



**Oekumenischer Sozialdienst  
Gröbenzell e.V.**

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de

# PROGRAMM

FEBRUAR 2019 – SEPTEMBER 2019

In der Begegnungsstätte

**KURSE – VERANSTALTUNGEN – LEISTUNGEN**

## Liebe Gröbenzeller Bürgerinnen und Bürger,

nachdem wir noch am Anfang des Jahres 2019 stehen, darf ich Ihnen allen ein glückliches, neues Jahr wünschen. Bleiben Sie gesund und dem Sozialdienst weiterhin treu und wohlgesonnen.

Mein erstes Jahr im Sozialdienst ist vorüber und ich denke, wir haben einiges geschafft. Das habe ich natürlich auch meinem tollen Team zu verdanken, welches mich immer wieder tatkräftig unterstützt. Die Aufgaben in diesem Bereich verlangen immer wieder neue Blickrichtungen und Flexibilität.

Unser Programmheft hat sich verändert – das haben Sie sicherlich bemerkt. Sie halten eine neu gestaltete Ausgabe in ihren Händen. Es ist moderner und übersichtlicher geworden. Wir bieten Ihnen nach wie vor viele unterschiedliche Aktivitäten an – daran soll sich auch in Zukunft nichts ändern. Allerdings müssen wir mit der Zeit gehen und deshalb haben wir uns für eine Veränderung entschieden. Der Sozialdienst bekommt eine neue Außenwirkung und wird somit für jedermann sofort erkennbar sein. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Programm und hoffe, Ihnen gefällt die neue Aufmachung.

Es grüßt Sie herzlich  
Carmen Sturz



## Inhaltsverzeichnis:

Vorwort . . . . .	2	Was es sonst noch gibt . . . . .	23
Begegnungsstätte . . . . .	3	Monatliche Veranstaltungen . . . . .	25
Begegnungs- und Sozialzentrum . . . . .	4	Kulturfahrten . . . . .	31
Regelmäßige Veranstaltungen . . . . .	5	Unsere Leistungen . . . . .	35
Sport- und Gesundheitskurse . . . . .	17	Herzlichen Dank . . . . .	40

### Bürozeiten:

Dienstag: 09:30–13:30 Uhr    Adresse: Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Donnerstag: 09:30–14:30 Uhr    E-mail: [begegnung@oeksd-groebenzell.de](mailto:begegnung@oeksd-groebenzell.de)  
Freitag: 09:30–13:30 Uhr    Telefon: 08142-59396-40



### Die Begegnungsstätte bleibt geschlossen:

vom 04. bis 08.03.19 (Fasching)    vom 17. bis 21.06.19 (Pfingsten)  
vom 15. bis 26.04.19 (Ostern)    vom 05. bis 30.08.19 (Sommer)

In unserer Begegnungsstätte können Sie während der Öffnungszeiten unser Wintergarten-Cafe nutzen zum Lesen, Ratschen, Musik hören und natürlich, um in gemütlicher Atmosphäre eine Tasse Kaffee oder Tee zu genießen. Unsere regelmäßigen Veranstaltungen finden nur an bestimmten Tagen, dafür aber meist jede

Woche statt. Daneben bieten wir auch Kurse und Vorträge an, für die eine rechtzeitige Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter notwendig ist. Die Anmeldung zu Kursen kann nur für die gesamte Kursdauer erfolgen. Mit Zahlung Ihres Unkostenbeitrages ist Ihre Anmeldung verbindlich.

### Veranstaltungsprogramm:

Das Veranstaltungsprogramm der Begegnungsstätte wird u.a. von der Volkshochschule Gröbenzell und den Gröbenzeller Treffpunkten mitgestaltet.

### Bei Anmeldungen bitte an folgende Veranstalter wenden:

- Vhs**  
Volkshochschule (Vhs): 08142-448030
- Treffpunkte**  
Treffpunkte: 08142-570313
- Dt. Rheuma-Liga**  
Dt. Rheuma-Liga: 089-8401714
- Diakonie**  
Diakonie: 08105-77856

- Brucker Forum**  
Brucker Forum: 08141-44994
- VdK**  
VdK: 08142-7713
- Seniorenbeirat**  
Seniorenbeirat Gröbenzell: 08142-9187
- Oeks**  
Begegnungsstätte (OekS): 08142-59396-40

**Programmänderungen vorbehalten!**

## Impressum

Oekumenischer Sozialdienst Gröbenzell e.V.  
Rathausstraße 5  
82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
E-mail: [info@oeksd-groebenzell.de](mailto:info@oeksd-groebenzell.de)  
[www.oeksd-groebenzell.de](http://www.oeksd-groebenzell.de)

Layout: Satzwerk Huber, Germering  
V.i.S.d.P.: Carmen Sturz, geschäftsführender Vorstand  
Die Richtlinien der EU – Datenschutz – Grundverordnung werden eingehalten.

# BEGEGNUNGS- UND SOZIALZENTRUM

Wir sind für Sie da

## Aufsichtsrat

Dr. Winfried Bauer 1. Vors.  
Wolfram Rappl 2. Vors.  
Horst Dill, Schriftführer  
Beate Alstetter, Verena  
Künneht, Dr. Lothar Bakowsky



## Geschäftsführender Vorstand

08142-59396-15  
Carmen Sturz  
c.sturz@oeksd-groebenzell.de



## Buchhaltung

08142-59396-14  
Nicole Zierer & Petra Martin  
n.zierer@oeksd-groebenzell.de  
p.martin@oeksd-groebenzell.de



## Verwaltung

08142-59396-0  
Angelika Baudis & Sabine Freis  
a.baudis@oeksd-groebenzell.de  
s.freis@oeksd-groebenzell.de



## Betreutes Wohnen am Gröbenbach

08142-4100 350  
Petra Pitzing & Stefan Steber  
info-bewo@oeksd-groebenzell.de



## Ambulante Pflege

08142-59396-10  
Barbara Martens  
Pflegedienstleitung  
b.martens@oeksd-groebenzell.de



## Tagespflege

08142-59396-30  
Karin Windisch  
k.windisch@oeksd-groebenzell.de  
Sabine Putzar



## Tanja Rötzer

Stellvertretende Pflegedienstleitung  
08142-59396-19  
t.roetzer@oeksd-groebenzell.de



## Kleiderkammer

08142-59396-22  
Christa Jeier  
Lisa Roehrl  
info@oeksd-groebenzell.de



## Sozial- u. Seniorenberatung

08142-59396-20  
Gundel Krumpholz  
sozialberatung@oeksd-groebenzell.de  
• Betreutes Wohnen zu Hause  
• u.v.m.



## Essen auf Rädern

08142-59396-21  
Juliane Gallasch  
Ursula Schwarz  
Astrid Obermeier  
ear@oeksd-groebenzell.de



## Hilfen im Alter

08142-59396-20  
Annette Koller  
a.koller@oeksd-groebenzell.de  
• Gemeinsam statt einsam  
• Betreuung u. Entlastung daheim



## Kinderpark

08142-59396-0  
Sophie Dietenhauser



## Sport- und Gesundheitskurse

Anmeldungen unter  
Tel.: 08142-59396-0  
Julia Wagner  
j.wagner@oeksd-groebenzell.de



## Begegnungsstätte

08142-59396-40  
Roswitha Fischer  
Claudia Weighold-Schmidt  
begegnung@oeksd-groebenzell.de



## Gesprächskreis

08142-59396-40  
Christa Rosemann:  
Eltern behinderter Menschen



REGELMÄSSIGE  
VERANSTALTUNGEN



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Montag	
<b>09:00 – 11:00 Uhr</b> Durchgehend, in den Ferien nur nach Absprache  <i>Begegnung 2, EG</i>	<b>Offener Malkreis</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Die ‚Gröbenzeller Montagsmaler‘ treffen sich als offener Malkreis jeden Montag. Die Themen und Techniken des Vormittags sind ganz der Kreativität der Teilnehmer überlassen. In den Ferien finden in der Regel keine Treffen statt! Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Eine probeweise Teilnahme ist möglich. <b>Leitung:</b> keine Leitung <b>Gebühr: 1,00 € pro Teilnahme</b>
<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> 18.02. – 29.04.19 8 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Bridge für Anfänger</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Sie lernen die Grundlagen dieses faszinierenden Spiels. Erste Grundkenntnisse in Reizung und Spieldurchführung werden vermittelt. Logisches Denken und Konzentrationsfähigkeit sind in hohem Maß gefragt. Ein ideales Kartenspiel für Jung und Alt. <b>Leitung:</b> Johann Nördinger <b>Gebühr: 68,00 €</b>
<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> 13.05. – 03.06.19 4 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Bridge – Betreutes Spielen für Anfänger</b> <span style="float: right;">Vhs</span> In diesem Kurs werden die Teilnehmer das Gelernte im Spiel anwenden. <b>Leitung:</b> Johann Nördinger <b>Gebühr: 34,00 €</b>
<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> 08.07. + 15.07. + 10.07. + 17.07.19 4 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Bridgeturnier in der Sommerakademie</b> <span style="float: right;">Vhs</span> In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, den Ablauf eines Bridge-Turniers kennenzulernen und zu erfahren, wie die Ergebnisse zustande kommen. <b>Leitung:</b> Johann Nördinger <b>Gebühr: 34,00 €</b>
<b>10:30 – 12:00 Uhr</b> 18.02. – 01.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Englisch A1 Stufe 2 für Anfänger mit Vorkenntnissen für die Generation 60+</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Dieser Kurs ist eher für die ältere Generation (60+) geeignet. Sie frischen Ihre Grundkenntnisse auf, in entspannter Atmosphäre mit interessanten Themen. <b>Lehrbuch:</b> At your leisure A2, Lektion 1 <b>Leitung:</b> Erika Pyper <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>12:00 – 16:00 Uhr</b> Durchgehend, auch in den Ferien  <i>Gruppe 1 + 2, 1. Stock</i>	<b>Offenes Tischtennis für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Hier können Sie ganz unverbindlich jedoch mit Anmeldung (Aushang) Tischtennis spielen. <b>Leitung:</b> keine Leitung <b>Gebühr: 1,00 € / Std. pro Teilnahme</b>
<b>14:00 – 17:00 Uhr</b> Durchgehend, in den Ferien nach Absprache  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Offener Spielenachmittag für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Karten- und Brettspiele können ganz unverbindlich ausprobiert oder auch perfektioniert werden. <b>Leitung:</b> keine Leitung <b>Gebühr: keine Gebühr</b>
<b>ab 19:00 Uhr</b> Durchgehend, auch in den Ferien  <i>Begegnung 1+ 2, EG</i>	<b>Offener Bridge-Club Gröbenzell</b> <span style="float: right;">Oeks</span> <b>Leitung:</b> Elsbeth Bilo und Gudrun Keilwerth <b>Gebühr: bitte beim Veranstalter erfragen</b>

