

Treffpunkt 50+ aktiv & sozial ab der Lebensmitte



Programm
Frühjahr/
Sommer 2023

Caritas-Zentrum Dachau

Begegnung
Beteiligung Gruppen
und Kurse
Veranstaltungen

Inhalt

2	Der Caritas-Treffpunkt Ehrenamtliches Engagement	32-34	Terminkalender
3-6	Regelmäßige offene Veranstaltungen	35	Hinweise zur Kursanmeldung
7	Veranstaltungen: Hinweise zur An- und Abmeldung	36-40	Ständige Kursangebote
8-11	Veranstaltungen im März 2023	41	Planungstreffen: Helferkreis, Lenkungskreis
12-16	Veranstaltungen im April 2023	42	Verwaltungs-Team
17-21	Veranstaltungen im Mai 2023		
22-27	Veranstaltungen im Juni 2023		
28-31	Veranstaltungen im Juli 2023		



**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:

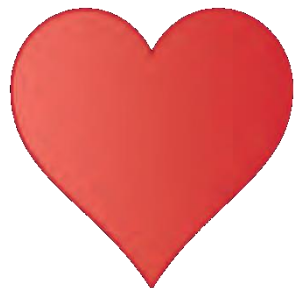
Tel.: 08131/298 1150

E-Mail: Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Wir freuen uns auf Sie!

Danke!

Wir danken Ihnen für die wertvolle Unterstützung, die der Treffpunkt 50+ durch all seine Mithelfer erhält! Gerade 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**

15:00 Uhr bis

16:30 Uhr

Cafeteria

Gebühr: keine
Spenden erwünscht

Offener Singkreis

„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!“

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel.: 08131/298 1150
oder per E-Mail: Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org
oder bei Christa Kurz, Tel.: 08131/85763

**Am 3. Montag im
Monat**

15:00 Uhr bis

16:30 Uhr

Cafeteria

Termine:

20.03.23, 17.04.23

15.05.23, 19.06.23,

17.07.23

Gebühr: keine
Spenden erwünscht

PC-Wissen für Senioren

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

In unserem PC-Crashkurs werden Ihnen alle Fragen zu Ihrem PC, dem Betriebssystem und den Standardprogrammen (Outlook, Excel, Word) beantwortet. Sie lernen, wie Sie im Internet surfen und E-Mails schreiben.

Leitung: Dieter Brem

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

**Jeden letzten
Dienstag im Monat
14:00 Uhr bis
16:00 Uhr
Cafeteria**

**28.03., 18.04.
30.05., 27.06.
25.07.**

Gebühr: keine
Spenden erwünscht

Digitale Sprechstunde für Senioren

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

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.

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

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

**Jeden Dienstag
ab 14:00 Uhr
Cafeteria**

Gebühr: keine

Spielenachmittag für Damen und Herren

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.

Freitags
14-tägig
10:00-11:30 Uhr
Cafeteria

Freie Malgruppe Treffpunkt 50+

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

Gebühr: keine

Leitung: Silke Stein-Rödиг

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

Am 2. Freitag im
Monat
14:00 Uhr bis
16:00 Uhr
Cafeteria

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.

Gebühr: keine
Spenden erwünscht

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

Termine
10.03.23, 14.04.23
12.05.23, 09.06.23
14.07.23

... und parallel...

**Am 2. Freitag im
Monat
14:00 Uhr bis
16:00 Uhr
Cafeteria**

Der kreative Handarbeitsplausch

Haben Sie vielleicht alte Stoff- oder Wollreste, die Sie gerne nachhaltig weiterverarbeiten möchten? *Dann bringen sie diese gerne bei uns vorbei.*

Gebühr: keine

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.

Termine

**10.03.23, 14.04.23
12.05.23, 09.06.23
14.07.23**

Leitung: Susanne Dullinger, Ute Drummer

Veranstaltungen

Hinweise zu An- und Abmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen **frühestens zwei Monate** vorher **persönlich, telefonisch, oder per E-Mail** (Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org) im **Treffpunkt 50+ an** (**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 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 und Wanderungen nicht gehaftet werden kann (Teilnahme auf eigene Gefahr).

