

PROGRAMM

NOVEMBER I DEZEMBER

PROGRAMM NOVEMBER

Mo 03.11.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di 04.11.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil I)
Mi 05.11.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.15 Uhr	Singkreis
Do 06.11.	14.00 - 16.00 Uhr	Angehörigengruppe
	09.00 - 13.00 Uhr	Workshop - Weihnachtskarten gestalten
Fr 07.11.	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene
Mo 10.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi
	09.30 - 11.00 Uhr	Laptop Seminar
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 Uhr	Erzählcafé
Di 11.11.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil II)
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
Mi 12.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 15.00 Uhr	Sockenmarkt der Kreativ Werkstatt
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
Do 13.11.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalerei
	10.00 - 15.00 Uhr	Sockenmarkt der Kreativ Werkstatt
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.30 - 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
	14:00 Uhr	Vortrag zur elektronischen Patientenakte
Fr 14.11.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo
Mo 17.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 18.11.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung

Mi 19.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
	14.00 - 15.00 Uhr	Einweihung „Wohnzimmer“ mit dem Bürgermeister
	14.15 Uhr	Singkreis
Do 20.11.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalerei
	10.00 - 14.00 Uhr	Plätzchen backen I
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.30 - 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr 21.11.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Mo 24.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
	14.00 Uhr	Geburtstags-Café
Di 25.11.	08.30	Busausflug nach Dinkelsbühl
	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
Mi 26.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt - Adventskranz binden
Do 27.11.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalerei
	10.00 - 14.00 Uhr	Plätzchen backen II
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.30 - 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
	13.30 - 16.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr 28.11.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

Kursanmeldung für das 1. Halbjahr 2026

Anfang Januar 2026 beginnt das erste Kurshalbjahr. Bitte geben Sie Ihr Anmeldeformular rechtzeitig im Büro ab.

Sie möchten gerne neu in einen Kurs einsteigen? Gerne dürfen Sie an einer unverbindlichen Schnupperstunde teilnehmen, um zu testen, ob der gewählte Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte melden Sie sich jedoch vorher im Büro an.



PROGRAMMHINWEISE

NOVEMBER 2025

Mein Tablet, das Internet und ich - ein Workshop für Fortgeschrittene

Am **Dienstag, 04. und 11. November 2025**, jeweils um 09.30 Uhr, findet ein zweiteiliger Workshop für Fortgeschrittene rund um das Tablet in unserem Begegnungszentrum für Senioren statt.

Hier lernen Sie u.a. den Umgang mit Ihren Fotos, deren Organisation und das Speichern in einer Cloud. Sie erfahren einiges rund um die digitale Kommunikation von der SMS bis hin zur Bildtelefonie und vieles mehr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir empfehlen deshalb eine rechtzeitige Anmeldung im Begegnungszentrum.

Workshop—Weihnachtskarten gestalten

Kreativität für die eigene Seele und einen guten Zweck. Gemeinsam mit einer Künstlerin bieten wir Ihnen am **Donnerstag, 06. November, ab 09:00 Uhr** einen kleinen kreativen Workshop an. Wir möchten mit Ihnen unter Anleitung und spezieller Techniken Weihnachtskarten gestalten, die Sie gerne selbst behalten dürfen oder auch unserem Sockenmarkt zur Verfügung stellen, wo diese gegen eine Spende verkauft werden können. Es sind Spaß an der Kreativität, jedoch keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Erzählcafé

Erzählen Sie doch mal! Jede Lebensgeschichte ist einzigartig – und dennoch teilen wir oft ähnliche Erfahrungen. Durch die Erzählungen in der Gruppe werden oftmals bereits vergessene Erinnerungen wieder geweckt und somit wertvolle Geschichten bewahrt. Teilen Sie Ihre Erinnerungen und Anekdoten aus Ihrem Leben in kleiner, vertrauter Runde in unserem Erzählcafé bei einer Tasse Kaffee. Jeder Termin widmet sich einem Thema, über das Sie sich gemeinsam austauschen können. Diese Gruppe trifft sich am **Montag, 10. November und 08. Dezember 2025, jeweils um 14.00 Uhr**. Wir freuen uns auf Sie! Bitte melden Sie sich hierzu in unserem Büro an.

