

Treffpunkt 50+ aktiv & sozial ab der Lebensmitte



Programm
Frühjahr/
Sommer 2024

Caritas-Zentrum Dachau

Begegnung
Beteiligung
Gruppen und Kurse
Veranstaltungen



Inhalt

2 Der Caritas-Treffpunkt
Ehrenamtliches Engagement

3-6 Regelmäßige offene
Veranstaltungen

33-35 Terminkalender

7 Veranstaltungen: Hinweise
zur An- und Abmeldung

36 Hinweise zur Kursanmeldung

8-13 Veranstaltungen im
März 2024

37-43 Ständige Kursangebote

14-18 Veranstaltungen im
April 2024

44 Planungstreffen:
Helferkreis, Lenkungsreis

19-22 Veranstaltungen im
Mai 2024

45 Leitung-Service-
Team

23-28 Veranstaltungen im
Juni 2024

29-32 Veranstaltungen im
Juli 2024



**Mit finanzieller Unterstützung
der Stadt Dachau**

Treffpunkt 50+: Ehrenamtlich engagieren!

Sie möchten neue Menschen kennenlernen und Ihre individuellen Erfahrungen, Fähigkeiten, Interessen und Begabungen kreativ mit anderen teilen? Dann melden Sie sich bei uns!



Wir **suchen** Kursleiter für alle Arten von Sport- und Bewegungsaktivitäten.



Wir **suchen** ehrenamtliche Mitarbeiter für den Themenbereich „**Wissen und Kultur**“, deren Schwerpunkt auf Vorträgen, Stadtführungen und Exkursionen (z.B. Firmenführungen, Museen o.ä.) liegt.

Bei Interesse rufen Sie uns an oder schreiben sie uns unter:

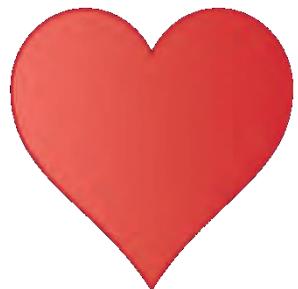
Tel.: 08131/298 1150

E-Mail: Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Wir freuen uns auf Sie!

Danke!

Wir danken Ihnen für die wertvolle Unterstützung, die der Treffpunkt 50+ durch all seine Mithelfer erhält! Auch im letzten Jahr waren der Zusammenhalt und die gemeinsame Mithilfe sehr wichtig. Deshalb sagen wir Ihnen allen von Herzen Danke!



Regelmäßige offene Veranstaltungen

Am 2. Montag im
Monat

Offener Singkreis

15:00 -16:30 Uhr
Cafeteria

11.03. 08.04.
13.05. 10.06.
08.07.

„Musik verbindet Menschen und schafft Lebensfreude“. Jeder, der Freude am Singen hat, ist herzlich eingeladen. Die ehrenamtliche Leiterin der Gruppe bietet ein ungezwungenes Singen für Frauen und Männer an. Frei nach dem Motto „Wir singen, was uns gefällt!“

Gebührenfrei
Spende erbeten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel.: 08131/298 1150
Per Mail Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org
oder bei Christa Kurz, Tel.: 08131/85763

15:00 -16:30 Uhr
Cafeteria

PC-Wissen für Seniorinnen und Senioren

Termine
18.03. 15.04.
17.06.

Sie bekommen Grundwissen für den Umgang mit Computer und Internet vermittelt. Da vieles über das Internet erledigt werden kann (z.B. Einkaufen, Urlaub buchen, Bankgeschäfte), erleichtern und vereinfachen Ihnen die entsprechenden Kenntnisse den Alltag.

Gebührenfrei
Spende erbeten

In unserem PC-Kurs werden Ihnen alle Fragen zu Ihrem PC/Laptop, zu Windows und den Standardprogrammen (Outlook, Excel, Word, PowerPoint) beantwortet. Sie lernen, wie Sie im Internet surfen und E-Mails schreiben. Auf die Gefahren im Netz wird ausführlich eingegangen.

Leitung: Dieter Brem

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Dienstag
14:00 -16:00 Uhr
Cafeteria

Digital-Sprechstunde für Senioren

Mit Hilfe des Smartphones oder Tablets mit der Welt verbunden sein: über WhatsApp, Zoom.

Termine
26.03. 30.04.
28.05. 25.06.
30.07.

Fragen rund um das Thema Smartphone? Wie schreibe ich eine WhatsApp-Nachricht? Wie mache ich ein Foto und verschicke es? In der Digitalen Sprechstunde werden Senioren beim Umgang mit dem Smartphone unterstützt. Sprechen Sie uns an, wir finden eine Lösung.

Gebührenfrei
 Spende erbeten

Koordination: Alexandra Schäfer, Elke Lambrecht
 Eine Kooperation mit dem Dachauer Forum.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Jeden Dienstag
ab 14:00 Uhr

Spielnachmittag für Damen und Herren

Cafeteria

Egal ob Schafkopf, Brettspiele, Rommé oder irgendein anderes Spiel – bei uns können Sie sich mit gleichgesinnten Senioren treffen und einen schönen und bestimmt lustigen Nachmittag verbringen.

Gebührenfrei

Freitag
14-tägig
10:00-11:30 Uhr

Cafeteria

Gebührenfrei

Freie Malgruppe Treffpunkt 50+

Es wird mit verschiedenen Techniken experimentiert. Wer Lust auf Neues hat kann gerne vorbeikommen und mitmachen.

Leitung: Silke Stein-Rödig

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150. Per Mail:

Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Am 2. Freitag im Monat

14:00 -16:00 Uhr
Cafeteria

Gebührenfrei
 Spende erbeten

Termine

08.03. 12.04.
10.05. 14.06.
12.07.

Reparaturcafé – Reparieren statt Wegwerfen

Nicht jeder Defekt muss das Ende bedeuten. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich helfen! Unsere Helfer bemühen sich, Ihre defekten Gegenstände wieder instand zu setzen. In der Zeit können Sie einen Kaffee genießen oder selbst mithelfen.

Für unser Reparaturcafé suchen wir einen **Ehrenamtlichen** mit Kenntnissen in Radiotechnik o.ä.