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Dienstag	
<b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 19.02. – 02.07.19 15 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Italienisch B1 Stufe 1 für die Generation 60+</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Für alle, bei denen Reisen und Sprachenlernen im Fokus steht. Hier können Sie mit unterhaltsamen Texten zur Kultur, Essen und Trinken und lebendigen Dialogen Ihr Italienisch verbessern. <b>Lehrbuch:</b> Chiaro! B1 ab Lektion 8 <b>Leitung:</b> Daniela Ghidini Bornaz <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>09:00 – 09:45 Uhr</b> Durchgehend  <i>Gruppe 1+2, 1. Stock</i>	<b>Funktionstraining im Trockenen</b> <span style="float: right;">Dt. Rheuma-Liga</span> Für Personen mit Arthrose, Fibromyalgie, Rheumatischer Arthritis. Die Therapie für den Formenkreis rheumatischer Erkrankungen wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Bitte Matte mitbringen! <b>Leitung:</b> Annelie Aumeier <b>Gebühr: Abrechnung über ärztliche Verordnung</b>
<b>09:30 – 11:30 Uhr</b> 19.02. – 02.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Studium Generale</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Bei dieser Form des Studium Generale werden drei verschiedene Wissensgebiete angeboten. Die Kombination ändert sich jedes Semester, genauso wie die Dozenten wechseln. Sie selbst bleiben im Kurs. 1. Die Philosophie der Antike, 19.02. – 05.03.19, Dr. Markus Schütz 2. Die Griechische Tragödie, 12.03.- 19.03.19, Dr. Stefan Winter 3. Usbekistan – ein Land an der Seidenstraße, 26.03. – 14.05.19, Dr. Christine Strauß – Seeber 4. 60 Jahre Genforschung, 21.05. – 02.07.19, Dipl. Biol. Sigrun Eber <b>Leitung:</b> Dr. Schütz, Dr. Winter, Dr. Strauß – Seeber, Dipl. Biol. Eber <b>Gebühr: 119,50 €</b>
<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 19.02. – 02.07.19 15 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Italienisch 2 Stufe 2 Leichte Konversation</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Per partecipanti con una buona conoscenza della lingua italiana che desiderano conversare in un'atmosfera piacevole e divertente su diversi temi. Letture varie, ascolti, giochi (di ruolo e altri), ripasso di grammatica. Livello B2. Sprachmagazin „Adesso“ und freies Unterrichtsmaterial <b>Leitung:</b> Daniela Ghidini Bornaz <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> 05.02. – 23.07.19 14-tägig 10 Termine  <i>Gruppe 1, 1. Stock</i>	<b>Schreiben mit den GröbenExen</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Sie haben Erfahrung im Schreiben von Kurzprosa oder Lyrik und möchten sich darüber in einer Gruppe austauschen und Ihre Texte verbessern? Außerdem möchten Sie diese Texte in Lesungen vorstellen? Dann sind Sie richtig bei der Autorengruppe GröbenExen. Bei unseren 14-tägigen Treffen sammeln wir Ideen, experimentieren mit literarischen Formen, schreiben und besprechen unsere Texte. <b>Leitung:</b> Gabriele Wenng-Debert <b>Gebühr: keine Gebühr</b>



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Dienstag	
<b>12:15 Uhr</b> Durchgehend, nicht in den Ferien  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Offener Mittagstisch für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Der offene Mittagstisch bietet Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde jeweils frisch zubereitete, ständig wechselnde Mahlzeiten einzunehmen. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus. Anmeldung erforderlich. <b>Gebühr: 6,40 € pro Teilnahme</b>
<b>14:00 – 15:30 Uhr</b> 19.02. – 02.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Englisch B1 Stufe 1 für die Generation 60+</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Möchten Sie in netter Runde Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen? Wir arbeiten mit der Zeitschrift Spotlight und binden aktuelle Themen in den Unterricht ein. Hueber Grammatik-Übungsbuch, Quereinsteiger willkommen! <b>Leitung:</b> Erika Pyper <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>15:00 – 17:00 Uhr</b> Durchgehend, nicht in den Ferien  <i>Gruppe 3, 1. Stock</i>	<b>Offene PC-Runde „50 Plus“ für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Das Programm bietet Übungen für Einsteiger sowie offene PC-Runden für Fortgeschrittene, um Basis und Praxiswissen zu erlangen und zu vertiefen. Eine feste Teilnahmeverpflichtung besteht nicht. Im Mittelpunkt stehen die Informationswünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer. Die PC-Runden sind keine abgeschlossenen Kurse, sie dienen aber als Trainingsmöglichkeit auch im Anschluss an VHS-Kurse für Senioren. Sie haben Fragen zu Word, Excel, Internet, E-Mail, Digitalfoto, Scanner? Wir helfen Ihnen, die Antwort zu finden. <b>Leitung:</b> Hermann Axtmann, Johann Presslauer, Helmut Matweber und Wolfgang Hiermeyer im Wechsel <b>Gebühr: 5,00 € pro Teilnahme</b>
<b>15:30 – 17:00 Uhr</b> 19.02. – 02.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Englisch A2 Stufe 2 – Basic Conversation für die Generation 60+</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Alltagsgespräche auf Englisch und gezieltes Training von Themen wie Nachrichten, Jahreszeiten, Reisen etc. sind Schwerpunkte des Kurses. Dabei steht die Freude am Lernen im Vordergrund. <b>Leitung:</b> Erika Pyper <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>15:30 – 16:30 Uhr</b> Durchgehend, auch in den Ferien  <i>Gruppe 1+ 2, 1. Stock</i>	<b>Offenes Tischtennis für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Hier können Sie ganz unverbindlich jedoch mit Anmeldung (Aushang) Tischtennis spielen. <b>Leitung:</b> keine Leitung <b>Gebühr: 1,00 €/Std. pro Teilnahme</b>
<b>17:00 – 17:45 Uhr</b> Durchgehend  <i>Gruppe 1+ 2, 1. Stock</i>	<b>Funktionstraining im Trockenen</b> <span style="float: right;">Dt. Rheuma-Liga</span> Für Patienten mit Arthrose, Fibromyalgie, Rheumatischer Arthritis. Die Therapie für den Formenkreis rheumatischer Erkrankungen wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt. Bitte Matte mitbringen! <b>Leitung:</b> Doris Pauly <b>Gebühr: Abrechnung über ärztliche Verordnung</b>

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Dienstag	
<b>ab 18:00 Uhr</b> Durchgehend, nicht in den Ferien  <i>Begegnung 3 (runder Raum), EG</i>	<b>Gröbenzeller Angstselbsthilfe MUTIGER</b> Angststörungen haben viele Gesichter, wie spezifische Ängste, Ängste aus heiterem Himmel, soziale Ängste, Zwänge oder Erschöpfungszustände und Depressionen. Die von Rudi Mahnert im Jahr 2005 ins Leben gerufene Angstselbsthilfe MUTIGER trifft sich regelmäßig dienstags im Sozialzentrum. MUTIGER ist eine Organisation, die sich an Menschen richtet, deren Leben durch eine Angststörung eingeschränkt ist. Durch die Hilfe zur Selbsthilfe lernen die Betroffenen besser mit ihrer Erkrankung umzugehen, sie zu verstehen und den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Neben den Gesprächsgruppen bietet MUTIGER auch die Möglichkeit, an Übungen (wie Kinobesuche, Vorträge, Workshops, Zugfahrten, etc.) teilzunehmen. Nähere Informationen unter: <a href="http://www.mutiger.info">www.mutiger.info</a> oder 0151-22738942. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. <b>Gebühr: beim Veranstalter erfragen</b> 
<b>16:00 – 17:30 Uhr</b> Jeden zweiten Dienstag im Monat  <i>Wintergarten</i>	<b>Monatliche Beratung zum Thema Arzneimittel</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Marianne Link, ehemalige Inhaberin der St. Hildegard Apotheke, bietet ehrenamtlich monatlich eine kostenlose Beratung zu Fragen rund um das Thema „Arzneimittel“ an. <b>Leitung:</b> Marianne Link, Apothekerin <b>Gebühr: keine Gebühr</b> 



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Mittwoch	
<b>09:00 – 10:30 Uhr</b> 20.02. – 10.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Italienisch B1 Stufe 2 –                      Letture varie, Ripasso di grammatica</b> <span style="float: right;">Vhs</span>  Corso di lingua e cultura italiana di livello intermedio e avanzato. Zentrale Themen des Kurses sind die italienische Kultur, Geschichte und Lebensart, die so authentisch und interessant aufbereitet sind, dass sich der Lernerfolg quasi von allein einstellt. Freie Lektüre <b>Leitung:</b> Dott. Mariolimpa Busco-Sollweck <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>09:00 – 11:00 Uhr</b> Durchgehend, nicht in den Ferien  Achtung NEU: Veränderte Übungszeiten! Wegen zu geringer Teilnehmerzahlen wird die Mittwochsunde nur angeboten, wenn sich mind. zwei Teilnehmer einen Tag vorher bis 12:00 Uhr angemeldet haben. Anmeldung unter: 08142 5939640 (Büro Begegnungsstätte)  <i>Gruppe 3, 1. Stock</i>	<b>Offene PC-Runde „50 Plus“ für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span>  Das Programm bietet Übungen für Einsteiger sowie offene PC-Runden für alle Leistungsstufen, um Basis – und Praxiswissen zu erlangen und zu vertiefen. Im Mittelpunkt der PC-Runden stehen die Informationswünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer. Die PC-Runden sind keine abgeschlossenen Kurse, sie dienen als individuelle Trainingsmöglichkeit unter Anleitung im Anschluss an VHS – Kurse für Senioren. Neben allgemeinen Übungen am PC wird auch Schulung in der privaten Nutzung des Internet angeboten. Sie haben Fragen zu Themen wie Word, Excel, Internet, E-Mail, Sicherheiten in den sozialen Netzen, Digitalfoto, Scanner-Nutzung? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir helfen Ihnen auch gerne auf dem Weg zu einem sicheren Umgang mit dem Tablet oder Ihrem Smartphone. Ab sofort unterstützen wir auch Apple – Mac User incl. I-Phone und I-Pad. <b>Leitung:</b> Hermann Axtmann, Johann Presslauer, Helmut Matweber und Wolfgang Hiermeyer im Wechsel <b>Gebühr: 5,00 € pro Teilnahme</b>
<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> 20.02. – 08.05.19 8 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Bridge für Fortgeschrittene</b> <span style="float: right;">Vhs</span>  In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen des Allein- und Gegenspiels weiter vertiefen und das Bietsystem „Forum D“ anhand von ausgewählten Beispielen kennenlernen und üben. <b>Leitung:</b> Johann Nördinger <b>Gebühr: 68,00 €</b>
<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> 15.05. – 05.06.19 4 Termine  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>Bridge – Betreutes Spielen für Fortgeschrittene</b> <span style="float: right;">Vhs</span>  In diesem Kurs werden die Teilnehmer das Gelernte im Spiel anwenden. <b>Leitung:</b> Johann Nördinger <b>Gebühr: 34,00 €</b>
<b>10:40 – 12:10 Uhr</b> 20.02. – 10.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Italienisch B1 Stufe 2</b> <span style="float: right;">Vhs</span>  Lernen in der Kleingruppe, Lehrbuch Chiaro! B1 ab Lektion 9. <b>Leitung:</b> Dott. Mariolimpa Busco-Sollweck <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>14:30-16:00 Uhr</b> 03.04. + 03.07.19 1x vierteljährlich  <i>Begegnung 1+2, EG</i>	<b>Geburtstagsfeier für Mitglieder ab 70</b> <span style="float: right;">Oeks</span>  Im vierteljährlichen Rhythmus feiert der Sozialdienst die Geburtstage seiner Mitglieder ab 70. Anmeldung erforderlich. <b>Leitung:</b> Barbara Peglau <b>Gebühr: keine Gebühr</b> <span style="float: right; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: white; font-weight: bold;">Keine Gebühr</span>

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Mittwoch	
<b>15:00 – 16:30 Uhr</b> 13.03. – 10.07.19 1x monatlich 5 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Literatur-Salon am Nachmittag</b> <span style="float: right;">Vhs</span>  Lesen Sie gern? Sprechen Sie gerne über Bücher? Suchen Sie neue Anregungen und wollen mehr über Literatur wissen? Erfahren Sie, wie sich im regelmäßigen Gespräch in kleiner Runde bei einer Tasse Kaffee literarische Texte intensiver erschließen lassen. Die Lektüre wird im gemeinsam ausgewählt. Wir beginnen mit der Lektüre „Claraboa“ von Saramago. 5x Mittwoch 13.03./10.04./08.05./05.06./10.07.19 <b>Leitung:</b> Dr. Ingrid Suhr-Täger <b>Gebühr: 42,00 €</b>
<b>15:00 – 18:00 Uhr</b> nur nach vorheriger Anmeldung 1x monatlich: 27.02., 27.03., 17.04., 29.05., 26.06., 24.07.19  <i>Gruppe 1 + 2, 1. Stock</i>	<b>Schwangeren-Beratung – Begleitung – Information</b> <span style="float: right;">Diakonie</span>  Bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, im Schwangerschaftskonflikt sowie bei rechtlichen und finanziellen Problemen, bei Paarkonflikten und Erziehungsfragen in den ersten Lebensjahren. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht (staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Gilching – Diakonisches Werk FFB e. V.). Weitere Informationen unter: <a href="http://www.schwangerenberatung.diakoniefb.de">www.schwangerenberatung.diakoniefb.de</a> . Anmeldung über die Geschäftsstelle Gilching Tel. 08105-77856 oder Mail: <a href="mailto:Schwangerenberatung@diakoniefb.de">Schwangerenberatung@diakoniefb.de</a> <b>Leitung:</b> qualifizierte Sozialpädagoginnen <b>Gebühr: keine Gebühr</b> <span style="float: right; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: white; font-weight: bold;">Keine Gebühr</span>





**Ihre kompetente Buchhandlung in  
Gröbenzell**

Grosse Auswahl auf zwei Etagen  
 Alle gängigen Titel auf Lager oder  
 meist innerhalb eines Tages  
 lieferbar.  
 Sehr gut sortierte Kinder- und  
 Jugendbuchabteilung, Lehrmittel,  
 Reiseliteratur, Haus und Garten,  
 Kochbücher und vieles mehr !