Sockenmarkt der Kreativ Werkstatt

Auch in diesem Jahr dürfen Sie in wunderschönen, handgefertigten Socken, Mützen, Schals, Taschen und anderen Kleinigkeiten stöbern, um vielleicht den einen oder anderen Schatz für sich oder Ihre Lieben zu entdecken. Schon das ganze Jahr über stricken, häkeln, nähen und basteln die Damen unserer Kreativ Werkstatt für einen guten Zweck, denn der gesamte Erlös des Sockenmarktes wird wie jedes Jahr gespendet. Kommen Sie gern am **Mittwoch, 12. November 2025, und Donnerstag, 13. November 2025, jeweils zwischen 10.00 und 15.00 Uhr** ins Begegnungszentrum und stöbern Sie durch das reichhaltige Angebot.

Vortrag zur elektronischen Patientenakte

Seit drei Jahren gibt es nun für jede gesetzlich Versicherte / jeden gesetzlich Versicherten die elektronische Patientenakte, doch kaum jemand kennt sie bisher wirklich. Im Vortrag des Gesundheitsladen München e.V. am **Donnerstag, 13. November 2025, um 14.00 Uhr** erfahren Sie, was die elektronische Patientenakte eigentlich ist, wie sie funktioniert und was Sie beachten sollten. Außerdem diskutieren wir über die Vor- und Nachteile, die Ihnen die elektronische Patientenakte für die Zukunft bringen kann. Bitte melden sie sich bei Interesse im Begegnungszentrum an.

„Wohnzimmer“-Einweihung mit unserem Bürgermeister

Gemeinsam mit unserem Bürgermeister Christoph Böck möchten wir mit Ihnen am **Mittwoch, 19. November 2025, ab 14.00 Uhr** unser „Wohnzimmer“ einweihen.

Das Wohnzimmer ist ein offener Raum für alle zum Spielen, Stricken, Rätseln, Ratschen, Zeitung lesen, Kaffee trinken ... Hier dürfen Sie jederzeit während unserer Öffnungszeiten vorbeischauen. Eine kleine Selbstbedienungskaffeemaschine, Tee und Kaltgetränke stehen immer für Sie bereit. Fühlen Sie sich wie zu Hause!

Plätzchen backen I und II

Bei unserer diesjährigen Weihnachtsfeier wollen wir Sie wieder mit selbstgebackenen Plätzchen verwöhnen. Wir suchen daher noch nach fleißigen Bäckerinnen und Bäckern, die uns an zwei Vormittagen beim Backen und Verzieren in gemütlicher Runde unterstützen wollen.

Bitte melden Sie sich bei Interesse in unserem Büro, um alles zu besprechen. Geplante Backtermine sind jeweils **donnerstags, 20. und 27. November 2025 ab 10.00 Uhr**. Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung im Begegnungszentrum und freuen uns über Ihre Vorschläge zur Rezeptauswahl.

Geburtstagscafé

Herzlichen Glückwunsch an alle „November-Geburtstagskinder“! Wir laden Sie herzlich ein, Ihren besonderen Tag im Begegnungszentrum zu feiern. Bringen Sie Ihre Freunde und Familie mit und genießen Sie gemeinsam einen feierlichen Nachmittag. Wir sorgen für einen festlichen Rahmen und eine leckere Bewirtung mit Kaffee und Kuchen. Der Termin in diesem Monat ist am **Montag, 24. November 2025**. Wir freuen uns auf Sie! Bitte melden Sie sich im Vorfeld an, damit wir alles entsprechend für Sie vorbereiten können.

Busausflug nach Dinkelsbühl

In diesem Jahr nehmen wir Sie in vorweihnachtlicher Stimmung mit nach Dinkelsbühl und in die Welt der Sprichwörter und Redewendungen, die aus längst vergangenen Zeiten stammen. Das Geheimnis, ob die Menschen in der mittelalterlichen Stadt wirklich keine Ahnung von Tuten und Blasen hatten, wann Hopfen und Malz verloren war und wer da von wem abkupferte, wird beim Gang durch das Museum und die malerische Altstadt gelüftet! Im Anschluss besuchen Sie den stimmungsvollen Christkindlmarkt auf eigene Faust und lassen den Tag entspannt ausklingen.