... und parallel...

**Am 2. Freitag
im Monat**

Der kreative Handarbeitsplausch

**14:00 -16:00 Uhr
Cafeteria**

Haben Sie vielleicht alte Wollreste, die Sie gerne nachhaltig weiterverarbeiten möchten?

Gebührenfrei

Dann bringen sie diese gerne bei uns vorbei.

Termine
08.03. 12.04.
10.05. 14.06.
12.07.

Der kreative Freitagnachmittag bietet jedem Näh- und Strickbegeisterten die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee in geselliger Runde Erfahrungen austauschen, den einen oder anderen Rat einzuholen und die schönsten Werke herzustellen.

Leitung: Susanne Dullinger

Veranstaltungen

Hinweise zu An- und Abmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen **frühestens zwei Monate** vorher persönlich, telefonisch, oder per E-Mail

Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org im Treffpunkt 50+ an

Das gilt nicht für Ausflüge der Familie Heß.

Die Anmeldefrist und die Höhe der Kostenpauschale entnehmen Sie bitte dem Programm und den zusätzlichen Aushängen.

Manche Kosten sind bei Drucklegung noch nicht zu ermitteln (z.B. Eintrittsgebühren), oder werden vom Anbieter modifiziert (z.B. Fahrtkosten).

Spätestens bei der Anmeldung wird dies den Teilnehmern bekannt gegeben.

Falls Sie eine Fahrkarte des MVV oder ein Deutschlandticket besitzen, geben Sie uns doch bitte bei der Anmeldung Bescheid.

Bitte beachten Sie, dass Veranstaltungen ggf. abgesagt werden müssen, falls sich zu wenige Teilnehmer/innen anmelden oder die Wetterverhältnisse ungünstig sind. Es wird empfohlen sich eventuell vor Beginn der Veranstaltung zu informieren.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihr Interesse!

Ihre Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen beim Treffpunkt 50+ sollte nicht an mangelnden finanziellen Möglichkeiten scheitern. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Team, wir suchen nach einer Lösung!

Hinweis zu externen Veranstaltungen

Bitte beachten Sie, dass für externe Exkursionen, Radtouren und Wanderungen nicht gehaftet werden kann (Teilnahme auf eigene Gefahr).

Veranstaltungen im März

Samstag
09.03.2024
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Treffpunkt
Küche/Cafeteria
im Caritas-
Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Gertraud Wiedemann

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Donnerstag
14.03.2024
08:45 Uhr

Wanderung um den Weßlinger See

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr:
 10,00 €
 Mit Deutsch-
 landticket
 5,00 €

Wir fahren mit der S-Bahn von Dachau nach Weßling (S 8). Heute machen wir eine gemütliche Wanderung um den Weßlinger See. Anschließend Einkehr im Landgasthof „Zum Sepperl“ in Meiling. Der Rückweg führt uns nach Steinebach am Wörthsee. Von dort fahren wir mit der S-Bahn zurück.

Streckenlänge ca. 12 km, 90 Höhenmeter
 Gehzeit ca. 3 Stdn.



Maximale Teilnehmerzahl: 18
 Leitung: Werner Schauburger

Mittlere
Wanderung

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
16.03.2024
14:00 Uhr
Kaffee+Kuchen

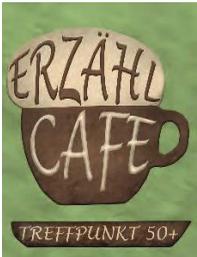
59. Dachauer Erzählcafé mit Erwin Hartmann Teil II

Leistung: Organisation, Moderation, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu moderaten Preisen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr: 4,00 €



Erwin Hartmann, geb. im Juni 1945 im Stadtteil Etzenhausen, ist mit zwei Schwestern in einer Arbeiterfamilie aufgewachsen. Er hat in einem sehr lebendigen und beeindruckenden Vortrag am 11.11.23 seine Kindheits- und Jugendgeschichte in Etzenhausen erzählt.

Nachdem Herr Hartmann aber auch ein sehr versierter Heimatforscher ist, wird er uns nun in einem zweiten Teil, die Ergebnisse seiner Forschungen näherbringen, über die er als Initiator zusammen mit anderen Autoren das Buch „Dorfgeschichte Etzenhausen“ geschrieben hat. In zahllosen Stunden und mit großer Ausdauer hat er in den Quellen der Staatlichen Archive München, im Stadtarchiv Dachau, in den Pfarrmatrikeln sowie auch im privaten Bereich viele Dokumente und Fotos zusammengetragen. So konnte er in Bild und Text die Ereignisse des politischen und gesellschaftlichen Lebens festhalten und damit für nachfolgende Generationen erhalten, dass es nicht in Vergessenheit gerät.

Mit Herrn Dr. Hans Turba hat Herr Hartmann auch die Entstehungsgeschichte des Pollnhofes erforscht. Es wird sicher hoch interessant sein, nach dem Erzählen seiner persönlichen Erlebnisse auch die geschichtliche Seite seines Heimatortes kennenzulernen.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier
 Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150.
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch
20.03.2024
14:00 Uhr

Christa's Kaffeehaus

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen,
Geburtstagspräsent

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebührenfrei
Spende
erbeten

Zu unserem beliebten Kaffeekränzchen in geselliger Runde sind alle ganz herzlich eingeladen. Zusammen mit Freunden und Bekannten lassen wir bei leckerem Kuchen und Kaffee auch unsere Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.

Wir freuen uns sehr auf Euch, sowie auf einen schönen Nachmittag.

Leitung: Christa Kurz

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Freitag
22.03.2024
10:00 Uhr

Radtour durch den Landkeis Dachau

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 40 km

Wir starten bei der Caritas und fahren nach Norden vorbei an einem der wenigen Erdölförderungsfelder Bayerns. Ein kleiner Abstecher zum Friedhof „Auf der Leiten“ lädt zu einer Verweilpause und Nachdenken ein. Weiter geht es auf Wirtschaftswegen nach Sigmertshausen, über Niederroth bis kurz vor Bergkirchen. Über ein kleines Seitental radeln wir genüsslich nach Dachau zurück.

