

Programmübersicht Seniorenveranstaltungen 2020

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen des
Familienzentrums statt.
Käthe-Kruse-Str. 1, 1.Stock, 82069 Hohenschäftlarn
Plattformlift im Haus vorhanden
Tel. 08178 – 99 87 02
E-Mail: buero@kindernetz-schaeftlarn.de



KindErNetz Schäftlarn e.V.
Familienzentrum

„Mobil-Mach-Bus“

Unsere Fahrgäste, überwiegend Senioren, nutzen den Bus häufig und gerne für alle Termine und Erledigungen des täglichen Bedarfs. Auch jüngere Menschen mit eingeschränkter Mobilität können den Bus gerne jederzeit in Anspruch nehmen. Der Bus ist groß genug für den Transport von gleichzeitig vier Personen und einem Rollstuhlfahrer.

Unsere ehrenamtlichen Fahrer bringen Sie gerne bei Bedarf zum Arzt, zum Einkaufen, zu Friedhofsbesuchen, zu Behörden, zum Senioren-Café, usw.

Die Organisation der Fahrten erfolgt ausschließlich über das Familienzentrum.

Kontakt: unter Tel.: 08178 – 99 79 369

Anmeldung: jeweils Mo, Di und Do zwischen 9:00 und 12:00

Einkaufsfahrten für SENIOREN mit dem Mobil-Mach-Bus

Für alle Schäftlarn, Baierbrunn und Icking Senioren bietet das Familienzentrum mit seinem Mobil-Mach-Bus auch Einkaufsfahrten (mit Abholung und Rückfahrt) für den Wocheneinkauf an.

Termine: Jeden Freitag, MIT ANMELDUNG

Abholung: zwischen 9:45 Uhr und 10:30 Uhr bei Ihnen zu Hause!

Anmeldung: jeweils Mo, Di, Do zwischen 9:00 und 12:00 Uhr unter Tel.: 08178-9979369

Senioren am PC und im Netz - PC, Internet, Handy – kostenfreie Unterstützung

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Senioren. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Anwender können sich noch Tipps zur Benutzung ihres **Computers, Handys oder Smartphones** sowie Hilfe bei Hard- und Softwareproblemen holen. Bitte bringen Sie Ihren Laptop/Handy mit.

Termine: **Donnerstag, 09.01., 13.02., 12.03., 09.04., 14.05., 09.07., 13.08., 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.2020**
von 9.00 bis 11.00 Uhr, OHNE ANMELDUNG (nicht in den Ferien)

Leitung: Morteza Lichtenstern

Geselliges Mittagessen für Senioren

In netter Gesellschaft schmeckt es einfach besser. Dies ist eine altbekannte Tatsache.

Auch wenn das Treppen steigen schwer fällt, ist herzlich willkommen (Plattformlift vorhanden). Wer nicht zu Fuß zu uns kommen kann, kann gerne abgeholt werden.

Termine: **Dienstag, 21.01., 18.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06., 21.07., 15.09., 20.10., 17.11., 15.12.2020**
um 12:30 Uhr, MIT ANMELDUNG (nicht in den Ferien)

Kosten: 6,00 € pro Essen inklusive Getränke

Fachstelle für Senioren des Landratsamtes – Kostenlose Beratung

Für Seniorinnen und Senioren (60+) des Landkreises München bieten wir persönliche Beratung und Unterstützung bei allen Fragen des Älterwerdens u.a. finanzielle Hilfen, Fragen zur Pflege, Vermittlung von Diensten, Wohnen im Alter sowie die Vermittlung von passenden Angeboten in der wohnortnahen Umgebung.

Wir beraten auch vor Ort bei Ihnen zu Hause, telefonisch oder schriftlich.

Kontakt: Ursula Plath, Altenhilfefachberatung, **Fachstelle Senioren LRA-München**
Mariahilfplatz 17, 81545 München, Tel. 089 - 6221-2599

Repair-Café - Hilfe zur Selbsthilfe

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die ein Gerät außer Betrieb setzen. Wenn man weiß wie, kann oft schnell geholfen werden, z.B. bei Elektro-Kleingeräten, Kleinmöbeln, Spielzeug, Fahrrädern. Gemeinsam versuchen wir, die Schäden zu reparieren.

Termine: **Dienstag, 28.01., 25.02., 24.03., 28.04., 26.05., 23.06., 28.07., 22.09., 27.10., 24.11., 22.12.2020**
um 16:00 Uhr, OHNE ANMELDUNG (nicht in den Ferien)

Leitung: Carl Häfner

Hilfe für pflegende Angehörige und selbst Betroffene – Kostenlose Beratung

Beratung und konkrete Hilfestellung, z.B. bei der Antragstellung für eine Pflegestufe oder bei der Organisation von Entlastungsangeboten und Hilfen, bietet **die Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München** einmal im Monat im Familienzentrum. Hausbesuche sind auch möglich.

Termine: **Mittwoch, 15.01., 12.02., 11.03., 08.04., 06.05., 03.06.2020**
von 15.00 – 17.00 Uhr, MIT ANMELDUNG

Anmeldung: verbindlich bei Ute Sonnleitner, Krankenschwester, Dipl. Sozialpädagogin
Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München
Mariahilfplatz 17, 81545 München, unter Tel. 089 - 6221- 2164

„Gehirn-Power 50+“

Tu was - traue Dich! Und Dein Gehirn sagt Danke!

Steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung erheblich. Beweisen Sie sich und der Welt, dass Sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören!

Sie sind aktiv, aber es frustriert Sie, dass Sie nach und nach immer mehr vergessen? Unaufhaltsamer geistiger Abbau? Die gute Nachricht lautet: „Nein“, nicht unbedingt!

Ich zeige Menschen, wie Sie erfolgreich Ihre Gehirnpotentiale wecken können. Im „Gehirn-Power 50+“-Workshop bekommen Sie unter Gleichgesinnten drei Schlüssel-Elemente für Ihre persönliche Gehirn-Erfolgsformel: Effektiv + ziel-/qualitätsorientiert + unterhaltsam!

Stellen Sie sich vor, wie Sie bis ins hohe Alter geistig voll fit sind, aktiv Ihr Leben gestalten, selbstbestimmt und sich letztendlich alle Ihre Träume verwirklichen:

Termine: **8 x montags, 10:30 bis 11:30 Uhr (inkl. Aufgaben für zu Hause)**

Anmeldung: Christine Grimm (zertifizierter Lerncoach und Life Kinetik-Trainerin),
Tel. 0163 7077566, info@PotentialWecker.de, www.PotentialWecker.de

Kosten 3.2.2020 – 30.3.2020, Sonderpreis 84 EUR