. Reservieren Sie sich eine Einzelsprechzeit zu Ihren Fragen zu Smartphone, Tablet, E- Mail und Internet. Die Sprechstunde ist ein Angebot der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabe Beratung (EUTB) in Ismaning und für Sie kostenfrei.
.Zum **Lesetreff** in der Gemeindebibliothek Ismaning sind Sie am **Dienstag, 1. Dezember 10.30 – 11.30 Uhr** herzlich eingeladen. In gemütlicher Runde – wer möchte auch mit Tee oder Kaffee - werden Kurzgeschichten, Gedichte, Auszüge aus Romanen etc. vorgelesen. Sie können dabei einfach das Vorlesen genießen. Für das bessere Hören steht eine Übertragung mit Kopfhörern zur Verfügung. Die Bibliothek ist Barrierefrei zugänglich.
Digitale Angebote können den Alltag bereichern und erleichtern, sie können Menschen verbinden und neue Möglichkeiten der sozialen und gesellschaftlichen Teilhabe eröffnen. **Dabei sein! Online im Alter!** bedeutet, digitale Angebote sicher, kompetent und selbstbestimmt nutzen zu können. In den Veranstaltungen der **Digitalen Engel** werden diese Möglichkeiten – je nach Thema - vorgestellt. Die Angebote richten sich an interessierte ältere Menschen und zeigen anhand praktischer Beispiele, wie Online-Dienste funktionieren und sicher genutzt werden können. Ihre Fragen sind ausdrücklich willkommen. Die Digitalen Engel sind ein vom **Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend** (BMBFSFJ) gefördertes Projekt, das sich bundesweit an ältere Menschen, die ihre digitalen Kompetenzen stärken möchten, wendet. Wir freuen uns sehr, dass die Digitalen Engel am **Donnerstag, 3. Dezember**, zu uns nach Ismaning kommen und Informationen gleich zu zwei Themen anbieten, die unsere Angebote zur digitalen Sicherheit ergänzen:
14:00 – 15:15 Uhr Digitaler Nachlass - was passiert mit meinen Daten? Sie haben ein E-Mail-Konto und tauschen sich gern in sozialen Netzwerken aus? Im Laufe unseres Lebens hinterlassen wir Spuren – auch im Internet. Diese verschwinden nicht einfach, selbst wenn wir das Angebot nicht mehr nutzen. Kümmern Sie sich bereits jetzt darum, was mit Ihren Daten im Internet passieren soll. Was das genau beinhaltet, beleuchten wir in diesem Vortrag.
15:30 – 17:00 Uhr Desinformation, Falschnachrichten und Filterblasen: Sie möchten wissen, was sogenannte „Fake News“ sind, wie sie verbreitet werden und wie Sie sie entlarven können? Wann werden falsche Nachrichten problematisch und wie erkennen Sie, ob Informationen wahr oder falsch sind? Mit welchen Mitteln Sie falsche Nachrichten erkennen, erklären wir in unserem Vortrag. Kommen Sie zu unserem Faktencheck und machen Sie sich fit gegen Desinformation. Eine Anmeldung zu beiden Vorträgen ist bis Donnerstag, 26. November erforderlich.
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, 4. Dezember**, **14:00 – 16:00 Uhr** bei Fragen zu Handy, Tablet, Internetnutzung und E- Mail in Einzelsprechzeiten à 30 Minuten. Eine Anmeldung ist erforderlich

Übersicht

Mo. 23.11. 09:00 Uhr Gymnastik 10:00 Uhr Gymnastik 11:00 Uhr Gymnastik	 12:00 Uhr Gem. Mittagessen 16:00 Uhr Aquarell - Malkurs 17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik
Di. 24.11. 10:00 Uhr Taiji – Qigong 12:00 Uhr Einfaches Essen 13:30 Uhr Spieletreff	 17:30 Bauch Beine Po
Mi. 25.11. 09:00 Uhr Gymnastik 09:00 Uhr Digitale Sprechstunde 10:00 Uhr Funktionelle Gymnastik 10:30 Uhr Geselliges Singen 11:00 Uhr Pilates	 12:00 Uhr Gem. Mittagessen 13:30 Uhr Strickstüberl 14:00 Uhr Kegelrunde, Info: Tel. 089 96 96 36 KuchenTratsch **entfällt**
Do. 26.11. 09:00 Uhr Gymnastik 09:30 Uhr Töpferwerkstatt 10:00 Uhr Qigong Einfaches Essen **entfällt**	 11:15 Uhr Qigong 15:30 Uhr Rückenfit 16:30 Uhr Yogilates 18:00 Uhr Salsa Fitness
Fr. 27.11.	

09:15 Uhr Geselliges Musizieren 10:00 Uhr Yoga	Gem. Mittagessen entfällt 14:00 Uhr Adventsfeier
28.11. 14:00 Uhr – 17:00 Uhr ReparaturCafé	

Vorschau

Di. 1.12.
10:30 Uhr Lesetreff (Gemeindebibliothek)
Do. 3.12.
14:00 Uhr Digitaler Nachlass – was passiert mit meinen Daten? Vortrag
15:30 Uhr Desinformation, Falschnachrichten und Filterblasen Vortrag
Fr. 4.12.
14:00 Uhr Digitale Sprechstunde
Mi. 9.12.
10:30 Uhr Adventlicher Besuch vom Kindergarten Geroldstr.

Achtung:
Vom Montag, 23. November bis Donnerstag, 26. November finden im Hillebrandhof Baumaßnahmen zur Verbesserung der Akustik statt. Daher kommt es zu Einschränkungen im Betrieb. Am **Mittwoch, 25.11. entfällt** daher um **14:00 Uhr** der **KuchenTratsch** und am Donnerstag, 26.11. das **Einfache Essen**. Am Freitag, 27. November gibt es kein Mittagessen wegen der Adventsfeier am Nachmittag.

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