

VERANSTALTUNGSKALENDER

Seniorenprogramm im Januar – Februar – März 2020

Feringahaus Seniorenbegegnung

St.-Florian-Straße 2 | 85774 Unterföhring | Telefon 950 81-725 seniorenbegegnung@unterfoehring.de

Feringahaus Seniorenberatung

St.-Valentin-Weg 20 | 85774 Unterföhring | Telefon 99 57 98-80/81 seniorenberatung@unterfoehring.de

Bürozeiten

Seniorenbegegnung: Mo., Mi. 9 – 16 Uhr, Di., Fr. 9 – 12 Uhr, Do. 9 – 14 Uhr | Seniorenberatung: Mo. – Fr. 9 – 12 Uhr

MITTWOCH, 1. JANUAR – FEIERTAG

Die Büros der Seniorenbegegnung und -beratung sind geschlossen.

DONNERSTAG, 2. JANUAR

Heute keine Veranstaltung

FREITAG, 3. JANUAR

Heute keine Veranstaltung

MONTAG, 6. JANUAR – FEIERTAG

Die Büros der Seniorenbegegnung und -beratung sind geschlossen.

DIENSTAG, 7. JANUAR

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Anmeldung zu den neuen Veranstaltungen
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 8. JANUAR

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.30 Sprechstunde des Senioren- und Behindertenbeauftragten
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.00 PC-Stammtisch für Fortgeschrittene
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 16.00 Sprechstunde für pflegende Angehörige
- 16.30 Besuch in der Salzgrotte Ismaning

DONNERSTAG, 9. JANUAR

- 9.30 Ausflug zum Modemarkt Eching
- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 10. JANUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 10.00 Therme Erding
- 10.30 Weißwurstfrühstück
- 14.00 Freitagsmalen

MONTAG, 13. JANUAR

- 8.00 Fußpflege
- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café
- 10.00 Gedächtnistraining
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.15 Nachmittagsausflug ins Kino Neufahrn
- 17.00 PC-Kurs
- 17.30 Hospiz-Sprechstunde

DIENSTAG, 14. JANUAR

- 7.30 Fußpflege
- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 10.00 Neujahrsfrühstück



- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga
- 19.00 Austauschrunde Demenz

MITTWOCH, 15. JANUAR

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 13.00 Bastel-Werkstatt
- 16.00 PC-Stammtisch für Einsteiger

DONNERSTAG, 16. JANUAR

- 9.00 Wassergymnastik 5

- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8
- 11.45 Nachmittagsausflug ins Café Schwaiger in Glonn



FREITAG, 17. JANUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 9.15 Therme Bad Gögging

MONTAG, 20. JANUAR

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café
- 10.00 Gedächtnistraining
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 12.00 Wintergrillen im Garten
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 21. JANUAR

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 8.45 Winterwanderung um den Schliersee
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 22. JANUAR

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.00 PC-Stammtisch für Fortgeschrittene
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 16.30 Salzgrotte Ismaning

DONNERSTAG, 23. JANUAR

- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 9.45 Besuch in der Alten Pinakothek: Van Dyck
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 24. JANUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 9.00 Morgenspaziergang
- 14.00 Workshop: Encaustic

SONNTAG, 26. JANUAR

- 14.00 Unterföhring tanzt

MONTAG, 27. JANUAR

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café
- 10.00 Gedächtnistraining
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.30 Qi-Gong und Klangschalen-Meditation
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 28. JANUAR

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 10.00 Nordic Walking
- 10.30 Tagesausflug zum Kloster Seeon: Carl Orff und die Carmina Burana
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 29. JANUAR

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 16.00 PC-Stammtisch für Einsteiger

Wichtige Telefonnummern

Notruf Feuerwehr und Rettungsleitstelle: **112**

Notruf Polizei: **110**

Polizeiinspektion Ismaning: **089-962 43 10**

Telefonseelsorge (katholisch): **0800-11 102 22**

Telefonseelsorge (evangelisch): **0800-11 101 11**

Ärztlicher Notdienst: **116 117**

DONNERSTAG, 30. JANUAR

- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 31. JANUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga

MONTAG, 3. FEBRUAR

- 8.00 Fußpflege
- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café
- 10.00 Gedächtnistraining
- 10.30 Progressive Muskelentspannung
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.30 Videovortrag: Galapagos Inseln und Ecuador
- 17.00 PC-Kurs
- 17.30 Hospiz-Sprechstunde

DIENSTAG, 4. FEBRUAR

- 7.30 Fußpflege
- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Wanderung an der Rottach entlang
- 9.00 Skilanglauf
- 9.30 Therme Bad Aibling
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 5. FEBRUAR

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.30 Sprechstunde des Senioren- und Behindertenbeauftragten
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.00 PC-Stammtisch für Fortgeschrittene
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 14.00 Malkurs
- 16.00 Sprechstunde für pflegende Angehörige
- 16.30 Besuch in der Salzgrotte Ismaning

DONNERSTAG, 6. FEBRUAR

- 8.30 Kombi-Tagesausflug nach Pertisau am Achensee



- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 7. FEBRUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 9.00 Morgenspaziergang

SAMSTAG, 8. FEBRUAR

- 14.15 Besuch des Vergissmeinnicht-Gottesdienstes

MONTAG, 10. FEBRUAR

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café
- 10.00 Gedächtnistraining
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.15 Nachmittagsausflug ins Kino Neufahrn
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 11. FEBRUAR

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 10.30 Besuch in der Kunsthalle München: Die Fäden der Moderne
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga
- 19.00 Austauschrunde Demenz

MITTWOCH, 12. FEBRUAR

- 9.00 Gymnastik 1

- 9.45 Rückenschule 1
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 13.00 Bastel-Werkstatt
- 14.00 Malkurs
- 16.00 PC-Stammtisch für Einsteiger

DONNERSTAG, 13. FEBRUAR

- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.00 Wanderung nach Freimann
- 11.15 Wassergymnastik 8
- 12.00 Nachmittagsausflug zum Sakrisch Guad in Freimann

FREITAG, 14. FEBRUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 10.30 Weißwurstfrühstück
- 14.00 Freitagsmaler



MONTAG, 17. FEBRUAR

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café**
- 10.00 Gedächtnistraining**
- 10.30 Progressive Muskelentspannung
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.30 Gedichte-Nachmittag
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 18. FEBRUAR

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 10.00 Nordic Walking
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 15.00 Seniorenstammtisch
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 19. FEBRUAR

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.00 PC-Stammtisch für Fortgeschrittene
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 13.30 Fahrt ins Blaue
- 14.00 Malkurs
- 16.30 Salzgrotte Ismaning

DONNERSTAG, 20. FEBRUAR

- 9.00 Kombi-Tagesausflug nach Mittenwald
- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 21. FEBRUAR

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 9.15 Therme Bad Gögging
- 14.00 Workshop: Encaustic

Bitte beachten Sie: In den Winterferien vom 24. bis 28. Februar 2020 entfallen einige wiederkehrende Angebote.

MONTAG, 24. FEBRUAR

- 10.00 Aktiv-Café**
- 10.00 Gedächtnistraining**
- 17.00 Faschingsfeier
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 25. FEBRUAR

Die Büros der Seniorenbegegnung und -beratung sind geschlossen.

- 9.00 Skilanglauf
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 26. FEBRUAR

- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 16.00 PC-Stammtisch für Einsteiger

DONNERSTAG, 27. FEBRUAR

- 8.45 Besuch des NS-Dokumentationszentrum München

FREITAG, 28. FEBRUAR

- 9.00 Yoga
- 10.30 Halbtagesausflug zum Hausler Hof in Hallbergmoos

MONTAG, 2. MÄRZ

- 8.00 Fußpflege
- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café**
- 10.00 Gedächtnistraining**
- 10.30 Progressive Muskelentspannung
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4