Eine Einkehr ist derzeit nicht vorgesehen. Wir nehmen eine gute Brotzeit mit und machen unterwegs an einer schönen Stelle ausgiebig Rast. Eine kurzfristige Streckenänderung aufgrund der Wegebeschaffenheit etc. ist möglich.

Jeder Teilnehmer sollte einen passenden Ersatzschlauch für sein Rad mitführen! Beim E-Bike bitte den Akku voll aufladen.

Streckenlänge ca. 40 km und ca. 300 Höhenmeter Anstiege
 Maximale Teilnehmerzahl: 15
 Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart.May

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
23.03.2024
08:00 Uhr

Ausflug nach Burghausen

Leistung: Organisation, Busfahrt, Stadtführung

Treffpunkt
Post am
Bhf. DAH

Gebühr:
29,00 €

Heute geht es in die alte Herzogsstadt Burghausen, die am Fluss Salzach, direkt an der Grenze zu Österreich liegt. Die bayerische „Salzachperle“, 100 km östlich von München gelegen, ist ein Geheimtipp. Burghausen fasziniert mit der längsten Burg der Welt (1051 m), einer malerischen Altstadt und einem vielseitigen Freizeit-, Sport- und Kulturangebot.

Nach unserer Ankunft beginnt die 90-minütige Stadtrundfahrt mit Führung. Im Anschluss an die Mittagspause kann jeder den Nachmittag nach seinen Vorstellungen gestalten.

Detailliertere Informationen bezüglich des Tagesablaufes gibt es bei der Abfahrt in Dachau.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 08131/353366

Veranstaltungen im April

Dienstag
09.04.2024
14:00 Uhr

Vortrag - Jetzt regeln was später wichtig ist

Leistung: Organisation

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Der Vortrag umfasst die Themen

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Betreuungsverfügung

Gebührenfrei

Jeder kann einen Unfall erleiden, von Krankheit getroffen sein oder im Alter gebrechlich werden. Manchmal so schwer, dass er nicht mehr über sein Leben entscheiden kann. Dann tauchen Fragen auf, z.B.

- Wer entscheidet dann für mich?
- Wer spricht mit dem Arzt und trifft gesundheitliche Entscheidungen?
- Wer geht für mich zur Bank?
- Wer organisiert meinen Alltag?

Leitung: Hiltrud Linnenbach (Landratsamt Dachau)

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
13.04.2024
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Treffpunkt:
Küche/Cafeteria
im Caritas-
Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Gertraud Wiedemann

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Freitag
19.04.2024
09:30 Uhr

Radtour zum Viktualienmarkt in München

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 55 km

Wir suchen so schnell wie möglich die Ruhe an der Würm und radeln an ihr entlang nach Karlsfeld. Quer durch die Allacher Lohe und entlang des Rangierbahnhofs gelangen wir bei Moosach nach München. Immer auf Radwegen fahren wir entlang des Westfriedhofes nach Nymphenburg und Gern. Wir überqueren das ausgedehnte Gleisvorfeld des Münchner Hauptbahnhofes und fahren weiter nach Süden. Über den Bavaria Park und die Theresienwiese geht es zum Alten Südfriedhof, von wo aus es nicht mehr weit zum Viktualienmarkt ist. Hier machen wir ausgiebig Rast und können uns je nach Gusto mit Essen und Trinken versorgen.

Zurück geht es durch die Innenstadt nach Norden durch Schwabing, Milbertshofen und Hasenberg, wo wir die Stadtgrenze nach Oberschleißheim überschreiten. Im ‚Fliegergarten‘ machen wir nochmal eine kurze Rast, bevor es dann über den Regattasee zurück nach Dachau geht

Jeder Teilnehmer sollte einen passenden Ersatzschlauch für sein Rad mitführen! Beim E-Bike bitte den Akku voll aufladen.

Streckenlänge ca. 55 km
 Maximale Teilnehmerzahl: 15
 Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart May

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
25.04.2024
08:45 Uhr

Wanderung von Grafrath nach Türkenfeld

Leistung: Organisation, Führung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr: 10,00 €
 Mit Deutsch-
 landticket 5,00 €

Wir fahren mit der S-Bahn von Dachau nach Grafrath (S4).

Vom S-Bahnhof geht es auf dem Panoramaweg am Rande des Ampermoos über den Sonnenberg nach Türkenfeld. Dort stärken wir uns im Gasthof Hartl. Über die Mariengrotte und Kottgeisering wandern wir zurück nach Grafrath.



Mittlere
Wanderung

Streckenlänge 16 km, 120 Höhenmeter
 Gehzeit ca. 4 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18
 Leitung: Werner Schauburger

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
27.04.2024
08:00 Uhr

Ausflug nach Illertissen

Leistung: Organisation, Busfahrt, Stadtführung

Treffpunkt:
Post am
Bhf. DAH

Gebühr:
30,00 €

Illertissen ist eine kleine Stadt (18.000 Einwohner) im Landkreis Neu-Ulm, zwischen Ulm und Memmingen. Die Namen gebende Iller fließt unmittelbar an der westlichen Stadtgrenze vorbei und trennt Bayern und Baden-Württemberg.

Sehenswürdigkeiten sind u.a. die Pfarrkirche St. Martin und das gut erhaltene Vöhlinschloss in einer prachtvollen Schlossanlage. Illertissen gilt wegen seiner Geschichte und Infrastruktur (Museum, Bienenweg, Gärtnereien) als Bienen- und Gartenstadt.

Nach unserer Ankunft nehmen wir an einer 90-minütigen Stadtführung teil. Im Anschluss an die Mittagspause in einem gemütlichen Gasthof kann jeder den Nachmittag nach seinen Vorstellungen gestalten.

Detailliertere Informationen bezüglich des Tagesablaufes gibt es bei der Abfahrt in Dachau.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 08131/353366

Veranstaltungen im Mai

Samstag
04.05.2024
14:00 Uhr
Kaffee+Kuchen

60. Dachauer Erzählcafé mit Sigi Bradl

Leistung: Organisation, Moderation, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen zu moderaten Preisen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr:
 4,00 €



Sigi Bradl ist bei uns vor allem durch seine vielen Auftritte bei Veranstaltungen vom Treffpunkt 50+ bestens bekannt als begnadeter Musiker und Musiklehrer der „Elfenzither Gruppe“.

