Die Seniorenbeauftragte informiert:

Bingo Nachmittag im Hillebrandhof

Freitag, 6. November, 14:00 – 16:00 Uhr

Wir spielen Bingo und andere Gesellschaftsspiele und werden viel Spaß zusammen haben. Der Nachmittag ist für alle Altersgruppen gedacht. Kommen Sie einfach vorbei!
Veranstalter: Ismaning bleibt bunt e.V.
kostenfrei
Ort: Hillebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimer Str. 2, Ismaning, Clubraum
Anmeldung: nicht erforderlich



Parkmöglichkeit vor dem Haus

Selbstverteidigungskurs für Senioren

Samstag, 7. November, 14:00 – 17:00 Uhr

Sie wollen sicher durchs Alltagsleben gehen? Wir bieten einen Selbstverteidigungskurs für Senioren, der Befreiung aus Haltegriffen trainiert und den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln wie Gehstock, Regenschirm, Nordic Walking-Stöcken vermittelt. Sie lernen sich an Orten wie Bankautomaten, öffentlichen Plätzen sicher zu verteidigen und gezielt in einer bedrohlichen Situation um Hilfe zu bitten. Inhalt: praxisnahe Befreiungstechniken, kontrollierte Abwehr gegen Bedrohungen, bewusste Wahrnehmung, Deeskalation und sichere Nutzung von Alltagsgegenständen als Unterstützung. Abwechslungsreiche Partnerübungen und kurze Demonstrationen fördern Spaß, Selbstvertrauen und Gemeinschaftsgefühl. Fokus liegt auf Prävention, Respekt und Hilfe gegenseitig. Motivation, Sicherheit und Freude am gemeinsamen Training stehen im Mittelpunkt.
Veranstalter: BUDO-CLUB ISMANING e.V.
Trainerin: Evelyn Schwarz (7. Dan Bujinkan Ninjutsu)
Trainingsort: Turnhalle der Grundschule, Camerloherstr. 20
Unkostenbeitrag für Getränke: 10,00 € (vor Ort zu entrichten)
Mitzubringen sind 1 Handtuch und Gehstock, falls vorhanden
Bekleidung: Langärmeliges T-Shirt oder Sweatshirt, Jogginghose, Socken, keine Turnschuhe!
Information und Anmeldung: Fr. Schwarz, Tel: 089/87 12 96 33 (dienstags von 19:00 bis 20:00 Uhr)
evelyn@budo-club-ismaning.de
Maximale Teilnehmerzahl: 20 Senioren/-innen

Übungsraum leider nicht barrierefrei zugänglich; Treppe

Sprechstunde für Menschen mit Einschränkungen

Mittwoch, 11. November, 09:30 – 11:30 Uhr

Sie erhalten Unterstützung bei allen Fragen zu technischen Hilfsmitteln, Hörhilfen, Kommunikation, Teilhabe, Schwerbehindertenausweis, Antragsstellungen, u.v.m. in Einzelsprechzeiten à 30 Minuten.
Veranstalter: Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) des Bayerischen Cochlea-Implantat-Verbands e.V.
Berater: David Scharl
kostenfrei
Ort: Hillebrandhof, Aschheimer Str. 2, 85737 Ismaning
Info und Anmeldung: elke.maier@eutb.bayciv.de



Parkmöglichkeit vor dem Haus (bitte reservieren), nicht ausgewiesen

Demenz – was ist das?

Kompaktkurs Demenz
Dienstag, 17. November, 17:00 – 19:00 Uhr

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. Wir möchten Ihnen Handwerkszeug an die Hand geben, 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.
Veranstalter: Hillebrandhof – Haus der Senioren
Referentin: Maximiliane Figgemeier, Alzheimer Gesellschaft München Land,
Ort: Hillebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimer Str. 2
Kostenfrei
Anmeldung bis 10. November**:** Tel. 089 96998273 oder hillebrandhof@ismaning.de



Parkmöglichkeit vor dem Haus

Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDI) - Außensprechstunde Ismaning
mittwochs, Zeit nach Vereinbarung