- 15.30 Videovortrag: Uganda
- 17.00 PC-Kurs
- 17.30 Hospiz-Sprechstunde

DIENSTAG, 3. MÄRZ

- 7.30 Fußpflege
- 8.00 Kombi-Tagesausflug zum Schloss Hohenschwangau
- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 4. MÄRZ

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.30 Sprechstunde des Senioren- und Behindertenbeauftragten
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.00 PC-Stammtisch für Fortgeschrittene
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 14.00 Malkurs
- 16.00 Sprechstunde für pflegende Angehörige
- 16.30 Besuch in der Salzgrotte Ismaning

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

- 8.45 Tagesausflug nach Augsburg



- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 6. MÄRZ

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Morgenspaziergang
- 9.00 Yoga
- 10.00 Therme Erding

MONTAG, 9. MÄRZ

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2

10.00 Aktiv-Café

10.00 Gedächtnistraining

- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.15 Nachmittagsausflug ins Kino Neufahrn
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 10. MÄRZ

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 11.30 Nachmittagsausflug zum Herzoglichen Bräustüberl Tegernsee
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga
- 19.00 Austauschrunde Demenz

MITTWOCH, 11. MÄRZ

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.00 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 13.00 Bastel-Werkstatt
- 16.00 PC-Stammtisch für Einsteiger
- 18.00 Talkrunde „Lebensgespräche“

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

- 8.30 Tagesausflug zur Wasserwelt Adelholzener
- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 13. MÄRZ

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 10.30 Weißwurstfrühstück
- 14.00 Freitagsmaler

MONTAG, 16. MÄRZ

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café**
- 10.00 Gedächtnistraining**
- 10.30 Progressive Muskelentspannung
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 17. MÄRZ

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Wanderung zur Schwarzentenn-Alm
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 18. MÄRZ

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.00 PC-Stammtisch für Fortgeschrittene
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.30 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 13.30 Fahrt ins Blaue
- 16.30 Salzgrotte Ismaning

DONNERSTAG, 19. MÄRZ

- 9.00 Wassergymnastik 5
- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8
- 15.00 Seniorenstammtisch

FREITAG, 20. MÄRZ

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Yoga
- 9.15 Therme Bad Gögging
- 14.00 Workshop: Encaustic

MONTAG, 23. MÄRZ

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café**
- 10.00 Gedächtnistraining**
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 14.30 Nachmittag mit Veeh-Harfen
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 24. MÄRZ

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Tagesausflug zum Ostfriedhof München
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Nordic Walking
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga

MITTWOCH, 25. MÄRZ

- 9.00 Gymnastik 1
- 9.45 Rückenschule 1
- 10.30 Gymnastik 2
- 11.15 Sturzprophylaxe-Gymnastik
- 11.45 Rückenschule 2
- 12.00 Mittagstisch
- 13.30 Spiele- und Unterhaltungsnachmittag
- 16.00 PC-Stammtisch für Einsteiger

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

- 8.00 Kombi-Tagesausflug nach Füssen und zum Alatzsee
- 9.00 Wassergymnastik 5



- 9.45 Wassergymnastik 6
- 10.30 Wassergymnastik 7
- 11.15 Wassergymnastik 8

FREITAG, 27. MÄRZ

- 8.30 Englisch-Kurs
- 9.00 Morgenspaziergang
- 9.00 Yoga

MONTAG, 30. MÄRZ

- 9.00 Wassergymnastik 1
- 9.45 Wassergymnastik 2
- 10.00 Aktiv-Café**
- 10.00 Gedächtnistraining**
- 10.30 Progressive Muskelentspannung
- 10.30 Wassergymnastik 3
- 11.15 Wassergymnastik 4
- 17.00 PC-Kurs

DIENSTAG, 31. MÄRZ

- 8.30 Italienisch-Kurs 1
- 9.00 Skilanglauf
- 10.00 Italienisch-Kurs 2
- 11.00 Italienisch-Kurs 3
- 12.00 Italienisch-Kurs 4
- 14.30 Qi-Gong
- 18.45 Yoga