



Seniorenaktiv

Seniorenbegegnung

St.-Florian-Straße 2, 85774 Unterföhring
Tel. 950 81-725
seniorenbegegnung@unterfoehring.de

Bürozeiten:

Montag: 9 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr

Dienstag bis Freitag: 9 – 12 Uhr

Seniorenprogramm bis 2. Dezember

Montag, 28. November

9.00 – 9.30 Uhr	Wassergymnastik 1
9.30 – 10.00 Uhr	Wassergymnastik 2
10.00 – 10.30 Uhr	Wassergymnastik 3
10.00 – 11.30 Uhr	Gedächtnistraining
10.30 – 11.00 Uhr	Wassergymnastik 4
10.30 – 12.30 Uhr	Nordic Walking für Fortgeschrittene
11.00 – 11.30 Uhr	Wassergymnastik 5
11.30 – 12.00 Uhr	Wassergymnastik 6
12.00 – 12.30 Uhr	Wassergymnastik 7
14.00 – 17.00 Uhr	Kegeln Gruppe 2 in der Feuerwehr (es sind noch Plätze frei)
17.00 – 19.00 Uhr	PC-Kurs in der VHS

Dienstag, 29. November

9.00 – 10.30 Uhr	Italienisch-Kurs A2/2 in der VHS (es sind noch Plätze frei)
9.30 – 15.00 Uhr	Besuch im Modehaus Adler
10.00 – 11.30 Uhr	Veeh-Harfe (Fortgeschrittene)
10.30 – 11.30 Uhr	Qi Gong
10.35 – 11.35 Uhr	Italienisch-Kurs A2/1 in der VHS (es sind noch Plätze frei)
12.00 – 13.00 Uhr	Veeh-Harfe (Anfänger)

Mittwoch, 30. November

9.00 – 9.45 Uhr	Gymnastik 1
9.30 – 11.00 Uhr	Morgenspaziergang
10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 2
11.00 – 11.45 Uhr	Sturzprophylaxe
12.00 – 12.45 Uhr	Gymnastik 3
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
13.00 – 16.00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14.00 – 17.00 Uhr	Kegeln Gruppe 1 in der Feuerwehr (es sind noch Plätze frei)
15.00 – 17.00 Uhr	PC-Stammtisch (es sind noch Plätze frei)



Donnerstag, 1. Dezember

9.00 – 17.00 Uhr	Corona-Impfaktion am Bürgerhaus
9.00 – 9.30 Uhr	Wassergymnastik 8
9.30 – 10.00 Uhr	Wassergymnastik 9
10.00 – 10.30 Uhr	Wassergymnastik 10
10.30 – 11.00 Uhr	Wassergymnastik 11
11.00 – 11.30 Uhr	Wassergymnastik 12
11.30 – 12.00 Uhr	Wassergymnastik 13

Freitag, 2. Dezember

9.00 – 10.00 Uhr	Yoga
9.00 – 11.00 Uhr	Aktiv-Café im Feringasaal
10.30 – 12.00 Uhr	Englisch-Kurs A2/B1 in der VHS (es sind noch Plätze frei)

Die **Anmeldung** zu den Veranstaltungen, Ausflügen und Sportgruppen ist unter Telefon 950 81-725 oder per E-Mail an die Seniorenbegegnung möglich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie einen Fahrdienst benötigen.

Plätzchen für den Christkindlmarkt

Damit wir unser umfassendes Angebot an Plätzchen auf dem Unterföhringer Christkindlmarkt beibehalten können, brauchen wir Ihre Hilfe. Bitte unterstützen Sie das Feringahaus mit einer Spende selbstgebackener Plätzchen oder helfen Sie diese dekorativ zu verpacken. Bitte werden Sie zu einer Unterstützerin bzw. einem Unterstützer des Feringahauses. Interessierte Helferinnen, Helfer und Plätzchenspendenfreudige melden sich bitte während der Öffnungszeiten im Feringahaus. Vielen herzlichen Dank.

Christkindlmarkt Unterföhring

Herzlich Willkommen am Feringahaus-Standl. Unser vielfältiges, kunsthandwerkliches Angebot verführt Sie endlich wieder in die besinnliche Zeit. Wir bieten Ihnen eine Fülle an selbthergestelltem Quittengelee, Stollen, Plätzchen, Gestricktem und Genähtem. Neu in unserem Angebot sind schöne Seifen, Perlenengel, Makramee-Schlüsselanhänger, Geschenkanhänger und tolle verschiedene Teelichte. Vielleicht suchen Sie noch eine Kleinigkeit für Nikolaus oder Weihnachten? Bei uns werden Sie sicher fündig.

Ein großer Dank geht an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die es uns ermöglichen dieses tolle Angebot für Sie zu haben. Gerne nehmen wir auch weiter kulinarische und kreative Kunstwerke zum Verkauf entgegen. Der Erlös des Christkindlmarktes wird an die verschiedenen sozialen Vereine und Stiftungen Unterföhrings verteilt.

Freitag, 2. Dezember 2022 von 17.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 3. Dezember 2022 von 14.00 – 21.00 Uhr

Sonntag, 4. Dezember 2022 von 11.00 – 18.00 Uhr



Weihnachtsfeier der Senioren im Bürgerhaus

Im Namen unseres Ersten Bürgermeisters Andreas Kemmelmeyer laden wir Sie zur besinnlichen Weihnachtsfeier für Seniorinnen und Senioren von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Bürgerhaus ein. Gemeinsam stimmen wir uns mit einem kleinen, feinen Programm auf Heiligabend ein. Während der Feier wird traditionell der Erlös des Christkindlmarktes an die verschiedenen sozialen Vereine und Stiftungen Unterföhrings verteilt. Wir treffen uns am **Dienstag, 13. Dezember 2022. Der Einlass beginnt um 13.30 Uhr** im großen Saal des Bürgerhauses.

Sonntagskino im Bürgerhaus

Es erwartet Sie „ein großer Abenteuerfilm mit atemberaubenden Landschaftsaufnahmen und vielschichtigen Figuren“ (epd film). Freuen Sie sich an diesem Sonntag auf das Kino im Bürgerhaus mit Kaffee, Kuchen und Popcorn. Gezeigt wird der Film „Ein Junge namens Weihnacht“. *Der elfjährige Nikolas gerät an einen magischen Ort namens Wichtelgrund und sorgt dafür, dass Weihnachten ein Fest der Freude wird.* Der Eintritt kostet 5,00 Euro. Bitte holen Sie die reservierten Karten bis 30 Minuten vor Filmbeginn am Kartenvorverkauf im Bürgerhaus ab. Sofern Sie einen Fahrdienst benötigen informieren Sie uns bitte bei der Anmeldung im Feringahaus. Wir treffen uns am **Sonntag, 18. Dezember 2022 um 14.15 Uhr im Bürgerhaus Unterföhring.**

Beratungszentrum der Gemeinde

St.-Valentin-Weg 20
Tel. 923 344 98 -11, -12, -13, -14
beratungszentrum@unterfoehring.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag: 9 – 12 Uhr,
Montag: 13 – 16 Uhr

GEMEINDE UNTERFÖHRING

Cathleen Lattke
Teamleitung Seniorenbegegnungsstätte

Andreas Kemmelmeyer
Erster Bürgermeister