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

**Liebe Ismaningerinnen und Ismaninger,**

die **Digitale Sprechstunde, Mittwoch, 28. Oktober, 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 **Bingo Nachmittag** lädt Sie am **Freitag, 6. November, 14:00 – 16:00 Uhr**, Ismaning bleibt bunt e.V. zu einem geselligen Nachmittag mit Bingo und anderen Gesellschaftsspielen herzlich ein. Der Nachmittag ist für alle Altersgruppen gedacht. Kommen Sie einfach vorbei!
In Deutschland leben ca. 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Auch Sie haben vermutlich Kontakt zu Betroffenen – in der Familie, im Verwandten- und Freundeskreis, in der Arbeit oder im Verein. Vielleicht begegnen Sie anderen Menschen, die sich seltsam verhalten. Meist haben Sie dann Betroffene vor sich, die nun hilflos zurückbleiben. Auf die Frage **Demenz – was ist das?** gibt Ihnen der **Kompaktkurs Demenz –, Dienstag, 17. November, 17:00 – 19:00 Uhr**, Antworten sowie Handwerkszeug an die Hand, mit dem Sie Anzeichen von Demenz erkennen können, wissen, wie man mit diesem Personenkreis umgeht und vor allem: wohin Sie sich mit dem Hinweis zur weiteren Unterstützung wenden können. Anmeldung bis 10. November erforderlich**.**
Tauchen Sie im **Aquarellmalkurs, montags, 16:00 – 18:00 Uhr**, ein in die Welt der Aquarellfarben, gönnen sich eine kreative Auszeit am Nachmittag und lassen sich von der Freude am Ausprobieren mitreißen. Sie werden in kreativer, lockerer Stimmung in die Grundlagen der Aquarellmalerei eingeführt. Viele Übungen und praktische Beispiele helfen Ihnen zu verstehen, wie Sie ansprechende Aquarellbilder in Ihrem eigenen Stil malen können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es zählt nicht Perfektion, sondern die Freude daran, etwas ganz Eigenes zu schaffen. Material wird gestellt, kann aber auch falls vorhanden mitgebracht werden. Leitung: Vicky Heinz, Graphikerin, Malerin, Kosten: 40,- € zzgl. 5,- € Materialkosten für 5 Termine, Anmeldung erforderlich.
Sie haben mal ein Instrument gelernt und möchten einfach mit anderen musizieren? Sie singen gerne?
Zum **Geselligen Musizieren, freitags, 9:15 – 10:15 Uhr**, bringen Sie Ihr Instrument mit, spielen unter Anleitung von Markus Walter Lieder aus den Bereichen Pop, Schlager oder Volksmusik und genießen das gemeinsame Musizieren. Dabei steht der Spaß am Musik machen im Vordergrund. Probieren Sie es doch einfach einmal aus! Anmeldung bei der Musikschule Ismaning, Tel. 089 37063562-00 oder info@musikschule-ismaning.de.
Für das **Gesellige Singen, mittwochs, 10:30 -11:30 Uhr** in der Musikschule, Mühlenstr. 15, 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. Für den Fahrdienst melden Sie sich bitte unter Tel. 96 99 82 73 an, für das Gesellige Singen bei der Musikschule Ismaning, Tel. 089 37063562-00 oder info@musikschule-ismaning.de.
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 sowie verbessern Ihre Körperhaltung. Zwischendurch wird auch im Sitzen getanzt. Für den Fahrdienst bitte anmelden. Wer möchte, kann sich im vorher beim **Gemeinsamen Mittagessen (12.00 Uhr)** stärken.

**Übersicht**

| | |
|---|---|
| **Mo. 26.10.**<br>09:00 Uhr Gymnastik<br>10:00 Uhr Gymnastik<br>11.00 Uhr Gymnastik | <br>12:00 Uhr Gem. Mittagessen<br>16:00 Uhr Aquarell - Malkurs<br>17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik |
| **Di. 27.10.**<br>10:00 Uhr Taiji – Qigong<br>12:00 Uhr Einfaches Essen | <br>13:30 Uhr Spieletreff<br>17:30 Bauch Beine Po |
| **Mi. 28.10.**<br>09:00 Uhr Gymnastik<br>09:30 Uhr Digitale Sprechstunde<br>10:00 Uhr Funktionelle Gymnastik | <br>12:00 Uhr Gem. Mittagessen<br>13:30 Uhr Strickstüberl<br>14:00 Uhr Kegelrunde, Info: Tel. 089 96 96 36 |

| | |
|---|---|
| 10:30 Uhr Geselliges Singen<br>11:00 Uhr Pilates | 14:00 Uhr KuchenTratsch |
| **Do. 29.10.**<br>09:00 Uhr Gymnastik<br>09:30 Uhr Töpferwerkstatt<br>11:00 Uhr Gedächtnistraining | <br>12:00 Uhr Einfaches Essen<br>15:30 Uhr Rücken fit<br>16:30 Uhr Yogilates<br>18:00 Uhr Salsa Fitness |
| **Fr. 30.10.**<br>09:15 Uhr Geselliges Musizieren<br>10:00 Uhr Yoga<br>12:00 Uhr Gem. Mittagessen | <br>13:00 Uhr Tanz am Rollator<br>15:00 Uhr Dancing<br>16:00 Uhr Line Dance |
| **Sa. 31.10.**<br>14:00 Uhr ReparaturCafé | |

**Vorschau**

**Di. 3.11.**
Lesetreff (Gemeindebibliothek)
**Fr. 6.11.**
09:00 Uhr Natur und Kultur: Wanderung entlang der Würm
14:00 Uhr Bingo Nachmittag
**Mi. 11.11.**
09:30 Uhr Sprechstunde für Menschen mit Einschränkungen
**Di. 17.11.**
17:00 Uhr Demenz – Was ist das? – Kompaktkurs Demenz

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/ Riksha:** 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