Veranstaltungen im März

Mittwoch
08.03.2023
14:00 Uhr

Lesung mit Michael Böhm

Leistung: Organisation

Treffpunkt:
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Am Weltfrauentag liest Michael Böhm, ein deutscher Schriftsteller, aus seinem neuesten Buch „Die Sanduhr im Kopf“. Eine kleine Galerie von Lebensbildern bemerkenswerter Frauen.

Gebühr: keine
 Spenden
 erwünscht

Im April 2016 wurde er für sein Werk „Herr Petermann und das Triptychon des Todes“ beim Krimi-Festival „Criminale“ in Marburg mit dem renommierten Friedrich-Glauser-Preis für den besten deutschen Kriminalroman ausgezeichnet. Michael Böhm, der seit seiner Jugendzeit schreibt, lebt im Ruhestand in Dachau.

Die nächste Lesung findet am 13.06.23 statt.

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

Donnerstag
16.03.2023
09:00 Uhr

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 10,00 €



Leichte
Wanderung

Wanderung von Nannhofen nach Mammendorf

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Fahrt mit der S-Bahn nach Mammendorf und Wanderung in Richtung Nannhofen. Weiter geht es dann über Pfaffenhofen nach Jesenwang wo wir unsere Mittagspause einlegen. Wir gehen im Anschluss bis Eitelsried und wandern zum 561 m hohen Fuchsberg. Dann weiter zum Mammendorfer See und von da aus wieder zum Bahnhof in Mammendorf.

Streckenlänge: ca. 17 km
Leitung: Lydia Vogl

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten.

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

Mittwoch
22.03.2023
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: keine
Spenden sind
erwünscht!



Christa's Kaffeehaus

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen, Film

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.

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

Leitung: Christa Kurz

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

Samstag
25.03.2023
14:00 Uhr
Kaffee+Kuchen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr: 4,00 €



54. Dachauer Erzählcafé mit Markus Erhorn

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

Herr Markus Erhorn ist Vereinsvorsitzender des Dachauer Volkstrachtenvereins „D'Ampertaler“, der im Jahr 2022 sein 111-jähriges Bestehen feiert. Er wird gemeinsam mit verschiedenen Trachtlern die Dachauer Tracht sowie die Vereinsgeschichte der „Ampertaler“ darstellen.

Seit 1910 pflegen die Vereinsmitglieder den Erhalt der Dachauer Tracht und repräsentieren unsere Heimatstadt bei diversen regionalen und überregionalen Gelegenheiten: Der Verein nimmt unter anderem regelmäßig an historischen Trachtentreffen, Isargaufesten und dem Trachten- und Schützenzug des Münchner Oktoberfestes teil. Als besonderes Ereignis kann auch die Teilnahme an der berühmten Steuben-Parade in New York genannt werden.

Auch für alteingesessene Dachauer gibt es viel Neues zu erfahren.

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier

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

Veranstaltungen im April

Donnerstag
20.04.2023
09:00 Uhr

Wanderung von Starnberg nach Wolfratshausen

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Treffpunkt: Kiosk
am Bhf DAH

Gebühr: 10,00 €



Mittlere
Wanderung

Fahrt mit der S-Bahn nach Starnberg und Wanderung am See entlang in Richtung Berg. Von dort geht es nach Assenhausen und Richtung Höhenrain zum Gasthof „Alter Wirt“. Unser letztes Wegstück führt uns über die Loisach und dort überqueren wir den Floßkanal und erreichen den Bahnhof Wolfratshausen, unser Ziel.

Streckenlänge: ca. 18 km

Leitung: Lydia Vogl

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel.: 08131/298 1150
oder per Mail unter

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Freitag**21.04.2023****10:00 Uhr****Treffpunkt:****Caritas-****Zentrum****Dachau**

Gebühr: 3,00 €



Ca. 45 km

Leicht

Radtour durch Münchner Grünzüge

Leistung: Organisation, Begleitung

Die Eröffnungstour der neuen Saison führt uns durch verschiedene Grünzüge nach München und von da auf neuen Wegen wieder nach Dachau zurück.