Diesmal können wir aber ganz neue Seiten von ihm kennenlernen, weil er uns einen Einblick in sein ausgesprochen vielseitiges Leben gewährt.

Sigi Bradl gilt als leidenschaftlicher Kämpfer für die Erhaltung unserer bairischen Sprache und unseres bairischen Kulturgutes. Dafür ist er auf sehr vielfältige Weise und in vielen verschiedenen Funktionen engagiert: als Volksmusikberater im Landkreis Aichach-Friedberg, als Vorsitzender des „Fördervereins Bairische Sprache und Dialekte e.V.“, mit Volksmusik- und Volkstanzabenden sowie seit Jahrzehnten mit Vorträgen in Kindergärten, Grundschulen, beim Dachauer Forum und Seniorenkreisen.

Traditionelles Brauchtum lebendig zu erhalten oder schon Vergessenes wieder zu beleben, liegt ihm deshalb am Herzen. Insgesamt erwartet uns eine sehr vielseitige, lebendige und humorvolle Erzählstunde.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier
 Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
16.05.2024
09:00 Uhr

Umrundung des Wörthsees

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Wir fahren mit der S-Bahn von Dachau über den Hirschgarten und mit der S8 nach Steinebach.

Gebühr:
 10,00 €
 Mit Deutschlandticket
 5,00 €

Zunächst geht es ein paar Meter hinunter zum Wörthsee. Dort treffen wir auf den Uferweg und wandern an Villen und Strandhütten vorbei. Das Bacherner Moos wird, teilweise auf Stegen, durchquert. Ein Auwald lädt zum Verweilen ein. Bald erreichen wir den Gasthof Wörl. Er liegt direkt am See und es gibt auch einen gemütlichen Biergarten. Anschließend folgen wir nochmals dem Rundweg und erreichen unseren Ausgangspunkt in Steinebach.



Mittlere
Wanderung

Streckenlänge ca. 12 km,
 Gehzeit ca. 3 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18
 Leitung: Lydia Vogl

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

**Mittwoch
22.05.2024
14:00 Uhr**

Christa's Kaffeehaus

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen,
Geburtstagspräsent

**Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau**

Gebührenfrei
Spende
erbeten

Zu unserem beliebten Kaffeekränzchen in geselliger Runde sind alle ganz herzlich eingeladen. Zusammen mit Freunden und Bekannten lassen wir bei leckeren Kuchen und Kaffee auch unsere Geburtstagskinder der letzten Monate hochleben.

Dieses Mal machen wir leichte Ratespiele mit unseren Gästen.

Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen, sowie auf einen schönen Nachmittag.

Leitung: Christa Kurz

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Freitag
24.05.2024
09:30 Uhr

Radtour ins Isartal und rund um München

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 80 km!

Von Dachau aus radeln wir auf Nebenwegen Richtung Olympiagelände. Weiter geht es Richtung Englischer Garten um dann rechts der Isar bis nach Pullach zu fahren. In der Waldwirtschaft werden wir dann die wohlverdiente Mittagsrast machen. Danach geht es durch Pullach in den Forstenrieder Park Richtung Forsthaus Kasten. Von dort aus geht es immer der Würm entlang zurück nach Dachau.

Jeder Teilnehmer sollte einen passenden Ersatzschlauch für sein Rad mitführen! Beim E-Bike bitte den Akku voll aufladen.

Streckenlänge: ca. 80 km. Die reine Fahrzeit wird knapp fünf Stunden sein.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart May

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Veranstaltungen im Juni

Samstag
08.06.2024
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Küche/Cafeteria
im Caritas-
Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
 5,00 €

Leitung: Gertraud Wiedemann

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150.
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Donnerstag
13.06.2024
09:00 Uhr

Wanderung von Sauerlach nach Deisenhofen

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr:
 10,00 €
 Mit Deutsch-
 landticket
 5,00 €

Wir fahren mit der S-Bahn von Dachau über den Hirschgarten und weiter mit der S3 nach Sauerlach.

Der Deisenhofener Forst, nordwestlich von Sauerlach gelegen, ist unser Ziel. Vom Bahnhof Sauerlach geht es zur St. Anna Kapelle, die bereits mitten im Wald liegt. Wir wandern weiter Richtung Kreuzpullach. Über einen Hang geht es hinab ins Gleißental und über die Keltenschanze zurück nach Deisenhofen. Wo wir die Mittagspause verbringen werden, steht noch nicht fest.



Mittlere
Wanderung

Rundwanderung über Forstwege ohne nennenswerte Höhenunterschiede.

Streckenlänge 12,5 km, Gehzeit ca. 3 Stdn.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Leitung: Lydia Vogl

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
15.06.2024
10:00 Uhr

Jazzfrühschoppen

Leistung: Organisation, Musik

Treffpunkt:
Hotel Burgmeier
Herrmannstr. 9
85221 Dachau

Gebühr: keine



Nach den großen Erfolgen der letzten Jahre wollen wir diese tolle Tradition fortführen. Im historischen Biergarten „Hotel Burgmeier“ dürfen wir in 2024 wieder zu unserem Frühschoppen einladen. Passend dazu wird live für uns Musik gespielt, so dass eine schöne, angenehme Atmosphäre herrschen wird. Ganz in der Tradition des schönsten und ältesten Dachauer Biergartens plaudern wir, neben leckeren, kesselfrischen Weißwürsten vom Burgmeier mit Freunden und Bekannten.

Über ihr Kommen würden wir uns sehr freuen.

Wir bitten um Spenden zur Deckung der Kosten für die Live-Musik.

