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

Liebe Ismaningerinnen und Ismaninger,

genießen Sie beim **Lesetreff** in der Gemeindebibliothek Ismaning am **Dienstag, 3. November**, **10.30 – 11.30 Uhr** in gemütlicher Runde – wer möchte auch mit Tee oder Kaffee –Kurzgeschichten, Gedichte, Auszüge aus Romanen etc. Für das bessere Hören steht eine Übertragung mit Kopfhörern zur Verfügung. Die Bibliothek ist Barrierefrei zugänglich.
Unter dem Motto **Natur und Kultur** starten wir am **Freitag, 6. November** in Gauting zu einen schönen Rundweg entlang der Würm. Die Strecke beträgt ca. 11 km, unterwegs ist eine Einkehr in Leutstetten geplant. Bitten denken Sie an geeignete Kleidung und Schuhe, Sonnen- und Regenschutz sowie ein kleines Getränk. Treffpunkt ist um 9:00 Uhr der Bahnhofskiosk. Eine Anmeldung ist bis Donnerstag, 5. November erforderlich. Kosten: 5,- € +Fahrtkosten.
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!
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, 13. November**, **14:00 – 16:00 Uhr** bei Fragen zu Handy, Tablet, Internetnutzung und E- Mail in Einzelsprechzeiten à 30 Minuten. Eine Anmeldung ist erforderlich.
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**.**
Testen Sie Ihr Wissen in der **Quizstunde, Mittwoch, 18. Oktober, 11:00 – 12:00** Uhr! Nicht zu wissen, was gefragt wird, macht ja den Reiz dieser Quizstunde aus, nicht wahr? Wir nehmen uns ein Beispiel an dem beliebten Pub- Quiz – Format, in welchem in Gruppen zusammen um die Wette gequizzt und geknobelt wird. Eine Anmeldung wäre nett, damit Frau Hunklinger das Quiz entsprechend vorbereiten kann.

Eine ideale Gelegenheit mit anderen ins Gespräch zu kommen ist auch das W**eißwurstessen in Fischerhäuser**. Am **Donnerstag, 19. November, 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**. Bitte melden Sie sich unbedingt bis 12. November 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, 20. November, 14:00 – 15:00 Uhr (**Android/ Smartphone) **und 15:00 – 16:00 Uhr**, (iPhone) informiert zu **Tipps & Alltags-Apps**: Mitteilungen, Datenschutz, Speicher, Karten, MVGO, Supermarkt – Apps, Doctolib. 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.

Übersicht

Sa. 31.10. 14:00 Uhr ReparaturCafé	
Mo. 2.11. 12:00 Uhr Gem. Mittagessen 16:00 Uhr Aquarell - Malkurs	17:00 Uhr Funktionelle Gymnastik
Di. 3.11. 10:00 Uhr Taiji – Qigong 10:30 Uhr Lesetreff (Bibliothek) 12:00 Uhr Einfaches Essen	13:30 Uhr Spieletreff 17:30 Bauch Beine Po
Mi. 4.11.	

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 14:00 Uhr Spielenachmittag
Do. 5.11. 09:30 Uhr Töpferwerkstatt 12:00 Uhr Einfaches Essen 15:30 Uhr Rücken fit	 16:30 Uhr Yogilates 18:00 Uhr Salsa Fitness
Fr. 6.11. 09:00 Natur und Kultur: Wanderung entlang der Würm 09:15 Uhr Geselliges Musizieren 10:00 Uhr Yoga 12:00 Uhr Gem. Mittagessen	 13:00 Uhr Tanz am Rollator 14:00 Uhr Bingonachmittag 15:00 Uhr Dancing 16:00 Uhr Line Dance

Vorschau

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/ 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