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

Liebe Ismaningerinnen und Ismaninger,

in der **Erzählrunde, Montag,12. Oktober, 10.00 – 12:00 Uhr,** möchten Anke von Leutsch und Doris Krinniger 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?

Tauchen Sie ein in die Welt der Aquarellfarbe und gönnen sich eine kreative Auszeit am Nachmittag. Im **Aquarell - Malkurs, ab Montag, 12. Oktober, 14:00 – 16:00 Uhr** erwartet Sie eine persönliche kreative Auszeit vom Alltag in kreativer, lockerer Stimmung und einem einladenden Ambiente. Tauchen Sie ab in die Welt der Aquarellmalerei und lassen sich von der Freude am Ausprobieren mitreißen. Sie werden 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.

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.

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.

Musik macht Spaß, vor allem beim gemeinsamen Musizieren und Geselligen Singen. Jeden, der ein (transportables) Instrument zu Hause und Grundkenntnisse am Instrument hat, ist herzlich willkommen beim **Geselligen Musizieren, freitags, 9:15 – 10:15 Uhr**. Spielen Sie mit uns Lieder aus den Bereichen Pop, Schlager oder Volksmusik und genießen das gemeinsame Musizieren. 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.

Übersicht

Mo. 12.10. 09:00 Uhr Gymnastik 10:00 Uhr Gymnastik 10:00 Uhr Erzählrunde 11.00 Uhr Gymnastik	 12:00 Uhr Gem. Mittagessen 14:00 Uhr Aquarell - Malkurs 17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik
Di. 13.10. 10:00 Uhr Taiji – Qigong 12:00 Uhr Einfaches Essen	 13:30 Uhr Spieletreff 17:30 Uhr Bauch Beine Po
Mi. 14.10. 09:00 Uhr Gymnastik	 12:00 Uhr Gem. Mittagessen

09:30 Uhr EUTB - Sprechstunde für Menschen mit Einschränkungen 10:00 Uhr Funktionelle Gymnastik 10:30 Uhr Geselliges Singen	11:00 Uhr Pilates 13:30 Uhr Strickstüberl 14:00 Uhr Kegelrunde, Info: Tel. 089 96 96 36 14:00 Uhr KuchenTratsch
Do. 15.10. 09:30 Uhr Töpferwerkstatt 10:00 Uhr Weißwurstessen Fischerhäuser 10:00 Uhr Qigong 11:00 Uhr Gedächtnistraining 11:15 Uhr Qigong	 12:00 Uhr Weißwurstessen Hillebrandhof 13:00 Uhr Sprechstunde AWO Betreuungsverein 15:30 Uhr Rücken fit 16:30 Uhr Yogilates 18:00 Uhr Salsa Fitness
Fr. 16.10. 09:15 Geselliges Musizieren 12:00 Uhr Gem. Mittagessen 13:00 Uhr Tanz am Rollator	 15:00 Uhr Dancing 16:00 Uhr Line Dance

Vorschau

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 vom Kindergarten am Eisweiher
14:00 Uhr Digitale Schulung Grundlagen: Android
15:00 Uhr Digitale Schulung Grundlagen: iPhone
Sa. 21.10.
14:00 Uhr ReparaturCafé

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