Wir beginnen unsere Fahrt durch den Dachauer Stadtwald um nach einigen Kilometern an der Würm entlang bis Schloss Blutenburg zu radeln. Weiter geht es auf dem Durchblick bis an die Schlossmauer des Nymphenburger Parks. Wir radeln an dieser entlang bis wir auf das neue Wohnviertel an der Bahn in Laim stoßen. Die Laimer Unterführung lassen wir rechts liegen und sind nach einigen Metern im Hirschgarten wo wir unsere Mittagsrast machen. Nach ausreichender Stärkung geht es zurück zur Schlossmauer. Wir radeln diese entlang um zwischen Parkmauer und Botanischem Garten zur Menzinger Straße zu kommen. Über das Kapuzinerhölzl und den Hartmannshofer Park gelangen wir zur Angerlohe und über den Rangierbahnhof ins Allacher Schwarzhölzl. Wir überqueren die A99 und fahren nach Ludwigsfeld, um einen kurzen Stopp an einer Historischen Stätte zu machen. Von da geht die Fahrt über Nebenstrecken zurück nach Dachau.

Die Strecke führt teilweise über etwas holprige Waldwege. Gute Beherrschung des Fahrrades ist Voraussetzung.

Maximale Teilnehmerzahl: 15; Leitung: Jürgen Wiaterek

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose
Änderungen vorbehalten

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

Samstag
22.04.2023
14:00 Uhr

Standfest und stabil - Sturzprävention durch Bewegung

Leistung: Organisation, Vortrag, Übungen

Treffpunkt:
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Der beste Schutz vor Stürzen ist ein regelmäßiges Bewegungstraining. Hierbei werden verschiedene Fertigkeiten trainiert, die die Standhaftigkeit und Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko senken sollen

Gebühr: 10,00 €

Wir unterhalten uns über typische Stolperfallen im Alltag, machen zusammen kleinere Übungen und Bewegungsspiele zur Förderung der Balance und Standsicherheit und auch der Sicherheit beim Gehen.

Dieser Workshop richtet sich an ältere Menschen, die selbständig steh- und gehfähig sind und vorbeugend aktiv tätig werden wollen, um Stürzen entgegen zu wirken. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Leitung und Moderation: Diana Cvijanovic (Heilpraktikerin und Trainerin für Tanz, Pilates, Faszientraining und Präventions- und Gesundheitssport).

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

Dienstag
25.04.2023
14:00 Uhr

Vortrag: Betrug an Senioren

Leistung: Organisation, Vortrag

Treffpunkt:
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Die Betrugsfälle an Senioren nehmen zu und die Maschen werden immer dreister. Herr Klaus Schmidt von der Kriminalpolizeiinspektion FFB hält einen Vortrag wie sich Senioren vor Betrugsmaschinen schützen können. Wie z.B. falscher Polizist, Schockanrufe, Enkeltrick, Trickbetrug an der Haustür.

Gebühr: keine

Leitung: Alexandra Schäfer

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

Samstag
29.04.2023
09:00 Uhr

Fahrt nach Seefeld und Herrsching

Leistung: Organisation, Busfahrt, Schifffahrt

Treffpunkt:
Post am Bhf
Dachau

Gebühr: 37,00 €

Heute fahren wir über den Pilsensee zum Schloss Seefeld. Dort angekommen, spazieren wir gemütlich durch die Schlossanlage und besichtigen den interessanten Schlosshof.

Danach kommt die Mittagspause im schlosseigenen Bräustüberl. Anschließend fahren wir zum Ammersee und machen eine schöne Schifffahrt. Danach ist wieder Freizeit für alle angesagt und es können eigene Ideen umgesetzt werden. Wir treffen uns wieder am Bus und fahren zurück nach Dachau.

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 0171/1682944

Veranstaltungen im Mai

Samstag
13.05.2023
14:00 Uhr
Kaffe+Kuchen

Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Ca. 14:30 Uhr
Erzählcafé

Gebühr: 4,00 €



55. Dachauer Erzählcafé mit Wolfgang Reichelt

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

Wolfgang Reichelt wurde 1971 in München geboren, lebt seit seiner Geburt aber in Dachau.

Er ist in zweiter Generation bei der Freiwilligen Feuerwehr Dachau, begleitete seinen Vater bereits als Kind zu Übungen und Leistungsprüfungen. Für ihn stand schon früh fest, dass er Feuerwehrmann werden möchte.