Leitung: die Ehrenamtlichen des Treffpunkt 50+

Anmeldung erforderlich im Büro,
 Tel.: 08131/298 1150 oder per Mail unter
Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Freitag
21.06.2024
10:00 Uhr

Radtour zum Bauernhofmuseum Jexhof

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 65 km

Wir radeln an der Amper entlang nach Süden. Vorbei an Olching kommen wir bald zum Kloster Fürstenfeld. Wir fahren rechts der Amper durch lichten Wald bis kurz vor Schöngeising. Hier gilt es dann sich etwas anzustrengen. Uns erwartet eine etwa 1km lange Steigung durch den Wald. Mit dem kleinsten Gang und höchster Unterstützung sollten es die E-Bike-Fahrer schaffen. Alternativ Schieben (ev. mit Schiebehilfe). Am höchsten Punkt gönnen wir uns noch eine kurze Verschnaufpause bevor wir gemütlich leicht bergab rollen und bald das Bauernhofmuseum Jexhof erreichen. Hier kehren wir ein.

Vom Jexhof aus geht es durch Schöngeising, wo wir dann in den Wald zum Pucher Meer einbiegen. Bei schönem Wetter kann hier noch kurz gebadet werden, bevor wir über Maisach und Feldgeding zurück nach Dachau fahren. Die Strecke ist bis auf die kurze Steigung zum Jexhof eben und gut ausgebaut.

Jeder Teilnehmer sollte einen passenden Ersatzschlauch für sein Rad mitführen! Beim E-Bike bitte den Akku voll aufladen

Streckenlänge ca. 65 km
 Maximale Teilnehmerzahl: 15
 Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart May

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Dienstag
25.06.2024
13:00 Uhr

Stadtführung - Vom Isartor zum Marienplatz

Leistung: Organisation, Führung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Gebühr: 15,00 €
Mit Deutsch-
landticket 10 €

Die Stadtführung beginnt am Isartor und führt zunächst zum Tal mit seinen versteckten Sehenswürdigkeiten. Vorbei am Bier- und Oktoberfestmuseum geht es zur Heilig-Geist-Kirche. Das Bier- und Oktoberfestmuseum kann optional besucht werden, der Eintritt für eine Gruppe ab acht Personen beträgt 5 € pro Person. Im Museumsstüberl besteht die Möglichkeit eine Pause einzulegen. Das urige Gasthaus im historischen Bau des Museums serviert bayerische Speisen sowie Bier vom Fass.

Der Stadtspaziergang endet am Viktualienmarkt.

Leitung: Wolfgang Kernl

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Samstag
29.06.2024
08:00 Uhr

Ausflug nach Oettingen

Leistung: Organisation, Busfahrt, Stadtführung

Treffpunkt:
Post am Bhf.
DAH

Gebühr:
29,00 €

Oettingen ist eine Residenzstadt im Landkreis Donau-Ries. Sie liegt am Nordrand des Geoparks Ries und ist durch das Oettinger Bier deutschlandweit bekannt. Das besondere Stadtbild Oettingens wurde durch zwei Grafen geprägt. Die Grafen von Oettingen sind seit 1141 urkundlich nachweisbar. Bis heute stehen sich am Oettinger Marktplatz Barock- und Fachwerkfassaden gegenüber, was auf die frühere konfessionelle Teilung der Stadt zurückzuführen ist.

Sehenswürdigkeiten sind u.a. der Marktplatz mit Rathaus, das Residenzschloss Oettingen, die St. Jakobs-Kirche und die zahlreichen Nester der Weißstörche. Die Storchkolonie umfasst an die 20 Nester.

Nach unserer Ankunft nehmen wir an einer nicht alltäglichen Stadtführung teil. Im Anschluss an die Mittagspause in einem Gasthof kann jeder den Nachmittag nach seinen Vorstellungen gestalten.

Detailliertere Informationen bezüglich des Tagesablaufes gibt es bei der Abfahrt in Dachau.

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß.
Tel. 08131/353366

Veranstaltungen im Juli

Donnerstag
11.07.2024
09:00 Uhr

Wanderung in der Pupplinger Au

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt:
Kiosk am
Bhf. DAH

Die Pupplinger Au mit ihrem Auwaldbestand ist ein Naturwaldreservat. Es liegt östlich von Wolfratshausen und ist ca. 55 Hektar groß.

Gebühr: 10,00 €
 Mit Deutschland-
 ticket 5,00 €

Von Dachau fahren wir mit der S-Bahn zum Isartor und weiter mit der S7 nach Wolfratshausen.

Die Marienbrücke über die Isar führt uns auf die Ostseite und zum Gasthaus Aujäger. Über Kaltenbach wandern wir, am Isardamm entlang, weiter zur Aumühle. Am Ende des Weges kommen wir ans Ickinger Wehr, wo es über eine hölzerne Brücke wieder zurück zum Ausgangspunkt, dem Gasthaus Aujäger, geht. Unsere Wanderung endet am Bahnhof Wolfratshausen. Der Ort für den Mittagstisch steht noch nicht fest.



Mittlere
Wanderung

Leitung: Lydia Vogl

Streckenlänge: ca. 14 km. Gehzeit ca. 3,5 Stdn.

Wanderung auf losem Untergrund ohne Steigungen.

Maximale Teilnehmerzahl: 18

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150

Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag
13.07.2024
10:00 Uhr

Kochtreff

Leistung: Organisation, Mittagessen

Küche/Cafeteria
Caritas-Zentrum
Dachau

Du kochst aus Leidenschaft und gerne im Team? Dann bist Du bei uns richtig. Wir treffen uns alle vier Wochen zum gemeinsamen Schnibbeln, Kochen, Lachen, Essen und viel Spaß haben.

Gebühr:
5,00 €

Leitung: Gertraud Wiedemann

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Freitag
19.07.2024
10:00 Uhr

Radtour zum Kranzberger und Echinger See

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr:
 3,00 €



Ca. 67 km

Dieses Mal geht es auf dem Ammer-Amper-Radweg nach Nordosten zum Kranzberger See. Sowohl für die Badebegeisterten als auch die hungrigen Radler ergibt sich hier eine angenehme Rast nach den ersten 28 km. Gestärkt fahren wir auf Nebenstraßen östlich der Autobahn nach Fürholzen um von dort aus nach Neufahrn abzubiegen. Nach Neufahrn geht es wieder auf Wirtschaftswegen weiter zum Echinger See, wo wir nochmal eine Rast einlegen. Ggf. kann auch hier nochmal kurz ins Wasser gesprungen werden. Danach geht es durch das Mallertshofer Holz in Richtung Oberschleißheim. Die restliche Strecke nach Dachau ist dann noch ein Kinderspiel und den meisten Teilnehmern recht bekannt. Die Strecke ist bis auf die kurze kräftige Steigung bei Gesseltshausen eben und gut ausgebaut.