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !  
**08142 / 53081**  
 Puchheimer Str. 15c Gröbenzell  
[buchhandlunglitera@t-online.de](mailto:buchhandlunglitera@t-online.de)



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Mittwoch	
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> 20.02. – 10.04.19 8 Termine	<b>Sanftes Yoga und Entspannung – Eine ideale Kombination für Neugierige jeden Alters</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> Leiden Sie unter Kopf- und Rückenschmerzen? Oder zwickt es im Nacken? Verspüren Sie manchmal eine innere Unruhe? Fühlen Sie sich in der alltäglichen Hektik des Öfteren überfordert? Yoga bedeutet Harmonie und Einheit. Yoga-Übungen bewirken den Abbau von Blockaden und erhöhen die eigene Lebensenergie! Durch individuell abgestimmte Yoga-Übungen in Kombination mit behutsam angeleiteter längerer Entspannung werden Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele schnell erfahren können. Bitte Matte, Decke, u. U. Socken und ein kleines Kopfkissen mitbringen. Anmeldung: Sabine Frembgen Tel.: 08142-54192; E-Mail: sfrembgen@gmx.de <b>Leitung:</b> Sabine Frembgen <b>Gebühr: 80,00 €</b>
Gruppe 1 + 2, 1. Stock	
<b>19:30 – 21:30 Uhr</b> 27.03.19 1 Termin	<b>Lesung „anders“ der Autorengruppe Gröbenexen mit musikalischer Begleitung</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Schon immer war alles anders. „Die einzige Konstante ist die Veränderung“, sagt Heraklit. Heute hat man den Eindruck, dass „anders“ sich noch steigern lässt. Vom Anders – sein, vom Anders – werden, vom Anders – bleiben und vom Gemeinsamen im Anderen handeln unsere Texte. Auch diese sind jedes Mal neu, jedes Mal anders. <b>Leitung:</b> Gabriele Wennig - Debert <b>Gebühr: 4,00 €</b>
Wintergarten, EG	



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag	
<b>08:30 – 10:00 Uhr</b> 21.02. – 11.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Französisch A2 Stufe 1</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Sie haben Vorkenntnisse von mind. 4 Vhs-Semestern und wollen Ihr Französisch verbessern. Wir legen besonderen Wert auf die mündliche Kommunikation. Lehrbuch: On y va! A 2 ab Lektion 4 <b>Leitung:</b> Bettina Lindenschmidt <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>10:00 – 11:30 Uhr</b> 21.02. – 11.07.19 15 Termine  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Französisch B1 Stufe 2</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Beschreibung Kurs: Lernen Sie mit uns die französische Sprache und Lebensart kennen. Lehrbuch: Entre nous 4 (B2) <b>Leitung:</b> Bettina Lindenschmidt <b>Gebühr: 89,00 €</b>
<b>12:15 Uhr</b> Durchgehend, nicht in den Ferien  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Offener Mittagstisch für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Der offene Mittagstisch bietet Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde jeweils frisch zubereitete, ständig wechselnde Mahlzeiten einzunehmen. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus. Anmeldung erforderlich. <b>Gebühr: 6,40 € pro Teilnahme</b>
<b>13:00 – 16:00 Uhr</b> Durchgehend, auch in den Ferien  Gruppe 1 + 2, 1. Stock	<b>Offenes Tischtennis für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Hier können Sie ganz unverbindlich, jedoch mit Anmeldung (Aushang), Tischtennis spielen. <b>Leitung:</b> keine Leitung <b>Gebühr: 1,00 €/Std. pro Teilnahme</b>
<b>13:30 – 17:00 Uhr</b> Durchgehend, in den Ferien nur nach Absprache  Wintergarten, EG	<b>Offener Spieletreff</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Unser Treffpunkt dient dazu, soziale Kontakte untereinander bei Kaffee, Unterhaltung sowie Brett- und Kartenspiel zu pflegen. Über neue Besucher und Besucherinnen würden wir uns sehr freuen. Es sind auch kleinere gemeinsame Unternehmungen geplant. <b>Leitung:</b> Anne Akkam <b>Gebühr: Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen</b>



**intact.comPCO**  
E-systemhaus

*We do IT + you...  
...and your net works!*

Beratung / Service / Administration / Hotline  
 Hardware / Software / Client- / Serverlösungen  
 Netzwerke / Kommunikation / Security / Datensicherheit  
 Peripherie / Verbrauchsmaterial

---

tel 08142.66933-0      www.intact-compco.de      INTACT.COMPCO AG  
 fax 08142.66933-99      Bahnhofstrasse 4 und 17  
 info@intact-compco.de      82194 Gröbenzell

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag	
<p><b>14:00 – 16:00 Uhr</b> Jeden letzten Donnerstag im Monat 1x monatlich</p> <p><i>Gruppe 3, 1. Stock</i></p>	<p><b>VdK – Fachberatung</b> <span style="float: right;">VdK</span></p> <p>Wir beraten zu allen sozialrechtlichen Angelegenheiten, wie Sozialversicherung, Renten-, Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung, sowie Schwerbehinderung, Grundsicherung im Alter, Erwerbsminderung und Arbeitslosen-Versicherung. Info und Terminvereinbarung: 08141-227100 oder Mail: kv-ffb@vdk.de und VdK Ortsverband Gröbenzell: 08142-7713 oder Mail: ov-grobenzell@vdk.de Anmeldung erforderlich. <b>Leitung:</b> Fachpersonal des VdK <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p> <p style="text-align: right;"><b>Keine Gebühr</b></p>
<p><b>14:30 – 16:00 Uhr</b> 21.02., 21.03., 02.05., 11.07.19 1x monatlich</p> <p><i>Begegnung 1 + 2, EG</i></p>	<p><b>„lebenswert“ – Unser Angebot für Menschen ab 75</b> <span style="float: right;">Oeks</span></p> <p><b>Ein Monatsstammtisch mit Gedächtnistraining, anregenden Gesprächen und sozialem Miteinander</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span></p> <p>Machen Sie mit bei „lebenswert“, einem Angebot für Seniorinnen und Senioren ab ca. 75 Jahren, mit vielfältigen Übungen für Gedächtnis und Sinne sowie körperliches Wohlbefinden, dazu anregende Gespräche und vieles mehr. Auch für eine gemütliche Tasse Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen ist gesorgt. Da es sich um Einzeltermine handelt, ist eine rechtzeitige Anmeldung für jeden Termin erforderlich im Büro der Begegnungsstätte Gröbenzell, Rathausstr. 5 oder unter der Telefonnummer 08142-5939640, Mo., Di., Do., Fr. 10-12 Uhr <b>Leitung:</b> Rosi Fischer, Claudia Weighold-Schmidt und Beate Alstetter im Wechsel <b>Gebühr:</b> 6,00 € pro Teilnahme</p> <p style="text-align: right;"><b>lebenswert®</b> <small>Begegnung, Training, Perspektiven für Menschen im 3. Lebensalter</small></p>
<p><b>15:00 – 17:00 Uhr</b> ab 14.02. regelmäßig 14tägig, in den Ferien nur nach Absprache</p> <p><i>Begegnung 1, EG</i></p>	<p><b>Offener Handarbeitstreff</b> <span style="float: right;">Oeks</span></p> <p>In unserer Handarbeitsgruppe können Sie all Ihre Talente in die Tat umsetzen und auch gegenseitig von Ihren unterschiedlichen Talenten profitieren. Wir treffen uns 14-tägig in der Begegnungsstätte. Schauen Sie doch einfach mal ganz unverbindlich vorbei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Genaueres erfahren Sie im Büro der Begegnungsstätte des Sozialdienstes bei Frau Fischer, Tel.08142-59396-40. <b>Leitung:</b> Heidi Breitenfellner <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p> <p style="text-align: right;"><b>Keine Gebühr</b></p>



**ANDREA SKREBS** Wirtschaftsprüfung  
Steuerberatung

- Durchführung gesetzlicher Pflichtprüfungen für Personen- und Kapitalgesellschaften
- Durchführung freiwilliger Jahresabschlussprüfungen und Sonderprüfungen
- Buchführung
- Jahresabschlüsse und Steuererklärungen für Unternehmen
- Steuererklärungen für Privatkunden

Tel. 08142 / 650 39 30 · Fax: 08142 / 650 39 31 · www.steuerberatung-krebs.de

# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Donnerstag	
<p><b>17:30 Uhr</b> Jeden letzten Donnerstag im Monat, auch in den Ferien 1x monatlich</p> <p><i>Wintergarten</i></p>	<p><b>Offenes Angebot für Angehörige von Menschen mit Demenz</b> <span style="float: right;">Oeks Caritas</span></p> <p>Unter fachlicher Leitung treffen sich Angehörige von Demenzzkranken zum Austausch über den Alltag. Sie erhalten Hilfestellung bei auftretenden Problemen, erfahren Verständnis durch gleichfalls Betroffene und bekommen emotionale Unterstützung. Jederzeit werden sie auch persönlich beraten. Unsere Themen: „Wie geht es mir?“ – Verständnis erfahren – „Erlebtes“ austauschen – Umgang mit schwierigen Situationen – aber auch: zusammen lachen und den Alltag für kurze Zeit hinter sich lassen. Informationen unter Tel.Nr. 08141-320787 oder 320736. Falls Ihr Angehöriger in dieser Zeit betreut werden soll, melden Sie sich bitte rechtzeitig beim Oekum. Sozialdienst, Annette Koller: 08142-59396-20 bzw. a.koller@oeksd-grobenzell.de <b>Leitung:</b> Christine Hack (Caritas FFB) und Annette Koller (OekS) im Wechsel <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p> <p style="text-align: right;"><b>Keine Gebühr</b></p>
<p><b>18:30 – 20:00 Uhr</b> Jeden zweiten Donnerstag im Monat, nicht in den Ferien 1x monatlich</p> <p><i>Wintergarten</i></p>	<p><b>Salotto italo-tedesco – Deutsch-italienischer Stammtisch</b> <span style="float: right;">Oeks</span></p> <p>Ci unisce la passione per la cultura italiana e la conversazione in questa lingua. (Livello A2-C1) L'incontro ha luogo ogni secondo giovedì del mese, ferie scolastiche escluse. Informationen: Büro Begegnungsstätte Tel.: 08142-5939640 <b>Leitung:</b> Daniela Ghidini Bornaz <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p> <p style="text-align: right;"><b>Keine Gebühr</b></p>



# REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Freitag	
<b>09:30 – 11:00 Uhr</b> Jeden zweiten und letzten Freitag im Monat, nicht in den Ferien 2x monatlich  <i>Wintergarten, EG</i>	<b>English Conversation Group</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> We welcome all to join our very international group of native and non-native speakers (to converse in English and undertake an occasional excursion together). When: second and last Friday of every month (except school holidays). Please contact Lisa Röhr, Tel. 08142-57444. <b>Leitung:</b> Lisa Röhr <b>Gebühr:</b> keine Gebühr <span style="float: right; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px; color: white; font-weight: bold;">Keine Gebühr</span>
<b>09:30 – 11:00 Uhr</b> 15.03. – 19.07.19 1x monatlich  <i>Begegnung 1</i>	<b>Literatursalon am Freitag</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Das Lesen an sich ist eine einsame Sache. Gerade deshalb erwacht bei vielen Lesern der Wunsch, sich mit anderen über das Gelesene auszutauschen. Wir freuen uns über Teilnehmer, die gerne über Bücher diskutieren. Literarisches Hintergrundwissen wird nicht vorausgesetzt. Bitte lesen Sie zum ersten Treffen: „Die Hauptstadt“ von Robert Menasse. <b>Leitung:</b> Dr. Ingrid Suhr-Täger <b>Gebühr:</b> 42,00 €
<b>12:15 Uhr</b> Durchgehend, nicht in den Ferien  <i>Begegnung 1, EG</i>	<b>Offener Mittagstisch für Senioren</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Der offene Mittagstisch bietet Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde jeweils frisch zubereitete, ständig wechselnde Mahlzeiten einzunehmen. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus. Anmeldung erforderlich. <b>Gebühr:</b> 6,40 € pro Teilnahme

Sonntag	
<b>10:00 – 13:00 Uhr</b> Am zweiten Sonntag im Monat (10.02., 10.03., 14.04., 12.05., 09.06., 21.07.)  <i>Wintergarten</i>	<b>Sonntagsfrühstück für Alleinlebende</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Gemeinsam frühstücken heißt: Neue Kontakte knüpfen – Austausch mit Anderen – sich mal verwöhnen lassen. Anmeldung erforderlich bis spätestens Donnerstag vor dem Termin unter Tel. Nr. 08142-59396-40 <b>Leitung:</b> Erika Renner <b>Gebühr:</b> 7,00 € pro Teilnahme



SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

Anmeldungen bei Julia Wagner. Mo und Fr 9:00–12:00 Uhr, Do 16:00–18:00 Uhr  
Tel.: 08142-59396-0, j.wagner@oeksd-groebenzell.de

Montag	
<p><b>10:30 – 11:30 Uhr</b> 04.02. – 22.04.19 12 Termine, auch in den Ferien</p> <p><i>Sozialdienst, Begegnungsstätte Gruppe 1/2</i></p>	<p><b>T'ai chi für die ältere Generation – Fortgeschrittene</b></p> <p>T'ai chi ch'uan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die sich über Jahrhunderte entwickelt hat. Die sanften, weichen und fließenden Bewegungen verbessern die Körperhaltung, lösen Spannungen und fördern ganzheitlich Gesundheit und Energie. T'ai chi kann außerdem in der Selbstverteidigung und als meditative Praxis Anwendung finden.</p> <p><b>Leitung:</b> Dorothea Sotriffer, Tai-chi-Lehrerin <b>Gebühr:</b> 78,00 €</p>
<p><b>17:00 – 18:00 Uhr</b> 11.02. – 18.07.19 17 Termine</p> <p><i>Ährenfeldschule, Turnhalle</i></p>	<p><b>Gesund und fit – mach mit!</b></p> <p>Effektive Übungen, welche die Gelenke lockern und mobilisieren, die Muskeln kräftigen und dehnen sowie das Knochengestüt stärken. Mit Schwung und Musik.</p> <p><b>Leitung:</b> Irmgard Gruber, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin <b>Gebühr:</b> 41,00 €</p>
<p><b>Kurs 1</b> 18:00 – 19:00 Uhr <b>Kurs 2</b> 19:00 – 20:00 Uhr 11.02. – 18.07.19 17 Termine</p> <p><i>Ährenfeldschule, Turnhalle</i></p>	<p><b>Ganzkörper-Training</b></p> <p>Sie erwartet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraft und Ausdauer. Wir trainieren Beine, Po, Bauch, Rücken, Arme, Schultern und deren Faszien mit und ohne Zusatzgeräte. Stretching, leichte Nackenmassage und Übungen am Boden zur Stabilisierung der Wirbelsäule runden die 45 Minuten ab. Wer will, kann anschließend zur Förderung der Reaktionsfähigkeit noch beim entspannenden „Ball über die Schnur“ mitspielen (15 Minuten).</p> <p><b>Leitung:</b> Manfred Meier, BTV-Übungsleiter <b>Gebühr:</b> 41,00 €</p>
<p><b>18:15 – 19:15 Uhr</b> 04.02. – 08.04.19 10 Termine, auch in den Ferien</p> <p><i>Sozialdienst, Begegnungsstätte Gruppe 1/2</i></p>	<p><b>T'ai chi, Qui Gong und Energiearbeit</b></p> <p>T'ai chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die sich aus der Selbstverteidigung entwickelt hat. Die Übungen des Qi Gong entstammen einem uralten chinesischen Gesundheitssystem zur Stärkung der Lebenskraft. Die sanften und weichen Bewegungen verbessern die Körperhaltung, harmonisieren den Bewegungsablauf und lösen Spannungen auf. Mit Hilfe der Atmung wird Energie aufgebaut, welche die Gesundheit ganzheitlich beeinflusst. Außer für die Gesundheit, Bewegung und Selbstverteidigung können diese Übungen auch als meditative Praxis Anwendung finden.</p> <p>Für alle, die schon etwas Vorkenntnisse erworben haben.</p> <p><b>Leitung:</b> Dorothea Sotriffer, Tai-chi-Lehrerin <b>Gebühr:</b> 78,00 €</p>
<p><b>Kurs 1</b> 18:30 – 19:30 Uhr <b>Kurs 2</b> 19:30 – 20:30 Uhr 11.02. – 18.07.19 17 Termine</p> <p><i>Gröbenbachschule, Gymnastikhalle</i></p>	<p><b>Älter werden – fit und beweglich bleiben</b></p> <p>Effektive Übungen, welche die Gelenke lockern und mobilisieren, die Muskeln kräftigen und dehnen sowie das Knochengestüt stärken – mit Schwerpunkt Rücken und Bauch.</p> <p><b>Leitung:</b> Irmgard Gruber, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin <b>Gebühr:</b> 41,00 €</p>



# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

Dienstag	
<p><b>Kurs 1</b> 09:00 – 10:00 Uhr 12.03. – 04.06.19, kein Kurs am 30.04.19 10 Termine</p> <p><b>Kurs 2</b> 09:00 – 10:00 Uhr 25.06. – 23.07.19 5 Termine</p> <p><i>Freizeitzentrum, Gymnastikraum</i></p>	<p><b>Gymnastik rund um den Hocker</b></p> <p>Im Alltag mobil und stabil. Mit altersentsprechenden Übungen trainieren wir Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Gedächtnis. Spaß, gute Körperhaltung, Stärkung des Beckenbodens und entspannende Atmung gehören ebenfalls dazu.</p> <p><b>Leitung:</b> Sabine Patalong, staatl. geprüfte Krankengymnastin <b>Gebühr:</b> Kurs 1: 42,50 €, Kurs 2: 21,25 €</p>
<p><b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 12.03. – 23.07.19, kein Kurs am 30.04.19 15 Termine</p> <p><i>Freizeitzentrum, Gymnastikraum</i></p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b></p> <p>Nach einem flotten Aufwärmen zu rhythmisch schwungvoller Musik beginnen wir mit der gezielten rückengerechten Gymnastik. Mit Hilfe abwechslungsreicher Übungen mit Elementen aus Yoga und Pilates sowie bewusstem Atmen lockern, dehnen und kräftigen wir die Muskulatur im Rücken, aber auch im gesamten Rumpfbereich. Ruhige Entspannung rundet die Stunde ab. Bitte Decke und Kissen mitbringen.</p> <p><b>Leitung:</b> Heidi Fröschl, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin <b>Gebühr:</b> 50,00 €</p>
<p><b>14:00 – 15:00 Uhr</b> 19.02. – 16.07.19 15 Termine</p> <p><i>Sozialdienst, Begegnungsstätte Gruppe 1/2</i></p>	<p><b>Tanz dich Fit – Mittelschwer/Intermediate</b></p> <p>Fitness für Körper und Geist durch Gruppentanz. Amerikanischer Line Dance (Reihentanz – ohne Partner) für Personen mit etwas Erfahrung. Fortsetzung vom letzten Semester. Bitte mitbringen: Flache, saubere Turn- oder Tanzschuhe.</p> <p><b>Leitung:</b> Suzanne Hoffmann <b>Gebühr:</b> 60,00 €</p>



# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

Mittwoch	
<b>09:00 – 10:00 Uhr</b> 13.03. – 24.07.19 15 Termine  <i>Sozialdienst,                      Begegnungsstätte                      Gruppe 1/2</i>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> Nach einem flotten Aufwärmen zu rhythmisch schwungvoller Musik beginnen wir mit der gezielten rückengerechten Gymnastik. Mit Hilfe abwechslungsreicher Übungen mit Elementen aus Yoga und Pilates sowie bewusstem Atmen lockern, dehnen und kräftigen wir die Muskulatur im Rücken, aber auch im gesamten Rumpfbereich. Ruhige Entspannung rundet die Stunde ab. Bitte Decke und Kissen mitbringen. <b>Leitung:</b> Heidi Fröschl, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin <b>Gebühr: 60,00 €</b>
<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 20.02. – 17.07.19 15 Termine  <i>Sozialdienst,                      Begegnungsstätte                      Gruppe 1/2</i>	<b>Tanz dich Fit – für Fortgeschrittene/Advanced</b> Fitness für Körper und Geist durch Gruppentanz Amerikanischer Line Dance (Reihentanz – ohne Partner). Dieser Kurs ist nur für Geübte. Fortsetzung vom letzten Semester. Bitte mitbringen: Flache, saubere Turn- oder Tanzschuhe. <b>Leitung:</b> Suzanne Hoffmann <b>Gebühr: 60,00 €</b>
<b>Kurs 1</b> <b>17:00 – 18:00 Uhr</b>  <b>Kurs 2</b> <b>18:00 – 19:00 Uhr</b> 20.02. – 24.07.19 17 Termine  <i>Ährenfeldschule,                      Turnhalle</i>	<b>Fitness 60plus – für Damen und Herren</b> Ein Training für den gesamten Körper mit abwechslungsreichen, gelenkschonenden Fitness-Übungen. Schwungvolle Musik und verschiedene Kleingeräte helfen dabei, die Freude an der Bewegung zu fördern und das Muskeltraining zu intensivieren. <b>Leitung:</b> Hannelore Lechner <b>Gebühr: 41,00 €</b>
<b>Kurs 1</b> <b>19:00 – 20:00 Uhr</b>  <b>Kurs 2</b> <b>20:00 – 21:00 Uhr</b> 13.03. – 24.07.19 15 Termine  <i>Ährenfeldschule,                      Turnhalle</i>	<b>Konditionstraining – für Damen und Herren</b> Abwechslungsreiche Fitness- und Ganzkörpergymnastik (45 Min.), anschließend, für alle, die wollen, Ballspiel z.B. Ball über die Schnur, zur Förderung der Reaktionsfähigkeit (15 Min.). <b>Leitung:</b> Manfred Meier, BTV-Übungsleiter <b>Gebühr: 36,20 €</b>



**Ingrid Knab  
Sabine Dexheimer**  
 Krankengymnastinnen  
 Physiotherapeutinnen

Breslauer Str. 17  
 82194 Gröbenzell  
 Tel. 08142/570067  
[www.krankengymnastik-groebenzell.de](http://www.krankengymnastik-groebenzell.de)



# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

Donnerstag	
<b>09:00 – 10:00 Uhr</b> 14.02. – 11.07.19 <b>Auch in den Ferien</b> <b>Kein Kurs im Mai</b> 15 Termine  <i>Sozialdienst,                      Begegnungsstätte                      Gruppe 1/2</i>	<b>Beckenbodengymnastik für Frauen nach dem Tanzberger Konzept</b> In diesem Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden besser kennen und einsetzen. Im Zusammenspiel mit der aufrechten Körperhaltung und der Atmung ist er mitverantwortlich für ein gesundes Körpergefühl und ökonomisches Bewegen im Alltag. Durch gezielte Kräftigung dieser Muskelgruppe kann Beschwerden, wie Senkungen der Beckenorgane und Inkontinenz, wirksam entgegengewirkt werden. Inhalte des Kurses sind: - Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, - Haltungs- und Atemschulung, - Theoretisches über Bau und Funktion des Beckenbodens, - Tipps für den Alltag Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung und eine Matte. <b>Leitung:</b> Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin <b>Gebühr: 76,00 €</b>
<b>Kurs 1</b> <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 14.02. – 11.07.19  <b>Kurs 2</b> <b>11:00 – 12:00 Uhr</b> 17.01. – 16.05.19  <b>Auch in den Ferien</b> <b>Kein Kurs im Mai</b> 15 Termine  <i>Sozialdienst, Begegnungs-                      stätte Gruppe 1/2</i>	<b>Gymnastik für Wirbelsäule, Herz und Kreislauf</b> Neben speziellen Übungen für die Wirbelsäule nehmen wir uns Zeit für Körperwahrnehmung und das Erspüren bzw. Erlernen einer ökonomischen Körperhaltung beim Sport und im Alltag. Dehnung und Entspannung runden unsere Stunde ab. <b>Leitung Kurs 1:</b> Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin <b>Leitung Kurs 2:</b> Hannelore Lechner <b>Gebühr: 65,00 €</b>



**Autohaus Huber**   

**Ihr Fiat Vertragshändler und Wohnmobil-Service Spezialist im Landkreis Fürstentfeldbruck.**

Autohaus Huber GmbH - Frauenstraße 39 - 82216 Maisach (Gewerbegebiet)  
 Telefon 0 81 41 / 9 02 05 - Fax 0 81 41 / 9 02 07 - E-Mail: [info@fiathuber.de](mailto:info@fiathuber.de) - Internet: [www.fiathuber.de](http://www.fiathuber.de)

# SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

## Freitag

09:30 – 10:30 Uhr  
15.02. – 05.07.19  
12 Termine

### Stürzen wirksam vorbeugen: Gleichgewichts- und Krafttraining für Senioren

Im Alltag mobil zu bleiben und Wege sicher bewältigen zu können, das ist ein hohes Gut. Mit guter Muskelkraft und einem geschulten Gleichgewichtssinn können wir viel dazu beitragen, es zu erhalten. Durch das gemeinsame Üben wollen wir nicht nur Sicherheit und Kraft gewinnen, sondern auch neu die Freude am Bewegen entdecken. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die weitgehend ohne Hilfe gehen können.

**Leitung:** Doris Pauly, staatl. geprüfte Krankengymnastin  
**Gebühr:** 53,00 €

Sozialdienst,  
Begegnungsstätte  
Gruppe 1/2



WAS ES SONST  
NOCH GIBT

# WAS ES SONST NOCH GIBT

Dienstag	
<p><b>15:00 Uhr</b> 1x monatlich</p> <p><i>Kino Gröbenlichtspiele</i></p>	<p><b>Seniorenkino (Kino Gröbenlichtspiele + OekS)</b> <span style="float: right;">Oeks</span></p> <p>Zusammen mit dem Gröbenzeller Kino „Gröbenlichtspiele“ veranstaltet der Oekumenische Sozialdienst (OekS) jeden Monat ein Seniorenkino, meistens am Dienstag um 15 Uhr. Der Eintritt kostet 6 €, inkl. 1 Tasse Kaffee! Informationen zum jeweiligen Film erhalten Sie im Kino und in der Begegnungsstätte. Anmeldung in den Gröbenlichtspielen, 08142-504959 <b>Gebühr: 6,00 € (7,00 € bei Überlänge)</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><i>Gröben</i> <b>Lichtspiele</b></p> <p>Puchheimer Straße 2 82194 Gröbenzell <b>08142/504959</b> <a href="http://www.groebenlichtspiele.de">www.groebenlichtspiele.de</a></p> </div>
Mittwoch	
<p><b>09:00 Uhr</b> Regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat</p>	<p><b>Tageswanderung für Senioren</b> <span style="float: right;">Seniorenbeirat</span></p> <p>An jedem ersten Mittwoch im Monat findet eine ganztägige Wanderung statt, die ca. um 9:00 Uhr beginnt. Informationen zu den aktuellen Wanderungen finden Sie an der Pinnwand der Begegnungsstätte sowie in der Tagespresse. <b>Leitung:</b> Wandergruppe Seniorenbeirat <b>Gebühr: Fahrtkosten</b></p>
<p><b>ca. 13:00 Uhr</b> Regelmäßig am dritten Mittwoch im Monat</p>	<p><b>Halbtageswanderung für Senioren</b> <span style="float: right;">Seniorenbeirat</span></p> <p>An jedem dritten Mittwoch im Monat findet eine Halbtageswanderung statt, die ca. um 13:00 Uhr beginnt. Informationen zu den aktuellen Wanderungen finden Sie an der Pinnwand der Begegnungsstätte sowie in der Tagespresse. <b>Leitung:</b> Wandergruppe Seniorenbeirat <b>Gebühr: Fahrtkosten</b></p>
Donnerstag	
<p><b>14:30 Uhr</b> Regelmäßig am ersten Donnerstag im Monat</p> <p><i>Café Gröbenbach, Betreutes Wohnen</i></p>	<p><b>VdK-Stammtisch-Café</b> <span style="float: right;">VdK</span></p> <p>Mitglieder, Interessierte und Gäste können in gemütlicher Runde ratschen, austauschen, genießen und entspannen aber auch Neuigkeiten berichten. Andererseits ist auch im Falle sozialer Fragen und Probleme eine erste Auskunft möglich. Beim VdK-Stammtisch-Café vereinen sich Geselligkeit und soziale Kompetenz mitten in Gröbenzell! Keine Anmeldung erforderlich. <b>Leitung:</b> Liselotte Hein Tel.Nr. 08142-8510, mail: lilo.hein@freenet.de <b>Gebühr: keine Gebühr</b></p> <div style="text-align: right; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; color: white; font-weight: bold;">Keine Gebühr</div>
Sonntag	
<p><b>14:30 – 17:30 Uhr</b> Regelmäßig am vierten Sonntag im Monat 1x monatlich</p> <p><i>Freizeitzentrum Mehrzwecksaal</i></p>	<p><b>Tanznachmittag für Senioren (Gemeinde Gröbenzell)</b></p> <p>Regelmäßig am vierten Sonntag im Monat findet im Freizeitzentrum ein Tanznachmittag für Senioren statt. Bitte beachten Sie Terminänderungen in der Tagespresse! <b>Verantwortlich:</b> Gemeinde Gröbenzell <b>Gebühr: 5,00 €</b></p>

MONATLICHE  
VERANSTALTUNGEN



# MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Februar bis August

Februar	
<b>Montag</b> <b>19:30 Uhr</b> <b>18.02.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Testament, Erbrecht und Schenkungen</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Rechtsanwalt Markus Rainer erläutert die wichtigsten Grundzüge des Erb – und Steuerrechts, wie die gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Es werden die wichtigsten Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche Fallen im Erbrecht hingewiesen. Dabei wird insbesondere die neue Rechtslage nach der Reform des Erb- und Erbschaftssteuerrechts besprochen. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht. <b>Leitung:</b> Markus Rainer <b>Gebühr: 6,00 €</b>
<i>Kath. Pfarrheim,                      Don-Bosco-Haus,                      Franz-von-Assisi-Zimmer</i>	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>05.02.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Jerusalem – Heilige Stadt und Zankapfel der Religionen und Völker</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> Jerusalem ist ein besonderer Ort und es gibt wohl keinen anderen Ort auf der Welt, der so umkämpft ist. Die Wiege des Judentums und des Christentums ist zugleich auch dem Islam heilig. An keinem anderen Ort der Welt sind politische, religiöse und kulturelle Konflikte so schicksalhaft und unentwerrbar verknüpft wie in Jerusalem, dem Brennpunkt des Nahos-Konfliktes. <b>Leitung:</b> Hans Rehm, Pastoralreferent a.D. und Reiseleiter <b>Gebühr: 5,00 €</b>
<i>Bürgerhaus, Saal</i>	<span style="float: right;">Brucker Forum</span>

März	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 Uhr</b> <b>12.03.2019</b> <b>1x vierteljährlich</b>	<b>Aus dem Papierkorb- oder aber: Worte und Gedanken, dem Papierkorb entrissen (Gröbenhüter e.V.)</b> Ein Stift und der Papierkorb gehören zum Handwerk eines Schriftstellers, wie Helmut Bloid ein Freund anvertraute, der mit seinen Beiträgen in einer Münchener Zeitung weitum bekannt ist. Diese Worte haben Helmut Bloid zu Denken gegeben. So greift er immer wieder in den Papierkorb und rettet manche seiner Gedanken. Was dabei herausgekommen ist, wird er in der Lesung vortragen, vielleicht sogar zumuten. Mit erfrischenden Liedern und Musik führen die Sängerin Doris Benz und der Gitarrist Richard Eidloth durch diesen Abend. Hierzu viel Vergnügen wünscht ein Ehrenmitglied der Gröbenhüter, mehrfacher Buchautor und Sprecher Helmut Bloid. <b>Leitung:</b> Helmut Bloid <b>Gebühr: Gebühr beim Veranstalter erfragen</b>
<i>Heimat- und Torfmuseum,                      im 2. Obergeschoss der                      Alten Schule, Lift vorhanden</i>	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>12.03.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Nymphenburg im Wandel der Jahreszeiten, Digitale Bildpräsentation</b> Der Hofbaumeister des Schlossparks Nymphenburg, Friedrich Ludwig Sckell, hat das Erscheinungsbild des Parks bis ins Detail durchdacht: von der Farbe der Bäume bis hin zu den geschlängelten Bächen. „Begehbare Landschaftsbilder“ nannte die bekannte Autorin und Fotografin Ellis Kaut den von Sckell geschaffenen Naturpark Nymphenburg. Diese Naturoase inmitten der Großstadt zieht neben erholungssuchenden Münchnern auch Naturliebhaber aus aller Welt an. <b>Leitung:</b> Bettina Haas <b>Gebühr: 6,00 €</b>
<i>Bürgerhaus, Saal</i>	

# MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Februar bis August

März	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>19.03.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Diagnose Demenz (Vhs in Kooperation mit OekS, Seniorenbeirat, VdK)</b> Jeden kann es treffen. Viele kennen Betroffene in ihrer nächsten Umgebung. Der Vortrag „Diagnose Demenz“ wird folgende Aspekte beinhalten: Ist Demenz eine Krankheit oder eine Alterserscheinung? Früherkennung von Demenz. Gibt es Vorbeugemöglichkeiten? Spielen Erbanlagen eine Rolle? Was ist zu tun, wenn ein Demenzverdacht besteht? Gibt es inzwischen Medikamente, die gegen die Krankheit helfen? Betreuung von Menschen mit Demenz. Hilfsangebote für betreuende Angehörige. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbeirat, dem Vdk und dem Sozialdienst. <b>Leitung:</b> Tobias Bartschinski <b>Gebühr: 6,00 €</b>
<i>Bürgerhaus, Saal</i>	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:30 Uhr</b> <b>26.03.2019</b> <b>1 Termin</b>	<b>Heute schon an morgen denken – für ein gutes Leben im Alter!</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Impulsseminar zu einem oft verdrängten Lebensthema. Nehmen Sie sich Zeit, sich intensiv mit der Frage auseinander zu setzen, wo und wie Sie im höheren Lebensalter wohnen und leben wollen. Sie reflektieren und formulieren Ihre eigenen Wünsche und Hoffnungen in Bezug auf ein „gutes Leben im Alter“. Die Referentin gibt hilfreiche Informationen, wo und wie Sie für sich selbst oder für Angehörige Weichen für die Zukunft stellen können. Sie erfahren, wo es Beratung und Hilfe im Landkreis gibt, was Sie selbst vorsorglich organisieren können und wo auch Grenzen in der Vorsorge liegen. <b>Leitung:</b> Annette Koller, Koordinatorin für „Hilfe im Alter“ im Sozialdienst Gröbenzell, Seniorenbildungsreferentin <b>Gebühr: 7,00 €</b>
<i>Wintergarten</i>	<span style="float: right;">Brucker Forum</span>
<b>Donnerstag</b> <b>19:30 Uhr</b> <b>28.03.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Kirchenführung und liturgischen Aspekten in St. Johann Baptist und Zachäuskirche</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> Seit der Reformation hat sich das Verständnis von Liturgie in der katholischen Kirche und evangelischen Kirche unterschiedlich entwickelt. Das spiegelt sich in der Gestaltung der Kirchenräume wieder. <b>Leitung:</b> N.N. <b>Gebühr: Gebühr bitte beim Veranstalter erfragen</b>
<i>katholische Kirche</i>	<span style="float: right;">Brucker Forum</span>



# MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Februar bis August

April	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>02.04.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Für den Fall der Fälle: Die Notfallmappe</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Die Notfallmappe fasst wichtige persönliche Informationen zusammen, die infolge eines schweren Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch altersbedingt nicht mehr von der betroffenen Person selbst entschieden bzw. angegeben werden können. Sie dient einem Angehörigen oder einer von ihnen benannten Vertrauensperson dazu, sich einen umfassenden Überblick zu verschaffen, um im Bedarfsfall zielgerichtet handeln zu können. Der Vortrag erläutert kurz die Entstehung der Notfallmappe des Landkreises Fürstentfeldbruck. Die Notfallmappe wird vorgestellt, einzelne Kapitel erklärt und Hinweise zum Ausfüllen der Notfallmappe gegeben. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbeirat. <b>Leitung:</b> Harald Hengesbach <b>Gebühr:</b> Gebühr bitte beim Veranstalter erfragen

*Bürgerhaus, Clubraum 1*

Mai	
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>21.05.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Migration in der Geschichte unserer Heimat, Digitale Bilderpräsentation</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Menschen gehen, Menschen kommen. So war es und so ist es seit Jahrtausenden bei uns weltweit. In den Zwischenzeiten – zwischen Ankommen, Bleiben und wieder Gehen – entsteht mitunter Heimat. Der Vortrag ist ein Versuch, Migration aus und in unsere Region an einigen Beispielen aus historischen Epochen darzustellen. <b>Leitung:</b> Toni Drexler <b>Gebühr:</b> 6,00 €
<b>Dienstag</b> <b>19:30 – 21:00 Uhr</b> <b>28.05.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Wandern rund um München, Digitale Bildpräsentation</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Wandermöglichkeiten gibt es rund um München mehr als genug: Seien es Flusswanderungen an Isar, Würm, Amper, Glonn oder Mangfall, ausgedehnte Streifzüge durch Wälder, Spaziergänge durchs sanft gewellte Tertiärhügelland, durch die Heide oder über Gletschermoränen, Besuche in kulturellen und geistlichen Zentren wie Andechs oder Altmünster, sehenswerte Kleinstädte wie Dachau, Freising und Wolfratshausen, Wallfahrtskirchen und Schlösser, Bauerndörfer und Einödhöfe, Geotope wie die Pähler Schlucht oder der Klettergarten Buchenhain, Aussichtspunkte wie die Ilkahöhe oder der Taubenberg. <b>Leitung:</b> Joachim Burghardt <b>Gebühr:</b> 6,00 €
<b>Donnerstag</b> <b>15:00-16:00 Uhr</b> <b>02.05.19 oder 16.05.19</b>	<b>Offenes Singen – Alte Volkslieder unser Kulturgut</b> <span style="float: right;">Oeks</span> Eine gemeinsame Singstunde in der Begegnungsstätte – für alle, die Freude am deutschen Volksliedgut haben und sich dessen Texte wieder in Erinnerung rufen wollen. Die Lieder zur Jahreszeit werden auf dem Klavier begleitet und von einer kleinen Gröbenzeller Hausmusik umrahmt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Nachmittag bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen ausklingen zu lassen. <b>Leitung:</b> Hannelore Lechner <b>Gebühr:</b> Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen

*Begegnung1+2, EG*

# MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

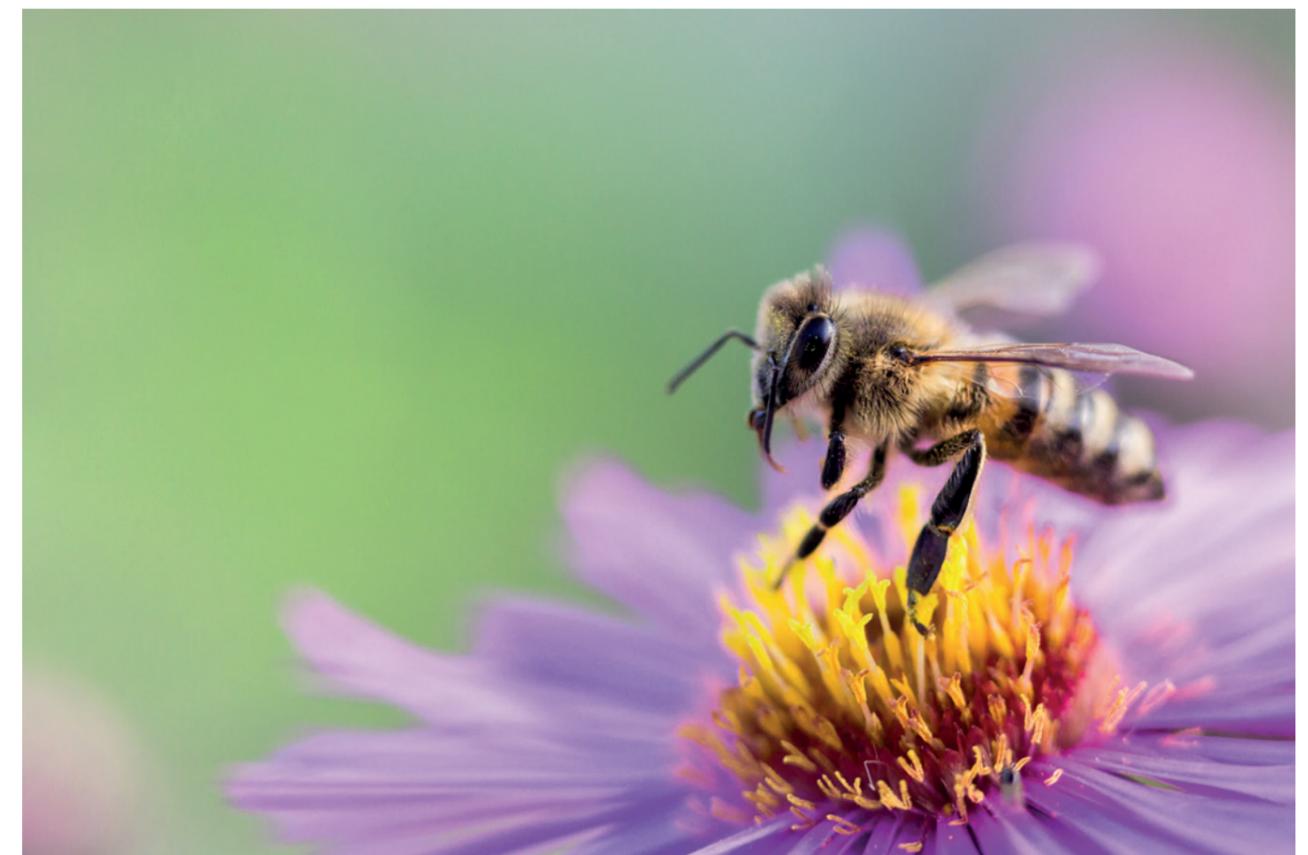
Februar bis August

Mai	
<b>Donnerstag</b> <b>20:00 Uhr</b> <b>09.05.19</b> <b>1 Termin</b>	<b>Vortrag und Diskussion zum Liturgieverständnis aus katholischer und evangelischer Sicht</b> <span style="float: right;">Treffpunkte Brucker Forum</span> Seit der Reformation hat sich das Verständnis von Liturgie in der katholischen und evangelischen Kirche unterschiedlich entwickelt. Das schlägt sich auch in der Feier der Gottesdienste nieder. In dieser Veranstaltungsreihe sollen beide Verständnisweisen vorgestellt und erläutert werden. <b>Gebühr:</b> 5,00 €
<b>Sonntag</b> <b>10:00 – 12:00 Uhr</b> <b>19.05. – 06.10.2019</b>	<b>Summ, summ, summ! Bienen summ herum – Ausstellung</b> „Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr.“ – Zitat von Albert Einstein 1949 Unter allen Bestäubern spielt die Honigbiene die größte ökologische Rolle: Fast 80% aller Nutzpflanzen – und Wildpflanzen werden von der Honigbiene bestäubt. Die restlichen 20% gehen auf das Konto von anderen Insekten. Die Bestäubungsleistung der Honigbiene sichert uns die Vielfalt an Nahrungsmitteln, wie wir sie kennen und genießen. Sie ist also mitverantwortlich für gute Ernten und ökologische Artenvielfalt. Diese Ausstellung informiert Besucherinnen und Besucher über Honigbienen und die Imkerei. <b>Leitung:</b> Die Gröbenhüter e.V. <b>Gebühr:</b> keine Gebühr

*Gemeindesaal der Zachäuskirche*

*Heimat – und Torfmuseum, 2. Obergeschoss der Alten Schule, Lift vorhanden*





# MONATLICHE VERANSTALTUNGEN

Februar bis August

Juli	
<p><b>2x Montag, 2x Mittwoch</b> 10:00 – 12:00 Uhr 08.07. + 15.07.19, 10.07. + 17.07.19 4 Termin</p> <p><i>Wintergarten, EG</i></p>	<p><b>Bridgeturnier in der Sommerakademie</b> <span style="float: right;">Vhs</span></p> <p>In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit den Ablauf eines Bridge-Turniers kennenzulernen und erfahren, wie die Ergebnisse zustande kommen.</p> <p><b>Leitung:</b> Johann Nördinger <b>Gebühr:</b> 34,00 €</p>
<p><b>Mittwoch</b> 14:30-16:00 Uhr 03.04. und 03.07.19 1x vierteljährlich</p> <p><i>Begegnung 1+2, EG</i></p>	<p><b>Geburtstagsfeier für Mitglieder ab 70</b> <span style="float: right;">Oeks</span></p> <p>Im vierteljährlichen Rhythmus feiert der Sozialdienst die Geburtstage seiner Mitglieder ab 70. Anmeldung erforderlich.</p> <p><b>Leitung:</b> Barbara Peglau <b>Gebühr:</b> keine Gebühr</p>