Seit 1987 ist Wolfgang Reichelt selbst bei der Feuerwehr und seit 1989 im aktiven Einsatzdienst. Er hat zahlreiche Lehrgänge absolviert und Funktionen wie Gruppenführer oder Maschinist ausgeübt. Seit fast 20 Jahren ist er zudem der Pressesprecher der Dachauer Wehr, berichtet regelmäßig über Einsätze, Ausbildung und das Vereinsleben und steht den Medien Rede und Antwort. In den über 33 Jahren kamen mehrere Tausend Einsätze zusammen, darunter auch einige spektakuläre wie der Brand der ASV-Theaterhalle oder des Bowlingcenters, auch die ein oder andere Technische Hilfeleistung. Aber nicht nur im Stadtgebiet wird die Dachauer Feuerwehr aktiv, auch im Landkreis, in Bayern und sogar in anderen Bundesländern waren die Männer und Frauen schon im Einsatz. Gerne verrät Wolfgang Reichelt mehr Details dazu und gibt Tipps zur Vermeidung von Bränden und das richtige Verhalten falls doch mal etwas passiert."

Leitung und Moderation: Alfons Vogelmeier

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

oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Mittwoch
24.05.2023
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: keine
Spenden
erwünscht

Christa's Kaffeehaus

Leistung: Organisation, Kaffee und Kuchen, Musik

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.

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

Leitung: Christa Kurz

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

Donnerstag
25.05.2023
09:00 Uhr

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 20,00 €



Mittlere
Wanderung

Wanderung ins Cafe Winklstüberl über Birkenstein

Leistung: Organisation, Begleitung, Fahrtkosten

Wir fahren mit dem Zug nach Fischbachau und weiter mit dem Bus bis Geitau. Von dort Wanderung nach Birkenstein (Kapelle). Im Gasthof Oberwirt legen wir dann unsere Mittagspause ein und gehen im Anschluss über eine Anhöhe zur Schweigeralm, von wo aus wir bereits den Wiesenweg sehen, der uns zum Cafe Winklstüberl führt. Rückfahrt anschließend mit dem Bus zum Bahnhof.

Streckenlänge: ca. 12 km

Leitung: Lydia Vogl

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel.: 08131/298 1150
 oder per Mail unter

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Freitag
26.05.2023
09:30 Uhr
Caritas-Zentrum
Dachau

Radltour rund um München

Leistung: Organisation, Begleitung

Gebühr: 3,00€



Ca. 70 km
Mittel

Von Dachau aus radeln wir entlang der Würm bis Pasing. Am Ortsende nehmen wir den Weg nach Martinsried. Weiter geht es bis wir nach Neuried den Forstenrieder Park erreichen. Wir radeln stangerlgrad nach Osten, unterqueren die A95 und erreichen bei der B11 Pullach. Nur noch wenige Meter trennen uns dann von unserer wohlverdienten Rast in der Waldwirtschaft. Nach einer ausgiebigen Pause geht es sehr steil hinab ins Isartal. Entlang der Isar radeln wir gemütlich nach Norden, schauen kurz an der Floßlände den Surfern zu, um uns dann am Ende des Tierparks auf den dichtbefahrenen Teil des Isarradweges zu begeben. Jetzt heißt es Disziplin und höchste Aufmerksamkeit. Vorbei am Flaucher, der Wittelsbacher Brücke, Museums- und Praterinsel sowie dem Maximilianeum, überqueren wir am Friedensengel die Isar um in den Englischen Garten abzubiegen. Hier wird es wieder ruhiger und wir genießen den Park, um uns am Chinesischen Turm bei einer Kaffeepause von den letzten Kilometern zu erholen. Weiter geht es im Englischen Garten, bis wir dann zum Ungererbad abbiegen. Von hier geht es über Luitpold- und Olympiapark wieder Richtung Dachau. Streckenlänge: ca. 50 km.

Streckenlänge: ca. 70 km. Aufgrund der Streckenlänge ist **Abfahrt um 9:30 Uhr!** Die reine Fahrzeit wird 4 ½ h sein.