Alle, die unter seelischen Krisen und psychischen Krankheiten leiden oder als Angehörige, Freunde und Bekannte davon betroffen sind, können sich ohne Formalitäten, unabhängig von Konfessionszugehörigkeit und auf Wunsch anonym an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden. Alles, was Sie mit uns besprechen unterliegt der Schweigepflicht.
Veranstalter: Sozialpsychiatrische Dienst Bogenhausen/Region Nord-Ost (SPDI)
Beratung: Eva Seemüller, Sozialpsychiatrischer Dienst
Die Beratung ist kostenlos
Ort: Hillebrandhof – Haus der Senioren, Aschheimer Straße 2, Ismaning
Anmeldung: Tel. 089/93 20 03
Weitere Informationen: www.spdi-bogenhausen.de



Parkmöglichkeit vor dem Haus

Online Angehörigengruppe
einmal monatlich dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr per Zoom Konferenz

Sie haben Verantwortung für eine pflegebedürftige Person übernommen und finden nicht die Zeit oder haben nicht die Gelegenheit im persönlichen Austausch an einer Angehörigengruppe teilzunehmen? Ihre pflegebedürftige Person leidet unter Demenz, Parkinson oder einer anderen chronischen Erkrankung?
Sie sind vielleicht rund um die Uhr oder aber auch aus der Entfernung für Ihre Angehörigen da. Ihnen bleibt, angesichts der vielfältigen Anforderungen durch Pflege, Familie oder Beruf kaum Zeit, sich zu erholen, neue Kräfte zu tanken oder einmal an sich selbst zu denken.
Daher sind Sie eingeladen, sich mit anderen pflegenden Angehörigen online auszutauschen, einfach nur mal „Dampf“ abzulassen, über ein Thema zu sprechen, das Sie zur Zeit beschäftigt und sich über pflegerische und finanzielle Fragen sowie Hilfsangebote zu informieren.
Veranstalter: Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis München
Ort: Zoom Konferenz (Informationen zu technischen Voraussetzungen bei der Anmeldung)
Teilnahme kostenfrei
Termine 2026: 10.11., 8.12.
Information und Anmeldung: Tel. 089 97 38 84 34 oder anmeldung.fst.landkreis@paritaet-bayern.de.de

Unterstützungsmöglichkeiten bei der Pflege zu Hause durch ehrenamtlich tätige Einzelpersonen (ETEP) nach §82 Abs. 4 Satz 2Nr. 1 AVSG
Schulung der Fachstelle Demenz und Pflege Oberbayern
Donnerstag, 12. November, 9:00 – 16:00 Uhr

Personen mit Pflegegrad, die zu Hause leben, haben die Möglichkeit, Unterstützungsleistungen von (bis zum zweiten Grad) nicht verwandten oder nicht verschwägerten Privatpersonen aus dem nachbarschaftlichen Umfeld über die Pflegeversicherung abzurechnen.
Ziel der Schulung ist, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer optimal auf ihre Aufgaben, wie z.B. haushaltsnahe Dienstleistungen oder Alltagsbegleitung vorzubereiten und sie über die Möglichkeiten der Abrechnung im Rahmen der Pflegeversicherung zu informieren. Menschen mit Pflegegrad, die zu

Hause leben, können die Kosten für Angebote zur Unterstützung im Alltag, die durch ehrenamtlich Tätige erbracht werden, mit der Pflegeversicherung über den Entlastungsbetrag nach § 45b SGB XI von 131 Euro monatlich abrechnen.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten nach Abschluss ein Zertifikat, mit welchem sie sich kostenlos registrieren lassen können.
Veranstalter: Fachstelle Demenz und Pflege Oberbayern
Ansprechpartnerin: Gabriele Kuhn
Kontakt: info@demenz.pflege-oberbayern.de oder Tel. 089/43 66 96 51
Ort: Kreillerstr. 24, 81673 München/ Berg am Laim
Kostenfrei
Erste Informationen finden Sie unter: **www.einzelperson-bayern.de**
Anmeldung bis 11.November: https://seu2.cleverreach.com/f/316474-429747/

Eine gute Woche wünscht Ihnen

Christine Steurer
Seniorenbeauftragte der Gemeinde Ismaning,
Tel. 96 99 82 73 oder seniorenbeauftragte@ismaning.de

Als Seniorenbeauftragte

- bin ich Ansprechpartnerin für Fragen, die mit dem Älterwerden (in Ismaning) zusammenhängen,
- informiere, berate und unterstütze ich ältere Bürgerinnen und Bürger sowie deren An- und Zugehörige
- setze ich mich für die Belange älterer Menschen im Ort ein und
- unterliege ich der Schweigepflicht.