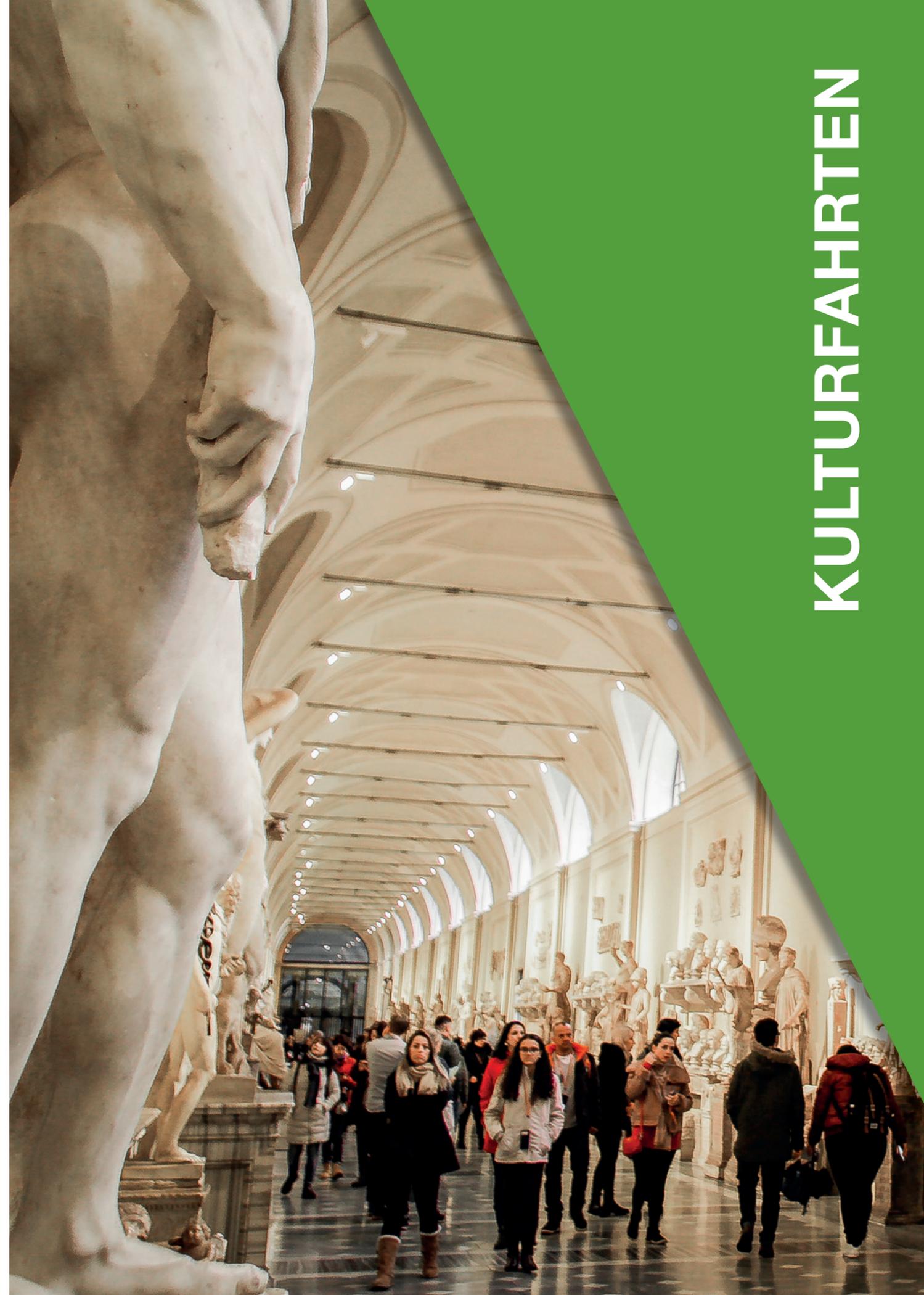


**Farben Heinz**  
Raum • Dekor • Ambiente



**Wir erfüllen Ihren Farbwunsch.  
Egal was Sie streichen wollen.  
Wir suchen für Sie die richtige Qualität.  
Mit unseren modernen Mischanlagen erstellen wir  
Ihnen sofort den gewünschten Farbton.**

Bahnhofstraße 2A · 82194 Gröbenzell · Telefon 0 81 42/92 16  
Fax 0 81 42/57 04 91 · [www.farbenheinz.de](http://www.farbenheinz.de)

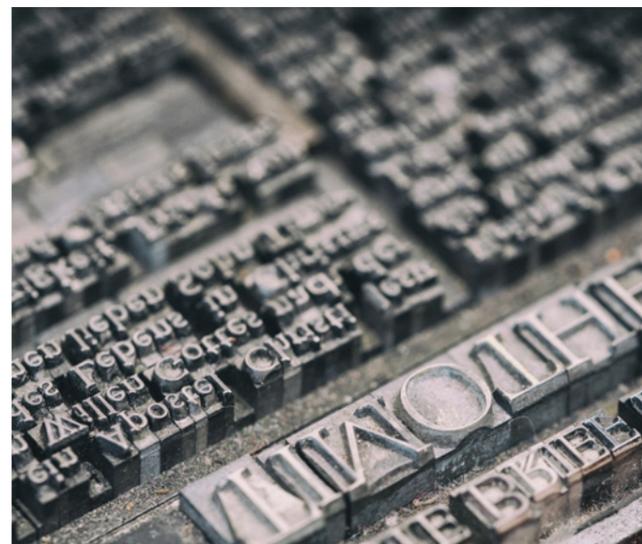


KULTURFAHRTEN

# KULTURFAHRTEN

Bei Teilnahme Anmeldung erbeten bei Vhs, VdK, Treffpunkte und Brucker Forum

Februar bis Juli	
<b>Donnerstag 14.02.19</b> <b>09:30 Uhr</b>  <i>09:30 Uhr an der S-Bahn (Abfahrt 09:42 Uhr)</i>	<b>Stadteilspaziergang Westend</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> Schwanthaler Höhe mit Bavariapark, Ruhmeshalle, altem Messegelände, Gollierplatz usw. <b>Leitung:</b> Dr. Reinhard Paesler, Anmeldung unter 08142-7862 <b>Gebühr:</b> Gebühr beim Veranstalter erfragen
<b>Sonntag 17.03.19</b> <b>11:00 – 13:00 Uhr</b>  <i>München Ostbahnhof, Trambahnhaltestelle Richtung stadteinwärts am Orleansplatz</i>	<b>München erleben per Tram</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Anneliese Döhring <b>Gebühr:</b> 13,00 €
<b>Donnerstag 21.03.19</b> <b>10:30 Uhr</b>  <i>10:30 Uhr an der S-Bahn (Abfahrt 10:42Uhr)</i>	<b>Besuch des Bayerischen Rundfunks</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> Führung durch die Produktions- und Sendebereiche des Bayerischen Rundfunks, Rundfunkplatz, Im Anschluss jeweils Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen (Treffpunkte /ev. Seniorentreff) <b>Leitung:</b> Reinhard Paesler, Anmeldung unter 08142-7862 <b>Gebühr:</b> Anfahrt jeweils mit S-Bahn-Gruppenkarte; sonst fallen keine Fahrkosten an.
<b>Donnerstag 28.03.19</b> <b>17:00 – 18:30 Uhr</b>  <i>München, Schöttlstraße 3, Atelier vogelpresse</i>	<b>Altes Handwerk – neu entdeckt, Besuch bei einer Buchdruckerin</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Annette Vogel <b>Gebühr:</b> 11,00 €
<b>Montag 08.04.19</b> <b>17:00 – 18:00 Uhr</b>  <i>München, Löwengrube 10</i>	<b>Altes Handwerk – neu entdeckt, Führung in einer Geigenbauwerkstatt</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Eva Lämmle <b>Gebühr:</b> Gebühr beim Veranstalter erfragens



# KULTURFAHRTEN

Bei Teilnahme Anmeldung erbeten bei Vhs, VdK, Treffpunkte und Brucker Forum

Februar bis Juli	
<b>Mittwoch 15.05.19</b> <b>10:30 – 12:00 Uhr</b>  <i>Emmering, Estinger Weg, Hollerbauer Emmering</i>	<b>Holunder – Älteste Nahrungs- und Heilpflanze zu Besuch beim Hollerbauer in Emmering</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Markus Gradl <b>Gebühr:</b> 5,00 €
<b>Samstag 18.05.19</b> <b>10:00 – 11:30 Uhr</b>  <i>Lochhausen, Ziegeleistraße 10 (Kinderhaus)</i>	<b>Auf den Spuren der Lochhausener Ziegeleien</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Detlef Kohler <b>Gebühr:</b> 9,00 €
<b>Mittwoch 23.05.19</b> <b>10:00 – 17:00 Uhr</b>	<b>Tages-Kulturfahrt mit Bus nach Nürnberg mit Stadtführung</b> <span style="float: right;">Treffpunkte</span> Kaiserburg, St. Lorenz, St. Sebald, Hauptmarkt, Albrecht-Dürer-Haus usw. in der Altstadt sowie ehem. Reichsparteigelände. Anmeldung und weitere Informationen im Seniorentreff der Zachäuskirche oder bei Reinhard Paesler unter 08142-7862 <b>Leitung:</b> Reinhard Paesler <b>Gebühr:</b> ca. 35,00 €
<b>Samstag 01.06.19</b> <b>ganztägig</b>	<b>Busausflug des Kirchenbauvereins nach Fischbachau (Kbv)</b> Wir besichtigen die über 900 Jahre alte Pfarrkirche St. Martin, in der sich in vollkommener Harmonie Romanik, Barock und Rokoko treffen. Nach dem Mittagessen wird in der Wallfahrtskirche Maria Birkenstein eine Führung stattfinden. Anschließend geht die Fahrt nach Schliersee, wo zuerst die barocke St. Sixtuskirche zu einem kurzen Rundgang aufgesucht wird. Der Rest des Nachmittags steht ihnen zur freien Verfügung. <b>Leitung:</b> Rudi Ulrich <b>Gebühr:</b> Gebühr beim Veranstalter erfragen
<b>Samstag 01.06.19</b> <b>10:00 – 13:00 Uhr</b>  <i>München, am Deutschen Museum</i>	<b>Der Planetenweg in München „Wandern durch das Weltall“ vom Deutschen Museum zum Tierpark</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Dr. Dieter Huttenloher <b>Gebühr:</b> 13,00 €
<b>Donnerstag 27.06.19</b> <b>09:30 Uhr</b>  <i>München, Gollierstraße 70 C II, Posamenten Manufaktur, U-Bahn: Heimeranplatz</i>	<b>Borten, Schnüre, Fransen: Ein Besuch in der Posamenten Manufaktur</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Christoph Michel <b>Gebühr:</b> 11,00 €
<b>Sonntag 30.06.19</b> <b>10:30 – 12:30 Uhr</b>  <i>Gröbenzell, „Altes Rathaus“, Rathausstraße</i>	<b>Heimatkundlicher Spaziergang durch Gröbenzell – Süd</b> <span style="float: right;">Vhs</span> Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs <b>Leitung:</b> Albert Donhauser <b>Gebühr:</b> 5,00 €

# KULTURFAHRTEN

Bei Teilnahme Anmeldung erbeten bei Vhs, VdK, Treffpunkte und Brucker Forum

## Februar bis Juli

Sonntag 07.07.19  
10:30 – 12:30 Uhr

Heimatkundlicher Spaziergang durch  
Gröbenzell- Nord

Vhs

Gröbenzell, „Altes Rathaus“,  
Rathausstraße

Genauere Informationen siehe Programmheft Vhs  
**Leitung:** Albert Donhauser  
**Gebühr:** 5,00 €



*Elke Rappl*  
STEUERBERATUNG

Dipl.-Oec. Elke Rappl  
Steuerberaterin

Industriestrasse 29  
82194 Gröbenzell  
Telefon: (08142) 7253  
Telefax: (08142) 540657

E-Mail: [elke.rappl@sterrat-rappl.de](mailto:elke.rappl@sterrat-rappl.de)  
[www.sterrat-rappl.de](http://www.sterrat-rappl.de)

UNSERE  
LEISTUNGEN

# UNSERE LEISTUNGEN

## AMBULANTE PFLEGE

Erfahrene Krankenschwestern, Altenpflegerinnen und Helferinnen leisten Hilfe bei der Pflege alter, kranker, schwerkranker und behinderter Menschen.