Maximale Teilnehmerzahl: 15
Leitung: Jürgen Wiaterek

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

Samstag
27.05.2023
09:00 Uhr

Tagesausflug nach Memmingen

Leistung: Organisation, Busfahrt

Treffpunkt:
Post am Bhf.
Dachau

Heute geht es Richtung Allgäu. Nach unserer Ankunft in Memmingen, die Stadt der Tore und Türme, begrüßen wir unsere Stadtführer mit denen eine interessante Altstadt-Führung von ca. 1,5 Stdn. beginnt.

Gebühr 26,00€

Zur allgemeinen Stärkung geht es anschließend zum Mittagessen. Weiter geht es mit Freizeit für alle bis zur Fahrt nach Hause. Genaue Zeiten wie immer vor der Abfahrt.

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 0171/1682944

Veranstaltungen im Juni

Dienstag
06.06.2023
14:00 Uhr

Mobiles Bezahlen

Leistung: Organisation

Volksbank
Dachau,
Augsburger
Str. 33

In einem Vortrag der Volksbank Raiffeisenbank Dachau wird über das Thema „Mobiles Bezahlen“ informiert.

Gebühr: keine

Bezahlen mit einer physischen girocard (Debitkarte) oder Visa bzw. Mastercard (Debit- oder Kreditkarte) war gestern. Die moderne Art zu zahlen heißt: mobiles Bezahlen. Damit wird Ihr Smartphone überall dort zum Portemonnaie, wo Sie kontaktlos bezahlen können – egal ob in Geschäften oder unterwegs. Sie halten Ihr Smartphone einfach vor das Kassenterminal und bezahlen sekundenschnell. Mit einem Android-Gerät nutzen Sie dafür die App "Pay". Mit einem Apple Gerät setzen Sie die Bezahlösung Apple Pay ein.

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

Dienstag
13.06.2023
14:00 Uhr
Cafeteria im
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: keine

Lesung mit Michael Böhm

Leistung: Organisation

Michael Böhm ist ein deutscher Schriftsteller, der Kriminalromane und Erzählungen verfasst. Im April 2016 wurde er für sein Werk „Herr Petermann und das Triptychon des Todes“ beim Krimi-Festival „Criminale“ in Marburg mit dem renommierten Friedrich-Glauser-Preis für den besten deutschen Kriminalroman ausgezeichnet. Michael Böhm, der seit seiner Jugendzeit schreibt, lebt im Ruhestand in Dachau.

Heute liest er aus seinem aktuellen Krimi „Der verborgene Gast“.

Anmeldung erforderlich im Büro, Tel. 08131/298 1150 oder per Mail unter

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Samstag
17.06.2023
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 2023 wieder einmal 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
23.06.2023
10:00 Uhr

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: 3,00€



Ca. 60 km
Mittel

Radtour zur Isar und dem Echinger Weiher

Leistung: Organisation, Begleitung

Wir radeln auf schon bekannten Strecken über die Fröttmaninger Heide zur Heilig-Kreuz-Kirche, der ältesten Kirche Münchens, am Fröttmaninger Berg. Je nach Gegebenheit erklimmen wir diesen per Rad und genießen die Aussicht, bevor wir weiter zur Isar radeln. In deren Nähe suchen wir uns ein geeignetes Plätzchen zur Mittagseinkehr. Nach erfolgreicher Stärkung radeln wir durch Garching zum Echinger Weiher. Wir durchqueren Eching und radeln gemütlich entlang der Moosach zum Unterschleißheimer See. Von hier geht es quer durch das Dachauer Moos zurück zur Caritas.

Die Strecke ist weitestgehend eben und gut ausgebaut.
 Die Streckenlänge beträgt ca. 60 km

Maximale Teilnehmerzahl: 15
 Leitung: Jürgen Wiaterek

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

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

Samstag
24.06.2023
08:00 Uhr

Tagesausflug zum Schloss Linderhof

Leistung: Organisation, Busfahrt

Treffpunkt:
Post am
Bhf. Dachau

Unser Ziel ist heute Schloss Linderhof. Dort machen wir zunächst eine interessante Führung durch das Schloss, die ca. 30 Minuten dauert. Daran anschließend hat jeder Zeit die sehenswerte Umgebung zu genießen.