Abfahrt ist am **Dienstag, 25. November 2025, um 08.30 Uhr** vor dem Begegnungszentrum. Der Anmeldebeginn ist ab dem 13. Oktober 2025 im Begegnungszentrum.

Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt

Wir laden Sie in der kommenden Adventszeit jeweils an einem Tag pro Woche zur vorweihnachtlichen Bastelwerkstatt in unser Begegnungszentrum ein. Stimmen sie sich in gemütlicher Runde auf die Adventszeit ein und werden Sie gemeinsam kreativ und lassen sich untereinander inspirieren.

Am **Mittwoch, 26. November 2025, von 13.30 bis 15.30 Uhr** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Adventskranz zu binden und zu gestalten. Wir bitten Sie um vorherige verbindliche Anmeldung im Begegnungszentrum, um ausreichend Material für Sie bereitstellen zu können.

PROGRAMM DEZEMBER



Mo 01.12.	09.30 - 11.00 Uhr	Laptop Seminar
	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 02.12.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Anfänger (Teil I)
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
Mi 03.12.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für Einsteiger
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Weihnachtsmittagstisch in Kooperation mit dem AWO Ortsverein
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
Do 04.12.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalerei
	10.00 - 13.00 Uhr	Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt - Kerzen
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.30 - 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
	13.00 Uhr	Christkindlmarkt-Wanderung
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr 05.12.	14.00 - 16.00 Uhr	Angehörigengruppe
	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

Mo 08.12.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 Uhr	Erzählcafé
Di 09.12.	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
Mi 10.12.	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch für Einsteiger
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
Do 11.12.	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalerei
	10.00 - 11.00 Uhr	Gedächtnistraining
	10.00 - 13.00 Uhr	Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt - Bascetta-Sterne falten
Fr 12.12.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	09.30 - 11.00 Uhr	Literaturforum
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

Mo 15.12.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di 16.12.	09.30 - 11.30 Uhr	Kreativ Werkstatt
	09.30 - 11.30 Uhr	Tablet Workshop für Anfänger (Teil II)
Mi 17.12.	14.00 Uhr	Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum mit Wichteln
Do 18.12.	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalerei
	10.00 - 13.00 Uhr	Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt - Sterne falten, knüpfen oder häkeln
Fr 19.12.	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene



PROGRAMMHINWEISE

DEZEMBER 2025

Mein Tablet, das Internet und ich - ein Workshop für Anfänger
Am **Dienstag, 02. und 16. Dezember 2025**, jeweils um **09.30 Uhr** findet ein zweiteiliger Workshop für Einsteiger rund um das Tablet in unserem Begegnungszentrum für Senioren statt. Erfahren Sie an diesen zwei Vormittagen die Grundlagen und alles Wissenswerte zu den ersten Schritten und Einstellungen eines Tablets sowie zu Apps und deren Verwendung. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet und Ihre Fragen mit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir empfehlen deshalb eine rechtzeitige Anmeldung im Begegnungszentrum.

Christkindlmarkt-Wanderung
Schnüren Sie Ihre Wanderschuhe und packen Sie Ihren Rucksack mit einer kleinen Brotzeit und wetterangepasster Kleidung, denn unser Wanderführer nimmt Sie in diesem Monat mit auf eine kleine Weihnachtswanderung von Pasing zur Blumenburg mit anschließendem Besuch des Blumenburger Schlossweihnachtsmarktes. Wir starten am **Donnerstag, 04. Dezember 2025, um 13:00 Uhr** im Foyer des Begegnungszentrums. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt
Wir laden Sie in der kommenden Adventszeit jeweils an einem Tag pro Woche zur vorweihnachtlichen Bastelwerkstatt in unser Begegnungszentrum ein. Stimmen sie sich in gemütlicher Runde auf die Adventszeit ein und werden Sie gemeinsam kreativ und lassen sich untereinander inspirieren.
Am **Donnerstag, 04. Dezember 2025, ab 10.00 Uhr** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, aus einfachen weißen **Kerzen** wahre Kunstwerke zu erschaffen, indem sie diese mit Wachsplatten **dekoriieren**.
Am **Donnerstag, 11. Dezember 2025, ab 10.00 Uhr** möchten wir mit Ihnen die beliebten **Bascetta-Sterne falten** und vielleicht auch beleuchten?
Am **Donnerstag, 18. Dezember 2025, ab 10.00 Uhr** dürfen sie gern mit verschiedenen Materialien **Sterne falten, knüpfen oder häkeln**, wobei zum Häkeln allerdings Grundkenntnisse erforderlich sind. Wir bitten Sie um eine verbindliche Anmeldung zum jeweiligen Termin, damit Sie nähere Informationen erhalten und wir ausreichend Material für Sie bereitstellen können.