- Grundpflege nach SGB XI und Behandlungspflege nach SGB V (Injektionen, Verbände)
- Krankenhausvermeidungspflege nach §37 (1a) SGB V
- Beratung bei pflegerischen Problemen und Beratungseinsatz nach § 37 SGB XI
- Beratung und Anleitung im häuslichen Umfeld nach § 45 SGB XI

**Ansprechpartnerinnen: Mo – Fr 09:00–12:00 Uhr**

**Barbara Martens** Pflegedienstleitung, Tel.: 08142-59396-10, E-Mail: b.martens@oeksd-groebenzell.de

**Tanja Rötzer** Stellvertretende Pflegedienstleitung, Tel.: 08142-59396-19, E-Mail: t.roetzer@oeksd-groebenzell.de

## BEGEGNUNGSSTÄTTE

Wir bieten vielfältige Angebote für Senioren, die Unterhaltung, Gemeinschaft und Geselligkeit, aber auch Impulse, Ideen und Bildung suchen.

Neben offenen unverbindlichen Angeboten finden Sie regelmäßige Veranstaltungen und Kurse. Zu den Öffnungszeiten kann das Wintergarten-Café zum Treffen, Ratschen aber auch zum Kaffee oder Tee trinken in gemütlicher Atmosphäre genutzt werden.

Ansprechpartnerinnen:

Roswitha Fischer, pädagogische Leitung

Claudia Weihgold-Schmidt, stellvertr. Leitung

Adresse: Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell

E-mail: begegnung@oeksd-groebenzell.de

Telefon: 08142-59396-40

**Bürozeiten:**

Dienstag: 09:30–13:30 Uhr

Donnerstag: 09:30–14:30 Uhr

Freitag: 09:30–13:30 Uhr

**Die Begegnungsstätte bleibt in den Ferien geschlossen.**

vom 04.-08.03., 15.-26.04., 17.-21.06., 05.-30.08.19



# UNSERE LEISTUNGEN

## BETREUTES WOHNEN AM GRÖBENBACH

Sie leben eigenständig und selbstbestimmt, erhalten jedoch Hilfe und Unterstützung im täglichen Leben. Wir schnüren ein speziell auf Ihren Bedarf abgestimmtes Betreuungspaket. In unserem Betreuungsvertrag sind Betreuungspauschale, alle Grundleistungen (inklusive Hausnotruf) sowie alle zusätzlich buchbaren Wahlleistungen genau geregelt.

**Ansprechpartner:** Petra Pitzing und Stefan Steber Tel.: 08142-4100350

**E-Mail:** info-bewo@oeksd-groebenzell.de

**Öffnungszeiten des Betreuungsbüros:**

Mo, Di, Fr 8:30–13:30 Uhr, Mi 8:30–12:00 Uhr, Do 8:30–14:30 Uhr

Samstags / Sonntags / Feiertags geschlossen

## BETREUTES WOHNEN ZU HAUSE

Ein Angebot für Seniorinnen, Senioren und Behinderte mit dem Ziel, Ihnen eine möglichst eigenständige Lebensführung in der eigenen Wohnung zu sichern.

Das Angebot entspricht dem Bedürfnis vieler älterer Menschen nach Sicherheit, intensivem persönlichen Kontakt und dem Gefühl aufgehoben zu sein. Um diese Ziele zu erreichen, bieten wir ein Netz von Dienstleistungen, auch bei zunehmender Hilfs- und Pflegebedürftigkeit.

Wenn Sie das Betreute Wohnen zu Hause durch einen Vertrag mit dem Oekumenischen Sozialdienst in Anspruch nehmen, erhalten Sie einen wöchentlichen einstündigen Hausbesuch durch einen qualifizierten Ansprechpartner sowie einen Hausnotruf und weitere Grundleistungen.

**Monatliche Betreuungspauschale:** ab 98,00 €. Wahlleistungen können hinzu gebucht werden.

Auskünfte erteilen Annette Koller und Gundel Krumpholz im Oekumenischen Sozialdienst

Tel. 08142 -59396-20, E-Mail: sozialberatung@oeksd-groebenzell.de

## ESSEN AUF RÄDERN

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Oekumenischen Sozialdienstes bringen älteren und kranken Mitbürgerinnen und Mitbürgern täglich von Montag bis Freitag eine warme Mahlzeit, die Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung genießen können. Das ausgewogene, seniorenrechtliche Angebot umfasst Voll- und Schonkost, auch spezielle Mahlzeiten für Diabetiker und Vegetarier. Der abwechslungsreiche Speiseplan kann nach Bedarf speziell für Sie abgeändert werden.

**Sie wählen selbst, an welchen Wochentagen Sie unseren Lieferservice in Anspruch nehmen möchten. Auch an Feiertagen, die auf einen Werktag fallen, versorgen wir Sie mit einem warmen Mittagessen.**

**Für die Wochenenden bieten wir Ihnen Tiefkühlkost zur Selbstzubereitung. Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie Montag bis Freitag von 9:00-10:30 Uhr bei Juliane Gallasch, Astrid Obermeier und Ursula Schwarz unter der Telefonnummer: 08142/ 59396-21, E-Mail: ear@oeksd-groebenzell.de**

## GEMEINSAM STATT EINSAM

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat, dem VdK, Kolping, der evangelischen und katholischen Kirche unterstützen ehrenamtliche Helfer die Seniorinnen und Senioren bei der Bewältigung des Alltags zuhause gegen ein geringes Entgelt.

**Ansprechpartnerin:** Annette Koller Tel.:08142-59396-20

**E-Mail:** a.koller@oeksd-groebenzell.de

Di: 09:00 – 12:00 Uhr und Do 15:00 – 18:00 Uhr

# UNSERE LEISTUNGEN

## HILFEN IM ALTER

Seit vielen Jahren bieten wir Ihnen wertvolle Hilfe, damit Sie im Alter lange zu Hause wohnen können. Zusätzlich zum Betreuten Wohnen zu Hause vermitteln wir zuverlässig Betreuungsangebote für pflegende Angehörige sowie Einkaufs- und Haushaltshilfen nach Hause. Mit diesem Angebot schaffen wir weitere Hilfen, wie z.B. kleine pragmatische Handgriffe rund ums Haus, Begleitung zu Terminen, kleine Besorgungen, Hilfe bei kleinen technischen Problemen.

**Auskünfte und Vermittlung der oben genannten Hilfen für ältere Bürgerinnen und Bürger:**  
**Annette Koller, Oekumenischer Sozialdienst, 1. Stock,**  
**Tel. 08142-59396-20, Di., Fr. 09:00 -12:00 Uhr, Do. 15:00 bis 18:00 Uhr,**  
**oder per E-Mail: a.koller@oeksd-groebenzell.de**

## KINDERPARK

Der Kinderpark ist ein Angebot für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren, die gelegentliche oder regelmäßige Betreuung brauchen (Babys nur nach telefonischer Voranmeldung). Es handelt sich hierbei um eine offene Kindergruppe (ohne Eltern), in der Kinder nicht nur beaufsichtigt werden, sondern auch soziale Erfahrungen sammeln können. Die Kinder sollen sich wohl und geborgen fühlen, Spaß haben und freiwillig bleiben wollen. Die Betreuerinnen spielen, singen, tanzen und basteln mit den Kindern.

### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Mittwoch von 08:00 bis 12:00 Uhr,  
an der katholischen Kirche, Don Bosco-Haus, Alexander-Schmorell-Zimmer

**Kosten:** 8,00 € pro Kind und Tag, Geschwister 5,00 €

**Leitung:** Sophie Dietenhauser. Weitere Informationen unter Tel. 08142-59396-0

## KLEIDERKAMMER

Hier haben bedürftige Familien, Alleinerziehende, Personen mit niedrigem Einkommen bzw. niedriger Rente sowie Arbeitslose, Asylbewerber und Obdachlose die Möglichkeit, gegen Vorlage eines Berechtigungsscheines (erhältlich bei der zuständigen Gemeinde oder beim Sozialamt) Kleidung, Wäsche, Schuhe und Hausrat in angemessenem Umfang und für einen geringen Geldbetrag zu erhalten. Mittlerweile kümmern sich über 15 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer darum, die gespendeten Sachen zu begutachten, auszusortieren und in die entsprechenden Regale einzuräumen. Ein Einkauf/eine Ausgabe ist alle vier Wochen möglich. Gewünschte Ware wird prinzipiell nur an persönlich anwesende Personen ausgegeben.

### Öffnungszeiten:

Mo 09:00–11:00 Uhr: Annahme und Ausgabe

Do 15:00–18:00 Uhr: Annahme und Ausgabe;

Fr 09:00–11:00 Uhr: Nur Annahme

In den Schulferien ist die Kleiderkammer geschlossen.

**Leitung:** Christa Jeier. Weitere Informationen unter Tel. 08142-59396-22

# UNSERE LEISTUNGEN

## KOSTENLOSE SOZIAL- UND SENIORENBERATUNG

Gundel Krumpholz, Tel. 08142-59396-20, Mo. und Do. 09:00 – 12:00 Uhr

### INFORMATION zu:

- allen Leistungsangeboten in unserem Haus
- Betreutes Wohnen zu Hause
- Betreutes Wohnen am Gröbenbach
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- spezielle Fachdienste und Selbsthilfegruppen
- Betreuungsverfügung und gesetzliche Betreuung

### UNTERSTÜTZUNG bei:

- Behördenangelegenheiten
- Anträgen für Sozialleistungen
- der Suche nach einem Heim- bzw. Kurzzeitpflegeplatz

### ZUSTÄNDIGKEIT für:

- die Vorbereitung einer Unterbringung im örtlichen Altenheim St. Anton (Information und Vormerkungsantrag)

## TAGESPFLEGE

Die Tagespflege des Oekumenischen Sozialdienstes Gröbenzell ist ein Angebot für ältere und demente Menschen, die den Tag zu Hause nicht allein bewältigen können oder einfach in Gesellschaft sein möchten.

### Wir bieten:

Entlastung der Angehörigen, einen strukturierten Tagesablauf mit gruppenspezifischer Beschäftigung je nach Neigung und Lebenslauf, einen hauseigenen Garten, Verpflegung, die wir selbst zubereiten, einen Ort zum Wohlfühlen und qualifiziertes Fachpersonal.

**Ansprechpartnerinnen:** Karin Windisch und Sabine Putzar, Tel. 08142-59396-30

**E-Mail:** k.windisch@oeksd-groebenzell.de

**DIE LASER SHOW IST VORBEI !!!**  
**EPSON** SOLUTION CENTER  
GRÖBENZELL / MÜNCHEN

**JETZT GESUND DRUCKEN**

**GRÖBL**  
DRUCKLÖSUNGEN UND MEDIENCENTER

DRUCKER - BEAMER - FOTODRUCKER - OFFICE LÖSUNGEN



Tag & Nacht für Sie erreichbar  
08142 / 597 390



Wir helfen Ihnen weiter

Die Trauerhilfe DENK ist mit über 100 Geschäftsstellen in Bayern vertreten. Ihre Anliegen und Wünsche setzen wir gerne respektvoll und serviceorientiert mit der nötigen fachlichen Kompetenz um – gerade auch, was die verbindliche Regelung der persönlichen Wünsche in einem Vorsorgevertrag betrifft. Eine Vorsorge ist oft die einzige Möglichkeit dafür, denn das Testament wird erst nach der Beisetzung eröffnet.



Miteinander  
ist einfach.



Wenn man einen Finanzpartner an seiner Seite hat, auf den in jeder Lebenslage Verlass ist.

Bei uns stehen Menschen im Mittelpunkt. Wir sind für Sie da.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse  
Fürstenfeldbruck

# Mit Herz und Kompetenz nehmen wir uns Zeit für Sie



**Oekumenischer Sozialdienst  
Gröbenzell e.V.**

Rathausstraße 5 · 82194 Gröbenzell  
Tel.: 08142-59396-0  
info@oeksd-groebenzell.de  
www.oeksd-groebenzell.de

**AMBULANTE PFLEGE**

**TAGESPFLEGE**

**BETREUTES WOHNEN**

**FAMILIENHILFE**

**KINDERPARK**