Gebühr 27 €

Weiter geht es nach Ettal zum Mittagessen in die Ettaler Mühle. In Weilheim genießen wir noch Kaffee und Kuchen, bis es uns irgendwann wieder nach Hause zieht.

Bei der Abfahrt erfahrt ihr Näheres.

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
Änderungen vorbehalten

Leitung: Rita und Jürgen Heß
Anmeldung erforderlich bei Familie Heß
Tel. 0171/1682944

Donnerstag
29.06.2023
09:00 Uhr

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 10,00€



Leichte
Wanderung

Wanderung rund um den Kirchsee nach Kloster Reutberg

Leistung: Organisation, Begleitung

Mit der S-Bahn geht es nach Holzkirchen und dann mit dem Bus nach Ellbach. Über Kirchbichl geht unser Weg zum Koglweiher und weiter zum Kirchsee. Am Nordufer geht es entlang nach Reutberg, wo wir im Klosterstüberl Rast machen. Nach unserer Stärkung geht es auf die letzte Etappe vorbei an zwei Teichen zurück nach Ellbach zum Bahnhof.

Streckenlänge: ca. 16 km

Leitung: Lydia Vogl

➔ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten

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

Veranstaltungen im Juli

Donnerstag

13.07.2023

14:00 Uhr

Treffpunkt:

Kiosk am Bhf

DAH

Gebühr:
wird bei An-
meldung bekannt-
gegeben.

Firmenführung

Leistung: Organisation, Fahrtkosten, Führung

Nach jahrelanger Pause findet wieder eine Firmenführung statt. Das Ziel war bei Drucklegung noch nicht bekannt.

Sobald es feststeht finden sie es auf unserer Homepage:
<https://www.caritas-treffpunkt-50-plus-dachau.de>

Leitung: Werner Schauburger

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

Donnerstag
20.07.2023
09:00 Uhr

Wanderung durch das Würmtal nach Sarnberg

Leistung: Organisation, Begleitung

Treffpunkt:
Kiosk am
Bahnhof DAH

Gebühr: 10,00€



Leichte
Wanderung

Wir fahren mit der S-Bahn nach Gauting und gehen über die Würmbrücke zur Reismühle. Weiter geht es zum Forsthaus Mühlthal und anschließend zur Schlossgaststätte Leutstetten zum Mittagessen. Am Nachmittag wandern wir weiter zur Villa Rustica. Die letzte Etappe führt uns durch das Leutstetter Moor zu unserem Endpunkt Bahnhof Sarnberg.

Streckenlänge: ca. 12 km

Leitung: Lydia Vogl

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose,
 Änderungen vorbehalten

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

Freitag
21.07.2023
10:00 Uhr

Treffpunkt:
Caritas-Zentrum
Dachau

Gebühr: 3,00€



ca. 50 km
leicht

Radltour an der Amper nach Fürstenfeldbruck

Leistung: Organisation, Begleitung

Wir starten bei der Caritas und radeln entlang der Amper und Neuhimmelreich Richtung Olching. Ab hier folgen wir der Amper über Esting und Emmering nach Fürstenfeldbruck. Hier planen wir unsere Mittagseinkehr ein. Nach ausgiebiger Stärkung erreichen wir das Pucher Meer. Hier ist die Möglichkeit sich bei einem kurzen Bad zu erfrischen, bevor wir uns auf den Weg nach Maisach machen. Durch das Fußbergmoos radeln wir weiter nach Geiselbullach. Von dort geht es immer nahe entlang der Amper nach Dachau zu unserem Startpunkt. Die Strecke ist, abgesehen von Brücken, ohne Steigungen.

Streckenlänge: ca. 50 km

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Leitung: Jürgen Wiaterek

→ Terminverschiebung bei Schlechtwetterprognose, Änderungen vorbehalten

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

Mittwoch
26.07.2023
12:00 Uhr

Christa's Kaffeehaus - Sommerfest

Leistung: Organisation, Programm, Essen

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!

Gebühr: 10,00 €

Es sind einige Überraschungen eingeplant.

Zum Abschluss, bevor der Treffpunkt 50+ in die Sommerferien startet, servieren wir einen Wurstsalat bzw. Obatzten mit einer Scheibe Brot.