Weihnachtsmittagstisch
Wir freuen uns, Ihnen in Kooperation mit dem AWO Ortsverein Unterschleißheim einen festlichen und leckeren Weihnachtsmittagstisch am **Mittwoch, 3. Dezember 2025**, anbieten zu können.
Unsere Köchin zaubert ein besonderes Menü, das wir Ihnen **um 12.00 Uhr** servieren. Genießen Sie diesen Mittagstisch in geselliger Runde und lassen Sie sich von uns weihnachtlich verwöhnen! Bitte melden Sie sich bis spätestens Mittwoch, 26. November 2025, zu diesem Essen an.

Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum
Am **Mittwoch, 17. Dezember 2025**, laden wir Sie herzlich **um 14.00 Uhr** zur Weihnachtsfeier des Begegnungszentrums für Senioren ein. Bei Kaffee, Glühwein, selbst gebackenen Plätzchen und einem weihnachtlichen Programm mit besinnlichen und heiteren Texten wollen wir Sie auf Weihnachten einstimmen.
Darüber hinaus möchten wir gern jedem Einzelnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern und es ermöglichen, ein ganz kleines Geschenk mit nach Hause zu nehmen. Worüber würden sie sich denn freuen? Wir bitten deshalb jeden einzelnen Gast unserer Weihnachtsfeier eine kleine, gern auch selbst gebastelte, Aufmerksamkeit auszuwählen, liebevoll zu verpacken und zur Feier mitzubringen. Unter unserem Christbaum gesammelt, darf von dort jeder eines dieser Geschenke mit nach Hause nehmen. Das Wichteln könnte so zu einer neuen Tradition im Begegnungszentrum **werden**. Wir freuen uns darauf! Bitte melden Sie sich ab Montag, 24. November 2025, für diese Veranstaltung an, da die Plätze begrenzt sind.

Soziale Beratung für ältere Menschen und ihre Angehörigen
Haben Sie Fragen rund um das Älterwerden oder zu neuen Lebenssituationen? Wir sind für Sie da! Neben unserer sozialen Beratung bieten wir Unterstützung zu den Themen Demenz und Vorsorge. Gern vereinbaren wir mit Ihnen ein vertrauliches Beratungsgespräch.



Liebe Seniorinnen und Senioren,
wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2026.
Das Begegnungszentrum ist vom 24. Dezember 2025 bis einschließlich 06. Januar 2026 geschlossen.
Wir freuen uns schon, Sie 2026 wieder bei uns begrüßen zu dürfen
Ihr Team des AWO Begegnungszentrums für Senioren



Kreisverband München-Land e.V.

Bürozeiten
Mo. – Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Mo. – Do. 13.00–16.00 Uhr
Fr. 13.00 – 14.00 Uhr

Herausgeber
AWO Begegnungszentrum für Senioren
Pegasusstr. 18 | 85716 Unterschleißheim
begegnungszentrum.unterschleissheim@awo-kvmucl.de
Tel.: 089 3107461
Einrichtungsleitung: Janina Manus

Träger
Kreisverband München Land e.V.
Balanstr. 55 | 81541 München



Haben Sie noch Fragen zu unserem Programm?

Ausführliche Informationen zu all unseren Angeboten bekommen Sie gerne bei uns persönlich oder telefonisch im Begegnungszentrum sowie auf unserer Homepage.



Die Teilnahme an allen Veranstaltungen und Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Das Begegnungszentrum haftet für Unfälle und Schäden nur bei grober Fahrlässigkeit und Vorsatz.