Jeder Teilnehmer sollte einen passenden Ersatzschlauch für sein Rad mitführen! Beim E-Bike bitte den Akku voll aufladen

Streckenlänge ca. 67 km
 Maximale Teilnehmerzahl: 15
 Leitung: Jürgen Wiaterek / Diethart May

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
 Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
 Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch
24.07.2024
12:00 Uhr

Christa's Kaffeehaus - Sommerfest

Leistung: Organisation, Programm, Bewirtung

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Nach einer Runde Kaffee und Kuchen feiern wir in gemeinsamer Runde zusammen den Sommer. Dabei werden auch unsere lieben Geburtstagsgäste geehrt! Es sind einige Überraschungen geplant.

Gebühr:
10,00 €

Zum Abschluss, bevor der Treffpunkt 50+ in die Sommerferien startet, servieren wir verschiedene Salate

Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen sowie auf einen schönen Nachmittag in geselliger Runde.

Leitung: Christa Kurz

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150
Per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org



Terminkalender 2024

März			April		
Fr	1		Mo	1	Ostersonntag
Sa	2		Di	2	
So	3		Mi	3	
Mo	4		Do	4	
Di	5		Fr	5	
Mi	6		Sa	6	
Do	7		So	7	
Fr	8	Handarbeiten/Reparaturcafé	Mo	8	Offener Singkreis
Sa	9	Kochtreff	Di	9	Vortrag Vorsorge
So	10		Mi	10	
Mo	11	Offener Singkreis	Do	11	
Di	12		Fr	12	Handarbeiten/Reparaturcafé
Mi	13		Sa	13	Kochtreff
Do	14	Wanderung Weßlinger See	So	14	
Fr	15		Mo	15	PC-Wissen für Senioren
Sa	16	59. Dachauer Erzählcafé	Di	16	
So	17		Mi	17	
Mo	18	PC-Wissen für Senioren	Do	18	
Di	19		Fr	19	Radtour zum Viktualienmarkt
Mi	20	Christa's Kaffeehaus	Sa	20	
Do	21		So	21	
Fr	22	Radtour durch den LKR DAH	Mo	22	
Sa	23	Ausflug nach Burghausen	Di	23	
So	24		Mi	24	
Mo	25		Do	25	Wanderung Grafrath n. Türckenfeld
Di	26	Digital-Sprechstunde	Fr	26	
Mii	27		Sa	27	Ausflug nach Illertissen
Do	28		So	28	
Fr	29	Karfreitag	Mo	29	
Sa	30	Karsamstag	Di	30	Digital-Sprechstunde
So	31	Ostersonntag			

Terminkalender 2024

Mai			Juni		
Mi	1	Tag der Arbeit	Sa	1	
Do	2		So	2	
Fr	3		Mo	3	
Sa	4	60.Dachauer Erzählcafé	Di	4	
So	5		Mi	5	
Mo	6		Do	6	
Di	7		Fr	7	
Mi	8		Sa	8	Kochtreff
Do	9	Christi Himmelfahrt	So	9	
Fr	10	Handarbeiten/Reparaturcafé	Mo	10	Offener Singkreis
Sa	11		Di	11	
So	12		Mi	12	
Mo	13	Offener Singkreis	Do	13	Wanderung Sauerlach/Deisenhofen
Di	14		Fr	14	Handarbeiten/Reparaturcafé
Mi	15		Sa	15	Jazzfrühschoppen
Do	16	Wanderung Wörthsee	So	16	
Fr	17		Mo	17	PC-Wissen für Senioren
Sa	18		Di	18	
So	19	Pfingsten	Mi	19	
Mo	20	Pfingstmontag	Do	20	
Di	21		Fr	21	Radtour Bauernhofmuseum Jexhof
Mi	22	Christa's Kaffeehaus	Sa	22	
Do	23		So	23	
Fr	24	Radtour ins Isartal	Mo	24	
Sa	25		Di	25	Stadtführung/Digital-Sprechstunde
So	26		Mi	26	
Mo	27		Do	27	
Di	28	Digital-Sprechstunde	Fr	28	
Mi	29		Sa	29	Ausflug nach Öttingen
Do	30	Fronleichnam	So	30	
Fr	31				

Terminkalender 2024

Juli		
Mo	1	
Di	2	
Mi	3	
Do	4	
Fr	5	
Sa	6	
So	7	
Mo	8	Offener Singkreis
Di	9	
Mi	10	
Do	11	Wanderung Pupplinger Au
Fr	12	Handarbeiten/Reparaturcafé
Sa	13	Kochtreff
So	14	
Mo	15	
Di	16	
Mi	17	
Do	18	
Fr	19	Radtour Kranzberg/Echinger See
Sa	20	
So	21	
Mo	22	
Di	23	
Mi	24	Sommerfest
Do	25	
Fr	26	
Sa	27	
So	28	
Mo	29	
Di	30	Digital-Sprechstunde
Mi	31	

August		
Do	1	Treffpunkt geschlossen
Fr	2	Treffpunkt geschlossen
Sa	3	
So	4	
Mo	5	Treffpunkt geschlossen
Di	6	Treffpunkt geschlossen
Mi	7	Treffpunkt geschlossen
Do	8	Treffpunkt geschlossen
Fr	9	Treffpunkt geschlossen
Sa	10	
So	11	
Mo	12	Treffpunkt geschlossen
Di	13	Treffpunkt geschlossen
Mi	14	Treffpunkt geschlossen
Do	15	Mariä Himmelfahrt
Fr	16	Treffpunkt geschlossen
Sa	17	
So	18	
Mo	19	Treffpunkt geschlossen
Di	20	Treffpunkt geschlossen
Mi	21	Treffpunkt geschlossen
Do	22	Treffpunkt geschlossen
Fr	23	Treffpunkt geschlossen
Sa	24	
So	25	
Mo	26	Treffpunkt geschlossen
Di	27	Treffpunkt geschlossen
Mi	28	Treffpunkt geschlossen
Do	29	Treffpunkt geschlossen
Fr	30	Treffpunkt geschlossen
Sa	31	

Hinweise zur Anmeldung für Kurse des Treffpunkt 50+

Angebot:

Das Kursangebot umfasst Sprach-, Gymnastik- und Kreativkurse, die das ganze Jahr hindurch stattfinden. Abgerechnet wird mit 10er-Karten. Das heißt, dass nur die Treffen berechnet werden, an denen man tatsächlich teilgenommen hat.