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
oder per Mail unter

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Terminkalender 2023

März			April		
Mi	1		Sa	1	
Do	2		So	2	
Fr	3		Mo	3	Offener Singkreis
Sa	4		Di	4	Helferkreis - Spielenachmittag
So	5		Mi	5	
Mo	6		Do	6	
Di	7	Spielenachmittag	Fr	7	Karfreitag
Mi	8	Lesung Michael Böhm	Sa	8	
Do	9		So	9	
Fr	10	Reparaturcafé+Handarbeitsplausch	Mo	10	Ostermontag
Sa	11		Di	11	Spielenachmittag
So	12		Mi	12	
Mo	13	Offener Singkreis	Do	13	
Di	14	Helferkreis - Spielenachmittag	Fr	14	Reparaturcafé+Handarbeitsplausch
Mi	15		Sa	15	
Do	16	Wanderung	So	16	
Fr	17		Mo	17	PC-Wissen für Senioren
Sa	18		Di	18	Spielenachm./Digitale Sprechstunde
So	19		Mi	19	
Mo	20	PC-Wissen für Senioren	Do	20	Wanderung
Di	21	Spielenachmittag	Fr	21	Radtour 50+
Mi	22	Christa's Kaffeehaus	Sa	22	Workshop Sturzprävention
Do	23		So	23	
Fr	24		Mo	24	
Sa	25	Erzählcafé mit Markus Erhorn	Di	25	Polizeivortrag - Betrug an Senioren
So	26		Mi	26	
Mo	27		Do	27	
Di	28	Spielenachm./Digitale Sprechstunde	Fr	28	
Mi	29		Sa	29	Ausflug nach Seefeld + Herrsching
Do	30		So	30	
Fr	31				

Terminkalender 2023

Mai			Juni		
Mo	1	Tag der Arbeit	Do	1	
Di	2	Spielenachmittag	Fr	2	
Mi	3		Sa	3	
Do	4		So	4	
Fr	5		Mo	5	
Sa	6		Di	6	Mobiles Bezahlen
So	7		Mi	7	
Mo	8	Offener Singkreis	Do	8	Fronleichnam
Di	9	Aktionskreis - Spielenachmittag	Fr	9	Reparaturcafé+Handarbeitsplausch
Mi	10		Sa	10	
Do	11		So	11	
Fr	12	Reparaturcafé+Handarbeitsplausch	Mo	12	Offener Singkreis
Sa	13	Erzählcafé Wolfgang Reichelt	Di	13	Lesung mit Michael Böhm
So	14		Mi	14	
Mo	15	PC-Wissen für Senioren	Do	15	
Di	16	Spielenachmittag	Fr	16	
Mi	17		Sa	17	Jazzfrühschoppen
Do	18	Christi Himmelfahrt	So	18	
Fr	19		Mo	19	PC-Wissen für Senioren
Sa	20		Di	20	Spielenachmittag
So	21		Mi	21	
Mo	22		Do	22	
Di	23	Spielenachmittag	Fr	23	Radtour 50+
Mi	24	Christa's Kaffeehaus mit Musik	Sa	24	Ausflug nach Schloss Linderhof
Do	25	Wanderung	So	25	
Fr	26	Radtour 50+	Mo	26	
Sa	27	Ausflug nach Memmingen	Di	27	Spielenachm./Digitale Sprechstunde
So	28		Mi	28	
Mo	29	Pfingstmontag	Do	29	Wanderung
Di	30	Spielenachm./Digitale Sprechstunde	Fr	30	
Mi	31				

