

PROGRAMM

NOVEMBER I DEZEMBER

PROGRAMM NOVEMBER

Mo 02.11.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Di 03.11.	09.30 Uhr	Kreativ-Treff
	13.00 Uhr	Schafkopf-Treff
	14.00 - 15.00 Uhr	Digitale Teilhabe - Kurzvortrag "Künstliche Intelligenz im Alltag"

Kursanmeldung für das 1. Halbjahr 2027

Anfang Januar 2027 beginnt das neue 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.

Mo 09.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Erzählcafé
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 10.11.	09.15 Uhr	Kulturzeit
	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.00 Uhr	Schafkopf-Treff
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.00 - 16.00 Uhr	Tablet-Sprechstunde
	14.00 Uhr	Nähtube
Mi 11.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch - Grundlagen vertiefen
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch - Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Mo 16.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 17.11.	09.30 Uhr	Kreativ-Treff
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.00 Uhr	Schafkopf-Treff
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.00 Uhr	Nähtube
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 18.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch - Grundlagen vertiefen
	10.00 - 15.00 Uhr	Sockenmarkt/ Weihnachtsbasar
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch - Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
Mo 23.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di 24.11.	08.30 Uhr	Busausflug nach Murnau
	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
	09.30 - 10.30 Uhr	Atem und Bewegung
	13.00 Uhr	Schafkopf-Treff
	13.30 - 14.30 Uhr	Entspannungsübungen I
	14.00 Uhr	Nähtube
	14.45 - 15.45 Uhr	Entspannungsübungen II
Mi 25.11.	10.00 - 11.00 Uhr	Englisch - Grundlagen vertiefen
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.00 - 14.00 Uhr	Englisch - Fortgeschrittene
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo
Mo 30.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Tai Chi I
	10.45 - 11.45 Uhr	Tai Chi II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.45 - 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 - 16.00 Uhr	Geburtstagscafé
	14.30 - 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II

PROGRAMMHINWEISE

NOVEMBER 2026

Kulturzeit - Begegnungen mit Kunst und Kultur im Raum München

Sie haben Lust auf Kunst, anregende Gespräche und neue kulturelle Entdeckungen – und das in persönlicher Atmosphäre? Dann begleiten Sie uns auf unsere regelmäßigen Ausflüge rund um München. In überschaubarer Runde besuchen wir besondere Ausstellungen, kulturelle Highlights und architektonische Schätze. Diesen Monat laden wir Sie auf eine kleine Reise in die Kunstszene Barcelonas ein. Besuchen sie mit uns in der Kunsthalle München die Ausstellung "Barcelona Moderna - von Gaudí bis Picasso" und genießen Sie einen Tag voller faszinierender Einblicke in die künstlerischen Entwicklungen der Stadt zwischen 1880 und 1914. Im Anschluss kehren wir zu Kaffee und Kuchen ein und lassen den Tag ausklingen.

Der Treffpunkt ist am **Dienstag, 10. November 2026 um 09.15 Uhr** im Begegnungszentrum. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Digitale Teilhabe für Seniorinnen und Senioren

Die digitale Welt bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag einfacher und selbstständiger zu gestalten, heißt es immer. Insbesondere Menschen, gerade Senioren und Seniorinnen, die bisher aber keinen Kontakt zu digitalen Geräten hatten, stehen nun oft vor einer immensen Herausforderung. Mit unserem Angebot zur Förderung digitaler Teilhabe wollen wir Seniorinnen und Senioren gezielt dabei unterstützen, Smartphone, Tablet und digitale Anwendungen sicher und selbstbewusst zu nutzen. In einer angenehmen und wertschätzenden Atmosphäre beantworten wir individuelle Fragen rund um Technik und Internet. Dabei gilt: Keine Frage ist „doof“ und jeder lernt in seinem eigenen Tempo.

Neben der bewährten **Smartphone-Sprechstunde**, in der persönliche Anliegen in einer 1:1-Beratung geklärt werden, gibt es nun auch ganz neu die **Tablet-Sprechstunde**. Ergänzt wird das Angebot durch monatliche **Kurzvorträge zu aktuellen digitalen Themen** wie Künstliche Intelligenz im Alltag, elektronische

Liebe Unterschleißheimer Seniorinnen und Senioren,

die Vorweihnachtszeit lädt dazu ein, zusammenzukommen und besondere Momente miteinander zu teilen. Mit vielfältigen Veranstaltungen und weihnachtlichen Aktionen stimmen wir uns gemeinsam auf den Advent ein und genießen die festliche Stimmung. Schauen Sie gerne auch bei unserem diesjährigen Socken- und Weihnachtsbasar vorbei. Entdecken Sie erste Weihnachtsgeschenke und unterstützen Sie mit Ihrer Spende gleichzeitig einen guten Zweck. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des AWO Begegnungszentrums für Senioren

Mi 04.11.	09.30 - 10.30 Uhr	Sturzprävention I
	11.00 - 12.00 Uhr	Sturzprävention II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
	13.30 - 15.30 Uhr	Offener Tischtennisnachmittag
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Singkreis
Do 05.11.	10.15 - 11.15 Uhr	Gedächtnistraining
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Fr 06.11.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch

Do 12.11.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalen
	09.30 - 10.30 Uhr	Nordic Walking für Geübte
	10.15 - 11.15 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	10.45 - 11.30 Uhr	Nordic Walking für Einsteiger
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	14.00 - 16.00 Uhr	Angehörigengruppe
Fr 13.11.	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	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



Einladung zum Sockenmarkt und Weihnachtsbasar
18. und 19. November 2026 // 10.00 - 15.00 Uhr

Do 19.11.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalen
	10.00 - 15.00 Uhr	Sockenmarkt/ Weihnachtsbasar
	10.15 - 11.15 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	13.00 - 16.00 Uhr	Bastelwerkstatt
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene
Fr 20.11.	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch

Busausflug nach Murnau

Die einzigartige Landschaft rund um Murnau zog nicht nur Maler wie Gabriele Münter und Wassily Kandinsky an, sondern auch den Architekten Emanuel von Seidl, der die Häuserfassade der Murnauer Marktstrasse gestaltete. Hinter dieser historischen und denkmalgeschützten Fassade sind viele interessante Geschichten zu Murnaus Vergangenheit und vielen Persönlichkeiten zu finden. Erleben Sie am **Dienstag, 24. November 2026** auf einer Ortsführung in Murnau die Symbiose aus Kunst, Kultur, Natur und Genuss und lassen Sie sich inspirieren.

Der Anmeldestart für diesen Ausflug ist ab Mittwoch, 14. Oktober 2026 im Begegnungszentrum.

Do 26.11.	09.00 - 10.00 Uhr	Internationale Tänze
	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalen
	10.15 - 11.15 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	13.30 - 16.30 Uhr	Sprechstunde des AWO Betreuungsvereins
	13.00 - 16.00 Uhr	Bastelwerkstatt
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr 27.11.	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	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



Patientenakte, Arzttermine digital vereinbaren, Apps für den öffentlichen Nahverkehr oder das E-Rezept. (Die Themen und Termine sind dem Programm zu entnehmen.) Wer seine Kenntnisse weiter vertiefen möchte, kann zudem an einem zweiteiligen **Tablet-Workshop** teilnehmen. So wird digitale Teilhabe erlebbar und Technik zu einem hilfreichen Begleiter im Alltag. Denn die Herausforderungen der digitalen Welt muss niemand allein bewältigen. Gemeinsam schaffen wir Sicherheit, Verständnis und Freude im Umgang mit digitalen Medien.

Sockenmarkt und Weihnachtsbasar

Unser beliebter Sockenmarkt erweitert sich in diesem Jahr zu einem großen Adventsmarkt mit vielen kreativen Angeboten. Stöbern Sie in wunderschönen, handgefertigten Socken, Mützen, Schals, Taschen, Schmuck und anderen Kleinigkeiten, um vielleicht den ein oder anderen Schatz für sich und Ihre Lieben zu ergattern.

Schon das ganze Jahr über stricken, häkeln, nähen, gestalten und basteln die Damen unseres Kreativ-Treffs, der offenen Bastelwerkstatt und weitere Gruppen im Haus für einen guten Zweck, denn der gesamte Erlös wird wie jedes Jahr gespendet.

Kommen Sie gern am **Mittwoch, 18. November und Donnerstag, 19. November 2026 jeweils zwischen 10.00 und 15.00 Uhr** ins Begegnungszentrum und stöbern Sie durch das reichhaltige Angebot.

Vorweihnachtliche Bastelwerkstatt

In unserem Begegnungszentrum laden wir Sie herzlich zu unserer regelmäßigen Bastelaktion ein. Jeweils **donnerstags von 13.00 bis 16.00 Uhr** gestalten wir in angenehmer und geselliger Runde kleine Kunstwerke.

Tauschen Sie sich aus, lernen Sie neue Techniken kennen und genießen Sie die Gemeinschaft in entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jede und jeder ist herzlich willkommen.

Die nächsten Termine sind:

19. November 2026 - Kerzen gestalten
26. November 2026 - Engelchen

Bitte melden Sie sich vorab im Büro an!

Do 03.12.	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalen
	10.15 - 11.15 Uhr	Gedächtnistraining
	10.15 - 11.15 Uhr	Sanftes Yoga I
	11.30 - 12.30 Uhr	Sanftes Yoga II
	14.00 - 16.00 Uhr	Angehörigengruppe
	14.00 - 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
Fr 04.12.	09.00 - 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
	10.00 - 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch

Freuen Sie sich auf ein paar gemütliche Stunden am **Mittwoch, 02. Dezember 2026 ab 14.00 Uhr**. Bitte melden Sie sich vorab in unserem Büro an.

Mi 16.12.	14.00 Uhr	Weihnachtsfeier
Do 17.12.	09.15 - 11.45 Uhr	Aquarellmalen
	14.00 - 16.00 Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene
	14.00 - 16.00 Uhr	Geselliger Spieletreff
	14.00 Uhr	Christkindlmarkt-Wanderung in die Dachauer Altstadt
Fr 18.12.	12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch

Anmeldeschluss ist bereits Mittwoch, 16. Dezember 2026!

Wir starten am **Donnerstag, 17. Dezember 2026 um 14.00 Uhr**
im Begegnungszentrum. Bitte melden sie sich vorab verbindlich
an.



Ihr Team des AWO Begegnungszentrums für Senioren



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