Gekaufte Karten können nicht erstattet oder auf eine andere Person übertragen werden.

Anmeldung

Persönlich im Büro des Treffpunkt 50+ oder telefonisch unter:
08131 / 298 1150

Einstieg

Der Einstieg ist in Absprache mit dem Kursleiter jederzeit möglich.

Schnupperstunde

Nach Absprache ist es möglich, eine unverbindliche Schnupperstunde wahrzunehmen.

Bezahlung

10er-Karten sind im Büro oder im Kurs erhältlich; gültig für 6 Monate vom ersten Eintrag angerechnet; Ausnahme: English on Monday, gültig für 3 Monate vom ersten Eintrag angerechnet.

Haftung

Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, es kann keine Haftung übernommen werden.



Kooperationspartner Dachauer Forum:

Unsere Kurse werden in Kooperation mit dem Dachauer Forum veranstaltet. Wir möchten uns an dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit bedanken!

Ständige Kursangebote

Montag

9:30 - 10:30 Uhr

Meditationsraum

Gebühr: 4,50 €

Wirbelsäulengymnastik I

Die Wirbelsäule und ihre Verbindung zum gesamten Bewegungsapparat und zu den Organen sind sehr wichtig.

So können wir durch gezielte Übungen besonders den Rücken und die Körpermitte stärken und tun dem ganzen Körper Gutes. Durch Achtsamkeit und bewusste Atmung lernen wir, uns wieder besser zu spüren. Es bleibt immer wieder Zeit für Pausen und Entspannung.

Leitung: Karin Müller

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Montag

11:00 -12:00 Uhr

Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

Yoga für einen gesunden Rücken

Durch regelmäßige Yogaübungen mobilisieren wir die Wirbelsäule und stärken die Muskulatur. Die gleichsam sanften und kraftvollen Bewegungsabläufe wirken nicht nur wohltuend bei Verspannungen und Beschwerden im Rücken, sie steigern auch gleichzeitig die Beweglichkeit sowie die Vitalität und bringen unser Körper-Geist-Seele System in die Balance.

Leitung: Kornelia Kutschera-Bastian

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

**Jeden 4. Montag
im Monat
15:30 - 17:00 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,50 €

Termine:

22.01. 26.02.

25.03. 22.04.

27.05. 24.06.

22.07.

Internationale Kreistänze

Tänze aus vielen Ländern und Kulturkreisen werden im Kreis unter Anleitung erlernt und aufgefrischt. Tanzen hält auf ideale Weise Körper und Geist fit, verhilft zu Ausgeglichenheit und schenkt Freude durch die Bewegung zur Musik in fröhlicher, animierter Runde. Jeder kann mitmachen – beim Kreistanz ist kein Partner nötig.

Leitung: Gabriele Zapf

Anmeldung im Büro, Tel. 08131 / 298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

**Montag
15:30 - 17:00 Uhr
Raum 121 (1. OG)**

Gebühr: 6,50 €

English on Monday

„Englisch so spielerisch lernen wie unsere Muttersprache und gleichzeitig unser Gehirn vor Alterserscheinungen schützen“. In zwei Sprachen aktiv zu sein, ermöglicht es uns, unser Gehirn mehr als vier Jahre länger gesund zu erhalten. Vorkenntnisse in Englisch sind nicht entscheidend. Neugierde und Freude an Kommunikation reichen aus.

Leitung: Susan Lauterwasser

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Montag
18:15 - 19:15 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

und

Montag
19:30 – 20:30 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

Hatha-Yoga I und II

Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im Hatha Yoga verbinden wir den Atem (Prana) mit fließenden Bewegungsabläufen (Vinyasas) und Körperhaltungen (Asanas) mit bewusster Wahrnehmung. Dabei steht die Wirkung der Asana im Vordergrund und nicht die perfekte Körperhaltung. Die gleichsam kraftvollen, wie sanften Bewegungsabläufe bringen unser Körper-Geist-Seele System in die Balance und wirken hervorragend gegen körperliche und seelische Stresssymptome.

Leitung: Kornelia Kutschera-Bastian

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Dienstag
14:45 - 15:45 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 4,50 €

Gestärkt und entspannt durch Bewegung

Dies ist die sanfteste Form von gymnastischen und Entspannungsübungen im wöchentlichen Kursangebot. Durch sanfte Übungen nach fachlicher Anleitung beweglich und fit bleiben, mit Atemübungen und Entspannungstraining körperliches und seelisches Wohlbefinden erlangen und steigern sowie seine eigene Balance finden, in anregender Gemeinschaft.

Leitung: Karin Müller

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch**09:15 -10:15 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,20 €

und

**10:45 -12:00 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 6,00 €

Qi-Gong

Tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes! Lernen Sie wohltuende und leicht zu erlernende Bewegungs- und Entspannungsübungen, sowie Selbstmassagen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kennen! Sie regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an, beruhigen den Geist und erfreuen die Seele. Außerdem helfen sie, Verspannungen und Energieblockaden zu lösen und vermitteln Ihnen ein natürliches Wohlfühl.

Leitung: Cornelia Queng-Gotzmann

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Mittwoch**15:30 - 16:30 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 4,50 €

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination gehören zu den wichtigen körperlichen Eigenschaften, um gesund, vital und geistig flexibel zu bleiben.

In jeder Kursstunde werden die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur mobilisiert und gekräftigt und im Anschluss gedehnt. Immer wieder werden Gleichgewichts- und Koordinationsübungen mit eingebaut. Die Stunden werden abwechslungsreich gestaltet und mit leichter Musik begleitet. Wir werden uns darüber freuen aktiv zu sein – alle die Lust auf Bewegung haben sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und leichte Turnschuhe mit; besser sind jedoch Socken.