Terminkalender 2023

Juli			August		
Sa	1		Di	1	
So	2		Mi	2	
Mo	3		Do	3	
Di	4	Spielenachmittag	Fr	4	
Mi	5		Sa	5	
Do	6		So	6	
Fr	7		Mo	7	Treffpunkt geschlossen
Sa	8		Di	8	Treffpunkt geschlossen
So	9		Mi	9	Treffpunkt geschlossen
Mo	10	Offener Singkreis	Do	10	Treffpunkt geschlossen
Di	11	Helferkreis - Spielenachmittag	Fr	11	Treffpunkt geschlossen
Mi	12		Sa	12	
Do	13	Firmenführung	So	13	
Fr	14	Reparaturcafé+Handarbeitsplausch	Mo	14	Treffpunkt geschlossen
Sa	15		Di	15	Mariä Himmelfahrt
So	16		Mi	16	Treffpunkt geschlossen
Mo	17	PC-Wissen für Senioren	Do	17	Treffpunkt geschlossen
Di	18	Spielenachmittag	Fr	18	Treffpunkt geschlossen
Mi	19		Sa	19	
Do	20	Wanderung	So	20	
Fr	21	Radtour	Mo	21	Treffpunkt geschlossen
Sa	22		Di	22	Treffpunkt geschlossen
So	23		Mi	23	Treffpunkt geschlossen
Mo	24		Do	24	Treffpunkt geschlossen
Di	25	Spielenachm./Digitale Sprechstunde	Fr	25	Treffpunkt geschlossen
Mi	26	Sommerfest	Sa	26	
Do	27		So	27	
Fr	28		Mo	28	Treffpunkt geschlossen
Sa	29		Di	29	Treffpunkt geschlossen
So	30		Mi	30	Treffpunkt geschlossen
Mo	31		Do	31	Treffpunkt geschlossen

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 10-er 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:

10-er Karten im Büro oder im Kurs erhältlich; gültig für 6 Monate vom ersten Eintrag angerechnet; Ausnahme: English und Monday + English on Wednesday: 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 Uhr bis
10.30 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 3,50 €

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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

**Montag,
11.00 Uhr bis
12.00 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,50 €

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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

**Jeden 4. Montag
im Monat
15.30 - 17:00 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 4,50 €

**27.03., 24.04.
22.05., 26.06.
24.07.23**

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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

**Montag,
15.30 - 17.00 Uhr
Raum 121 (1. OG)**

Gebühr: 5,50 €

English on Monday

„Englisch so spielerisch lernen wie unsere Muttersprache und gleichzeitig unser Gehirn vor Alterserscheinungen schützen“ – Beratungsgespräch zur Einstufung in den für Ihre Vorkenntnisse passenden Kurs direkt bei der muttersprachlichen Dozentin.

Leitung: Susan Lauterwasser

Anmeldung im Büro, Tel.: 08131/298 1150

oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

**Montag,
18.15 Uhr bis 19.15
Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,50 €

Hatha-Yoga 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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

**Dienstag,
14.45 Uhr bis 15.45
Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 3,50 €

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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Mittwoch,
09.15 Uhr bis 10.15
Uhr
Meditationsraum
 Gebühr: 4,20 €

und

10.45 Uhr bis
12.15 Uhr
Raum 142 (1.OG)
 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 Qeng-Gotzmann
 Anmeldung im Büro, Tel.: 08131/298 1150
 oder per Mail unter Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

Mittwoch,
15.30 Uhr bis 16.30
Uhr
Meditationsraum
 Gebühr: 3,50 €

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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

**Donnerstag,
14.30 Uhr bis
16.00 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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

**Freitag,
10.15 Uhr bis
11.15 Uhr
Meditationsraum**

Gebühr: 5,50€

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 Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

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

14.03., 04.04., 06.06., 11.07.



Aktionskreis

Dienstag, 09.05.2023

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

Verwaltungsteam



Alexandra Schäfer
Leitung Treffpunkt 50+
Hauptamtliche Caritas-Zentrum Dachau
Mitglied Lenkungsreis



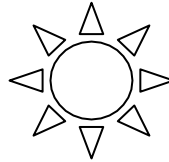
Christine Roth
Ehrenamtliche Fotografin



Dieter Brem
Bundesfreiwilliger

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

**Ihre
Spende
hilft uns!**



**Liebe Besucher*innen des Caritas-Zentrums Dachau,
mit einem finanziellen Beitrag (bar oder als Überweisung) können Sie uns
gezielt bei unserer Arbeit unterstützen.**

**Ihre Spende kommt zu 100% dem Treffpunkt 50+ 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

E-Mail:

Treffpunkt50+@caritasmuenchen.org

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

Bürozeiten

Montag bis Donnerstag

9.00 - 12.00 Uhr

Montag und Mittwoch

13.00 - 16.00 Uhr

So kommen Sie zu uns