Leitung: Elisabeth Kaiser

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
09:30-11:00 Uhr

Raum 105

14.03. 21.03.
11.04. 25.04.
13.06. 27.06.

Gebühr:
6,00 €
je Treffen



Gedächtnistraining und mehr

Durch regelmäßiges Training kann die geistige Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter erhalten werden. Geistige Fitness bringt mehr Lebensqualität in den Alltag und erhält die Selbständigkeit. Dazu gehört unter anderem die Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Koordination und Konzentration. Dies geschieht durch verschiedene Übungen, Bewegungseinheiten und Spiel, die Spaß machen, und die gar nicht nach nötiger Pflicht riechen. Miteinander sprechen, miteinander spielen, und miteinander lachen hält Geist und Gehirn gesund. Ganz klar, dass Stress und Leistungsdruck hier nichts zu suchen haben.

Leitung: Elke Lamprecht, Gedächtnistrainerin BVGT
Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

**Mit Unterstützung der Sparkasse
„Stifter Forum Dachau Mitarbeiterstiftung“**

Donnerstag
14:00 -15:30 Uhr
Cafeteria

Gebühr richtet sich
nach der Teil-
nehmerzahl

Elfenzither Spielkurs

Wir stellen vor: Die „Elfenzither“ ist ein einfaches Saitenzupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse und große feinmotorische Fertigkeiten erlernt werden kann. Gerade deshalb ist sie ideal für Menschen geeignet, die den Wunsch haben, im Alter noch ein Instrument zu lernen.

Leitung: Siegfried Bradl
Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Donnerstag
18:15 - 19:15 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 7,00 €

Progressive Muskelentspannung - PME - mit Klang

Die PME nach Edmund Jacobsen ist ein systematisches, leicht zu erlernendes Muskelentspannungstraining. Durch abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien kann eine körperliche und seelische Wohlspannung erreicht werden. Die Klangschalen begleiten die PME. Sie unterstützen und fördern die Tiefenentspannung.

Bitte bringen Sie für ihre Bequemlichkeit eine Decke, ein kleines Kissen und evtl. dicke Socken mit.

Leitung: Birgit Schütz

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Freitag
10:15 - 11:15 Uhr
Meditationsraum

Gebühr: 6,50 €

Pilates

Pilates ist ein einzigartiges Trainingssystem, das durch Kräftigungs-, Dehn-, Balance- und Atemübungen den gesamten Körper anspricht und die Körperwahrnehmung steigert. Durch Pilates werden Beweglichkeit, Koordination und Haltung verbessert. Die richtige Atmung spielt eine entscheidende Rolle: Sie unterstützt die Bewegung, aktiviert den Stoffwechsel, hat eine reinigende Funktion und trägt zur inneren Ruhe bei.

Leitung: Diana Cvijanovic

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Samstag, 16.03.
14:00 - 15:00 Uhr

Montag, 15.04.
16:00 - 17:00 Uhr

Montag, 13.05.
16:00 - 17:00 Uhr

Montag, 17.06.
16:00 - 17:00 Uhr

Montag, 15.07.
16:00 - 17:00 Uhr

Herzmeditation

Die Herzmeditation beruhigt und gibt deinem Herz Raum Weite und Kraft. Dies ist eine Meditation mit einfachen und sich wiederholenden Bewegungen bei schöner Musik. Zum Ende darfst du entspannt liegen und den verschiedenen Klangschalen lauschen. Dies unterstützt deinen Körper beim Auftanken neuer Lebensenergie und Lebensfreude.

Leitung: Karin Müller

Anmeldung im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

Meditationsraum

Gebühr: 6,00 €
 Je Veranstaltung

Planungstreffen des Treffpunkt 50+

Helferkreis

Beginn: 10:00 Uhr

Jeden Monat einmal treffen sich die ehrenamtlichen Helfer, um die Veranstaltungen des letzten Monats kritisch Revue passieren zu lassen. Gemeinsam planen wir im Detail die Vorhaben des Folgemonats und stimmen die daraus entstehenden Tätigkeiten aufeinander ab.

Am 2. Dienstag im Monat

12.03. 09.04. 14.05.
11.06. 09.07.



Aktionskreis

Dienstag, 09.04.2024

um 10:00 Uhr

Möchten Sie nicht auch einmal Ihre Ideen und Ihre Kreativität in den Treffpunkt einbringen und unsere Arbeitsweise und Zusammenarbeit kennenlernen? Dann laden wir Sie herzlich ein, bei einem unserer regelmäßigen Treffen reinzuschnuppern. Dazu braucht es nur einen kurzen Anruf in unserem Büro.

Gewählte Ehrenamtliche

Christa Kurz

Jürgen Heß

Leitung-Service-Team



Alexandra Schäfer

Leitung Treffpunkt 50+
Hauptamtliche Caritas-Zentrum Dachau
Mitglied Lenkungsreis



Christine Roth

Ehrenamtliche Fotografin



Dieter Brem

Bundesfreiwilliger

Helfen Sie mit, die sozialen Kontakte älterer Menschen zu fördern.

**Ihre
Spende
hilft uns!**

Liebe Besucher*innen des Caritas-Zentrum Dachau,

mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns gezielt bei unserer Arbeit unterstützen.

**Ihre Spende kommt zu 100 % dem Treffpunkt50+ zugute.
Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.**

**Bank für Sozialwirtschaft
Kontoinhaber: Caritasverband der Erzdiözese
München und Freising e.V.
IBAN: DE41 7002 0500 8850 0007 04
BIC: BFSWDE33MUE**

**Verwendungszweck: Spende Treffpunkt 50+ / G704
/ KOST 443610**

Vielen Dank!

Adresse

Treffpunkt 50+
Caritas-Zentrum Dachau
Landsberger Straße 11
85221 Dachau
Telefon: 08131/298 1150

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag
09.00 - 12.00 Uhr
13.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt50plus@caritasmuenchen.org

www.caritas-treffpunkt-50-plus-dachau.de

So kommen Sie zu uns

